

Lựa chọn một số bài tập nhằm phát triển khả năng phối hợp vận động cho nam học sinh đội tuyển cầu lông trường Trung học phổ thông Đoàn Hùng Phú Thọ

TS. Phạm Thị Hương; ThS. Nguyễn Thị Hồng Phượng

TÓM TẮT:

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu cơ bản nhằm lựa chọn một số bài tập (BT) để phát triển khả năng phối hợp vận động (KNPHVD) của nam học sinh (HS) đội tuyển cầu lông (CL) trường Trung học Phổ thông (THPT) Đoàn Hùng Phú Thọ. Kết quả nghiên cứu làm cơ sở khoa học cho công tác giảng dạy huấn luyện môn CL cho các trường THPT trong tỉnh Phú Thọ.

Từ khóa: Lựa chọn; bài tập; phối hợp vận động; học sinh; Trung học Phổ thông.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Cầu lông là một môn thể thao phong phú hấp dẫn và mang tính đối kháng cao, là sự liên kết nhiều kỹ thuật cơ bản một cách hợp lý và chính xác. Trong môn CL, việc giảng dạy, huấn luyện các yếu tố: thể lực, kỹ thuật, chiến thuật, tâm lý đặc biệt trong huấn luyện thể lực chuyên môn CL thì KNPHVD là tiền đề xác định của các vận động viên (VĐV). KNPHVD có vai trò to lớn trong việc tiếp thu kỹ - chiến thuật của VĐV. Việc chấp nhận và xử lý thông tin nhanh chóng và chính xác được thực hiện nhờ việc phối hợp hoạt động nhịp nhàng của các tổ chức quan trọng trong cơ thể. Qua quan sát các buổi tập và thi đấu của nam HS đội tuyển CL trường THPT Đoàn Hùng tỉnh Phú Thọ, chúng tôi thấy rằng, các em HS bộc lộ nhiều điểm yếu cơ bản về kỹ thuật, chiến thuật, tâm lý và thể lực đặc biệt là KNPHVD. Đặc biệt trong công tác giảng dạy và huấn luyện thể lực cho các em hiện nay việc phát triển KNPHVD còn bị xem nhẹ, các BT được sử dụng lại chưa đồng bộ, chưa được sử dụng thường xuyên, chưa có hệ thống và được sắp xếp một cách có khoa học. Chính vì vậy, hiệu quả phát triển KNPHVD chưa cao, chưa đáp ứng hoạt động đặc thù của môn CL. Do đó việc phát triển KNPHVD cho các em là một vấn đề hết sức cần thiết. Để tìm ra các BT phát triển KNPHVD cho nam HS đội tuyển CL THPT Đoàn Hùng thì chưa có một công trình khoa học nào đi sâu nghiên cứu. Xuất phát từ những vấn đề nêu trên tiến hành nghiên cứu đề tài: **"Lựa chọn một số bài tập nhằm phát triển khả năng phối hợp vận động cho nam học sinh đội tuyển cầu lông trường Trung học phổ**

ABSTRACT:

The usage of the basic research methods is to select possible exercises with the aim of developing the ability to coordinate movements for male students of the Badminton Team at Doan Hung, Phu Tho Highschool. The research's result will be the fundamentals for the Badminton teaching and training for many highschools in Phu Tho Province.

Keywords: Selection, exercise, coordinate movements, students, highschool.

thông Đoàn Hùng, Phú Thọ".

Quá trình nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp thường quy sau: tổng hợp tài liệu, phỏng vấn, quan sát sư phạm, kiểm tra sư phạm, thực nghiệm sư phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn một số BT phát triển KNPHVD cho nam HS đội tuyển CL trường THPT Đoàn Hùng, Phú Thọ

2.1.1. Các nguyên tắc lựa chọn BT

Chúng tôi xây dựng các nguyên tắc lựa chọn BT như sau:

Nguyên tắc 1: Các BT được lựa chọn phải có tính định hướng phát triển KNPHVD cho nam HS đội tuyển CL THPT Đoàn Hùng.

Nguyên tắc 2: các BT phải phù hợp với đối tượng tập luyện (về tâm sinh lý, trình độ, điều kiện tập luyện).

Nguyên tắc 3: các BT lựa chọn phải đảm bảo độ tin cậy và mang tính thông báo cần thiết với đối tượng nghiên cứu.

Nguyên tắc 4: các BT phải có tính đa dạng, tạo hứng thú cho HS.

Nguyên tắc 5: các BT phải có tính tiếp cận với xu hướng sử dụng các biện pháp và phương pháp huấn luyện KNPHVD trong huấn luyện cầu lông.

2.1.2. Lựa chọn BT

Qua tham khảo các tài liệu có liên quan, phỏng vấn

trực tiếp các giáo viên, HLV... về các BT sử dụng huấn luyện KNPHVD cho đối tượng nghiên cứu. Đề tài đã tổng hợp được 36 BT, bao gồm các BT như trình bày trong bảng 1

Đề tài tiến hành phỏng vấn (bằng phiếu hỏi) các chuyên gia, HLV và các giáo viên giảng dạy cầu lông. Nội dung phỏng vấn là xác định mức độ ưu tiên của các BT ở 3 mức: ưu tiên 1: 3 điểm (BT rất quan trọng); Ưu tiên 2: 2 điểm (BT quan trọng); ưu tiên 3: 1 điểm (BT không quan trọng). Đề tài căn cứ vào kết quả phỏng vấn để lựa chọn ra BT đặc trưng phát triển KNPHVD cho đối tượng nghiên cứu. Kết quả trình bày ở bảng 1

Kết quả ở bảng 1, đề tài đã lựa chọn được 15 BT có mức độ ưu tiên sử dụng từ 80% trở lên để phát triển KNPHVD cho nam HS đội tuyển CL THPT Đoàn Hùng, đó là các BT cụ thể:

- BT 1: di chuyển lên lưới bỏ nhỏ, lùi về cuối sân bật nhảy đập cầu

Thực hiện: 10 lần/tổ; số lần lặp lại 2 tổ; quãng nghỉ 2 phút.

- BT 2: di chuyển tiến lùi mô phỏng động tác đập cầu, sủi cầu

Thực hiện: cường độ 90% tối đa; Số lần lặp lại: 2 tổ; quãng nghỉ: 2 phút.

Bảng 1 Kết quả phỏng vấn lựa chọn BT phát triển KNPHVD cho nam HS đội tuyển cầu lông THPT Đoàn Hùng (n = 20)

BT	Ưu tiên 1		Ưu tiên 1		Ưu tiên 1		Tổng điểm	%
	n	Điểm	n	Điểm	n	Điểm		
1. Di chuyển ngang sân đơn 20 lần	6	18	5	10	9	9	37	61.67
2. Di chuyển 4 góc sân	5	15	5	10	10	10	35	58.33
3. Di chuyển lên lưới bỏ nhỏ, lùi về cuối sân bật nhảy đập cầu	18	54	1	2	1	1	57	95
4. Di chuyển lùi về 2 góc cuối sân thực hiện động tác đập cầu	3	9	8	16	9	9	34	56.66
5. Di chuyển tam giác thực hiện đánh cầu tr ên lưới	3	9	4	8	13	13	30	50
6. Di chuyển tiến lùi mô phỏng động tác đập cầu, sủi cầu	16	48	2	4	2	2	54	90
7. Di chuyển ngang sân đơn lạng vợt phải, trái	2	6	6	12	12	12	30	50
8. Di chuyển bật nhảy về trước tạt đẩy cầu	6	18	4	8	10	10	36	60
9. Bật nhảy đập cầu liên tục	3	9	9	18	9	9	36	60
10. Di chuyển tiến lùi mô phỏng động tác đập sủi cầu liên tục	4	12	4	8	12	12	32	53.33
11. Di chuyển luân phiên đập cầu bên phải, đỡ bỏ nhỏ, vợt trái	15	45	5	10	0	0	55	91.67
12. Di chuyển hai bước đập cầu trái liên tục	3	9	5	15	12	12	36	60
13. Di chuyển đánh đỡ cầu nhiều điểm rơi khác nhau	13	39	6	12	1	1	52	86.67
14. Luân phiên giậm nhảy vợt cầu bên phải, trái chéo qua đầu	9	27	11	22	0	0	49	81.67
15. Phối hợp đập cầu thuận trái tay	5	15	6	12	9	9	36	60
16. Phối hợp đập phải vợt trái	19	57	1	2	0	0	59	98.33
17. Phối hợp bật nhảy đập cầu, chém cầu góc lưới	20	60	0	0	0	0	60	100
18. Phong cầu theo đường thẳng, đường chéo vào ô chuẩn	5	15	5	10	10	10	35	58.33
19. Di chuyển chéo sân đánh cầu cao sâu vào ô chuẩn	6	18	5	10	9	9	37	61.67
20. Di chuyển ngang đánh cầu cao sâu liên tục vào ô chuẩn	3	9	6	12	11	11	32	53.33
21. Đánh cầu cao sâu kết hợp chặn cầu	15	45	5	10	0	0	55	91.67
22. Di chuyển đánh cầu trên lưới, lùi đánh cầu cao sâu vào ô	10	30	10	20	0	0	50	83.33
23. Di chuyển một người đánh cầu đường thẳng, một người đánh cầu đường chéo vào hai góc cuối sân	1	3	7	14	12	12	29	48.33
24. Di chuyển 4 điểm cố định đánh cầu vào 1 điểm cố định	5	15	4	8	11	11	37	61.67
25. Di chuyển 2 điểm cố định đánh cầu vào 4 điểm cố định	13	39	4	8	3	3	49	81.67
26. Di chuyển phối hợp chém cầu liên tục vào ô	1	3	5	10	14	14	27	45
27. Di chuyển phối hợp bỏ nhỏ liên tục vào ô	2	6	3	6	15	15	27	45
28. Di chuyển 4 góc đập cầu và sủi cầu	12	36	6	12	2	2	50	83.33
29. Di chuyển đánh cầu trên lưới, lùi về bật nhảy đập cầu	19	57	1	2	0	0	59	98.33
30. Phối hợp đập cầu dọc biên lên lưới bỏ nhỏ	20	60	0	0	0	0	60	100
31. Phối hợp chém cầu chéo sân lên lưới bỏ nhỏ	3	9	3	6	14	14	29	48.33
32. Di chuyển lùi đánh cầu cao sâu, lên lưới đặt cầu	14	42	5	10	1	1	53	88.33
33. Phong cầu cao sâu liên tục vào ô chuẩn	2	6	4	8	14	14	28	46.66
34. Treo cầu góc nhỏ và di chuyển lên lưới đánh cầu	3	9	4	8	13	13	30	50
35. Di chuyển ngang cuối sân bật nhảy đánh cầu góc nhỏ	5	15	5	10	10	10	35	58.33
36. Thi đấu đơn, đôi	20	60	0	0	0	0	60	100

- BT 3: di chuyển luân phiên đập cầu bên phải, đỡ bả nhỏ, vọt trái

Thực hiện: 3 tổ nghỉ giữa các tổ 2 phút.

- BT 4: di chuyển đánh đỡ cầu nhiều điểm rơi khác nhau

Thực hiện: thời gian BT: 45 giây; cường độ BT: 95% tối đa; số lần lặp lại: 3 tổ; thời gian nghỉ giữa: 2 phút.

- BT 5: luân phiên giậm nhảy vọt cầu bên phải, trái chéo qua đầu

Thực hiện: cường độ 90% tối đa; số lần lặp lại: 2 tổ, quãng nghỉ: 2 phút.

- BT 6: phối hợp đập phải vọt trái

Thực hiện: cường độ 90% tối đa; số lần lặp lại: 2 tổ, quãng nghỉ: 2 phút.

- BT 7: phối hợp bật nhảy đập cầu, chém cầu góc lưới

Thực hiện: cường độ 90% tối đa; số lần lặp lại: 2 tổ, quãng nghỉ: 2 phút.

- BT 8: đánh cầu cao sâu kết hợp chặn cầu

Thực hiện: di chuyển nhanh, chọn điểm cầu rơi hợp lý. Thực hiện 2- 3 tổ quãng nghỉ 2 phút.

- BT 9: di chuyển đánh cầu trên lưới, lùi đánh cầu cao sâu vào ô

Thực hiện: di chuyển nhanh, hợp lý, kết hợp nhịp nhàng với các bước chân di chuyển trên sân. Thực hiện 3 tổ quãng nghỉ 2 phút.

- BT 10: di chuyển 2 điểm cố định đánh cầu vào 4 điểm cố định

Thực hiện: 3 tổ 1 phút nghỉ giữa mỗi tổ 2 phút.

- BT 11: di chuyển 4 góc đập cầu và sử dụng cầu

Thực hiện: 2 tổ 1 phút nghỉ giữa mỗi tổ 2 phút.

- BT 12: di chuyển đánh cầu trên lưới, lùi về bật nhảy đập cầu

Thực hiện: cường độ 90% tối đa; số lần lặp lại: 2 tổ, quãng nghỉ: 2 phút.

- BT 13: phối hợp đập cầu dọc biên lên lưới bả nhỏ

Thực hiện: cường độ 90% tối đa; số lần lặp lại: 2 tổ, quãng nghỉ: 2 phút.

- BT 14: di chuyển lùi đánh cầu cao sâu, lên lưới đặt cầu

Thực hiện: cường độ 90% tối đa; Số lần lặp lại: 2 tổ, quãng nghỉ: 2 phút.

- BT 15: thi đấu đơn, đôi

Thực hiện: theo séc đấu của luật thi đấu CL (3 séc); cường độ BT: 100% tối đa; thời gian nghỉ giữa: 5 phút; tính chất: nghỉ ngơi tích cực.

2.2. Ứng dụng, đánh giá hiệu quả một số BT nhằm phát triển KNPHVD cho nam HS đội tuyển CL trường THPT Đoàn Hùng

Tiến hành đánh giá hiệu quả các BT đã lựa chọn trên đối tượng nghiên cứu.

2.2.1. Tổ chức thực nghiệm

Đề tài tiến hành thực nghiệm (TN) so sánh song song giữa 2 nhóm được chia ngẫu nhiên để đánh giá hiệu quả của chúng.

- Đối tượng TN: đối tượng TN là 11 nam HS đội tuyển CL trường THPT Đoàn Hùng, và được chia làm 2 nhóm: NTN (n = 6) và nhóm đối chứng (ĐC: n = 5)

- Tổ chức TN: Trước khi phân nhóm chúng tôi tiến hành kiểm tra ban đầu trên 2 nhóm để đảm bảo thành tích 2 nhóm có sự tương đồng.

+ Nhóm TN tập luyện theo các BT mà đề tài đã lựa chọn, nhóm ĐC tập luyện theo chương trình, kế hoạch mà các giáo viên tổ môn thể dục trường THPT Đoàn Hùng đã xây dựng.

+ Thời gian TN: 6 tuần, mỗi tuần gồm 3 buổi. Chúng tôi tiến hành tổ chức TN vào các giờ ngoại khóa buổi chiều (thứ 2, thứ 4, thứ 6).

* Quá trình TN được tiến hành cụ thể như sau:

- Quá trình TN chúng tôi tiến hành tập luyện phát triển KNPHVD mỗi tuần huấn luyện số BT mà chúng tôi đã lựa chọn sử dụng 3 lần tập.

- Thời gian cho mỗi lần tập từ 20 - 25 phút được bố trí vào phần đầu của buổi tập ngay sau phần khởi động chuyên môn.

- Trong các buổi tập sử dụng phương pháp vòng tròn khoảng cách. Cường độ của BT thực hiện với tốc độ tối đa; Số lần lặp lại BT 2-3 lần.

Quá trình TN được tổ chức chặt chẽ với từng phần trong từng buổi huấn luyện. Chúng tôi loại trừ tất cả các yếu tố khách quan tác động đến từng nhóm và tránh ảnh hưởng phương pháp của nhóm này đối với nhóm kia, vấn đề còn lại là sự tác động của tổ hợp phương pháp đến từng nhóm khác nhau để đánh giá hiệu quả của chúng.

2.2.2. Lựa chọn Test đánh giá khả năng phối hợp vận động

Trên cơ sở tham khảo các tài liệu chuyên môn, các tài liệu của các chuyên gia trong và ngoài nước, các công trình của các tác giả đã nghiên cứu trước đó. Đề tài đã thu thập được 8 test đánh giá KNPHVD cho VĐV cầu lông. Để đảm bảo tính khách quan và phù hợp với đối tượng nghiên cứu. Đề tài tiến hành phỏng vấn chuyên gia để lựa chọn Test. Kết quả được trình bày ở bảng 2.

Từ kết quả ở bảng 2, chúng tôi lựa chọn được 6 test đánh giá KNPHVD cho nam học sinh đội tuyển cầu lông trường THPT Đoàn Hùng, có ý kiến tán thành từ 90% trở lên, bao gồm:

Test 1: di chuyển tiến lùi 10 lần (s)

Test 2: di chuyển đánh cầu 2 góc trên lưới 10 lần (s)

Test 3: di chuyển đánh cầu tại 4 vị trí trên sân 6 lần (s)

Test 4: phối hợp đập cầu dọc biên lên lưới bả nhỏ vào ô 10 quả (số quả vào ô)

Bảng 2. Kết quả phỏng vấn lựa chọn Test đánh giá KNPHVD cho nam học sinh đội tuyển cầu lông trường THPT Đoàn Hùng (n = 18)

TT	Test	Đồng ý		Không đồng ý	
		n	%	n	%
1	Di chuyển tiến lùi 10 lần (s)	18	100	0	0
2	Di chuyển đánh cầu 2 góc trên lưới 10 lần (s)	18	100	0	0
3	Bật nhảy đập cầu tại chỗ 20 lần (s)	10	60	8	40
4	Di chuyển đánh cầu tại 4 vị trí trên sân 6 lần (s)	18	100	0	0
5	Phối hợp đập cầu dọc biên lên lưới bỏ nhỏ vào ô 10 quả (số quả vào ô)	16	85	3	15
6	Di chuyển nhặt đổi cầu 6 điểm trên sân (s)	8	50	10	50
7	Lên lưới bỏ nhỏ kết hợp lùi 3 bước phong cầu 20 lần(s)	18	100	0	0
8	Phối hợp di chuyển nhảy bước phong cầu vào ô cuối sân 10 quả (số quả vào ô)	17	95	1	5

Bảng 3. Kết quả kiểm tra ban đầu của nhóm ĐC và TN ($n_{TN}=6, n_{ĐC}=5$)

TT	Test	Nhóm TN $\bar{X} \pm \delta$	Nhóm ĐC $\bar{X} \pm \delta$	t	p
1	Di chuyển tiến lùi 10 lần (s)	40.38±2.26	40.36±2.18	0.97	>0.05
2	Di chuyển đánh cầu 2 góc trên lưới 10 lần (s)	22.29±1.48	22.28±1.64	0.85	>0.05
3	Di chuyển đánh cầu tại 4 vị trí trên sân 6 lần (s)	64.60±2.54	64.58±2.56	1.02	>0.05
4	Phối hợp đập cầu dọc biên lên lưới bỏ nhỏ vào ô 10 quả (số quả vào ô)	5.18 ±1.76	5.20 ±1.72	0.92	>0.05
5	Lên lưới bỏ nhỏ kết hợp lùi 3 bước đập cầu 20 lần (s)	95.24±5.37	95.21±5.19	0.84	>0.05
6	Phối hợp di chuyển nhảy bước phong cầu vào ô cuối sân 10 quả (số quả vào ô)	5.27±1.65	5.26 ±1.68	0.94	>0.05

Bảng 4. Kết quả kiểm tra của 2 nhóm sau 6 tuần TN ($n_{TN}=6, n_{ĐC}=5$)

TT	Test	Nhóm TN $\bar{X} \pm \delta$	Nhóm ĐC $\bar{X} \pm \delta$	t	p
1	Di chuyển tiến lùi 10 lần (s)	35.57±1.98	38.46±2.21	3.31	<0.05
2	Di chuyển đánh cầu 2 góc trên lưới 10 lần (s)	18.92±2.06	20.98±2.36	3.12	<0.05
3	Di chuyển đánh cầu tại 4 vị trí trên sân 6 lần (s)	60.47±2.42	63.18±2.53	3.63	<0.05
4	Phối hợp đập cầu dọc biên lên lưới bỏ nhỏ vào ô 10 quả (số quả vào ô)	7.51 ±1.86	6.42 ±1.79	3.05	<0.05
5	Lên lưới bỏ nhỏ kết hợp lùi 3 bước đập cầu 20 lần (s)	86.28±2.31	89.87±2.23	3.26	<0.05
6	Phối hợp di chuyển nhảy bước phong cầu vào ô cuối sân 10 quả (số quả vào ô)	7.28 ±1.78	6.65 ±1.84	3.09	<0.05

Test 5: lên lưới bỏ nhỏ kết hợp lùi 3 bước phong cầu 20 lần (s)

Test 6: phối hợp di chuyển nhảy bước phong cầu vào ô cuối sân 10 quả (số quả vào ô)

* Xác định tính thông báo, độ tin cậy của các Test

Để đảm bảo tính khoa học khi đưa các Test vào ứng dụng, đề tài tiến hành tính thông báo của test thông qua hệ số tương quan cặp giữa kết quả kiểm của các test với thành tích thi đấu của học sinh và xác định độ tin cậy của chúng bằng phương pháp test lặp lại. Kết quả thông qua các bước lựa chọn test nêu trên, đề tài đã chọn ra được 6 test đánh giá KNPHVD cho nam học sinh đội tuyển cầu lông THPT Đoàn Hùng đảm bảo độ tin cậy và có tính thông báo cao.

2.2.3. Kết quả thực nghiệm: Trước khi tiến hành TN, đề tài tiến hành kiểm tra ban đầu để so sánh giữa 2 nhóm ĐC và TN. Kết quả trình bày ở bảng 3

Kết quả ở bảng 3 cho thấy: Kết quả kiểm tra ban

đầu của các Test đánh giá đều thể hiện $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p > 0,05$. Điều này cho thấy thành tích của 2 nhóm không thể hiện sự khác biệt có ý nghĩa thống kê. Hay nói cách khác, trước TN KNPHVD của 2 nhóm là tương đương nhau.

Sau 6 tuần tập luyện chúng tôi đã tiến hành kiểm tra trên cả 2 nhóm bằng các test đánh giá đã lựa chọn, nhằm xác định được trình độ của 2 nhóm sau thời gian TN và để xem xét đánh giá hiệu quả tác động của các BT đã lựa chọn trong quá trình TN. Kết quả được trình bày ở bảng 4.

Qua bảng 4 cho thấy: sau 6 tuần TN với 6 test đánh giá KNPHVD cho đối tượng nghiên cứu đều có tính > bảng ở ngưỡng xác suất $p < 0,05$. Điều này cho thấy sau 6 tuần TN thành tích của NTN phát triển hơn nhóm ĐC. Hay nói cách khác sự khác biệt của hai NTN và ĐC đã có ý nghĩa về mặt toán học thống kê.

Để khẳng định rõ hơn hiệu quả của các BT đã lựa

Bảng 5. Nhịp độ tăng trưởng của NTN và NĐC sau 6 tuần TN

TT	Test	Nhóm TN			Nhóm ĐC		
		Trước TN ($\bar{X} \pm \delta$)	Sau TN ($\bar{X} \pm \delta$)	W %	Trước TN ($\bar{X} \pm \delta$)	Sau TN ($\bar{X} \pm \delta$)	W %
1	Di chuyển tiến lùi 10 lần (s)	40.38±2.26	35.57±1.98	12.67%	40.36±2.18	38.46±2.21	4.82%
2	Di chuyển đánh cầu 2 góc trên lưới 10 lần (s)	22.29±1.48	18.92±2.06	16.35%	22.28±1.64	20.98±2.36	6.01%
3	Di chuyển đánh cầu tại 4 vị trí trên sân 6 lần (s)	64.60±2.54	60.47±2.42	6.60%	64.58±2.56	63.18±2.53	2.19%
4	Phối hợp đập cầu dọc biên lên lưới bỏ nhỏ vào ô 10 quả (số quả vào ô)	5.18±1.76	7.51±1.86	36.72%	5.20±1.72	6.42±1.79	20.99%
5	Lên lưới bỏ nhỏ kết hợp lùi 3 bước đập cầu 20 lần (s)	95.24±4.37	86.28±2.31	9.87%	95.21±4.19	89.87±2.23	5.77%
6	Phối hợp di chuyển nhảy bước phong cầu vào ô cuối sân 10 quả (số quả vào ô)	5.27±1.65	7.28±1.78	32.03%	5.26±1.66	6.65±1.84	23.34%

chọn cho đối tượng nghiên cứu, chúng tôi tiến hành đánh giá nhịp độ tăng trưởng của 2 nhóm sau 6 tuần TN. Kết quả trình bày ở biểu đồ 1 và bảng 5.

Qua kết quả của bảng 5 và biểu đồ 1, cho thấy:

Sau 6 tuần tập luyện thành tích ở các 6 Test đánh giá KNPHVD của cả 2 nhóm đều có sự tăng trưởng, tuy nhiên sự tăng trưởng ở các Test đánh giá của NTN tốt hơn hẳn so với NĐC. Qua đó có thể đánh giá các BT mà chúng tôi lựa chọn áp dụng cho NTN tốt hơn nhóm ĐC.

Để khẳng định rõ hiệu quả hệ thống các BT đã lựa chọn ứng dụng trong huấn luyện nhằm phát triển KNPHVD cho đối tượng nghiên cứu, sau khi kết thúc quá trình TN, đề tài tiến hành so sánh kết quả xếp loại thể lực chuyên môn giữa NĐC và TN. Kết quả được trình bày ở bảng 6.

Từ kết quả thu được ở bảng 6 cho thấy, khi so sánh kết quả kiểm tra đánh giá KNPHVD của hai nhóm ĐC và NTN có sự khác biệt rõ rệt với $\chi^2_{\text{tính}} = 6.989 > \chi^2_{\text{bảng}} = 5.991$ với $p < 0.05$. Điều đó một lần nữa lại khẳng định rõ hiệu quả của BT đã lựa chọn môn ứng dụng huấn luyện phát triển KNPHVD cho nam HS đội tuyển CL trường THPT Đoàn Hùng, Phú Thọ.

Từ đó chúng tôi có thể khẳng định rằng những BT mà chúng tôi đã lựa chọn và ứng dụng trong huấn luyện đã có tác dụng phát triển KNPHVD cho nam HS đội tuyển CL trường THPT Đoàn Hùng, Phú Thọ đảm bảo độ tin cậy ở ngưỡng xác suất thống kê cần thiết.

3. KẾT LUẬN

Quá trình nghiên cứu, đề tài đã lựa chọn được 15 BT

TÀI LIỆU THAM KHẢO

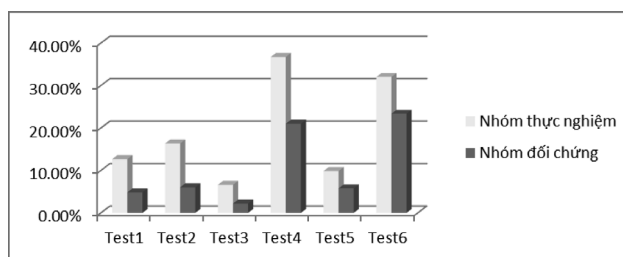
1. Harre D (1996), *Học thuyết huấn luyện*, (Trương Anh Tuấn, Nguyễn Thế Hiển dịch), Nxb TDTT Hà Nội
2. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (1995), *Sinh lý học TDTT*, NxbTDTT HN
3. Bành Mỹ Lệ, Hậu Chính Khánh (1997), *Cầu lông*, Dịch: Lê Đức Chương, Nxb TDTT, Hà Nội 2000.

Trích nguồn: Đề tài khoa học GDTC-2018, Trường ĐHSP TDTT Hà Nội.

Trích nguồn: Đề tài khoa học GDTC-2018, “Lựa chọn một số bài tập nhằm phát triển khả năng phối hợp vận động cho nam học sinh đội tuyển cầu lông trường Trung học phổ thông Đoàn Hùng, Phú Thọ”, TS. Phạm Thị Hương, Trường ĐHSP TDTT Hà Nội.

(Ngày Tòa soạn nhận được bài: 15/3/2020; ngày phản biện đánh giá: 9/5/2020; ngày chấp nhận đăng: 22/6/2020)

Biểu đồ 1. So sánh nhịp độ tăng trưởng của 2 nhóm sau TN



Bảng 6. So sánh kết quả xếp loại KNPHVD của 2 nhóm sau 6 tuần TN

Xếp loại	Nhóm đối tượng nghiên cứu		Tổng
	Nhóm TN (n = 6)	Nhóm ĐC (n = 5)	
Tốt	4 (2.18)	0 (1.81)	4
Khá	2 (2.18)	2 (1.81)	4
Trung bình	0 (1.63)	3 (1.36)	3
Tổng	6	5	11
So sánh	$\chi^2_{\text{tính}} = 6.989 > \chi^2_{0.05} = 5.991$ với $P < 0.05$		

phát triển KNPHVD cho nam HS đội tuyển CL trường THPT Đoàn Hùng.

Qua thời gian 6 tuần TN, đề tài đã xác định được hiệu quả rõ rệt của các BT đã lựa chọn ứng dụng huấn luyện phát triển KNPHVD cho đối tượng nghiên cứu ($t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$).