

LỰA CHỌN CÁC BÀI TẬP NHẪM PHÁT TRIỂN TỔ CHẤT SỨC BỀN TỐC ĐỘ CHO NAM SINH VIÊN CHUYÊN NGÀNH CẦU LÔNG TRƯỜNG ĐẠI HỌC TDTT ĐÀ NẴNG

⁽¹⁾TS. Lê Tiến Hùng, ⁽²⁾ThS. Lê Chí Hùng, ⁽³⁾ThS. Nguyễn Khắc Dược

^{(1), (2)}Trường Đại học TDTT Đà Nẵng

⁽³⁾Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học cơ bản, chúng tôi lựa chọn được 18 bài tập, xây dựng kế hoạch thực nghiệm phát triển tố chất sức bền tốc độ cho nam sinh viên chuyên ngành cầu lông trường Đại học TDTT Đà Nẵng.

Từ khóa: bài tập; sức bền tốc độ; nam sinh viên; cầu lông; trường Đại học TDTT Đà Nẵng.

Abstract: Using basic scientific research methods, we selected 18 exercises, building an experimental plan to develop speed endurance for male badminton's students in Danang Sport University.

Keywords: exercise; speed endurance; male student; badminton; Danang Sport University.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Cầu lông là một môn thể thao thuộc loại hình các môn bóng, không va chạm trực tiếp bởi luật ngăn cách lưới, sân và không gian trên lưới. Tính đối kháng căng thẳng gay gắt giữa tấn công và phòng thủ thể hiện rõ nét ở các khâu phạm luật, hỏng và được điểm. Đặc trưng thi đấu của cầu lông theo luật quy định gay gắt nhất, khó nhất là tiếp xúc của cơ thể con người với phương, chiều, tốc độ, độ vòng, điểm rơi, các cự ly khác nhau nhằm mục đích tổ chức chiến thuật biến hoá để đối phương không kịp đối phó.

Tính chất của môn cầu lông là vừa tiếp xúc cầu với thời gian ngắn nhất nhưng lại hoạt động trong thời gian dài, với tốc độ hoạt động nhanh, biến hoá, có sức mạnh tốc độ... lại phải biết nhiều kỹ thuật động tác khác nhau để tiếp xúc vợt vào cầu, điều khiển không chế được cầu chính xác mà hình thức là qua vận động của tay đặc biệt là cổ tay.

Trong những năm qua, cơ sở vật chất của Nhà trường đã được trang bị rất đầy đủ, nhà trường đã không ngừng đổi mới phương pháp,

phương tiện dạy học, chất lượng từng bước được nâng cao tạo đội ngũ sinh viên ra trường có chất lượng cao đáp ứng nhu cầu đổi mới của đất nước.

Trong các chuyên ngành đào tạo của Nhà trường thì cầu lông là một trong những chuyên ngành cơ bản quan trọng trong việc đào tạo các cán bộ giảng dạy TDTT cho các trường học và các huấn luyện viên thể thao nước nhà.

Trong thực tế, qua quan sát các buổi tập và thi đấu của sinh viên chuyên ngành cầu lông (tại một số giải cầu lông sinh viên toàn quốc các năm 2002, 2004, 2005 và 2007) chúng tôi thấy rằng, các sinh viên bộc lộ nhiều điểm yếu cơ bản về kỹ thuật, chiến thuật, tâm lý và thể lực đặc biệt là sức bền tốc độ yếu. Không đủ khả năng duy trì vận động thi đấu trong các trận đấu căng thẳng kéo dài. Thực tế công tác giảng dạy và huấn luyện sinh viên chuyên ngành cầu lông hiện nay tuy đã được đầu tư đáng kể, nhưng thực chất chưa định hướng rõ vấn đề then chốt cần giải quyết một cách triệt để.

Sức bền tốc độ là một yếu tố riêng biệt mang tính chất đặc thù của môn thể thao cầu

lông. Đặc biệt trong công tác giảng dạy và huấn luyện thể lực cho sinh viên chuyên ngành hiện nay còn bị xem nhẹ, chưa được sử dụng thường xuyên... Từ những vấn đề nêu trên cho ta thấy vấn đề phát triển tố chất sức bền tốc độ cho vận động viên cầu lông nói chung và cho sinh viên trường Đại học TDTT Đà Nẵng nói riêng là một điều cấp bách không thể thiếu được.

Xuất phát từ những vấn đề nêu trên, nhằm mục đích phát triển sức bền tốc độ cho sinh viên chuyên ngành cầu lông, góp phần nâng cao chất lượng giảng dạy môn học cầu lông cho sinh viên chuyên ngành trường Đại học TDTT Đà Nẵng, từng bước nâng cao hiệu quả công tác giảng dạy - học tập trong nhà trường, chúng tôi tiến hành nghiên cứu đề tài.

Để giải quyết các nhiệm vụ trong quá trình nghiên cứu, đề tài đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn tọa đàm; Phương pháp kiểm tra sư phạm; Phương pháp thực nghiệm sư phạm; Phương pháp toán học thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Lựa chọn các test đánh giá sức bền tốc độ cho nam sinh viên chuyên ngành cầu lông trường Đại học TDTT Đà Nẵng

Để đánh giá sức bền tốc độ trong quá trình giảng dạy - huấn luyện sinh viên, VĐV cầu lông, đa số các đối tượng được phỏng vấn đều lựa chọn các chỉ tiêu và các test sau đây:

- Di chuyển tiến lùi 15 lần (s).
- Di chuyển ngang sân đơn 40 lần (s).
- Di chuyển lùi 3 bước bật nhảy đập cầu 20 lần (s).
- Tại chỗ bật nhảy đập cầu mạnh liên tục 40 quả (s).
- Di chuyển tiến lùi mô phỏng động tác đập sùi cầu 1 phút (lần).
- Di chuyển 4 góc mô phỏng đập cầu và sùi cầu 10 lần (s).

Đa số các ý kiến lựa chọn các Test trên đều xếp chúng ở mức độ rất quan trọng trong việc

kiểm tra, đánh giá sức bền tốc độ cho sinh viên, VĐV cầu lông (đều có từ 75% ý kiến trở lên lựa chọn, trong đó trên 50% ý kiến lựa chọn xếp ở mức độ rất quan trọng).

2. Lựa chọn các bài tập phát triển sức bền tốc độ cho nam sinh viên chuyên ngành cầu lông trường Đại học TDTT Đà Nẵng

Qua tham khảo các tài liệu chung và chuyên môn có liên quan đến vấn đề nghiên cứu của các tác giả trong và ngoài nước, qua khảo sát công tác giảng dạy - huấn luyện sinh viên, VĐV cầu lông tại các Trung tâm thể thao, các trường Đại học, Cao đẳng TDTT có đào tạo sinh viên chuyên ngành cầu lông trên phạm vi toàn quốc, chúng tôi đã lựa chọn được 18 bài tập chuyên môn ứng dụng trong giảng dạy - huấn luyện nhằm phát triển sức bền tốc độ cho sinh viên chuyên ngành cầu lông trường Đại học TDTT Đà Nẵng. Các bài tập bao gồm:

* Nhóm bài tập thể lực:

- Bài tập 1: Bật bực cao 40 cm tính số lần (1 phút $\times$ 2 tổ, thời gian nghỉ giữa 2,5 phút).
- Bài tập 2: Nhảy dây tốc độ tính số lần (1 phút $\times$ 3 tổ, thời gian nghỉ giữa 2,5 phút).

* Nhóm bài tập di chuyển không cầu:

- Bài tập 3: Di chuyển đẩy cầu 5 lần 4 góc trên sân tính giây (Thực hiện 2 tổ, thời gian nghỉ giữa 2,5 phút).
- Bài tập 4: Di chuyển ngang sân đơn 20 lần tính giây (Thực hiện 2 tổ, thời gian nghỉ giữa 3 phút).
- Bài tập 5: Di chuyển tiến lùi 15 lần tính giây (Thực hiện 2 tổ, thời gian nghỉ giữa 3 phút).
- Bài tập 6: Di chuyển lên 2 góc lưới tạt cầu (không cầu) thực hiện 1 phút $\times$ 2 tổ tính số lần, thời gian nghỉ giữa 3 phút.
- Bài tập 7: Di chuyển từ giữa sân ra 6 điểm trên sân, thực hiện 1 phút $\times$ 2 tổ tính số lần, thời gian nghỉ giữa 3 phút.

* Nhóm bài tập di chuyển với cầu:

- Bài tập 8: Lùi 2 bước bật nhảy đập cầu (thực hiện 1 phút $\times$ 2 tổ tính số lần, thời gian nghỉ giữa 3 phút).

- Bài tập 9: Lùi bật nhảy đập cầu 2 góc cuối sân (thực hiện 40 quả $\times$ 2 tổ tính giây, thời gian nghỉ giữa 3 phút).

- Bài tập 10: Di chuyển từ giữa sân ra 4 góc đập cầu và sủi cầu (Thực hiện 10 lần tính thời gian, thời gian nghỉ giữa 4 phút).

- Bài tập 11: Tại chỗ bật nhảy đập cầu mạnh liên tục (thực hiện 40 quả $\times$ 2 tổ tính giây, thời gian nghỉ giữa 3 phút).

- Bài tập 12: Di chuyển 3 bước đánh cầu cao xa liên tục (thực hiện 2 phút $\times$ 3 tổ tính giây, thời gian nghỉ giữa 3 phút).

- Bài tập 13: Di chuyển lùi 3 bước bật nhảy đập cầu (thực hiện 20 lần $\times$ 2 tổ tính giây, thời gian nghỉ giữa 3 phút).

- Bài tập 14: Di chuyển đánh cầu toàn sân (thực hiện 1,5 phút $\times$ 3 tổ, thời gian nghỉ giữa 5 phút).

- Bài tập 15: Di chuyển ngang bật cầu phải, trái tay liên tục (thực hiện 1 phút $\times$ 2 tổ tính số lần, thời gian nghỉ giữa 3 phút).

- Bài tập 16: Di chuyển đẩy cầu 5 lần 6 điểm trên sân (thực hiện 5 lần $\times$ 2 tổ tính giây, thời gian nghỉ giữa 5 phút).

- Bài tập 17: Di chuyển lên lưới bỏ nhỏ và lùi về cuối sân đập cầu (thực hiện 40 giây $\times$ 2 tổ tính số lần, thời gian nghỉ giữa 5 phút).

* Nhóm bài tập thi đấu:

- Bài tập 18: Bài tập thi đấu (Thi đấu 3 hiệp).

Với mục đích xác định cơ sở thực tiễn của việc lựa chọn các bài tập chuyên môn ứng dụng trong giảng dạy - huấn luyện phát triển sức bền tốc độ cho đối tượng nghiên cứu, chúng tôi tiến hành phỏng vấn 30 huấn luyện viên, các chuyên gia, các giảng viên hiện đang làm công tác giảng dạy - huấn luyện môn cầu lông trên phạm vi toàn quốc. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở Bảng 1.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn hệ thống các bài tập huấn luyện nhằm phát triển sức bền tốc độ cho sinh viên chuyên ngành cầu lông trường Đại học TDTT Đà Nẵng (n = 30)

Bài tập	Số ý kiến lựa chọn		Kết quả phỏng vấn theo mức độ ưu tiên					
			Ưu tiên 1		Ưu tiên 2		Ưu tiên 3	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Bài tập 1.	22	73,33	18	81,82	2	9,09	2	9,09
Bài tập 2.	28	93,33	23	82,14	3	10,71	2	7,14
Bài tập 3.	26	86,67	20	76,92	3	11,54	3	11,54
Bài tập 4.	24	80,00	18	75,00	4	16,67	2	8,33
Bài tập 5.	29	96,67	23	79,31	3	10,34	3	10,34
Bài tập 6.	27	90,00	22	81,48	3	11,11	2	7,41
Bài tập 7.	21	70,00	18	85,71	2	9,59	1	4,76
Bài tập 8.	22	73,33	18	81,82	2	9,09	2	9,09
Bài tập 9.	24	80,00	20	83,33	2	8,33	2	8,33
Bài tập 10.	25	83,33	20	80,00	3	12,00	2	8,00
Bài tập 11.	26	86,67	20	76,92	3	11,54	3	11,54
Bài tập 12.	25	83,33	19	76,00	3	12,00	3	12,00
Bài tập 13.	23	76,67	18	78,26	3	13,04	2	8,70

Bài tập 14.	24	80,00	20	83,33	2	8,33	2	8,33
Bài tập 15.	23	76,67	18	78,26	3	13,04	2	8,70
Bài tập 16.	26	86,67	20	76,92	3	11,54	3	11,54
Bài tập 17.	27	90,00	20	74,07	3	11,11	4	14,81
Bài tập 18.	21	70,00	18	85,71	2	9,52	1	4,76

Như vậy, qua khảo sát thực tiễn dưới hình thức phỏng vấn, chúng tôi đã lựa chọn được 18 bài tập chuyên môn ứng dụng trong giảng dạy - huấn luyện phát triển sức bền tốc độ cho đối tượng nghiên cứu. Các bài tập được các ý kiến lựa chọn chiếm tỷ lệ từ 70% trở lên, và phần lớn đều xếp ở mức độ ưu tiên 1.

3. Xác định hiệu quả hệ thống các bài tập phát triển sức bền tốc độ cho nam sinh viên chuyên ngành cầu lông trường Đại học TDTT Đà Nẵng

3.1. Xây dựng tiến trình huấn luyện phát triển sức bền tốc độ cho đối tượng thực nghiệm trên cơ sở hệ thống các bài tập đã lựa chọn

Căn cứ vào chương trình, kế hoạch, tiến trình và giáo án giảng dạy của Nhà trường và của bộ môn, chúng tôi xây dựng chương trình giảng dạy - huấn luyện phát triển sức bền tốc độ cho nhóm thực nghiệm.

Thời gian tập luyện là 04 tiết/1 tuần (theo thời khoa biểu của nhà trường). Thời gian giáo án từ 90 phút - 105 phút. Tổng số giáo án giảng dạy môn chuyên ngành cầu lông ở cả 02 học kỳ trong một năm của chương trình thực nghiệm sư phạm (tháng 9/2006 đến tháng 5/2007) là

59 giáo án, đối tượng thực nghiệm là sinh viên chuyên ngành cầu lông Cao đẳng 8 năm thứ 2.

Sau khi đã xác định được chương trình thực nghiệm cho nhóm thực nghiệm trên cơ sở chương trình, kế hoạch, tiến trình và giáo án giảng dạy của Nhà trường và của bộ môn. Để tổ chức thực nghiệm đảm bảo tính khách quan, quá trình nghiên cứu được tổ chức thực nghiệm theo phương pháp thực nghiệm so sánh song song trên hai nhóm thực nghiệm và đối chứng.

Nhóm thực nghiệm (Bao gồm 10 nam sinh viên chuyên ngành cầu lông khoá cao đẳng 8 trường Đại học TDTT Đà Nẵng). Tập theo 18 bài tập phát triển sức bền tốc độ đã lựa chọn. Số lượng bài tập và loại bài tập trong một buổi tập được sắp xếp luân phiên tương ứng với nhiệm vụ giảng dạy - huấn luyện trong từng giáo án, đảm bảo các nguyên tắc của quá trình giáo dục thể chất và huấn luyện thể thao.

Nhóm đối chứng (Bao gồm 10 nam sinh viên chuyên ngành cầu lông khoá cao đẳng 8 trường Đại học TDTT Đà Nẵng). Tập các bài tập cũ theo chương trình giảng dạy của bộ môn cầu lông - quần vợt trường Đại học TDTT Đà Nẵng.

Bảng 2. Tiến trình thực nghiệm cho nhóm thực nghiệm

TT	Nội dung	Thời gian							
		Thời gian (theo tháng)							
		1	2	3	4	5	6	7	8
	* Nhóm bài tập thể lực:								
1	Bài tập 1: Bật bực cao 40 cm.	x		x		x		x	
2	Bài tập 2: Nhảy dây tốc độ.		x		x		x		x
	* Nhóm bài tập di chuyển không cầu:								
3	Bài tập 3: Di chuyển đẩy cầu 5 lần 4 góc trên sân.		x		x		x		x
4	Bài tập 4: Di chuyển ngang sân đơn 40 lần (s).	x		x		x		x	
5	Bài tập 5: Di chuyển tiến lùi 15 lần (s).		x		x		x		x
6	Bài tập 6: Di chuyển lên 2 góc lưới tạt cầu (không cầu).	x		x		x		x	
7	Bài tập 7: Di chuyển từ giữa sân ra 6 điểm trên sân.		x		x		x		x

	* Nhóm bài tập di chuyển với cầu:							
8	<i>Bài tập 8:</i> Lùi 2 bước bật nhảy đập cầu.	x		x		x		x
9	<i>Bài tập 9:</i> Lùi bật nhảy đập cầu 2 góc cuối sân.		x		x		x	x
10	<i>Bài tập 10:</i> Di chuyển từ giữa sân ra 4 góc đập cầu và sủi cầu.	x		x		x		x
11	<i>Bài tập 11:</i> Tại chỗ bật nhảy đập cầu mạnh liên tục 40 lần (s).		x		x		x	x
12	<i>Bài tập 12:</i> Di chuyển 3 bước đánh cầu cao xa liên tục.	x		x		x		x
13	<i>Bài tập 13:</i> Di chuyển lùi 3 bước bật nhảy đập cầu 20 lần (s)		x		x		x	x
14	<i>Bài tập 14:</i> Di chuyển đánh cầu toàn sân.							
15	<i>Bài tập 15:</i> Di chuyển ngang bật cầu phải, trái tay liên tục.	x		x		x		x
16	<i>Bài tập 16:</i> Di chuyển đẩy cầu 5 lần 6 điểm trên sân.		x		x		x	x
17	<i>Bài tập 17:</i> Di chuyển lên lưới bỏ nhỏ và lùi về cuối sân đập cầu.	x		x		x		x
	* Nhóm bài tập thi đấu:							
18	<i>Bài tập 18:</i> Bài tập thi đấu.		x		x		x	x

3.2. Kết quả thực nghiệm sư phạm

• Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm

Trước khi tiến hành thực nghiệm, chúng tôi tiến hành kiểm tra các test đã lựa chọn nhằm

đánh giá mức độ đồng đều giữa 2 nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng. Kết quả thu được như trình bày ở Bảng 3.

Bảng 3. Kết quả kiểm tra các test đánh giá sức bền tốc độ của đối tượng nghiên cứu trước thực nghiệm

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		t	P
		Nhóm ĐC (n = 10)	Nhóm TN (n = 10)		
1	Di chuyển tiến lùi 15 lần (s)	65,53 $\pm$ 5,24	63,93 $\pm$ 4,92	0,703	>0,05
2	Di chuyển ngang sân đơn 40 lần (s)	65,49 $\pm$ 5,24	63,91 $\pm$ 4,92	0,694	>0,05
3	Di chuyển lùi 3 bước bật nhảy đập cầu 20 lần (s)	72,91 $\pm$ 5,83	71,38 $\pm$ 5,50	0,604	>0,05
4	Tại chỗ bật nhảy đập cầu mạnh liên tục 40 quả (s)	75,49 $\pm$ 6,04	73,23 $\pm$ 5,64	0,867	>0,05
5	Di chuyển tiến lùi mô phỏng động tác đập sủi cầu 1 phút (lần)	13,76 $\pm$ 0,69	13,91 $\pm$ 0,57	0,542	>0,05
6	Di chuyển 4 góc mô phỏng đập cầu và sủi cầu 10 lần (s)	86,12 $\pm$ 6,89	84,59 $\pm$ 6,51	0,511	>0,05

Từ kết quả thu được ở Bảng 3 cho thấy, kết quả kiểm tra ở các test lựa chọn giữa 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng không có sự khác biệt, $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}} = 2,101$ ở ngưỡng xác suất $P > 0,05$), điều đó chứng tỏ rằng, trước khi tiến hành thực nghiệm, khả năng sức bền tốc độ của 2 nhóm là đồng đều nhau.

• Kết quả kiểm tra sau 04 tháng thực nghiệm.

Sau thời gian thực nghiệm 04 tháng, chúng tôi tiến hành kiểm tra đánh giá sức bền tốc độ của 2 nhóm thông qua các test đã lựa chọn. Kết quả thu được như trình bày ở Bảng 4.

Bảng 4. Kết quả kiểm tra các test đánh giá sức bền tốc độ của đối tượng nghiên cứu sau 4 tháng thực nghiệm

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		t	P
		Nhóm ĐC (n = 10)	Nhóm TN (n = 10)		
1	Di chuyển tiến lùi 15 lần (s)	63,40 $\pm$ 4,29	60,76 $\pm$ 3,92	1,435	>0,05
2	Di chuyển ngang sân đơn 40 lần (s)	64,18 $\pm$ 4,33	61,38 $\pm$ 3,94	1,512	>0,05
3	Di chuyển lùi 3 bước bật nhảy đập cầu 20 lần (s)	69,27 $\pm$ 4,64	65,88 $\pm$ 4,27	1,701	>0,05
4	Tại chỗ bật nhảy đập cầu mạnh liên tục 40 quả (s).	73,04 $\pm$ 4,97	68,58 $\pm$ 4,43	2,117	<0,05
5	Di chuyển tiến lùi mô phỏng động tác đập sùi cầu 1 phút (lần)	14,11 $\pm$ 0,71	14,80 $\pm$ 0,70	2,180	<0,05
6	Di chuyển 4 góc mô phỏng đập cầu và sùi cầu 10 lần (s)	83,97 $\pm$ 5,66	79,93 $\pm$ 5,34	1,641	>0,05

Từ kết quả thu được ở Bảng 4 cho thấy: Hầu hết ở các test kiểm tra vẫn chưa có sự khác biệt (4/6 test), ($t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}} = 2,101$ ở ngưỡng xác suất $P > 0,05$), còn lại 2/6 test đã có sự khác biệt ($t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}} = 2,101$ ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$), tuy nhiên sự khác biệt này là không lớn. Hay nói một cách khác, việc ứng dụng các bài tập phát triển sức bền tốc độ mà đề tài lựa chọn bước đầu đã mang lại tính hiệu quả trong việc phát triển sức bền tốc độ cho sinh viên

chuyên ngành cầu lông trường Đại học TDTT Đà Nẵng.

• Kết quả kiểm tra sau 08 tháng thực nghiệm

Sau thời gian thực nghiệm 08 tháng, chúng tôi tiến hành kiểm tra đánh giá sức bền tốc độ của đối tượng nghiên cứu ở 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng. Kết quả thu được như trình bày ở Bảng 5.

Bảng 5. Kết quả kiểm tra các test đánh giá sức bền tốc độ của đối tượng nghiên cứu sau 8 tháng thực nghiệm

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		t	P
		Nhóm ĐC (n = 10)	Nhóm TN (n = 10)		
1	Di chuyển tiến lùi 15 lần (s).	61,27 $\pm$ 3,33	57,59 $\pm$ 2,92	2,623	<0,05
2	Di chuyển ngang sân đơn 40 lần (s).	62,87 $\pm$ 3,42	58,85 $\pm$ 2,97	2,810	<0,05
3	Di chuyển lùi 3 bước bật nhảy đập cầu 20 lần (s).	65,62 $\pm$ 3,44	60,37 $\pm$ 3,04	3,615	<0,05
4	Tại chỗ bật nhảy đập cầu mạnh liên tục 40 quả (s).	70,59 $\pm$ 3,91	63,94 $\pm$ 3,21	4,155	<0,05
5	Di chuyển tiến lùi mô phỏng động tác đập sùi cầu 1 phút (lần).	14,46 $\pm$ 0,74	15,69 $\pm$ 0,84	3,471	<0,05
6	Di chuyển 4 góc mô phỏng đập cầu và sùi cầu 10 lần (s).	81,82 $\pm$ 4,44	75,27 $\pm$ 4,17	3,399	<0,05

Từ kết quả thu được ở các bảng trên cho thấy:

- Ở tất cả các nội dung kiểm tra đánh giá sức bền tốc độ của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt rõ rệt, $t_{\text{tính}} \text{ đều} > t_{\text{bảng}} = 2,101$ ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$. Hay nói một cách khác, việc ứng dụng các phương tiện huấn luyện cũng như các bài tập mà đề tài lựa chọn đã tỏ rõ tính hiệu quả trong việc phát triển sức bền tốc độ cho nam sinh viên chuyên ngành cầu lông trường Đại học TDTT Đà Nẵng.

KẾT LUẬN

Quá trình nghiên cứu của đề tài đã lựa chọn được 18 bài tập chuyên môn thuộc 04 nhóm bài tập nhằm giảng dạy - huấn luyện phát triển sức

bền tốc độ cho nam sinh viên chuyên ngành cầu lông trường Đại học TDTT Đà Nẵng, bao gồm:

- Nhóm bài tập thể lực: (2 bài).
- Nhóm bài tập di chuyển không cầu: (5 bài).
- Nhóm bài tập di chuyển với cầu: (10 bài).
- Nhóm bài tập thi đấu: (1 bài).

Qua quá trình thực nghiệm sư phạm với thời gian 08 tháng, đề tài đã xác định được hiệu quả rõ rệt của các bài tập đã lựa chọn trong việc phát triển sức bền tốc độ, thể hiện ở sự khác biệt về các test kiểm tra ($t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$) và kết quả xếp loại tổng hợp sức bền tốc độ cho đối tượng nghiên cứu ($\chi^2_{\text{tính}} = 7,200 > \chi^2_{\text{bảng}} = 5,991$ với $P < 0,05$).

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Gotovsen P.I, Dulerovxiki V.I (1983), *Hồi phục sức khoẻ cho vận động viên*, Dịch: Đào Duy Thư, NXB TDTT, Hà Nội.
- [2]. Trần Văn Vinh, Đào Chí Thành (2003), *Hệ thống các bài tập huấn luyện cầu lông*, NXB TDTT, Hà Nội.
- [3]. Tăng Phan Huy, Vương Lộ Đức, Lã Văn Hoa (1992), *Tiêu chuẩn tuyển chọn vận động viên cầu lông Trung Quốc*, NXB TDTT Nhân dân Trung Quốc.
- [4]. Nguyễn Xuân Sinh, Phạm Ngọc Viễn, Lưu Quang Hiệp, Lê Văn Lắm (2007), *Giáo trình phương pháp nghiên cứu khoa học TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội.
- [5]. Bành Mỹ Lệ, Hậu Chính Khánh (1997), *Cầu lông*, Dịch: Lê Đức Chương, NXB TDTT, Hà Nội, 2000.
- [6]. Lê Hồng Sơn (2006), *Nghiên cứu ứng dụng hệ thống các bài tập nhằm phát triển thể lực chuyên môn cho nam vận động viên cầu lông trẻ lứa tuổi 16 - 18*, Luận án Tiến sĩ giáo dục học, Viện Khoa học TDTT, Hà Nội.
- [7]. Nguyễn Hạc Thuý (1997), *Huấn luyện kỹ chiến thuật cầu lông hiện đại*, NXB TDTT, Hà Nội.