

LỰA CHỌN VÀ ỨNG DỤNG BÀI TẬP NÂNG CAO TỐC ĐỘ DI CHUYỂN CHO NAM SINH VIÊN CẦU LẠC BỘ CẦU LÔNG TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO BẮC NINH

Đào Hồng Hà⁽¹⁾; Vũ Thị Tuyết Nhung⁽¹⁾
Lê Thanh Tùng⁽²⁾; Nguyễn Duy Ngọc⁽³⁾

Thông tin bài báo:

Ngày nhận bài: **19/07/2026**

Ngày phản biện: **25/08/2026**

Ngày đăng: **29/09/2026**

Tác giả liên hệ:

Đào Hồng Hà

Email: honghanhi16101988@gmail.com

Tập 3, số 5 (2026), trang 102-108

DOI: <https://doi.org/10.64024/upes14290>

Bản quyền © 2026. Bài báo này là công bố Truy cập Mở (Open Access) và được phân phối theo các điều khoản của Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0).

Tóm tắt:

Bằng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường được sử dụng trong lĩnh vực Thể dục thể thao (TDTT), nghiên cứu đã lựa chọn được 12 bài tập nâng cao tốc độ di chuyển và 3 test đánh giá tốc độ di chuyển cho nam sinh viên Câu lạc bộ Cầu lông Trường Đại học TDTT Bắc Ninh. Kết quả thực nghiệm cho thấy, sau thời gian ứng dụng, tốc độ di chuyển của nam sinh viên Câu lạc bộ Cầu lông Trường Đại học TDTT Bắc Ninh được cải thiện rõ rệt, thể hiện qua sự thay đổi tích cực ở các test đánh giá.

Từ khóa: Bài tập, tốc độ di chuyển, Cầu lông, sinh viên, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

Selection and Application of Exercises to Improve Court-Movement Speed among Male Students in the Badminton Club at Bac Ninh Sports University

Dao Hong Ha⁽¹⁾; Vu Thi Tuyen Nhung⁽¹⁾
Le Thanh Tung⁽²⁾; Nguyen Duy Ngoc⁽³⁾

Article Information:

Received: **19/07/2026**

Review date: **25/08/2026**

Published: **29/09/2026**

Corresponding Author:

Dao Hong Ha

Email: honghanhi16101988@gmail.com

Vol 3, Issue 5 (2026), pp 102-108

DOI: <https://doi.org/10.64024/upes14290>

Copyright © 2026. This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0).

Abstract:

Using standard scientific research methods in sport sciences, the study selected 12 exercises for improving court-movement speed and three tests for assessing this ability among male students in the Badminton Club at Bac Ninh Sports University. The experimental results showed that, following the intervention, the participants' court-movement speed improved markedly, as demonstrated by positive changes across the assessment tests.

Keywords: exercises; court-movement speed; badminton; students; Bac Ninh Sports University.

⁽¹⁾ThS, Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

⁽²⁾ThS, Trường Đại học Bách khoa Hà Nội

⁽³⁾ThS, Trường Đại học Điện lực

ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong môn Cầu lông, năng lực di chuyển có vai trò đặc biệt quan trọng, là một trong những yếu tố quyết định khả năng chiếm lĩnh không gian, chiếm lĩnh vị trí thuận lợi và thực hiện hiệu quả các kỹ thuật đánh cầu. Đặc biệt, tốc độ di chuyển không chỉ thể hiện ở khả năng thực hiện nhanh các bước chân mà còn bao gồm khả năng phản ứng, khởi động, tăng tốc, chuyển hướng và phối hợp các bước di chuyển phù hợp với tình huống thi đấu. Việc phát triển tốc độ di chuyển có ý nghĩa thiết thực đối với việc nâng cao hiệu quả kỹ thuật, chiến thuật và thành tích tập luyện, thi đấu môn Cầu lông.

Qua theo dõi thực tiễn tập luyện của nam sinh viên Câu lạc bộ (CLB) Cầu lông Trường Đại học TDTT Bắc Ninh cho thấy, khả năng di chuyển của một bộ phận sinh viên còn hạn chế. Biểu hiện chủ yếu là tốc độ thực hiện các bước di chuyển chưa cao, khả năng phản ứng và chuyển hướng còn chậm, kỹ thuật phối hợp các bước chân chưa thực sự hợp lý, dẫn đến việc chiếm lĩnh vị trí đánh cầu chưa kịp thời và ảnh hưởng đến hiệu quả thực hiện kỹ thuật trong các tình huống tập luyện, thi đấu. Mặc dù trong quá trình huấn luyện, giảng viên và người hướng dẫn đã sử dụng nhiều dạng bài tập nhằm phát triển khả năng di chuyển, song việc lựa chọn, hệ thống hóa và ứng dụng các bài tập chuyên biệt theo hướng nâng cao tốc độ di chuyển cho đối tượng nam sinh viên CLB Cầu lông vẫn chưa được nghiên cứu một cách đầy đủ và có cơ sở khoa học.

Xuất phát từ yêu cầu thực tiễn trên, việc nghiên cứu lựa chọn những bài tập có nội dung, khối lượng và phương pháp tổ chức phù hợp, đồng thời kiểm chứng hiệu quả của các bài tập trong thực tiễn tập luyện là cần thiết. Kết quả nghiên cứu không chỉ góp phần nâng cao tốc độ di chuyển mà còn có thể cung cấp cơ sở khoa học cho việc hoàn thiện nội dung và phương pháp huấn luyện Cầu lông cho sinh viên tham gia hoạt động thể thao ngoại khóa tại Trường.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Để giải quyết mục tiêu nghiên cứu, đề tài sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường được sử dụng trong lĩnh vực TDTT,

gồm: phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; phương pháp quan sát sư phạm; phương pháp phỏng vấn, tọa đàm; phương pháp kiểm tra sư phạm; phương pháp thực nghiệm sư phạm và phương pháp toán học thống kê.

Thực nghiệm được tiến hành trên 24 sinh viên CLB Cầu lông Trường Đại học TDTT Bắc Ninh trong 12 tuần, mỗi tuần 2 buổi, mỗi buổi 100 phút.

Nghiên cứu được tiến hành trong năm học 2024-2025.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Lựa chọn bài tập nâng cao tốc độ di chuyển cho nam sinh viên CLB Cầu lông Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

Để lựa chọn các bài tập nâng cao tốc độ di chuyển phù hợp với đặc điểm đối tượng nghiên cứu, chúng tôi tiến hành nghiên cứu theo các bước: (1) Phân tích, tổng hợp các tài liệu chuyên môn về huấn luyện Cầu lông, đặc biệt là các tài liệu liên quan đến phát triển tốc độ di chuyển, tốc độ phản ứng và khả năng di chuyển đa hướng; (2) Quan sát thực tế quá trình tập luyện của nam sinh viên CLB Cầu lông Trường Đại học TDTT Bắc Ninh, đồng thời trao đổi với các giảng viên, huấn luyện viên có kinh nghiệm; (3) Tiến hành phỏng vấn chuyên gia, cán bộ quản lý và giảng viên nhằm xác định mức độ phù hợp, tính khả thi và hiệu quả dự kiến của các bài tập.

Trên cơ sở kết quả phân tích tài liệu, quan sát sư phạm và ý kiến chuyên gia, chúng tôi lựa chọn được 16 bài tập có tác động trực tiếp hoặc gián tiếp đến các thành tố cấu thành tốc độ di chuyển trong Cầu lông, bao gồm tốc độ phản ứng, tốc độ khởi động, khả năng tăng tốc, chuyển hướng, di chuyển tiến – lùi, sang ngang và khả năng phối hợp di chuyển với thực hiện kỹ thuật. Cụ thể:

Bài tập 1. Di chuyển ngang sân đơn. Thực hiện di chuyển ngang từ đường biên này sang đường biên kia, chú trọng duy trì tư thế chuẩn bị và tốc độ bước chân. Thực hiện 3 phút $\times$ 3 lần, nghỉ giữa các lần 1 phút.

Bài tập 2. Di chuyển đơn bước đánh không cầu 6 điểm trên sân. Từ vị trí trung tâm sân, thực hiện nhanh các bước di chuyển đến 6 vị trí quy định trên sân và trở về vị trí trung tâm. Thực hiện 30 giây $\times$ 5 lần, nghỉ giữa các lần 1 phút.

Bài tập 3. Di chuyển đánh cầu thấp tay bên phải phía trước liên tục. Từ vị trí trung tâm, di chuyển nhanh lên phía trước bên phải để thực hiện kỹ thuật đánh cầu thấp tay, sau đó nhanh chóng trở về vị trí trung tâm. Có người phục vụ cầu. Thực hiện 1 phút $\times$ 3 lần, nghỉ giữa các lần 1 phút.

Bài tập 4. Di chuyển đánh cầu thấp tay bên trái phía trước liên tục. Thực hiện tương tự bài tập 3 nhưng theo hướng phía trước bên trái. Thực hiện 1 phút $\times$ 3 lần, nghỉ giữa các lần 1 phút.

Bài tập 5. Di chuyển lùi sau đánh cầu cao tay bên phải liên tục. Từ vị trí trung tâm, di chuyển nhanh về phía sau bên phải để thực hiện đánh cầu cao tay, sau đó trở về vị trí trung tâm. Có người phục vụ cầu. Thực hiện 1 phút $\times$ 3 lần, nghỉ giữa các lần 1 phút.

Bài tập 6. Di chuyển lùi sau đánh cầu cao tay bên trái liên tục. Thực hiện tương tự bài tập 5 theo hướng phía sau bên trái. Thực hiện 1 phút $\times$ 3 lần, nghỉ giữa các lần 1 phút.

Bài tập 7. Di chuyển lên lưới bên phải bỏ nhỏ, lùi về giữa sân đập cầu. Từ vị trí trung tâm, di chuyển nhanh lên lưới bên phải thực hiện bỏ nhỏ, sau đó lùi nhanh về vị trí giữa sân để thực hiện đập cầu. Có người phục vụ cầu. Thực hiện 1 phút $\times$ 3 lần, nghỉ giữa các lần 1 phút.

Bài tập 8. Di chuyển lên lưới bên trái bỏ nhỏ, lùi về giữa sân đập cầu. Thực hiện tương tự bài tập 7 theo hướng bên trái. Thực hiện 1 phút $\times$ 3 lần, nghỉ giữa các lần 1 phút.

Bài tập 9. Di chuyển sang hai bên đỡ cầu thấp tay. Từ vị trí trung tâm, di chuyển nhanh sang phải và sang trái để thực hiện đỡ cầu thấp tay theo tín hiệu của người phục vụ. Thực hiện 30 giây $\times$ 5 lần, nghỉ giữa các lần 1 phút.

Bài tập 10. Di chuyển đánh cầu ở tất cả các vị trí trên sân. Người phục vụ cầu điều khiển cầu lần lượt đến các vị trí phía trước, phía sau và hai bên sân; người tập phải phản ứng nhanh, di chuyển đến vị trí cầu và thực hiện kỹ thuật phù hợp. Thực hiện 1 phút $\times$ 3 lần, nghỉ giữa các lần 1 phút.

Bài tập 11. Di chuyển bật nhảy đập cầu liên tục. Từ vị trí trung tâm, di chuyển về phía sau để thực hiện bật nhảy đập cầu, sau đó nhanh chóng trở về vị trí trung tâm. Có người phục vụ cầu. Thực hiện 1 phút $\times$ 3 lần, nghỉ giữa các lần 1 phút.

Bài tập 12. Thi đấu đơn. Tổ chức thi đấu đơn theo luật Cầu lông hiện hành, chú trọng khả năng vận dụng tốc độ di chuyển trong các tình huống thi đấu thực tế. Thực hiện 2 trận, nghỉ giữa các trận 5 phút.

Bài tập 13. Di chuyển đa hướng theo tín hiệu. Người tập đứng tại vị trí trung tâm; khi có tín hiệu bằng âm thanh hoặc ký hiệu, nhanh chóng di chuyển đến một trong 6 vị trí quy định trên sân và trở về vị trí trung tâm. Tín hiệu được phát ngẫu nhiên nhằm phát triển tốc độ phản ứng và tốc độ di chuyển đa hướng. Thực hiện 30 giây $\times$ 5 lần, nghỉ giữa các lần 1 phút.

Bài tập 14. Di chuyển tăng tốc – giảm tốc kết hợp đổi hướng. Từ vị trí trung tâm, thực hiện tăng tốc đến các vị trí phía trước, phía sau và hai bên sân theo trình tự quy định; sau mỗi lần chạm vị trí phải nhanh chóng đổi hướng trở về trung tâm. Thực hiện 30 giây $\times$ 5 lần, nghỉ giữa các lần 1 phút.

Bài tập 15. Di chuyển 6 điểm kết hợp tín hiệu và thực hiện kỹ thuật. Người tập xuất phát từ vị trí trung tâm. Khi có tín hiệu, nhanh chóng di chuyển đến một trong 6 vị trí trên sân để thực hiện kỹ thuật theo yêu cầu (bỏ nhỏ, đánh cầu cao tay, đập cầu hoặc đánh cầu thấp tay), sau đó trở về vị trí trung tâm và tiếp tục theo tín hiệu mới. Thực hiện 1 phút $\times$ 3 lần, nghỉ giữa các lần 1 phút.

Bài tập 16. Di chuyển thi đấu theo tình huống. Tổ chức các tình huống đánh cầu ngẫu nhiên ở khu vực trước, sau và hai bên sân, yêu cầu người tập chủ động phán đoán hướng cầu, phản ứng nhanh, di chuyển đến vị trí thích hợp và thực hiện kỹ thuật đáp trả. Bài tập được thực hiện với cường độ gần với thi đấu thực tế, 1 phút $\times$ 3 lần, nghỉ giữa các lần 2 phút.

Các bài tập được lựa chọn có sự đa dạng về phương thức tổ chức, hướng di chuyển, cường độ và yêu cầu phản ứng, từ các bài tập di chuyển đơn giản đến các bài tập kết hợp di chuyển với thực hiện kỹ thuật và xử lý tình huống. Các bài tập được lựa chọn tác động tương đối toàn diện đến các yếu tố cấu thành tốc độ di chuyển trong Cầu lông, đồng thời bảo đảm tính đặc thù, tính thực tiễn, tính hiệu quả và khả năng áp dụng trong điều kiện tập luyện của nam sinh viên Câu lạc bộ Cầu lông Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các bài tập nâng cao tốc độ di chuyển cho nam sinh viên Câu lạc bộ Cầu lông Trường Đại học Thể dục Thể thao Bắc Ninh

Sau khi lựa chọn được 16 bài tập, chúng tôi tiến hành xây dựng chương trình thực nghiệm, xác định nội dung, thời lượng, khối lượng, cường độ, số lần lặp lại và thời gian nghỉ phù hợp; đồng thời lựa chọn các test chuyên môn để đánh giá sự thay đổi tốc độ di chuyển trước và sau thực nghiệm.

2.1. Xây dựng kế hoạch và tổ chức thực nghiệm

Trên cơ sở kết quả lựa chọn 16 bài tập nâng cao tốc độ di chuyển, chúng tôi tiến hành xây dựng kế hoạch và tổ chức thực nghiệm nhằm đánh giá tính hiệu quả của hệ thống bài tập đối với nam sinh viên CLB Cầu lông Trường Đại học TDTT Bắc Ninh. Kế hoạch thực nghiệm được xây dựng phù hợp với nội dung, chương trình và điều kiện tổ chức tập luyện Cầu lông ngoại khóa của Nhà trường, đồng thời bảo đảm nguyên tắc tăng dần về khối lượng và cường độ vận động, phù hợp với đặc điểm lứa tuổi, trình độ tập luyện của đối tượng nghiên cứu.

Thời gian thực nghiệm được tiến hành trong 12 tuần, với tần suất 2 buổi/tuần, mỗi buổi 100 phút. Các bài tập nâng cao tốc độ di chuyển được bố trí trong phần thể lực chuyên môn của mỗi buổi tập, sau phần khởi động và trước các nội dung kỹ thuật, chiến thuật có cường độ vận động cao. Thời gian dành cho các bài tập di chuyển khoảng 5–7 phút/buổi. Mỗi buổi tập bố trí từ 3–4 bài tập, các bài tập được luân phiên và phối hợp theo từng buổi nhằm tạo sự đa dạng về hướng di chuyển, yêu cầu phản ứng, tốc độ thực hiện và mức độ phối hợp với kỹ thuật Cầu lông.

Trong quá trình thực nghiệm, việc lựa chọn và sắp xếp bài tập được thực hiện theo nguyên tắc từ đơn giản đến phức tạp, từ di chuyển không cầu đến di chuyển kết hợp thực hiện kỹ thuật, từ di chuyển theo hướng quy định đến di chuyển phản ứng theo tín hiệu và tình huống. Khối lượng, cường độ và thời gian nghỉ được điều chỉnh phù hợp với khả năng thực hiện của sinh viên. Sau 12 tuần thực nghiệm, mỗi bài tập được sử dụng trung bình khoảng 5 lần, bảo đảm

các bài tập trong hệ thống đều được ứng dụng với tần suất tương đối đồng đều.

Đối tượng tham gia thực nghiệm gồm 24 nam sinh viên đang tham gia CLB Cầu lông Trường Đại học TDTT Bắc Ninh. Các sinh viên được lựa chọn có trình độ tương đối đồng đều và có thời gian tham gia tập luyện Cầu lông phù hợp với yêu cầu nghiên cứu. Đối tượng được chia ngẫu nhiên thành hai nhóm theo phương pháp thực nghiệm sư phạm, gồm nhóm đối chứng (12 sinh viên) và nhóm thực nghiệm (12 sinh viên).

Nhóm đối chứng (ĐC) tiếp tục tập luyện theo chương trình và giáo án CLB Cầu lông đang được áp dụng tại Nhà trường, trong đó các bài tập phát triển tốc độ di chuyển được thực hiện theo nội dung tập luyện thông thường.

Nhóm thực nghiệm (TN) tập luyện theo chương trình chung của CLB, nhưng các bài tập phát triển tốc độ di chuyển trong phần thể lực chuyên môn được thay thế bằng 16 bài tập do chúng tôi lựa chọn và xây dựng. Các nội dung kỹ thuật, chiến thuật và các điều kiện tập luyện khác giữa hai nhóm được duy trì tương đối thống nhất nhằm hạn chế ảnh hưởng của các yếu tố ngoại lai đến kết quả thực nghiệm.

Trước và sau thực nghiệm, cả hai nhóm được kiểm tra bằng các test đánh giá tốc độ di chuyển đã được lựa chọn và kiểm chứng về tính thông báo, độ tin cậy và tính phù hợp với đối tượng nghiên cứu. Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm được sử dụng làm cơ sở xác định mức độ tương đồng ban đầu giữa hai nhóm; kết quả kiểm tra sau thực nghiệm được sử dụng để đánh giá sự thay đổi và so sánh mức độ phát triển tốc độ di chuyển giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng.

Nội dung phân phối các bài tập trong chương trình thực nghiệm được trình bày tại bảng 1, qua đó làm rõ số buổi tập, số lần thực hiện, thời gian vận động, thời gian nghỉ và sự luân phiên của từng bài tập trong 12 tuần thực nghiệm.

2.2. Lựa chọn test kiểm tra

Căn cứ nội dung chương trình môn học Cầu lông, thông qua tham khảo tài liệu, phỏng vấn chuyên gia, đánh giá độ tin cậy và tính thông báo, chúng tôi đã xác định được 3 test đánh giá tốc độ di chuyển trong môn Cầu lông gồm:

Bảng 1. Tiến trình thực nghiệm các bài tập nâng cao tốc độ di chuyển của nhóm thực nghiệm

TT	Bài tập	Tuần	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Di chuyển ngang sân đơn		x			x			x			x		
2	Di chuyển đơn bước đánh không cầu 6 điểm trên sân		x			x			x			x		
3	Di chuyển đánh cầu thấp tay bên phải phía trước liên tục			x			x			x			x	
4	Di chuyển đánh cầu thấp tay bên trái phía trước liên tục			x			x			x			x	
5	Di chuyển lùi sau đánh cầu cao tay bên phải liên tục		x			x			x			x		
6	Di chuyển lùi sau đánh cầu cao tay bên trái liên tục				x			x			x			x
7	Di chuyển lên lưới bên phải bỏ nhỏ, lùi về giữa sân đập cầu				x			x			x			x
8	Di chuyển lên lưới bên trái bỏ nhỏ, lùi về giữa sân đập cầu		x					x			x			x
9	Di chuyển sang hai bên đỡ cầu thấp tay.			x			x			x			x	
10	Di chuyển đánh cầu ở tất cả các vị trí trên sân				x			x			x			x
11	Di chuyển bật nhảy đập cầu liên tục		x			x			x			x		
12	Thi đấu đơn			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
13	Di chuyển đa hướng theo tín hiệu				x			x			x			x
14	Di chuyển tăng tốc – giảm tốc kết hợp đổi hướng		x			x			x			x		
15	Di chuyển 6 điểm kết hợp tín hiệu và thực hiện kỹ thuật						x			x			x	x
16	Di chuyển thi đấu theo tình huống		x			x			x	x		x		

(1). Di chuyển đánh cầu thấp tay bên phải phía trước 30s có phục vụ (lần)

(2). Di chuyển đánh cầu thấp tay bên trái phía trước 30s có phục vụ (lần)

(3). Di chuyển bật nhảy đập cầu 2 phút có phục vụ (lần)

2.3. Kiểm tra trước thực nghiệm

Để xác định trình độ tốc độ di chuyển ban đầu và kiểm tra mức độ tương đồng giữa hai nhóm trước khi tiến hành thực nghiệm, chúng tôi tiến hành kiểm tra các test đánh giá tốc độ di chuyển của nam sinh viên CLB Cầu lông

Trường Đại học TDTT Bắc Ninh thuộc nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm. Các test được sử dụng trong kiểm tra trước thực nghiệm là những test đã được lựa chọn và xác định có tính phù hợp đối với đối tượng nghiên cứu.

Kết quả kiểm tra được xử lý bằng phương pháp toán học thống kê và so sánh giá trị trung bình giữa hai nhóm. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Qua kết quả tại bảng 2 cho thấy, ở cả 3 test đánh giá tốc độ di chuyển, giá trị trung bình của nhóm thực nghiệm đều có xu hướng cao hơn

Bảng 2. Kết quả kiểm tra tốc độ di chuyển trước thực nghiệm của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm

TT	Test kiểm tra	Nhóm đối chứng (n = 12) $\bar{x} \pm \delta$	Nhóm thực nghiệm (n = 12) $\bar{x} \pm \delta$	t	p
1	Di chuyển đánh cầu thấp tay bên phải phía trước 30s có phục vụ (lần)	7.8 ± 0.67	8.2 ± 0.80	1.107	>0.05
2	Di chuyển đánh cầu thấp tay bên trái phía trước 30s có phục vụ (lần)	5.8 ± 0.56	6.2 ± 0.83	0.656	>0.05
3	Di chuyển bật nhảy đập cầu 2 phút có phục vụ (lần)	15.5 ± 1.11	16.8 ± 1.14	1.745	>0.05

nhóm đối chứng. Tuy nhiên, sự khác biệt giữa hai nhóm đều không có ý nghĩa thống kê ($p > 0,05$). Điều đó cho thấy, tại thời điểm trước thực nghiệm, chưa có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê về các chỉ tiêu tốc độ di chuyển giữa nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm.

Kết quả trên cho phép nhận định rằng, trình độ tốc độ di chuyển ban đầu của hai nhóm tương đối đồng đều, tạo cơ sở thuận lợi cho việc tổ chức thực nghiệm và đánh giá sự thay đổi của các chỉ tiêu nghiên cứu sau thời gian ứng dụng hệ thống bài tập. Việc kiểm tra trước thực nghiệm đồng thời giúp hạn chế ảnh hưởng của sự khác biệt về trình độ ban đầu đến kết quả đánh giá hiệu quả của chương

trình thực nghiệm.

Sau thời gian 12 tuần ứng dụng hệ thống bài tập nâng cao tốc độ di chuyển, chúng tôi tiến hành kiểm tra lại hai nhóm bằng cùng hệ thống test và điều kiện kiểm tra tương tự như trước thực nghiệm. Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm được sử dụng để đánh giá mức độ thay đổi của tốc độ di chuyển trong từng nhóm, đồng thời so sánh sự khác biệt giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng. Kết quả được trình bày tại bảng 3.

Qua bảng 3 cho thấy, sau 12 tuần thực nghiệm, kết quả kiểm tra ở cả 3 test đánh giá tốc độ di chuyển của nhóm thực nghiệm đều cao hơn nhóm đối chứng. Kết quả kiểm định cho

Bảng 3. Kết quả kiểm tra tốc độ di chuyển sau thực nghiệm của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm

TT	Test kiểm tra	Nhóm đối chứng (n = 12) $\bar{x} \pm \delta$	Nhóm thực nghiệm (n = 12) $\bar{x} \pm \delta$	t	p
1	Di chuyển đánh cầu thấp tay bên phải phía trước 30s, có phục vụ (lần)	8.5 ± 1.85	9.7 ± 1.98	3.423	< 0.05
2	Di chuyển đánh cầu thấp tay bên trái phía trước 30s, có phục vụ (lần)	6.9 ± 0.83	7.56 ± 0.88	3.521	< 0.05
3	Di chuyển bật nhảy đập cầu 2 phút, có phục vụ (lần)	19.9 ± 1.22	21.4 ± 1.26	3.904	< 0.05



Phát triển toàn diện các tố chất thể lực là một trong những nội dung giúp nâng cao hiệu quả tập luyện và thi đấu Cầu lông

thấy sự khác biệt giữa hai nhóm ở cả 3 test đều có ý nghĩa thống kê với $p < 0,05$.

Cụ thể, ở test Di chuyển đánh cầu thấp tay bên phải phía trước 30s, có phục vụ, nhóm thực nghiệm đạt $9,7 \pm 1,98$ lần, trong khi nhóm đối chứng đạt $8,5 \pm 1,85$ lần, sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ($t = 3,423$; $p < 0,05$). Ở test Di chuyển đánh cầu thấp tay bên trái phía trước 30s, có phục vụ, nhóm thực nghiệm đạt $7,56 \pm 0,88$ lần, cao hơn nhóm đối chứng ($6,9 \pm 0,83$ lần), với $t = 3,521$; $p < 0,05$. Đối với test Di chuyển bật nhảy đập cầu 2 phút, có phục vụ, nhóm thực nghiệm đạt $21,4 \pm 1,26$ lần, trong khi nhóm đối chứng đạt $19,9 \pm 1,22$ lần, sự khác biệt cũng có ý nghĩa thống kê ($t = 3,904$; $p < 0,05$).

Như vậy, sau 12 tuần ứng dụng hệ thống bài tập, tốc độ di chuyển của nam sinh viên nhóm thực nghiệm được cải thiện tốt hơn so với nhóm đối chứng ở cả 3 test đánh giá. Kết quả này cho thấy hệ thống bài tập được lựa chọn và ứng dụng trong nghiên cứu có tác động tích cực đến việc nâng cao tốc độ di chuyển của nam sinh viên CLB Cầu lông Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

KẾT LUẬN

Quá trình nghiên cứu đã lựa chọn được 16 bài tập có tính phù hợp và khả thi nhằm nâng cao tốc độ di chuyển cho nam sinh viên CLB Cầu lông Trường Đại học TDTT Bắc Ninh, đồng thời xác định được 3 test đánh giá tốc độ

di chuyển của đối tượng nghiên cứu.

Sau 12 tuần ứng dụng hệ thống bài tập đã lựa chọn với tần suất 2 buổi/tuần, kết quả kiểm tra cho thấy tốc độ di chuyển của nam sinh viên nhóm thực nghiệm được cải thiện rõ rệt. Kết quả sau thực nghiệm ở cả 3 test đều cho thấy nhóm thực nghiệm đạt thành tích cao hơn nhóm đối chứng, sự khác biệt có ý nghĩa thống kê với $p < 0,05$. Kết quả bước đầu cho thấy hệ thống bài tập được lựa chọn có tác động tích cực đến việc nâng cao tốc độ di chuyển cho nam sinh viên CLB Cầu lông Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh.

Các bài tập có thể được sử dụng trong nội dung huấn luyện thể lực chuyên môn và tập luyện Cầu lông ngoại khóa cho sinh viên, góp phần nâng cao hiệu quả di chuyển, khả năng chiếm lĩnh vị trí và thực hiện kỹ thuật trong quá trình tập luyện, thi đấu Cầu lông tại Nhà trường.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Harre, D. (1996). *Học thuyết huấn luyện* (Trương Anh Tuấn & Bùi Thế Hiển, Dịch). Nhà xuất bản Thể dục Thể thao.
2. Lê Đức Chương. (2009). *Giáo trình cầu lông*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao.
3. Nguyễn Đức Văn. (2008). *Phương pháp toán thống kê trong thể dục thể thao*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao.
4. Nguyễn Văn Đức. (2016). *Giáo trình cầu lông*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao.
5. Nguyễn Xuân Sinh. (2012). *Giáo trình lý luận và phương pháp nghiên cứu khoa học thể dục thể thao*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao.
6. Trịnh Trung Hiếu. (2001). *Lý luận và phương pháp giáo dục thể chất trong trường học*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao.