

NGHIÊN CỨU LỰA CHỌN MỘT SỐ BÀI TẬP PHÁT TRIỂN KHẢ NĂNG DI CHUYỂN CHO SINH VIÊN HỌC MÔN BÓNG BÀN TỰ CHỌN TẠI ĐẠI HỌC SƯ PHẠM – ĐẠI HỌC ĐÀ NẴNG

Hà Thị Hân, Cao Đức Anh

Khoa Giáo dục thể chất – Đại học Đà Nẵng

Tóm tắt: Nghiên cứu lựa chọn và ứng dụng một số bài tập nhằm phát triển khả năng di chuyển cho sinh viên học môn bóng bàn tự chọn tại trường Đại học Sư phạm-Đại học Đà Nẵng. Trên cơ sở đó nâng cao hiệu quả dạy học môn bóng bàn, góp phần nâng cao chất lượng đào tạo trong nhà trường. Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 6 bài tập nhằm nâng cao kỹ thuật di chuyển cho sinh viên học bóng bàn tự chọn tại Đại học Sư phạm – Đại học Đà Nẵng đó là: Chạy 30 xuất phát cao, nhảy dây đơn 1 phút (lần), di chuyển ngang nhặt bóng 4m x 40 quả (s), di chuyển mô phỏng động tác 1 phút (lần), di chuyển tiến lùi phối hợp vệt bóng phải tay 30s (lần), di chuyển tiến lùi phối hợp vệt bóng trái tay 30s (lần).

Từ khóa: Bài tập, di chuyển, bóng bàn tự chọn, vệt bóng, đại học Sư phạm- Đại học Đà Nẵng, sinh viên.

Abstract: Research, select and used some of exercises to developing mobility for students studying elective table tennis at the University of Education - Danang University. On that basis, improving the effectiveness of teaching table tennis, contributing to improving the quality of training in schools. The research results have selected 6 exercises to improve movement techniques for students studying electives table tennis at the University of Education - Danang University, which are: Run 30 high starts, jump rope for 1 minute (times), move horizontally to pick up the ball 4m x 40 balls (s), move to simulate the movement for 1 minute (times), move back and forth combined with flicking the ball with the forehand for 30s (times), move forward and backward combined with flicking backhand 30 seconds (times).

Keywords: Exercises, movement, elective table tennis, flicking, University of Education - University of Danang, students.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Bóng bàn là môn thể thao được phát triển trong khu vực và thế giới, đây cũng là môn thể thao phù hợp vóc dáng, tổ chất, khả năng tiếp thu kỹ thuật, tâm lý của con người Việt nam. Mặt khác luyện tập môn bóng bàn có tác dụng rèn luyện một số phẩm chất cho người tập như tính quyết đoán, chí thông minh, xử lý nhanh các tình huống thay đổi đột ngột trong chuyên môn cũng như trong cuộc sống.

Bóng bàn phù hợp với mọi lứa tuổi, giới tính. Tập luyện bóng bàn góp phần làm nâng cao hiệu quả tăng cường sức khỏe, giáo dục nhân cách, kéo dài tuổi thọ... Môn học bóng bàn được đưa vào giảng dạy tại trường Đại học Sư phạm- Đại học Đà Nẵng (ĐHSP-ĐHĐN) ở học phần tự chọn.

Trong hệ thống kỹ thuật môn bóng bàn, di chuyển là một kỹ thuật hết sức quan trọng là điều kiện đầu tiên người tập cần nắm vững

và thành thực. Muốn đạt thành tích cao trong bóng bàn người tập phải di chuyển linh hoạt, hợp lý và chắc chắn. Tuy nhiên qua quan sát, tham khảo ý kiến chuyên môn cũng như kinh nghiệm giảng dạy thực tế cho thấy rằng hiệu quả tập luyện môn bóng bàn chưa cao. Nguyên nhân một phần do khả năng di chuyển đánh bóng của người học chưa thành thạo, di chuyển sai chân, di chuyển chậm làm ảnh hưởng tới khả năng đón bóng và thực hiện kỹ thuật. Muốn nâng cao hiệu quả học môn bóng bàn thì người học phải nâng cao khả năng di chuyển bước chân kết hợp với động tác tay.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; phương pháp phỏng vấn; phương pháp kiểm tra sự phạm; phương pháp thực nghiệm sự phạm; phương pháp toán học thống kê

Khách thể nghiên cứu: 116 sinh viên năm 2 lứa tuổi 19-20 Khóa 23 đang học học phần bóng bàn tự chọn tại đại học Sư phạm - ĐHQĐN

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển khả năng di chuyển cho sinh viên học môn bóng bàn tự chọn tại trường Đại học Sư phạm- Đại học Đà Nẵng.

1.1 Cơ sở khoa học:

- Hệ thống hóa các bài tập nâng cao khả năng di chuyển cho sinh viên thông qua các tài liệu tham khảo

- Phỏng vấn để tìm hiểu mức độ sử dụng các bài tập di chuyển nâng cao hiệu quả kỹ thuật này trên thực tế

- Lựa chọn bài tập theo các nguyên tắc:

+ Bài tập đầy đủ qua 5 thành phần cơ bản của lượng vận động(tốc độ bài tập, thời gian bài tập, thời gian nghỉ giữa quãng, tính chất nghỉ ngơi và số lần lặp lại)

+ Bài tập xây dựng phải có nội dung hình thức phù hợp với mục đích yêu cầu nhiệm vụ của chương trình giảng dạy

+ Lựa chọn bài tập phù hợp với đặc điểm thể chất của sinh viên và cơ sở vật chất tại trường

1.2 Lựa chọn các bài tập

Qua tổng hợp những tài liệu có liên quan và tham khảo ý kiến của các nhà chuyên môn; chúng tôi đã tổng hợp được 10 bài tập phát triển khả năng di chuyển cho sinh viên học bóng bàn tự chọn. Sau đó, chúng tôi tiến hành phỏng vấn chuyên gia và các giảng viên giảng dạy bóng bàn có một số bài tập không phù hợp với mục đích sử dụng, không phù hợp với điều kiện tập luyện và đối tượng thực hiện. Dựa theo nguyên tắc lựa chọn, nếu cả 2 lần phỏng vấn đều đạt >85% tổng điểm tối đa trở lên nên đề tài lựa chọn được 6 bài tập:

- Bài tập 1: Chạy 30 xuất phát cao
- Bài tập 2: Nhảy dây đơn 1 phút (lần)
- Bài tập 3: Di chuyển ngang nhật bóng 4m x 40 quả (s)

- Bài tập 4: Di chuyển mô phỏng động tác 1 phút (lần)

- Bài tập 5: Di chuyển tiến lùi phối hợp vệt bóng phải tay 30s (lần)

- Bài tập 6: Di chuyển tiến lùi phối hợp vệt bóng trái tay 30s (lần)

2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả bài tập nâng cao khả năng di chuyển cho sinh viên học môn bóng bàn tự chọn tại trường

2.1 Tổ chức thực nghiệm

Với 116 sinh viên. Đối tượng thực nghiệm được chia làm 2 nhóm. Nhóm I: là nhóm đối chứng sinh viên tập theo chương trình GDTC nội khóa của nhà trường bao gồm 58 sinh viên. Nhóm II: là nhóm thực nghiệm sinh viên tập luyện theo chương trình GDTC nội khóa của nhà trường kết hợp áp dụng các bài tập mới xây dựng(như đã nêu trên) gồm 58 sinh viên

Thời gian thực nghiệm: thực nghiệm cho đối tượng học kỳ IV trong năm học 2022-2023. Tiến trình thực nghiệm các bài tập cho sinh viên bóng bàn tự chọn tại ĐHQĐN như sau:

Bảng 1. Tiến trình thực nghiệm các bài tập cho sinh viên học Bóng bàn tự chọn tại trường ĐHSPT –ĐHĐN

Nội dung	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Bài tập 1	Lý thuyết	+			+			Kiểm tra giữa kỳ		+		+			
Bài tập 2			+			+	+							+	
Bài tập 3			+								+		+		+
Bài tập 4							+		+			+			+
Bài tập 5				+	+					+	+				
Bài tập 6						+	+						+	+	

2.2 Đánh giá hiệu quả bài tập nâng cao khả năng di chuyển cho sinh viên học môn bóng bàn tự chọn tại trường

Trước thực nghiệm chúng tôi tiến hành kiểm tra 6 bài tập ở hai nhóm đối chứng và thực nghiệm, kết quả thể hiện ở bảng 2

Bảng 2. So sánh kết quả trước thực nghiệm của sinh viên học bóng bàn tự chọn ở hai nhóm thực nghiệm và đối chứng

TT	Nội dung	Nhóm đối chứng (n=58)			Nhóm thực nghiệm (n=58)			t	p
		$\bar{X}$	δ	Cv	$\bar{X}$	δ	Cv		
1	Chạy xuất phát cao 30m	6.70	0.50	7.46	6.68	0.60	8.98	0.89	>0.05
2	Nhảy dây đơn 1 phút	102.87	2.80	2.72	102.53	6.70	6.53	0.72	>0.05
3	Di chuyển ngang nhật bóng 4m x 40 quả(s)	123.9	5.0	4.04	122.8	6.5	5.3	1.21	>0.05
4	Di chuyển mô phỏng động tác 1 phút (lần)	26.5	0.55	2.07	27	0.8	2.96	1.15	>0.05
5	Di chuyển tiến lùi phối hợp vệt bóng phải tay 30s (lần)	39.5	3.9	10.0	39.4	3.5	8.9	0.06	>0.05
6	Di chuyển tiến lùi phối hợp vệt bóng trái tay 30s (lần)	36.3	2.9	8.1	36	2.6	7.3	0.22	>0.05

Qua bảng 2 cho thấy: thành tích của 2 nhóm không có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p > 0.05$. do tất cả các test có $t_{\text{tính}}$ 0.13 đến 0.84 nhỏ hơn $t_{\text{bảng}}$ (1.671) nên điều này chứng tỏ trước thực nghiệm thành tích kiểm tra 2 nhóm không

có sự khác biệt, sự phân nhóm đảm bảo tính khách quan.

Sau 15 tuần tập luyện áp dụng các bài tập phát triển khả năng di chuyển cho sinh viên học bóng bàn tự chọn cùng tôi tiến hành kiểm tra lại kết quả như sau:

Bảng 3. So sánh kết quả sau thực nghiệm của sinh viên học bóng bàn tự chọn ở hai nhóm thực nghiệm và đối chứng

TT	Nội dung	Nhóm đối chứng (n=58)			Nhóm thực nghiệm (n=58)			t	p
		$\bar{X}$	δ	Cv	$\bar{X}$	δ	Cv		
1	Chạy xuất phát cao 30m	6.25	0.44	7.04	5.69	0.36	6.32	2.05	<0.05
2	Nhảy dây đơn 1p(lần)	103	6.72	6.52	105	3.63	3.45	3.83	<0.05
3	Di chuyển ngang nhật bóng 4m x 40 quả(s)	121.8	4.6	3.78	114.4	2.5	2.18	3.2	<0.05
4	Di chuyển mô phỏng động tác 1 phút (lần)	30	0.42	0.14	32.5	0.12	0.37	2.5	<0.05
5	Di chuyển tiến lùi phối hợp vệt bóng phải tay 30s (lần)	42.8	3.9	9.2	43.8	3.7	8.5	2.43	<0.05
6	Di chuyển tiến lùi phối hợp vệt bóng trái tay 30s (lần)	40.7	3.3	8.2	41.4	2.8	6.8	2.82	<0.05

Qua bảng 3 cho thấy: thành tích các bài tập của cả hai nhóm đều có sự tăng trưởng chứng tỏ sau khi học môn bóng bàn tự chọn dù có áp dụng hay không áp dụng các bài tập thì khả năng di chuyển của sinh viên vẫn có cải thiện. Tuy nhiên hiệu quả ở hai nhóm có sự khác nhau, t tính > t bảng (2) Thành tích ở nhóm thực nghiệm sau khi tập luyện các bài

tập di chuyển cao hơn hẳn so với nhóm đối chứng và nhóm thức nghiệm trước khi thực nghiệm. Sau thực nghiệm các bài tập thành tích của 2 nhóm đã có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$.

Sau đó tiến hành so sánh nhíp tăng trưởng giữa 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng sau 15 tuần thực nghiệm kết quả thể hiện ở bảng 4

Bảng 4. So sánh nhíp tăng trưởng giữa 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng

TT	Nội dung	Nhóm thực nghiệm		W%	Nhóm đối chứng		W%
		Trước TN	Sau TN		Trước TN	Sau TN	
1	Chạy xuất phát cao 30m (s)	6.68	5.69	16	6.70	6.25	6.95
2	Nhảy dây đơn 1p(lần)	102.53	105	2.38	102.87	103	1.13
3	Di chuyển ngang nhật bóng 4m x 40 quả số s	122.8	114.45	7.04	123.9	121.8	1.71
4	Di chuyển mô phỏng động tác 1 phút(lần)	27	32.5	18.48	26.5	30	12.3
5	Di chuyển tiến lùi phối hợp vệt bóng phải tay 30s (lần)	39.4	43.8	8.10	39.5	42.8	13.9
6	Di chuyển tiến lùi phối hợp vệt bóng trái tay 30s (lần)	36	41.4	11.26	36.3	40.7	10.3

Ta thấy các chỉ tiêu đối chứng có giá trị tăng trưởng kém hơn nhóm thực nghiệm, sự khác biệt về nhịp tăng trưởng của hai nhóm sau thực nghiệm là có ý nghĩa thống kê với $P < 0.05$. nhịp tăng trưởng của nhóm thực nghiệm ở các test tăng từ 7- 18.48%, trong đó test di chuyển mô phỏng động tác có nhịp độ tăng trưởng cao nhất là 18.48%. ở nhóm đối chứng nhịp tăng trưởng ở các bài tập cũng có tăng nhưng không hiệu quả như ở nhóm thực nghiệm; nhịp tăng trưởng cao nhất ở nhóm đối chứng là test di chuyển tiến lùi phối hợp vệt bóng thuận tay 30s tính số lần là 13.9%

Sau 15 tuần thực nghiệm ở kỳ IV năm học 2022-2023 cho sinh viên học môn bóng bàn tự chọn tại trường Đại học Sư phạm – Đại học Đà Nẵng, khả năng di chuyển của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm đều có sự phát triển đáng kể, nhịp tăng trưởng ở nhóm thực nghiệm hơn hẳn nhóm đối chứng với $p < 0.05$, có nghĩa là các bài tập đã áp dụng cụ thể là 6 bài tập đã áp dụng tập luyện có tác dụng phát triển khả năng di chuyển cho nhóm thực nghiệm.

KẾT LUẬN

Qua các bước lựa chọn chúng tôi đã xác định được 6 bài tập áp dụng cho sinh viên ĐHSP – ĐHDN học môn bóng bàn tự chọn nhằm nâng cao khả năng di chuyển đó là:

- Chạy 30m XPC (s)
- Nhảy dây đơn 1 phút (số lần)
- Di chuyển ngang nhất bóng 4m x 40 quả(s)
- Di chuyển mô phỏng động tác 1 phút (quả)
- Bài tập 5: Di chuyển tiến lùi phối hợp vệt bóng phải tay 30s (lần)
- Bài tập 6: Di chuyển tiến lùi phối hợp vệt bóng trái tay 30s (lần)

Các bài tập đã ứng dụng thực nghiệm vào hai nhóm đối chứng và thực nghiệm. Trước thực nghiệm hai nhóm không có sự khác biệt rõ rệt. Sau thực nghiệm hai nhóm đã có sự khác biệt rõ rệt, nhóm thực nghiệm có nhịp độ tăng trưởng cao hơn nhóm đối chứng ($P < 0.05$) chứng tỏ bài tập được áp dụng có ý nghĩa và hiệu quả.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Trường Đại học TDTT TP Hồ Chí Minh (2014), *Giáo trình bóng bàn*, nhà xuất bản đại học quốc gia tp. Hồ Chí Minh
- [2]. Vương vũ Sinh(1999), *Phương pháp huấn luyện bóng bàn hiện đại*, NXB Trẻ
- [3]. Khâu Trung Huệ, Sầm Hao Vọng, Từ Dân Sinh và các cộng sự (1997), *Bóng bàn hiện đại*, NXB TDTT, Hà Nội
- [4]. Vũ Thái Hồng (2001), *Nghiên cứu phương pháp huấn luyện di chuyển bước chân của nam VĐV bóng bàn*, Luận án Tiến sĩ Giáo dục học, Viện khoa học Thể dục Thể thao.
- [5]. Nguyễn Văn Thành(2019)*Nghiên cứu lựa chọn bài tập nhằm nâng cao kỹ thuật di chuyển cho sinh viên học tự chọn môn bóng bàn Trường Đại học Tân Trào*
- [6]. Nguyễn Danh Thái (1997), *Bóng bàn hiện đại*, Nxb. Thể dục Thể thao, Hà Nội.

Nguồn bài báo: Bài báo được trích từ đề tài “ *Nghiên cứu một số giải pháp nhằm nâng cao chất lượng giảng dạy môn bóng bàn tự chọn tại Đại học Sư phạm – Đại học Đà Nẵng*” Đề tài KH&CN cấp Bộ môn – Khoa GDTC - ĐHDN của tác giả Hà Thị Hân, năm 2022.

Bài nộp ngày 15/02/2024, phản biện ngày 05/3/2024, duyệt đăng ngày 10/3/2024