

# MỘT SỐ BÀI TẬP BỔ TRỢ NHẪM NÂNG CAO HIỆU QUẢ KỸ THUẬT GÒ BÓNG THUẬN TAY TRONG DẠY HỌC MÔN BÓNG BÀN CHO SINH VIÊN NGÀNH GIÁO DỤC THỂ CHẤT, TRƯỜNG ĐẠI HỌC HỒNG ĐỨC

Hoàng Thế Hoat<sup>1</sup>, Lê Hữu Khuê<sup>2</sup>

## TÓM TẮT

*Nghiên cứu này chỉ ra thực trạng việc sử dụng một số bài tập bổ trợ nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật gò bóng thuận tay trong dạy học môn bóng bàn cho sinh viên chuyên ngành Giáo dục thể chất, Trường Đại học Hồng Đức. Trên cơ sở đó, lựa chọn được các bài tập bổ trợ nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật gò bóng thuận tay trong dạy học môn bóng bàn cho sinh viên chuyên ngành Giáo dục thể chất, góp phần nâng cao chất lượng đào tạo trong Nhà trường.*

**Từ khóa:** *Giáo dục thể chất, gò bóng thuận tay, bóng bàn, giảng viên, sinh viên.*

### 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Giáo dục thể chất là quá trình sư phạm nhằm đào tạo thế hệ trẻ hoàn thiện về thể chất, phong phú về tinh thần, nâng cao khả năng làm việc, kéo dài tuổi thọ của con người.

Nâng cao chất lượng đào tạo sinh viên là nhiệm vụ chính trị quan trọng và cấp bách nhất của Nhà trường nói chung và của các môn học nói riêng, trong đó có môn bóng bàn trong chương trình giáo dục thể chất ở Trường Đại học Hồng Đức.

Bóng bàn là môn học cơ bản và chủ yếu vì nó có tác dụng tích cực trong việc phát triển các tố chất thể lực như: sức nhanh, sức mạnh, sự khéo léo... đồng thời bóng bàn có tác dụng giáo dục ý thức kỉ luật, tự giác và ý chí nỗ lực cao cho người học. Đây cũng là môn thể thao phù hợp với vóc dáng, tố chất thể lực, khả năng tiếp thu kĩ chiến thuật, tâm lý con người Việt Nam.

Chính vì vậy môn bóng bàn đã được đưa vào giảng dạy cho sinh viên chuyên ngành Giáo dục thể chất, Trường Đại học Hồng Đức.

Tuy nhiên qua khảo sát quá trình học tập của các sinh viên ở môn bóng bàn cho thấy kỹ thuật gò bóng thuận tay của các em còn hạn chế, ảnh hưởng đến hiệu quả đánh bóng bàn nói chung. Bên cạnh đó, hệ thống các bài tập bổ trợ cho kỹ thuật gò bóng thuận tay trong dạy học môn bóng bàn chưa nhiều. Trong khi đó việc sử dụng các bài tập bổ trợ kỹ thuật trong giảng dạy là rất cần thiết để củng cố và nâng cao kỹ thuật cho sinh viên. Bài tập bổ trợ nhằm tác động có hiệu quả, chủ đích vào việc phát triển các tố chất thể lực và khả năng phối hợp vận động kỹ xảo động tác trong bóng bàn. Nói cách khác bài tập bổ trợ không chỉ giúp hoàn thiện hơn, nâng cao hơn về mặt kỹ thuật mà còn tạo cho người tập một thể lực chuyên môn tốt.

<sup>1</sup> Khoa Giáo dục thể chất, Trường Đại học Hồng Đức, Email: hoangthehoat@hdu.edu.vn

<sup>2</sup> Ban Quản lý Nhà ở Sinh viên, Trường Đại học Hồng Đức

Trên thực tế đã có nhiều tác giả nghiên cứu về một số nội dung môn bóng bàn như: Tác giả: Võ Văn Đăng “Nghiên cứu ứng dụng hệ thống bài tập bổ trợ chuyên môn trong giảng dạy kỹ thuật vạt bóng nhanh thuận tay cho sinh viên chuyên sâu bóng bàn Trường Đại học Thể dục Thể thao Bắc Ninh”. Tác giả: Vũ Thái Hồng “Nghiên cứu phương pháp huấn luyện di chuyển bước chân của nam vận động viên bóng bàn”. Tác giả: Nguyễn Danh Hoàng Việt “Nghiên cứu lựa chọn và ứng dụng hệ thống bài tập nhằm phát triển sức bền chuyên môn cho nam vận động viên bóng bàn lứa tuổi 12-14” [2,4,9]. Tuy nhiên chưa có tác giả nào nghiên cứu về kỹ thuật gò bóng thuận tay.

Vì vậy, nghiên cứu lựa chọn một số bài tập bổ trợ nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật gò bóng thuận tay trong dạy học môn bóng bàn cho sinh viên ngành Giáo dục thể chất Trường Đại học Hồng Đức hiện nay là nhiệm vụ cần thiết, góp phần nâng cao chất lượng môn học Giáo dục thể chất, thực hiện mục tiêu giáo dục toàn diện của Nhà trường.

## 2. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

### 2.1. Phương pháp nghiên cứu

#### 2.1.1. Phương pháp tổng hợp phân tích tài liệu

Đây là phương pháp được sử dụng trong suốt quá trình nghiên cứu. Đọc, phân tích và tổng hợp các tư liệu có liên quan đến vấn đề nghiên cứu. Trong phạm vi đề tài, phương pháp này giúp chúng tôi xác định được những vấn đề liên quan, cơ sở khoa học và yêu cầu đối với việc lựa chọn test đánh giá thể lực chuyên môn, lựa chọn các bài tập bổ trợ chuyên môn, từ đó phân tích, lựa chọn những test, bài tập phù hợp để xây dựng hệ thống bài tập.

#### 2.1.2. Phương pháp phỏng vấn

Trong quá trình nghiên cứu, chúng tôi sử dụng phương pháp này nhằm thu thập các số liệu nghiên cứu thông qua phỏng vấn trực tiếp và gián tiếp bằng phiếu hỏi các đối tượng nghiên cứu về các vấn đề: Thực trạng cơ sở vật chất phục vụ việc học tập môn bóng bàn, thực trạng sử dụng các bài tập chuyên môn, lựa chọn các test đánh giá thông qua phỏng vấn chuyên gia. Đối tượng phỏng vấn là các giảng viên đang giảng dạy tại khoa Giáo dục thể chất, các chuyên gia về Thể dục thể thao trên địa bàn thành phố Thanh Hóa.

#### 2.1.3. Phương pháp quan sát sự phạm

Phương pháp này được sử dụng nhằm quan sát các buổi học, tập luyện môn bóng bàn của sinh viên chuyên ngành Giáo dục thể chất Trường Đại học Hồng Đức.

### 2.2. Thực trạng sử dụng các bài tập bổ trợ kỹ thuật gò bóng thuận tay ở môn bóng bàn của sinh viên ngành Giáo dục thể chất, Trường Đại học Hồng Đức và các yếu tố ảnh hưởng đến hiệu quả kỹ thuật gò bóng thuận tay

#### 2.2.1. Thực trạng việc sử dụng các bài tập bổ trợ kỹ thuật gò bóng thuận tay hiện nay

Để tìm hiểu về thực trạng huấn luyện chúng tôi đi sâu tìm hiểu việc sử dụng các bài tập cho sinh viên. Được sự giúp đỡ của khoa và bộ môn chúng tôi đã tổng hợp các bài tập

được sử dụng để giảng dạy và huấn luyện cho sinh viên ngành Giáo dục thể chất được trình bày ở bảng 1.

**Bảng 1. Thực trạng sử dụng các bài tập giảng dạy và huấn luyện môn bóng bàn cho sinh viên chuyên ngành Giáo dục thể chất, Trường Đại học Hồng Đức**

TT	Bài tập	Số lần sử dụng	Khối lượng	Quãng nghỉ
1	Chạy 30m, 60m xuất phát cao	6/15	3 lần	4 - 5 phút
2	Chạy 800m, 1500m	3/15	1 lần	
3	Nhảy dây tốc độ	4/15	3 tổ x 2 phút	4 - 5 phút
4	Nằm sấp chống đẩy	2/15	3 tổ x 2 phút	3 - 4 phút
5	Bài tập với tạ ante (co gập căng tay, làm động tác gò bóng)	4/15	3 tổ x 1 phút	5 - 6 phút
6	Di chuyển tiến lùi kết hợp gò bóng	7/15	3 tổ x 2 phút	3 - 4 phút
7	Gò bóng thuận tay theo đường thẳng, đường chéo	8/15	10 - 15 phút	
8	Gò bóng thuận trái tay	6/15	8 - 10 phút	
9	Bài tập vận dụng chiến thuật	5/15	15 phút	
10	Thi đấu đối kháng	8/15	15 - 20 phút	

Qua bảng 1 có thể nhận xét như sau: Nhìn chung việc sử dụng các hình thức tập luyện cơ bản để nâng cao trình độ gò bóng thuận tay và thể lực cho sinh viên đã được quan tâm. Tuy vậy qua số lượng thống kê cho thấy:

Các bài tập gò bóng còn ít, nhất là các bài tập di chuyển kết hợp gò bóng thuận tay.

Thời gian giành cho các bài tập nhằm phát triển kỹ thuật gò bóng thuận tay là quá ít, thời gian này chỉ chiếm 10% - 15% thời gian của buổi tập.

Các bài tập gò bóng thuận tay chưa được chú ý và quan tâm đúng mức, chưa nhận định được hết tầm quan trọng và sự ảnh hưởng của kỹ thuật gò bóng trong bóng bàn.

Các bài tập trong giáo án không được thực nghiệm thường xuyên trong các buổi học, trong đó chỉ có bài tập 1, 6, 7, 8 là được tập luyện thường xuyên; bài tập 4, 5 và 9 là ít được tập còn lại là chưa được tập luyện trong quá trình tập luyện nhằm phát triển khả năng gò bóng thuận tay.

Bài tập 10 thi đấu đối kháng sử dụng quá nhiều 8/15 buổi tập chiếm tỷ lệ 53,3%.

Để làm rõ hơn vấn đề nghiên cứu chúng tôi tiếp tục tiến hành quan sát 6 vận động viên là sinh viên của khoa thi đấu tại giải bóng bàn học sinh - sinh viên toàn trường. Qua thu thập số liệu chúng tôi đã thống kê được hiện trạng gò bóng thuận tay, thông qua 06 trận đấu để từ đó đánh giá hiệu quả kỹ thuật gò bóng thuận tay, sau đó chúng tôi tiến hành khảo sát và đưa ra so sánh với hiệu quả gò bóng thuận tay của 10 sinh viên của 3 lớp K20, K21, K22 Đại học Giáo dục thể chất, khoa Giáo dục thể chất, Trường Đại học Hồng Đức.

Để đánh giá được thực trạng kỹ thuật gò bóng thuận tay cần xác định 4 yếu tố sau:  
 Số lần gò bóng thuận tay vào bàn;  
 Số lần gò bóng thuận tay giành quyền chủ động tấn công;  
 Số lần gò bóng thuận tay giành điểm trực tiếp;  
 Số lần gò bóng thuận tay hỏng;  
 Kết quả về thực trạng kỹ thuật gò bóng thuận tay được trình bày ở bảng 2 như sau:

**Bảng 1. So sánh hiệu quả gò bóng thuận tay của sinh viên khoa Giáo dục Thể chất, Trường Đại học Hồng Đức**

TT	Kết quả	Nhóm					
		K20	%	K21	%	K22	%
1	Số lần gò bóng thuận tay trong trận đấu	120	100	105	100	80	100
2	Số lần gò bóng thuận tay vào bàn không ăn điểm hoặc tạo cơ hội ăn điểm.	75	62,5	58	55,2	40	50
3	Số lần gò bóng thuận tay giành quyền chủ động tấn công.	32	26,6	18	17,1	10	12,5
4	Số lần gò bóng thuận tay giành điểm trực tiếp	22	18,3	12	11,4	8	10
5	Số lần gò bóng thuận tay hỏng	18	15	28	26,6	30	37,5

Qua bảng trên cho ta thấy thực trạng hiệu quả gò bóng thuận tay của sinh viên K22 là rất thấp, thể hiện:

Số lần gò bóng thuận tay trong thi đấu chiếm tỷ lệ ít. Cụ thể:

Số lần gò bóng thuận tay vào bàn không nhiều: Sinh viên K20 thực hiện được 75 lần, chiếm 62,5%. Sinh viên K21 thực hiện được 58 lần, chiếm 55,2%. Sinh viên K22 thực hiện được 40 lần, chiếm 50%.

Số lần gò bóng thuận tay hỏng chiếm tỷ lệ cao: Sinh viên K20 thực hiện được 18 lần, chiếm 15%. Sinh viên K21 thực hiện được 28 lần, chiếm 26,6%. Sinh viên K22 thực hiện được 30 lần, chiếm 37,5%.

Những thực trạng nêu trên là cơ sở cho chúng tôi lựa chọn các bài tập nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật gò bóng thuận tay trong dạy học môn bóng bàn cho sinh viên chuyên ngành Giáo dục thể chất, Trường Đại học Hồng Đức.

### 2.2.2. Xác định những yếu tố ảnh hưởng đến hiệu quả kỹ thuật gò bóng thuận tay

Để xác định được những yếu tố chi phối tới hiệu quả kỹ thuật gò bóng thuận tay, chúng tôi đã nghiên cứu các tài liệu bóng bàn và các tài liệu liên quan, kết hợp với thực tiễn giảng dạy và huấn luyện, rút ra 4 yếu tố chính chi phối tới kỹ thuật thể thao và tiến hành phỏng vấn trực tiếp, gián tiếp bằng các phiếu hỏi đối với 20 giáo viên, huấn luyện viên ở các trường đại học, cao đẳng và các huấn luyện viên bóng bàn ở các trung tâm huấn luyện thể thao, các câu lạc bộ trên địa bàn thành phố Thanh Hóa. Các đối tượng phỏng vấn đều có trình độ từ đại học trở lên. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 3.

**Bảng 3. Kết quả phỏng vấn những yếu tố ảnh hưởng đến hiệu quả kỹ thuật gò bóng thuận tay (n = 20)**

TT	Nội dung	Số phiếu			Tỷ lệ % đồng ý
		Phát ra	Đồng ý	Không đồng ý	
1	Mức độ thành thạo về kỹ thuật	20	20	0	100%
2	Trình độ thể lực	20	16	4	80%
3	Sự kết hợp các yếu tố kỹ thuật với chiến thuật	20	17	3	85%
4	Trạng thái tâm lý	20	18	2	90%

Từ kết quả bảng 3 chúng tôi có thể khẳng định yếu tố chi phối tới hiệu quả của bất kỳ các kỹ thuật thể thao nói chung và kỹ thuật gò bóng thuận tay nói riêng là:

Mức độ thành thạo về kỹ thuật.

Trình độ thể lực để duy trì, đảm bảo tính ổn định của kỹ thuật.

Sự kết hợp hợp lý các yếu tố kỹ thuật với chiến thuật.

Tạo được trạng thái tâm lý tối ưu.

Các yếu tố này chỉ có thể nâng cao với một chương trình tập luyện khoa học, các bài tập phù hợp. Đây là cơ sở để chúng tôi tiến hành lựa chọn và xây dựng chương trình giảng dạy mới phù hợp hơn cho sinh viên ngành Giáo dục thể chất.

### **2.3. Lựa chọn một số bài tập bổ trợ nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật gò bóng thuận tay trong dạy học môn bóng bàn cho sinh viên chuyên ngành Giáo dục thể chất Trường Đại học Hồng Đức**

#### *2.3.1. Cơ sở để lựa chọn bài tập*

Để lựa chọn được hệ thống bài tập nhằm nâng cao hiệu quả gò bóng thuận tay cho sinh viên, chúng tôi đã nghiên cứu những nguyên tắc cũng như các yêu cầu trong giảng dạy ở các tài liệu tham khảo. Bước đầu chúng tôi đã xác định được yêu cầu cần lựa chọn bài tập như sau:

Các bài tập phải có tác dụng trực tiếp hoặc gián tiếp nâng cao được trình độ kỹ thuật gò bóng thuận tay cho nam học sinh đội tuyển bóng bàn.

Các bài tập phải phù hợp với đặc điểm tâm lý, trình độ sức khỏe, trình độ kỹ thuật, trình độ thể lực, chiến thuật, tâm lý của học sinh.

Các bài tập phải đảm bảo tính logic, tính hệ thống.

Các bài tập phải phong phú đa dạng, tăng cường nội dung phương tiện tập luyện để làm tăng hiệu quả các bài tập.

Các bài tập phải phù hợp với điều kiện huấn luyện.

Các bài tập phải đảm bảo cho người học trạng thái tâm lý ổn định.

Dựa vào cơ sở lý luận và thực tiễn đã được trình bày ở trên. Qua quá trình lựa chọn bài tập chúng tôi đã tiến hành các bước sau đây:

Bước 1: Tổng hợp các bài tập từ các tài liệu tham khảo và quá trình quan sát sư phạm.

Bước 2: Xác định mức độ ưu tiên các bài tập bằng phương pháp phỏng vấn.

2.3.2. Kết quả lựa chọn bài tập

Thông qua các tài liệu chuyên ngành bóng bàn, các tạp chí khoa học công nghệ thể dục thể thao. Đồng thời qua quan sát sự phạm các giờ tập luyện của các sinh viên học tập môn bóng bàn, các giờ tập luyện của một số câu lạc bộ bóng bàn ở thành phố Thanh Hóa và một số huấn luyện viên tại các trung tâm huấn luyện Thể dục thể thao để thống kê những bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật gò bóng thuận tay. Dựa vào các cơ sở khoa học và các yêu cầu lựa chọn bài tập, chúng tôi lựa chọn được 25 bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật gò bóng thuận tay (bảng 4).

Để đảm bảo tính khách quan và mức độ ưu tiên trong việc lựa chọn bài tập, chúng tôi đã tiến hành phỏng vấn các giáo viên, huấn luyện viên có kinh nghiệm và các chuyên gia đang công tác tại khoa Giáo dục thể chất, Trường Đại học Hồng Đức, Trường Đại học Văn hóa Thể thao và Du lịch Thanh Hóa và các huấn luyện viên ở các trung tâm huấn luyện Thể dục thể thao để xác định mức độ ưu tiên của các bài tập.

Nội dung phỏng vấn là xác định mức độ ưu tiên của các bài tập ở 3 mức độ:

Bài tập rất quan trọng: 3 điểm;

Bài tập bình thường: 2 điểm;

Bài tập không quan trọng: 1 điểm.

**Bảng 4. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các bài tập bổ trợ nâng cao hiệu quả kỹ thuật gò bóng thuận tay trong dạy học môn bóng bàn cho sinh viên ngành Giáo dục Thể chất Trường Đại học Hồng Đức**

TT	Nội dung bài tập	Mức độ ưu tiên			Tổng điểm
		3 điểm	2 điểm	1 điểm	
<i>I</i>	<i>Nhóm bài tập phát triển thể lực</i>				
1	Di chuyển tiến lùi gò bóng	13	5	2	51
2	Di chuyển phải trái phối hợp gò bóng	12	5	3	49
3	Chạy 60m xuất phát cao	16	2	2	54
4	Chạy con thoi 8m x 8 lần	12	6	2	50
5	Di chuyển ngang nhặt bóng 42 quả x 4m	16	4	0	56
6	Co tay trên xà đơn	14	1	5	49
7	Co gập tay nhanh với tạ ante	14	4	2	52
8	Nhảy dây tốc độ	17	2	1	56
9	Trò chơi vận động	12	5	3	49
10	Cầm vợt sắt gò phải né người giạt bóng thuận tay	13	3	4	49
11	Cầm vợt sắt thực hiện mô phỏng gò bóng thuận tay	17	2	1	56
12	Bật đôi chân 2 bên 30 lần	15	5	0	55
13	Bật nhảy di chuyển nhanh 3 x 30 lần	12	6	2	50
14	Nằm sấp chống đẩy	16	3	1	55
15	Chạy cự ly 1500m	12	4	4	48

<i>II</i>	<i>Nhóm bài tập phát triển kỹ thuật</i>				
16	Giao bóng ngắn di chuyển gò bóng	13	3	4	49
17	Gò bóng thuận tay từ 1 điểm sang 1 điểm	19	1	0	59
18	Gò bóng thuận tay từ 1 điểm sang 2 điểm	18	2	0	58
19	Bài tập đánh bóng rổ	12	6	2	50
20	Gò bóng thuận, trái tay từ 2 điểm sang 2 điểm	18	2	0	58
21	Gò bóng thuận, trái tay từ 2 điểm sang 1 điểm	17	2	1	56
22	Gò bóng thuận tay né người giật bóng	12	5	3	49
23	Gò bóng thuận tay kết hợp với giật bóng	18	1	1	57
24	Gò bóng thuận tay với điểm rơi biên đôi	16	4	0	56
<i>III</i>	<i>Nhóm bài tập thi đấu</i>				
25	Bài tập thi đấu đối kháng	17	2	1	56

Từ kết quả thu được ở bảng 4, chúng tôi chọn những bài tập cấp số điểm từ 55 điểm trở lên và lựa chọn được 12 bài tập:

*Nhóm bài tập phát triển thể lực:*

1. Di chuyển ngang nhật bóng 42 quả x 4m.
2. Nhảy dây tốc độ.
3. Cầm vợt sắt thực hiện mô phỏng gò bóng thuận tay.
4. Bật đôi chân 2 bên 30 lần.
5. Nằm sấp chống đẩy.

*Nhóm bài tập phát triển kỹ thuật:*

6. Gò bóng thuận tay từ 1 điểm sang 1 điểm.
7. Gò bóng thuận tay từ 1 điểm sang 2 điểm.
8. Gò bóng thuận, trái tay từ 2 điểm sang 2 điểm.
9. Gò bóng thuận, trái tay từ 2 điểm sang 1 điểm.
10. Gò bóng thuận tay với điểm rơi biên đôi.
11. Gò bóng thuận tay kết hợp với giật bóng.

*Nhóm bài tập thi đấu:* 12. Bài tập thi đấu đối kháng.

### 3. KẾT LUẬN

Thực trạng hiệu quả kỹ thuật gò bóng thuận tay ở môn bóng bàn của sinh viên chuyên ngành Giáo dục thể chất, Trường Đại học Hồng Đức còn một số hạn chế: số lần gò bóng thuận tay trong thi đấu chiếm tỷ lệ ít, số lần gò bóng thuận tay vào bàn không nhiều, số lần gò bóng thuận tay hỏng chiếm tỷ lệ cao. Qua khảo sát thực tế cho thấy hệ thống các bài tập hỗ trợ cho kỹ thuật gò bóng thuận tay trong dạy học môn bóng bàn chưa nhiều; các bài tập sử dụng chưa toàn diện, các hình thức tập luyện chưa đa dạng và phong phú, việc tập luyện còn đơn điệu, không tạo được sự hưng phấn trong tập luyện; các phương tiện tập luyện còn đơn giản và chưa được sử dụng triệt để. Thực trạng đó đã ảnh hưởng đến chất lượng dạy học môn bóng bàn cho sinh viên.

Quá trình nghiên cứu đã lựa chọn được 12 bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật gò bóng thuận tay ở môn bóng bàn góp phần nâng cao chất lượng học tập môn bóng bàn cho sinh viên ngành Giáo dục thể chất, Trường Đại học Hồng Đức.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1] Đào Ngọc Dũng, Tô Tiến Thành (2003), *Giáo trình bóng bàn*, Nxb. Thể dục Thể thao, Hà Nội.
- [2] Võ Văn Đăng (2008), *Nghiên cứu ứng dụng hệ thống bài tập bổ trợ chuyên môn trong giảng dạy kỹ thuật vạt bóng nhanh thuận tay cho sinh viên chuyên sâu bóng bàn Trường Đại học TDTT Bắc Ninh*, Luận văn Thạc sĩ Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.
- [3] Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (1995), *Sinh lý học Thể dục thể thao*, Nxb. Thể dục Thể thao, 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 Danh Thái (1997), *Bóng bàn hiện đại*, Nxb. Thể dục Thể thao, Hà Nội.
- [6] Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2000), *Lý luận và phương pháp Thể dục thể thao*, Nxb. Thể dục Thể thao, Hà Nội.
- [7] Nguyễn Đức Văn (1998), *Phương pháp toán học thống kê trong Thể dục thể thao*, Nxb. Thể dục Thể thao, Hà Nội.
- [8] Mai Duy Viễn, Nguyễn Danh Thái (1980), *Bóng bàn*, Nxb. Thể dục Thể thao, Hà Nội.
- [9] Nguyễn Danh Hoàng Việt (2004), *Nghiên cứu lựa chọn và ứng dụng hệ thống bài tập nhằm phát triển sức bền chuyên môn cho nam VĐV bóng bàn lứa tuổi 12-14*, Luận án Tiến sĩ Giáo dục học, Viện khoa học Thể dục Thể thao.
- [10] Lê Văn Xem (2004), *Tâm lý học Thể dục thể thao*, Nxb. Đại học Sư phạm, Hà Nội.

**A RESEARCH ON SELECTING SUPPLEMENTARY EXERCISES TO IMPROVE THE EFFECTIVENESS OF THE FOREHAND BALL TECHNIQUE IN TEACHING TABLE TENNIS TO PHYSICAL EDUCATION STUDENTS AT HONG DUC UNIVERSITY**

**Hoang The Hoat, Le Huu Khue**

**ABSTRACT**

*This paper aims to point out the current situations of using complementary exercises to improve the effectiveness of the forehand ball - pushing technique in teaching table tennis to physical education students at Hong Duc University. On that basis, the research of selecting supplementary exercises focuses on enhancing the efficiency of forehand ball - pushing techniques in teaching table tennis to physical education students, contributing to better the training quality in the university.*

**Keywords:** *Physical education, forehand ball - pushing, table tennis, lecturers, students.*

\* Ngày nộp bài: 23/3/2021; Ngày gửi phản biện: 23/3/2021; Ngày duyệt đăng: 16/12/2021

\* Bài báo này là kết quả nghiên cứu từ đề tài cấp cơ sở mã số ĐT-2020-29 của Trường Đại học Hồng Đức.