

LỰA CHỌN BÀI TẬP BỔ TRỢ 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

ThS. Hoàng Thế Hoạt¹

Tóm tắt: Dựa trên cơ sở lý luận và thực tiễn, cùng với các phương pháp nghiên cứu khoa học cơ bản trong lĩnh vực Thể dục thể thao, nghiên cứu đã đã lựa chọn được 12 bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật gò bóng thuận tay và 03 test đánh giá hiệu quả kỹ thuật gò bóng thuận tay có đủ độ tin cậy, tính thông báo cho sinh viên chuyên ngành giáo dục thể chất (GDTC) Trường Đại học Hồng Đức (ĐHHĐ).

Từ khoá: Bài tập; Hiệu quả; Sinh viên; Kỹ thuật gò bóng thuận tay; Môn Bóng bàn, Trường Đại học Hồng Đức...

Summary: Based on theoretical foundations, practical considerations, and fundamental scientific research methods in the field of physical education and sports, the study has selected 12 advanced exercises for improving the effectiveness of table tennis forehand techniques. Additionally, it has developed three reliable and informative tests to evaluate the effectiveness of table tennis forehand techniques for students majoring in physical education at Hong Duc University.

Keywords: Exercises, Effectiveness, Students, Table tennis forehand technique, Hong Duc University...

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Khoa GDTC Trường ĐHHĐ được giao nhiệm vụ đào tạo giáo viên chuyên ngành sư phạm GDTC, Khoa cũng đã đề ra nhiệm vụ chiến lược nhằm phục vụ cho mục tiêu chung của tỉnh Thanh Hóa và đất nước trong tình hình mới. Việc nâng cao chất lượng đào tạo là nhiệm vụ trọng tâm, là việc làm thường xuyên nhằm không ngừng hoàn thiện hệ thống đào tạo của Nhà trường và của Khoa.

Thông qua quá trình theo dõi tập luyện và thi đấu của sinh viên trong các đội tuyển Bóng bàn đến từ các khoa trong toàn trường ĐHHĐ thông qua các giải thi đấu Bóng bàn hàng năm kết hợp với phỏng vấn một số giảng viên giảng dạy môn GDTC tại trường chúng tôi nhận thấy trong quá trình tập luyện và thi đấu kỹ thuật gò bóng mang lại hiệu quả chưa cao đặc biệt là kỹ thuật gò bóng thuận tay. Hệ thống các bài tập bổ trợ cho kỹ thuật gò bóng còn ít, hạn chế cả về chất lượng và số lượng. Trong khi đó việc sử dụng các bài tập bổ trợ kỹ thuật trong huấn luyện và giảng dạy rất cần thiết để củng cố và nâng cao kỹ thuật cho học sinh 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.

Hiện đã có rất nhiều công trình nghiên cứu về Bóng bàn của các chuyên gia trong và ngoài nước như: Vũ Thái Hồng (2001), Nguyễn Danh Hoàng Việt (2004), Võ Văn Đăng (2008), Trần Hồng Quang (2011), Lê Thiết Can (2012)... Song chưa có công trình nào đề cập đến việc lựa chọn bài tập bổ trợ nâng cao hiệu quả kỹ thuật gò bóng thuận tay trong dạy học môn Bóng bàn cho sinh viên chuyên ngành GDTC trường ĐHHĐ. Để công tác giảng dạy và huấn luyện kỹ thuật gò bóng thuận tay trong dạy học môn Bóng bàn cho sinh viên chuyên ngành GDTC trường ĐHHĐ đạt hiệu quả cao, cần thiết phải tiến hành: Lựa chọn bài tập bổ trợ nâng cao hiệu quả kỹ thuật gò bóng thuận tay trong dạy học môn Bóng bàn cho sinh viên chuyên ngành GDTC trường ĐHHĐ.

1. Trường Đại học Hồng Đức

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu; Phỏng vấn, tọa đàm; Quan sát sự phạm; Kiểm tra sự phạm; Thực nghiệm sự phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Lựa chọn bài tập và test đánh giá hiệu quả kỹ thuật gò bóng thuận tay trong dạy học môn Bóng bàn cho sinh viên chuyên ngành GDTC trường ĐHHĐ

2.1.1. Lựa chọn bài tập cho đối tượng nghiên cứu

Lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật gò bóng thuận tay trong dạy học môn Bóng bàn cho sinh viên chuyên ngành GDTC trường ĐHHĐ thông qua các bước: Lựa chọn qua tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm; Phỏng vấn trực tiếp và bằng phiếu hỏi. Kết quả lựa chọn được 12 bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật gò bóng thuận tay cho đối tượng nghiên cứu gồm:

- Nhóm 1: Nhóm bài tập phát triển thể lực (04 bài tập).
- Nhóm 2: Nhóm bài tập phát triển kỹ thuật (07 bài tập).

Bảng 1. Lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật gò bóng thuận tay trong dạy học môn Bóng bàn cho sinh viên chuyên ngành GDTC trường ĐHHĐ (n=20)

TT	Nội dung bài tập	Mức độ ưu tiên			Tổng điểm
		3 điểm	2 điểm	1 điểm	
Nhóm 1: Nhóm bài tập phát triển thể lực					
1	Chạy 60m xuất phát cao	16	2	2	54
2	Bật đôi chân 2 bên 30 lần	15	5	0	55
3	Chạy con thoi 8m x 8 lần	12	6	2	50
4	Chạy cự ly 1500m	12	4	4	48
5	Bật nhảy di chuyển nhanh 3 x 30 lần	12	6	2	50
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	Di chuyển ngang nhặt bóng 42 quả x 4m	16	4	0	56
10	Nằm sấp chống đẩy	16	3	1	55
Nhóm 2: Nhóm bài tập phát triển kỹ thuật					
11	Gò bóng thuận tay từ 1 điểm sang 1 điểm	19	1	0	59
12	Gò bóng thuận tay từ 1 điểm sang 2 điểm	18	2	0	58
13	Gò bóng thuận, trái tay từ 2 điểm sang 2 điểm	18	2	0	58
14	Gò bóng thuận, trái tay từ 2 điểm sang 1 điểm	17	2	1	56
15	Gò bóng thuận tay né người giạt bóng	12	5	3	49
16	Gò bóng thuận tay kết hợp với giạt bóng	18	1	1	57
17	Di chuyển tiến lùi gò bóng	13	5	2	51
18	Giao bóng ngắn di chuyển gò bóng	13	3	4	49
19	Di chuyển phải trái phối hợp gò bóng	12	5	3	49
20	Cầm vợt sắt thực hiện mô phỏng gò bóng thuận tay	17	2	1	56
21	Cầm vợt sắt gò phải né người giạt bóng thuận tay	13	3	4	49
22	Gò bóng thuận tay với điểm rơi biến đổi	16	4	0	56
Nhóm 3: Nhóm bài tập trò chơi và thi đấu					
23	Trò chơi vận động	12	5	3	49
24	Bài tập đánh bóng rổ	12	6	2	50
25	Bài tập thi đấu đối kháng	17	2	1	56

- Nhóm 3: Nhóm bài tập trò chơi và thi đấu (01 bài tập).

Cách thực hiện các bài tập

- Bài tập 1: Bật đôi chân hai bên 30 lần (x 3tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- Bài tập 2: Nhảy dây tốc độ 1 phút (31 lần, nghỉ giữa lần 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- Bài tập 3: Di chuyển ngang nhặt bóng 42 quả x 4m (x 3tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- Bài tập 4: Nằm sấp chống đẩy (30 lần x 3tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- Bài tập 5: Gò bóng thuận tay từ 1 điểm sang 1 điểm (1 lần x 5 phút, nghỉ giữa lần 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- Bài tập 6: Gò bóng thuận tay từ 1 điểm sang 2 điểm (1 lần x 5 phút, nghỉ giữa lần 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- Bài tập 7: Gò bóng thuận, trái tay từ 2 điểm sang 2 điểm (1 lần x 5 phút, nghỉ giữa lần 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- Bài tập 8: Gò bóng thuận, trái tay từ 2 điểm sang 1 điểm (1 lần x 5 phút, nghỉ giữa lần 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- Bài tập 9: Gò bóng thuận tay kết hợp với giật bóng (1 lần x 5 phút, nghỉ giữa lần 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- Bài tập 10: Cầm vợt sắt thực hiện mô phỏng gò bóng thuận tay (1 lần x 5 phút, nghỉ giữa lần 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- Bài tập 11: Gò bóng thuận tay với điểm rơi biến đổi (1 lần x 5 phút, nghỉ giữa lần 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- Bài tập 12: Bài tập thi đấu đôi kháng (1 lần x 5 phút, nghỉ giữa lần 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

2.1.2. Lựa chọn test cho đối tượng nghiên cứu

Thông qua nghiên cứu lựa chọn test và xác định độ tin cậy, tính tông báo nghiên cứu đã lựa chọn được 03 test đánh giá hiệu quả kỹ thuật gò bóng thuận tay trong dạy học môn Bóng bàn cho sinh viên chuyên ngành GDTC trường ĐHHĐ gồm:

Test 1: Gò bóng thuận tay từ 1 điểm đến 1 điểm vào ô quy định (lần/60quả)

Test 2: Gò bóng thuận tay từ 1 điểm đến 2 điểm vào ô quy định (lần/60quả).

Test 3: Gò bóng tấn công 20 quả tính số lần thành công (lần/20quả).

2.2. Ứng dụng bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật gò bóng thuận tay trong dạy học môn Bóng bàn cho sinh viên chuyên ngành GDTC trường ĐHHĐ

2.2.1. Tổ chức thực nghiệm

- Phương pháp thực nghiệm: Thực nghiệm so sánh song song

- Thời gian thực nghiệm: Thực nghiệm được tiến hành trong 06 tuần, thời gian tập luyện là 2 ngày/tuần, tập vào thời gian nghỉ khóa của nhà trường. Tổng thời gian trong một buổi huấn luyện là 100 phút, thời gian tập từ 25-30 phút. Các bài tập được bố trí vào sau phần khởi động và phần tập kỹ thuật của mỗi buổi tập.

- Đối tượng thực nghiệm: Gồm 10 sinh viên đội tuyển Bóng đá và được chia thành 2 nhóm do bốc thăm ngẫu nhiên:

+ Nhóm 1 (gọi là nhóm thực nghiệm): Gồm 05 sinh viên tập luyện theo 12 bài tập chúng tôi đã lựa chọn.

+ Nhóm 2 (gọi là nhóm đối chứng): Gồm 05 sinh viên tập luyện theo các bài tập cũ ở trường, theo chương trình, giáo án đã được xây dựng của Khoa GDTC

- Địa điểm thực nghiệm: Trường ĐHHĐ

2.2.2. Ứng dụng các bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật gò bóng thuận tay trong dạy học môn Bóng bàn cho sinh viên chuyên ngành GDTC Trường ĐHHĐ

Trước thực nghiệm, chúng tôi sử dụng 03 test đã lựa chọn trong phần 1 để kiểm tra và so sánh sự khác biệt hiệu quả kỹ thuật gò bóng thuận tay của nhóm thực nghiệm và đối chứng. Kết quả cho thấy: Trước thực nghiệm, hiệu quả kỹ thuật gò bóng thuận tay của nhóm thực nghiệm và đối chứng không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê. Nói cách khác là trước thực nghiệm, hiệu quả kỹ thuật gò bóng thuận tay của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng tương đương nhau, tức là sự phân nhóm hoàn toàn khách quan.

Sau 06 tuần thực nghiệm, chúng tôi tiếp tục sử dụng 03 test lựa chọn để kiểm tra hiệu quả kỹ thuật gò bóng thuận tay của nhóm thực nghiệm và đối chứng và so sánh sự khác biệt về kết quả kiểm tra. Kết quả cho thấy: Sau 06 tuần thực nghiệm, kết quả kiểm tra của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt đáng kể, nhóm thực nghiệm có kết quả kiểm tra tốt hơn nhóm đối chứng ($P < 0.05$). Điều này cho

Bảng 2. Kết quả kiểm tra sức mạnh tốc độ trước thực nghiệm của NĐC và NTN

TT	Tham số Test	Nhóm ĐC ($\bar{x} \pm \delta$)	Nhóm TN ($\bar{x} \pm \delta$)	t	P
1	Gò bóng thuận tay từ 1 điểm đến 1 điểm vào ô quy định (lần/60quả)	32.5±4.48	32.7 ±4.03	0.21	>0.05
2	Gò bóng thuận tay từ 1 điểm đến 2 điểm vào ô quy định (lần/60quả)	28.5±3.37	28.31±3.03	0.28	>0.05
3	Gò bóng tấn công 20 quả tính số lần thành công (lần/20quả)	9.5±2.04	9.7±2.17	0.31	>0.05

Bảng 3. Kết quả kiểm tra sức mạnh tốc độ sau thực nghiệm của NĐC và NTN

TT	Tham số Test	Nhóm ĐC ($\bar{x} \pm \delta$)	Nhóm TN ($\bar{x} \pm \delta$)	t	P
1	Gò bóng thuận tay từ 1 điểm đến 1 điểm vào ô quy định (lần/60quả)	37.8±4.22	40.1±4.24	3.51	<0.05
2	Gò bóng thuận tay từ 1 điểm đến 2 điểm vào ô quy định (lần/60quả)	35.3±3.19	37.3±3.21	2.85	<0.05
3	Gò bóng tấn công 20 quả tính số lần thành công (lần/20quả)	11.8±2.26	14.1±2.34	3.79	<0.05

thấy các bài tập chúng tôi đã lựa chọn bước đầu có tác dụng nâng cao hiệu quả kỹ thuật gò bóng thuận tay trong dạy học môn Bóng bàn cho sinh viên chuyên ngành GDTC trường ĐHHĐ tốt hơn so với các bài tập thường được sử dụng tại Nhà trường.

3. KẾT LUẬN

- Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 03 test đánh giá hiệu quả kỹ thuật gò bóng thuận tay cho đối tượng nghiên cứu có đủ độ tin cậy và tính thông báo.

- Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 12 bài tập và chứng minh tính hiệu quả của các bài tập này trong việc nâng cao hiệu quả kỹ thuật gò bóng thuận tay trong dạy học môn Bóng bàn cho sinh viên chuyên ngành GDTC trường ĐHHĐ, thể hiện rõ ở kết quả kiểm tra sau 06 tuần thực nghiệm.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Alagich.R (1998), *Huấn luyện bóng đá hiện đại*, Dịch: Nguyễn Huy Bích, Phạm Anh Thiệu, Nxb TĐTT Hà Nội.

2. Dương Nghiệp Chí và cộng sự (2004), *Đo lường thể thao*, Nxb TĐTT Hà Nội.

3. Võ Văn Đăng (2008) “*Nghiên cứu ứng dụng hệ thống bài tập bổ trợ chuyên môn trong giảng dạy kỹ thuật vụt bóng nhanh thuận tay cho sinh viên chuyên sâu Bóng bàn trường đại học TĐTT Bắc Ninh*”. Luận văn, Trường ĐH TĐTT Bắc Ninh.

4. Điền mạnh Cửu (2002), *Lý luận huấn luyện nhóm môn*, Nxb ĐHTĐTT Bắc Kinh.

5. 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 TĐTT.

6. Nguyễn Danh Hoàng Việt (2009), *Những Kiến thức cơ bản về Bóng bàn*, Nxb TĐTT Hà Nội.

Nguồn bài báo: Bài báo được trích từ kết quả nghiên cứu đề tài cấp cơ sở, tên đề tài: “*Nghiên cứu lựa chọn và 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 GDTC*”, tác giả: ThS. Hoàng Thế Hoạt, bảo vệ năm 2021.

Ngày nhận bài: 12/9/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.