

XÂY DỰNG CHƯƠNG TRÌNH GIÁO DỤC THỂ CHẤT NGOẠI KHÓA MÔN BÓNG BÀN CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC AN NINH NHÂN DÂN

ThS. Bùi Trần Khánh¹; TS. Lê Hoàng Ngân²; PGS.TS. Lê Thiết Can³

Tóm tắt: Qua nghiên cứu đã lựa chọn được 04 nội dung lý thuyết và 19 nội dung về kỹ thuật, 09 nội dung về thể lực, 01 nội dung về chiến thuật làm cơ sở xây dựng chương trình giáo dục thể chất ngoại khóa môn Bóng bàn cho sinh viên Trường Đại học An ninh nhân dân. Từ các nội dung đã lựa chọn, nghiên cứu đã xây dựng được chương trình giáo dục thể chất ngoại khóa môn Bóng bàn với thời lượng 120 tiết đảm bảo tính khoa học, phù hợp với thực tiễn cho sinh viên tham gia học tập môn Bóng bàn tại Trường Đại học An ninh nhân dân.

Từ khóa: Chương trình; giáo dục thể chất; ngoại khóa; môn bóng bàn; sinh viên, Trường Đại học An ninh nhân dân.

Abstract: Through research, 04 theoretical contents and 19 technical contents, 09 physical fitness contents, and 01 tactical content have been selected as the basis for developing an extracurricular physical education program in table tennis for students at the People's Security Academy. From the selected contents, the research has developed an extracurricular physical education program in table tennis with a duration of 120 lessons, ensuring scientific rigor and practicality for students participating in the table tennis course at the People's Security university

Keywords: Curriculum, physical education, extracurricular, Table tennis; student, People's Security university

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Giáo dục thể chất (GDTC) đóng vai trò quan trọng trong việc phát triển toàn diện cho sinh viên (SV), không chỉ giúp cải thiện sức khỏe thể chất mà còn nâng cao tinh thần, kỹ năng sống và khả năng học tập. Trong bối cảnh hiện nay, việc xây dựng một chương trình GDTC ngoại khóa hiệu quả và phù hợp là điều cần thiết, đặc biệt đối với các môn thể thao như Bóng bàn, môn học đang ngày càng được ưa chuộng tại các trường đại học. Môn Bóng bàn là một trong những môn thể thao phổ biến và phù hợp với nhiều đối tượng, bao gồm cả SV. Việc xây dựng một chương trình GDTC ngoại khóa môn Bóng bàn không chỉ giúp SV rèn luyện sức khỏe mà còn giúp họ phát triển các kỹ năng quan trọng như phản xạ nhanh, sự tập trung và tinh thần đồng đội.

Về công tác nghiên cứu xây dựng các chương trình các môn GDTC, thể thao ngoại khóa cho SV đang học tại các Trường Đại học thuộc khối ngành lực lượng vũ trang đã có một số nghiên cứu liên quan như sau: Đào Trung Tú; Phạm Chính Trực; Trần Thị Thu Hằng; Nguyễn Trắc Linh... Tuy nhiên hiện tại vẫn chưa có các nghiên cứu liên quan đến môn Bóng bàn cho SV. Do đó, việc nghiên cứu và xây dựng chương trình ngoại khóa môn Bóng bàn cho SV Trường Đại học An ninh Nhân dân (ĐH ANND) không chỉ đáp ứng nhu cầu rèn luyện thể

chất và tinh thần mà còn góp phần tạo ra môi trường học tập và sinh hoạt phong phú, lành mạnh. Chương trình này không chỉ giúp SV có thêm lựa chọn trong các hoạt động ngoại khóa mà còn nâng cao hiệu quả giáo dục toàn diện của nhà trường, chuẩn bị tốt hơn cho các em về mặt thể chất và tinh thần trước khi bước vào công việc chuyên môn sau khi tốt nghiệp.

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 và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Lựa chọn các nội dung xây dựng chương trình

Qua kết quả tham khảo tài liệu, trao đổi chuyên môn với các giảng viên, huấn luyện viên nghiên cứu đã xác định được lý thuyết có 07 nội dung, thực hành có 26 nội dung về hệ thống kỹ thuật, 08 nội dung về thể lực, 04 nội dung về chiến thuật để làm cơ sở xây dựng chương trình GDTC ngoại khóa môn Bóng bàn cho SV Trường ĐH ANND. Nghiên cứu tiến hành phỏng vấn 15 người các nội dung có từ 80% tỷ lệ ý kiến tán thành được lựa chọn. Kết quả được trình bày tại bảng 1

Các nội dung được lựa chọn để giảng dạy ngoại khóa môn Bóng bàn cho SV Trường ĐH ANND đã phản ánh sự đồng thuận cao của các chuyên gia và giảng viên về sự cần thiết và quan trọng của từng

1, 2: Trường Đại học An ninh Nhân dân

3: Trường Đại học TDTT Thành phố Hồ Chí Minh

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn nội dung giảng dạy ngoại khóa môn Bóng bàn (n=15)

STT	Nội dung	Lần 1		Lần 2	
		Tán thành	Tỷ lệ %	Tán thành	Tỷ lệ %
I.	Lý thuyết				
1	Đặc điểm chung về tập luyện và thi đấu Bóng bàn	10	66.7	10	66.7
2	Lịch sử và quá trình phát triển môn Bóng bàn	15	100.0	14	93.3
3	Nguyên lý kỹ thuật Bóng bàn	15	100.0	15	100.0
4	Kỹ thuật và phân loại kỹ thuật Bóng bàn	11	73.3	11	73.3
5	Chiến thuật Bóng bàn	10	66.7	10	66.7
6	Tổ chức thi đấu và trọng tài Bóng bàn	13	86.7	14	93.3
7	Luật Bóng bàn	14	93.3	15	100.0
II.	Thực thành				
1	Líp bóng thuận tay	15	100.0	15	100.0
2	Líp bóng trái tay	15	100.0	15	100.0
3	Giật bóng thuận tay	10	66.7	9	60.0
4	Vụt bóng thuận tay	15	100.0	14	93.3
5	Bạt bóng thuận tay	9	60.0	9	60.0
6	Đập bóng bóng thuận tay	10	66.7	10	66.7
7	Đẩy bóng trái tay	11	73.3	10	66.7
8	Vụt bóng trái tay	15	100.0	15	100.0
9	Giật bóng trái tay	10	66.7	10	66.7
10	Đột kích trái tay	8	53.3	8	53.3
11	Cắt bóng thuận tay	15	100.0	14	93.3
12	Chặn bóng thuận tay	15	100.0	15	100.0
13	Gò bóng thuận tay	15	100.0	14	93.3
14	Thả bóng bổng thuận tay	15	100.0	14	93.3
15	Cắt bóng trái tay	15	100.0	15	100.0
16	Chặn bóng trái tay	15	100.0	15	100.0
17	Gò bóng trái tay	15	100.0	15	100.0
18	Thả bóng bổng trái tay	9	60.0	9	60.0
19	Giao bóng xoáy lên	15	100.0	15	100.0
20	Giao bóng xoáy xuống	15	100.0	15	100.0
21	Giao bóng xoáy ngang lên	15	100.0	15	100.0
22	Giao bóng xoáy ngang xuống	15	100.0	15	100.0
23	Di chuyển đơn bước	15	100.0	15	100.0
24	Di chuyển đôi bước	15	100.0	15	100.0
25	Di chuyển nhảy bước	15	100.0	15	100.0
26	Di chuyển bước chéo	15	100.0	15	100.0
III.	Thể lực chung và thể lực chuyên môn				
1	Nhảy dây ngắn	15	100.0	15	100.0
2	Bật bục cao 30 cm	15	100.0	15	100.0
3	Chạy con thoi 4 x 10m	15	100.0	15	100.0
4	Lăng tạ tay 2kg	15	100.0	15	100.0
5	Nằm sấp chống đẩy	15	100.0	15	100.0
6	Chạy 30m	10	66.7	10	66.7
7	Chạy 1500m	15	100.0	15	100.0
8	Các bài tập cơ lưng, bụng	15	100.0	15	100.0
IV.	Chiến thuật				
1	Tấn công đối phó tấn công	15	100.0	15	100.0
2	Tấn công đối phó phòng thủ	10	66.7	10	66.7
3	Phòng thủ đối phó tấn công	11	73.3	11	73.3
4	Phòng thủ đối phó phòng thủ	11	73.3	11	73.3

nội dung.

Việc lựa chọn này đảm bảo chương trình giảng dạy sẽ bao quát đầy đủ các khía cạnh lý thuyết, thực hành, thể lực và chiến thuật, giúp SV nắm vững kiến thức và kỹ năng cần thiết trong môn Bóng bàn.

2.2. Xây dựng chương trình GDTC ngoại khóa môn Bóng bàn cho SV Trường ĐH ANND

2.2.1. Mục đích, nhiệm vụ của chương trình giảng dạy

Mục đích:

- Kiến thức: SV nắm những kiến thức về nguồn gốc và lịch sử phát triển môn Bóng bàn.

- Phương pháp giảng dạy thực hành các kỹ thuật

- Luật, phương pháp tổ chức thi đấu và công tác trọng tài

- Kỹ năng: Thực hiện tốt các kỹ thuật, luyện tập có trình độ thể lực chuyên môn và phát huy tốt trong các cuộc thi đấu

- Thái độ: Tích cực học tập, tự phân tích các tình huống trong tập luyện

Nhiệm vụ:

- Nghiên cứu và tập luyện các kỹ thuật của môn Bóng đá. Phương pháp giảng dạy thực hành các kỹ thuật phát triển thể lực và thể lực chuyên môn.

- Giáo dục đạo đức, hoàn thiện nhân cách SV, đáp

Bảng 2. Bảng phân phối thời gian của chương trình giảng dạy môn ngoại khóa môn Bóng bàn

TT	Nội dung	Số tiết học
1	Lý thuyết	6
2	Thực hành	102
3	Thực tập và tổ chức TĐ trọng tài	9
4	Đánh giá cuối học phần	3
Tổng cộng		120

Bảng 3. Bảng phân phối thời gian cụ thể của chương trình giảng dạy ngoại khóa môn Bóng bàn

TT	Nội dung giảng dạy	Tổng số tiết
I	Lý thuyết - Lịch sử và quá trình phát triển của môn Bóng bàn - Nguyên lý kỹ thuật Bóng bàn - Luật Bóng bàn - Phương pháp tổ chức thi đấu và trọng tài Bóng bàn	6
II	Thực hành - Líp bóng thuận tay - Líp bóng trái tay - Vặt bóng thuận tay - Vặt bóng trái tay - Cắt bóng thuận tay - Cắt bóng trái tay - Chặn bóng thuận tay - Chặn bóng trái tay - Thả bóng bổng thuận tay - Gò bóng thuận tay - Gò bóng trái tay - Giao bóng xoáy lên - Giao bóng xoáy xuống - Giao bóng xoáy ngang lên - Giao bóng xoáy ngang xuống - Di chuyển đơn bước - Di chuyển đôi bước - Di chuyển nhảy bước - Di chuyển bước chéo - Tổ chức thi đấu và trọng tài Bóng bàn - Thể lực chung và chuyên môn - Thi đấu	111
III	Thi kiểm tra kết thúc học phần	3

ứng được yêu cầu và mục tiêu đào tạo của chương trình

2.2.2. Phân phối thời gian của chương trình giảng dạy

Nghiên cứu tiến hành phân phối thời gian giảng dạy ngoại khóa môn Bóng bàn tại Trường ĐH ANND. cụ thể tại bảng 2.

Từ bảng phân phối thời gian chung của chương trình là cơ sở để xây dựng bảng phân phối thời gian cụ thể cho chương trình với nội dung, cấu trúc chương trình ngoại khóa môn Bóng đá bao gồm các nội dung như sau:

- **Phần lý thuyết:** 6 tiết chiếm 5% tổng thời gian, nội dung lý thuyết được giảng dạy lồng ghép trong giờ học thực hành.

- **Phần thực hành:** 102 tiết chiếm 85% bao gồm các kỹ thuật cơ bản, một số bài tập phát triển thể lực chung, chuyên môn, tổ chức thi đấu và trọng tài.

- **Phần thực tập và tổ chức thi đấu trọng tài Bóng bàn:** 9 tiết, chiếm 7.5%, bao gồm các phương pháp trọng tài và tổ chức thi đấu.

- **Thi kết thúc học phần:** 3 tiết chiếm 2.5% nội dung chương trình

Việc xây dựng chương trình được tuân thủ theo nguyên tắc từ dễ đến khó, lượng vận động phù hợp. Chương trình giảng dạy ngoại khóa môn Bóng bàn mới được xây dựng với số tiết là 120 tiết. Nội dung chương trình giảng dạy và tiến trình biểu giảng dạy khi thực nghiệm được trình bày tại bảng 3.

2.2.3. Phương pháp kiểm tra đánh giá

Khi kiểm tra kết thúc học phần gồm 3 nội dung (kết hợp lý thuyết và thực hành): Kỹ thuật cơ bản, thi đấu và trọng tài.

- **Kiểm tra thực hành:**

- Nội dung 1: Kỹ thuật (Bốc thăm ngẫu nhiên 2/5 kỹ thuật sau)

+ Giao bóng xoáy đơn 5 quả xoáy lên và 5 quả xoáy xuống

+ Đẩy bóng vào ô 60 cm x 60cm

+ Gò bóng phối hợp vào ô $\frac{1}{4}$ bàn bên phải.

+ Líp bóng vào ô 60 cm x 60cm

- Nội dung 2: Thi đấu

- Nội dung 3: Trọng tài

- **Kiểm tra lý thuyết:** Theo hình thức vấn đáp 1 – 2 câu và nguyên lý, kỹ thuật, hay một số điều luật hoặc phương pháp tổ chức thi đấu và làm trọng tài Bóng bàn.

3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu đã xác định được 04 nội dung lý thuyết và 19 nội dung về kỹ thuật, 09 nội dung về thể lực, 01 nội dung về chiến thuật làm cơ sở xây dựng chương trình GDTC ngoại khóa môn

Bóng bàn cho SV Trường ĐH ANND.

Thông qua nghiên cứu đã xây dựng được chương trình GDTC ngoại khóa môn Bóng bàn với thời lượng 120 tiết, cùng tiến trình biểu, giáo án thực hiện. Trong đó giờ thực hành chiếm 111 tiết, lý thuyết 06 tiết, giờ kiểm tra thi kết thúc môn 03 tiết. Chương trình này không chỉ đáp ứng yêu cầu về mặt thể thao mà còn góp phần phát triển toàn diện về thể chất, tinh thần và trí tuệ cho SV, chuẩn bị cho họ những kỹ năng và phẩm chất cần thiết trong quá trình học tập và công tác sau này.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2015), Thông tư số 25/2015/TT-BGD&ĐT, ngày 14/10/2015 về việc *Quy định về chương trình môn học GDTC thuộc các chương trình đào tạo trình độ đại học*

2. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2015), Thông tư số 25/2015/TT-BGD&ĐT, ngày 14/10/2015 về việc *Quy định về chương trình môn học GDTC thuộc các chương trình đào tạo trình độ đại học*

3. Trần Thị Thu Hằng (2020), *Nghiên cứu xây dựng chương trình bơi vũ trang cho SV Học viện Cảnh sát nhân dân*, Luận án tiến sĩ giáo dục học, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

4. Nguyễn Trắc Linh (2023), *Nghiên cứu xây dựng chương trình tập luyện ngoại khóa môn Karate-do cho SV Học viện An ninh nhân dân*, Luận án tiến sĩ Giáo dục học, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

5. Nguyễn Tiên Tiến và cộng sự (2016), *Giáo trình Phương pháp nghiên cứu khoa học trong Thể dục Thể thao*, Nhà xuất bản Đại học quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh.

6. Đào Trung Tú (2023), *Xây dựng chương trình giảng dạy ngoại khóa môn Taekwondo cho SV Trường đại học Cảnh sát nhân dân*, Tạp chí Khoa học và Đào tạo TDTT, số 4, tr16-20.

7. Phạm Chính Trực (2023), *Xây dựng chương trình võ thuật ứng dụng công an nhân dân tại Trường ĐH ANND*, Luận án tiến sĩ Giáo dục học, Trường Đại học TDTT TP.HCM.

8. Nguyễn Quang Vinh và cộng sự (2014), *Giáo trình Bóng bàn*, Nhà xuất bản Đại học quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh

Nguồn bài báo: Bài báo trích từ kết quả đề tài tại Trường ĐH ANND: “Xây dựng chương trình ngoại khóa các môn GDTC cho SV trường đại học an ninh nhân”, Tác giả Bùi Trần Khánh, năm 2024.

Ngày nhận bài: 25/5/2024; **Ngày duyệt đăng:** 8/8/2024.