

Nghiên cứu lựa chọn và ứng dụng các bài tập nâng cao kỹ thuật líp bóng thuận tay cho nữ sinh viên học môn Giáo dục Thể chất 3 tại Trường Đại học Ngân hàng Thành phố Hồ Chí Minh

Huỳnh Hữu Hiếu*

*ThS. Bộ môn Giáo dục Thể chất, Trường Đại học Ngân hàng Thành phố Hồ Chí Minh

Received: 20/12/2022; Accepted: 26/12/2022; Published: 03/01/2023

Abstract: The forehand loop is an important basic technique in table tennis. Through the use of reliable and fundamental scientific research methods, the purpose of this study is to select and apply exercises to improve the forehand loop technique for female students studying Physical Education 3 at Ho Chi Minh University of Banking. The results have an important meaning in perfecting and improving the quality of subject training. The research results have selected 02 suitable and scientific tests to evaluate the research subjects ($Cv=5.763$, $6.229<10\%$; $r=0.771$, 0.718 , 0.837 , $0.825>0.6$ and >0.8 at $p<0.05$) and 11 suitable exercises with a high level of selection from experts (≥ 24 points). After 1 semester of application experiment, the post-experiment results obtained showed that the experimental group obtained better results and the obtained data had a significant difference ($t_{\text{calculated}} > t_{\text{table}}$ at $p<0.05$; $W_{\text{NTN}}=6.55$ and $5.98\% > W_{\text{NDC}}=1.73$ and 0.92%). The results of the application of the standards developed by the research also show that the percentages of young people who have achieved good results are much higher than that of the general population (66.67 and 33.33% compared to 47.62 and 42.86%).

Keywords: Physical education; Female; Student; Table tennis; Technology; Advanced.

1. Đặt vấn đề

Bóng bàn là môn thể thao cơ bản của hệ thống thể thao Việt Nam. Bóng bàn có hệ thống kỹ thuật và kỹ năng cơ bản đơn giản, phù hợp với đặc điểm thể chất của người Việt Nam. Bóng bàn được đưa vào trường học từ sớm ở Việt Nam, tuy nhiên mức độ phát triển của môn học này phụ thuộc vào rất nhiều yếu tố (ví dụ: Điều kiện chuyên môn về giảng dạy, cơ sở vật chất và giáo viên,...). Đối với các trường ứng dụng Bóng bàn vào giảng dạy cơ bản, các kết quả báo cáo sơ bộ cũng cho thấy hiệu quả phát triển kỹ năng, thể chất đều ở mức khả quan. Hơn nữa, tính thu hút của môn Bóng bàn đối với học sinh, sinh viên (đặc biệt là nhóm giới tính nữ) luôn ở mức cao. Nhằm đảm bảo tính hiệu quả và khoa học trong giảng dạy chuyên môn, các nghiên cứu phát triển môn Bóng bàn đối với các thế hệ học sinh, sinh viên cũng đã được quan tâm, tuy nhiên các kết quả này đều còn nhiều hạn chế. Nhằm nâng cao chất lượng giảng dạy cho đối tượng thực tế cần có các nghiên cứu sâu vào các nhóm đối tượng chuyên môn cụ thể.

Kỹ thuật líp bóng thuận tay (LBTT) là một trong các kỹ thuật cơ bản quan trọng nhất trong môn Bóng bàn. Tuy nhiên, đối với SV học Giáo dục Thể chất 3

(GDTC3) môn Bóng bàn tại Trường ĐH Ngân hàng Thành phố Hồ Chí Minh, việc thực hành kỹ thuật này còn rất nhiều hạn chế (tính hiệu quả và ổn định thấp,...). Việc tăng cường các bài tập phù hợp và khoa học nhằm nâng cao hiệu quả thực hiện kỹ thuật LBTT qua đó tăng cường hiệu quả và chất lượng tập luyện môn Bóng bàn có ý nghĩa quan trọng. Thông qua nâng cao hiệu quả thực hiện kỹ thuật LBTT sẽ tăng cường được hiệu quả tập luyện và thi đấu của SV, đồng thời sẽ góp phần nâng cao chất lượng giảng dạy, hoàn thiện chương trình giảng dạy theo hướng phù hợp với nhu cầu thực tế.

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Phương pháp nghiên cứu

Nghiên cứu sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy cơ bản và tin cậy sau: Phân tích tổng hợp tài liệu; Quan sát sư phạm; Phỏng vấn; Thực nghiệm sư phạm; Kiểm tra sư phạm; Toán học thống kê.

2.2. Đối tượng nghiên cứu

Gồm 14 nữ SV đang học GDTC3 môn Bóng bàn tại Trường ĐH Ngân hàng Thành phố Hồ Chí Minh. Số SV này được chia thành nhóm thực nghiệm (NTN-7SV) và nhóm đối chứng (NDC-7SV). Nghiên cứu

được tiến hành trong học kỳ 1 năm học 2021-2022.

2.3. Kết quả nghiên cứu

2.3.1. Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá kỹ thuật LBTT cho nữ SV học GDTC3 môn Bóng bàn Trường ĐH Ngân hàng Thành phố Hồ Chí Minh

Nghiên cứu thông qua phương pháp tổng hợp và phân tích tài liệu tham khảo lựa chọn được 6 test chuyên môn phù hợp để đánh giá đối tượng. Nhằm đảm bảo tính phù hợp thực tế, nghiên cứu tiến hành phỏng vấn 10 giảng viên giảng dạy tại Trường ĐH Ngân hàng Thành phố Hồ Chí Minh. Mức độ phỏng vấn được chia thành 3 loại: Mức 1-rất quan trọng (3 điểm); Mức 2-quan trọng (2 điểm); Mức 3-bình thường (1 điểm). Kết quả phỏng vấn thu được như sau:

Bảng 2.1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn test đánh giá trình độ kỹ thuật LBTT cho đối tượng nghiên cứu (n=10)

Test	Mức 1	Mức 2	Mức 3	$\sum_{điểm}$
1-LBTT đường chéo thuận (2 phút/lần)	24	2	0	28
2-LBTT di chuyển hai điểm (2 phút/lần)	12	6	2	20
3-Giao bóng xoáy lên kết hợp GBTT (số lần thực hiện tốt trong 20 lần)	18	4	1	23
4-LBTT kết hợp bạt bóng (3 phút/lần)	15	4	2	21
5-LBTT đường chéo trái (2 phút/lần)	24	2	0	28
6-Giao bóng trái tay xoáy lên kết hợp tấn công (số lần thực hiện tốt trong 20 lần)	12	6	2	20

Từ kết quả tại bảng 2.1, cho thấy nghiên cứu quyết định lựa chọn 2 test có tỉ lệ lựa chọn với tổng điểm cao nhất làm phương tiện đánh giá đối tượng nghiên cứu là: Test 1- LBTT đường chéo thuận (2 phút/lần); Test 2-LBTT đường chéo trái (2 phút/lần).

Thông qua lập test (retest) nghiên cứu xác định được độ tin cậy, tính thông báo và độ tập trung của 2 test, như sau: $Cv=5.763$, $6.229 < 10\%$; $r_{retest}=0.837$, $0.825 > 0.8$ và $r_{thứ\ bậc}=0.771$, $0.718 > 0.6$ tại $p < 0.05$. Như vậy nghiên cứu xác định cả 2 test đảm bảo tính hợp lệ và khoa học để đánh giá đối tượng nghiên cứu. Để thuận tiện và tiêu chuẩn hóa, nghiên cứu tiến hành xây dựng bộ tiêu chuẩn đánh giá tổng hợp cho đối tượng nghiên cứu như sau:

(bảng 2.2)

Test	Trước thực nghiệm				Sau thực nghiệm				W (%)	
	NĐC ($\pm\delta$)	NTN ($\pm\delta$)	t	p	NĐC ($\pm\delta$)	NTN ($\pm\delta$)	t	p	NĐC	NTN
1-LBTT đường chéo thuận (2 phút/lần)	16.31 \pm 1.28	16.32 \pm 1.2	0.118	>0.05	20.45 \pm 1.17	22.77 \pm 1.19	3.553	<0.05	1.73	6.55
2-LBTT đường chéo trái (2 phút/lần)	16.19 \pm 1.22	16.47 \pm 1.25	0.163	>0.05	19.43 \pm 1.30	21.46 \pm 1.24	2.988	<0.05	0.92	5.98

Bảng 2.2. Tiêu chuẩn xếp loại đánh giá kỹ thuật LBTT cho nữ SV học GDTC3 môn Bóng bàn theo từng test

Test	Phân loại				
	Tốt	Khá	Trung bình	Yếu	Kém
1-LBTT đường chéo thuận (2 phút/lần)	≥ 23.00	19→22	15→18	10→14	≤ 9
2-LBTT đường chéo trái (2 phút/lần)	≥ 23.00	19→22	15→18	10→14	≤ 9

2.3.2. Lựa chọn, ứng dụng và đánh giá hiệu quả các bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật LBTT cho nữ SV học GDTC5 môn Bóng bàn Trường ĐH Ngân hàng Thành phố Hồ Chí Minh

a. Lựa chọn bài tập

Nghiên cứu thông qua phương pháp tổng hợp và phân tích tài liệu tham khảo lựa chọn được 14 bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật LBTT phù hợp. Nhằm đảm bảo tính phù hợp thực tế, nghiên cứu tiến hành phỏng vấn 10 giảng viên (GV) trong Trường ĐH Ngân hàng Thành phố Hồ Chí Minh. Mức độ phỏng vấn được chia thành 3 loại: Mức 1-rất quan trọng (3 điểm); Mức 2-quan trọng (2 điểm); Mức 3-bình thường (1 điểm). Từ kết quả phỏng vấn thu được, nghiên cứu quyết định lựa chọn các bài tập có tỉ lệ lựa chọn mức 1 ≥ 24 điểm, cụ thể gồm: 4 bài tập phát triển thể lực [(1-Nhảy dây tốc độ 1 phút 30 (lần); 2-Chạy đổi hướng theo tín hiệu (5m/2 phút); 3-Cầm vợt sắt 0.5kg thực hiện LBTT đường chéo thuận (1 phút/lần); 4-Cầm vợt sắt 0.5kg thực hiện LBTT đường chéo trái (1 phút/lần)]; 7 bài tập phát triển kỹ thuật [1-Kỹ thuật giao bóng thuận tay kết hợp GBTT (3 phút/lần); 2-LBTT với bóng xoáy lên 1 điểm sang 2 điểm theo đường thẳng (3 phút/lần); 3-LBTT đường chéo trái (3 phút/lần); 4-LBTT đường chéo thuận (3 phút/lần); 5-Kỹ thuật giao bóng hỗn hợp trái tay kết hợp tấn công (3 phút/lần); 6-Kỹ thuật giao bóng thuận trái tay di chuyển kết hợp giật bóng thuận tay (3 phút/lần); 7-Thi đấu đối kháng (7 tháng 4)].

b. Đánh giá hiệu quả ứng dụng

Kết quả kiểm tra đối tượng nghiên cứu trước và sau thực nghiệm được mô tả qua bảng 2.3:

Bảng 2.3. So sánh kết quả kiểm tra kỹ thuật LBTT của 2 nhóm nghiên cứu trước và sau thực nghiệm ($n_{NTN}=n_{NDC}=7$)

(bảng 2.2)

Kết quả tại bảng 2.3 cho thấy: Trước thực nghiệm thu được $t_{\text{tính}}=0.118$ và 0.163 đều $< t_{\text{bảng}} (=2.101)$ không có ý nghĩa tại $p>0.05$, như vậy trình độ kỹ thuật ban đầu của 2 nhóm là tương đương nhau. Kết quả thu được sau thực nghiệm cho thấy: Sau thực nghiệm thu được $t_{\text{tính}}=3.553$ và 2.988 đều $> t_{\text{bảng}} (=2.101)$ có ý nghĩa tại $p<0.05$, như vậy sau thực nghiệm kết quả thu được sau kiểm tra của 2 nhóm đã có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê. Mức tăng trưởng của 2 nhóm được xác định có sự khác biệt theo hướng lợi ích tốt hơn về phía NTN ($W=6.55$ và 5.98%) so với NĐC ($W=1.73$ và 0.92%).

Để xác định chính xác sự khác biệt, nghiên cứu tiến hành ứng dụng bộ tiêu chuẩn đã xây dựng của đối tượng nghiên cứu, kết quả được mô tả qua 2.4.

Bảng 2.4. So sánh tiêu chuẩn đánh giá xếp loại tổng hợp kỹ thuật LBTT của 2 nhóm nghiên cứu

$$(n_{\text{NTN}}=n_{\text{NĐC}}=7)$$

Xếp loại Test 1 Test 2			NĐC			NTN		
			Σ	Test 1	Test 2	Σ		
Trước thực nghiệm	Tốt	n	0	0	0	0	0	0
		%	0	0		0	0	
	Khá	n	2	2	33.33	3	2	38.09
		%	28.57	28.57		42.85	28.57	
	Trung bình	n	3	3	38,09	3	4	42.86
		%	42.85	42.85		42.85	57.14	
	Yếu	n	2	2	28.58	1	1	19.05
		%	28.57	28.57		14.28	14.28	
	Kém	n	0	0	0	0	0	0
		%	0	0		0	0	
Trước thực nghiệm	Tốt	n	3	3	47.62	5	4	66.67
		%	42.85	42.85		71.42	57.14	
	Khá	n	3	3	42.86	2	3	33.33
		%	42.85	42.85		28.57	42.85	
	Trung bình	n	1	1	9.52	0	0	0
		%	14.28	14.28		0	0	
	Yếu	n	0	0	0	0	0	0
		%	0	0		0	0	
	Kém	n	0	0	0	0	0	0
		%	0	0		0	0	

Kết quả ở bảng 2.4 cho thấy: Mức tốt và khá sau thực nghiệm chiếm tỉ lệ đa số ở cả 2 nhóm nghiên cứu và tốt hơn hẳn so với trước thực nghiệm. Trong đó NTN có tỉ lệ đạt mức tốt và khá sau thực nghiệm tốt hơn hẳn NĐC với tỉ lệ lần lượt =66.67 và 33.33%

(NĐC=47.62 và 42.86%)

3. Kết luận

Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 02 test phù hợp và khoa học để đánh giá trình độ kỹ thuật LBTT cho đối tượng nghiên cứu ($Cv=5.763$, $6.229<10\%$; $r=0.771$, 0.718 , 0.837 , $0.825>0.6$ và >0.8 tại $p<0.05$) là LBTT đường chéo thuận (2 phút/lần) và LBTT đường chéo trái (2 phút/lần). Nghiên cứu cũng lựa chọn được 11 bài tập phù hợp với mục đích nghiên cứu và đối tượng nghiên cứu, đồng thời đạt mức độ lựa chọn từ các chuyên gia cao (≥ 24 điểm). Sau 01 học kỳ thực nghiệm ứng dụng, kết quả sau thực nghiệm thu được cho thấy NTN thu được thành tích tốt hơn và số liệu thu được có sự khác biệt có ý nghĩa ($t_{\text{tính}}>t_{\text{bảng}}$ tại $p<0.05$). Kết quả đánh giá nhịp tăng trưởng kết quả cũng cho thấy nhịp tăng trưởng của NTN (=6.55 và 5.98%) tốt hơn hẳn NĐC (1.73 và 0.92%). Kết quả ứng dụng bộ tiêu chuẩn do nghiên cứu xây dựng cũng cho thấy NTN có tỉ lệ tốt đạt cao hơn hẳn so với NĐC (66.67 và 33.33% so với 47.62

và 42.86%). Nghiên cứu kiến nghị sử dụng các kết quả của nghiên cứu ứng dụng vào thực tế giảng dạy GDTC3 môn Bóng bàn cho đối tượng nghiên cứu và tương đương sau nghiên cứu.

Tài liệu tham khảo

1. Dương Nghiệp Chí (1991), *Đo lường Thể dục Thể thao*, NXB TĐTT, Hà Nội.
2. Harre, D (2000), *Học thuyết huấn luyện*, NXB TĐTT, Hà Nội, Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiền dịch.
3. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (2003), *Sinh lý Thể dục Thể thao*, NXB TĐTT.
4. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2006), *Lý luận và phương pháp Thể dục Thể thao*, NXB TĐTT, Hà Nội.
5. Nguyễn Danh Thái, Vũ Thành Sơn (2008), *Bóng bàn* (Sách Giáo khoa dùng cho học viên các Trường Đại học Thể dục Thể thao), NXB TĐTT, Hà Nội

TĐTT, Hà Nội

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

7. Nguyễn Ngọc Tuấn, Nguyễn Danh Hoàng Việt (2015), *Giáo trình Bóng bàn*, NXB TĐTT, Hà Nội.