

NGHIÊN CỨU LỰA CHỌN VÀ ỨNG DỤNG CÁC BÀI TẬP NHẪM NÂNG CAO KỸ THUẬT VỤT BÓNG THUẬN TAY CHO SINH VIÊN NỮ HỌC MÔN BÓNG BÀN TỰ CHỌN TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM – ĐẠI HỌC ĐÀ NẴNG

Cao Đức Anh; Hà Thị Hân

Khoa Giáo dục thể chất - Đại học Đà Nẵng

Email: caoducanhdn@gmail.com

Tóm tắt: Vượt bóng thuận tay là kỹ thuật cơ bản và quan trọng trong bóng bàn. Thông qua việc sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học cơ bản và đáng tin cậy, mục đích của nghiên cứu này là lựa chọn và áp dụng các bài tập nhằm nâng cao kỹ thuật Vượt bóng thuận tay cho sinh viên nữ học môn bóng bàn tự chọn trong chương trình môn học Giáo dục thể chất của sinh viên trường Đại học Sư phạm – Đại học Đà Nẵng. Mục tiêu của nghiên cứu là xác định các bài tập phù hợp và hiệu quả để cải thiện kỹ năng vượt bóng thuận tay, qua đó nâng cao thành tích và kỹ thuật chơi bóng bàn của sinh viên. Nghiên cứu sẽ bao gồm việc phân tích các yếu tố kỹ thuật, lựa chọn các phương pháp luyện tập tối ưu, và đánh giá kết quả sau khi áp dụng các bài tập. Kết quả đạt được có ý nghĩa quan trọng trong việc hoàn thiện và nâng cao chất lượng đào tạo.

Từ khóa: Vượt bóng, bóng bàn, sinh viên nữ, kỹ thuật, Đại học Sư phạm Đà Nẵng.

Abstract: The forehand stroke is a fundamental and crucial technique in table tennis. Utilizing basic and reliable scientific research methods, this study aims to select and implement drills to enhance the forehand drive technique for female students enrolled in the elective Table Tennis course within the Physical Education curriculum at Danang University of Education. The objective of the research is to identify suitable and effective drills to improve the forehand drive skills, thereby enhancing both the performance and technical proficiency of the students in table tennis. The study will involve analyzing technical factors, selecting optimal training methods, and evaluating the outcomes after applying the drills. The results are expected to have significant implications for refining and improving the quality of training.

Keywords: Forehand stroke, table tennis, female students, technique, Danang University of Education.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Bóng bàn là môn thể thao cơ bản của hệ thống thể thao Việt Nam. Bóng bàn (BB) 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.

Kỹ thuật vượt bóng thuận tay (VBTT) là một trong các kỹ thuật cơ bản quan trọng nhất trong môn Bóng bàn. Trong chương trình học Giáo dục Thể chất tại Trường Đại học Sư phạm – Đại học Đà Nẵng (ĐHSP- ĐHDN), việc lựa chọn và ứng dụng các bài tập nâng cao kỹ thuật vượt bóng thuận tay cho sinh viên (SV) nữ học môn bóng bàn đang trở thành một thách thức đáng chú ý. Mặc dù môn thể

thao này mang lại nhiều lợi ích về sức khỏe và phát triển kỹ năng cho sinh viên, tuy nhiên, sự chênh lệch về sự thông thạo và tự tin giữa nam và nữ sinh viên còn đang phát triển không đồng đều.

Vấn đề nảy sinh là cần tìm hiểu xem việc áp dụng các bài tập nâng cao kỹ thuật vệt bóng thuận tay thích hợp với sinh viên nữ học như thế nào, để từ đó nâng cao sự tự tin, kỹ năng chơi bóng bàn cũng như khả năng thể hiện bản thân của họ trong môi trường học tập và thi đấu. Điều này cũng giúp thúc đẩy sự phát triển toàn diện của sinh viên nữ trong môn bóng bàn, đồng thời tạo ra môi trường học tập và thi đấu hứng thụ và đồng đều giữa nam và nữ sinh viên tại trường ĐHSP- ĐHĐN.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: phân tích và tổng hợp tài liệu tham khảo; quan sát sự phạm; phỏng vấn và toán học thống kê.

Khách thể nghiên cứu: Gồm 40 SV nữ đang học giáo dục thể chất 4 môn Bóng bàn tại Trường ĐHSP - ĐHĐN . Số SV này được chia thành nhóm thực nghiệm (NTN- 20SV) và nhóm đối chứng (NĐC- 20SV) lứa tuổi 19-21. Nghiên cứu được tiến hành trong học kỳ 2 năm học 2023-2024.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Nghiên cứu lựa chọn bài tập nhằm nâng cao kỹ thuật VBTT cho nữ SV học môn BB tự chọn trường ĐHSP - ĐHĐN

1.1 Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá kỹ thuật VBTT cho nữ SV học môn Bóng bàn tự chọn trường ĐHSP- ĐHĐN

Qua tổng hợp những tài liệu có liên quan và tham khảo ý kiến của các nhà chuyên môn. Chúng tôi đã chọn ra 6 test đánh giá trình độ kỹ thuật VBTT cho SV nữ trường ĐHSP – ĐHĐN. Mức độ phỏng vấn được chia thành 3 loại: quan trọng(3 điểm); khá quan trọng (2 điểm); bình thường (1 điểm). Kết quả phỏng vấn thu được như sau:

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn test đánh giá trình độ kỹ thuật VBTT cho đối tượng nghiên cứu (n=10)

Test	Quan trọng	Khá quan trọng	Bình thường	Σ điểm
1-VBTT đường chéo thuận (2 phút/lần)	24	2	0	28
2-VBTT di chuyển hai điểm (2 phút/lần)	12	6	2	20
3-Giao bóng xoáy lên kết hợp VBTT (số lần thực hiện tốt trong 20 lần)	18	4	1	23
4-VBTT kết hợp gò bóng (3 phút/lần)	15	2	4	19
5-VBTT đường chéo trái (2 phút/lần)	21	4	1	26
6-Giao bóng trái tay xoáy lên kết hợp tấn công (số lần thực hiện tốt trong 20 lần)	12	2	5	19

Từ kết quả tại bảng 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- VBTT đường chéo thuận (2 phút/lần); Test 2-VBTT đường chéo trái (2 phút/lần). Thông qua lập test (retest) nghiên cứu xác định độ tin cậy, tính thông báo và độ tập trung của 2 test, như sau: $Cv=5.753, 6.227 < 10\%$; $r_{retest} = 0.827, 0.835 > 0.8$ 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)

Bảng 2. Xếp loại đánh giá kỹ thuật VBTT cho SV nữ học môn Bóng bàn tự chọn theo từng test

Test	Phân loại				
	Tốt	Khá	Trung bình	Yếu	Kém
1-VBTT đường chéo bên thuận (2 phút/lần)	≥ 22	18 - 21	14 - 17	9 - 13	≤ 8
2-VBTT đường chéo bên trái (2 phút/lần)	≥ 22	18 - 21	14 - 17	9 - 13	≤ 8

1.2 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 VBTT phù hợp. Nhằm đảm bảo tính phù hợp thực tế, nghiên cứu tiến hành phỏng vấn 10 chuyên gia là giảng viên, các nhà chuyên môn trên địa bàn. Từ kết quả phỏng vấn thu được, nghiên cứu quyết định lựa chọn các bài tập có tỉ lệ lựa chọn cao, cụ thể gồm:

a, Nhóm bài tập phát triển thể lực:

1. Nhảy dây đơn tốc độ 1 phút 30 (lần);
2. Di chuyển ngang nhặt bóng 4m x 40 quả (s);
3. Bật bục tại chỗ (1 phút/lần);
4. Nằm ngửa gập bụng (1 phút/lần).

b, Nhóm bài tập phát triển kỹ thuật:

1. Kỹ thuật giao bóng thuận tay kết hợp GBTT (3 phút/lần);
2. VBTT với bóng xoáy lên 1 điểm sang 2 điểm theo đường thẳng (3 phút/lần);
3. VBTT đường chéo trái (3 phút/lần);
4. VBTT đường chéo thuận (3 phút/lần);
5. Kỹ thuật giao bóng hỗn hợp trái tay kết

hợp VBTT (3 phút/lần);

6. Kỹ thuật giao bóng thuận trái tay di chuyển kết hợp VBTT (3 phút/lần);

7. Thi đấu đối kháng.

2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả bài tập nâng cao kỹ thuật VBTT cho nữ SV học môn Bóng Bàn tự chọn tại ĐHSPT

2.1 Tổ chức ứng dụng bài tập đã lựa chọn

Đối tượng thực nghiệm: 40 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 20 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 20 sinh viên.

Thời gian thực nghiệm: thực nghiệm cho đối tượng học kỳ II trong năm học 2023-2024.

2.2 Đánh giá hiệu quả ứng dụng

Kết quả kiểm tra đối tượng nghiên cứu trước và sau thực nghiệm được miêu tả qua bảng 3

Bảng 3. So sánh kết quả kiểm tra kỹ thuật VBTT của 2 nhóm nghiên cứu trước và sau thực nghiệm (nNTN=nNĐC=20)

Test	Trước thực nghiệm				Sau thực nghiệm				W (%)	
	NĐC ($\pm \square$)	NTN ($\pm \square$)	t	p	NĐC ($\pm \square$)	NTN ($\pm \square$)	t	p	NĐC	NTN
1-VBTT đường chéo thuận (2 phút/lần)	16.29 ± 1.28	16.32 ± 1.2	0.116	>0.05	20.48 ± 1.17	22.77 ± 1.19	3.523	<0.05	1.71	6.35
2-VBTT đường chéo trái (2 phút/lần)	16.18 ± 1.22	16.42 ± 1.25	0.161	>0.05	19.39 ± 1.30	21.46 ± 1.24	2.968	<0.05	0.89	5.95

Kết quả tại bảng 3 cho thấy: Trước thực nghiệm thu được $t_{tính}=0.116$ và 0.161 đều $< t_{bảng} (=2.101)$ 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 $t_{tính} =3.523$ và 2.968 đều $> t_{bảng} (=2.101)$ 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 ($W=6.35$ và 5.95) so với NĐC ($W=1.71$ và 0.89).

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 bảng 4

Bảng 4. So sánh tiêu chuẩn đánh giá xếp loại tổng hợp kỹ thuật VBTT của 2 nhóm nghiên cứu (nNTN=nNĐC=20)

Xếp loại			NĐC			NTN		
			Test 1	Test 2	Σ	Test 1	Test 2	Σ
Trước thực nghiệm	Tốt	n	0	0	0	1	0	2.5
		%	0	0		5	0	
	Khá	n	5	4	22.5	5	5	25
		%	25	20		25	25	
	Trung bình	n	8	9	42.5	11	9	50
		%	40	45		55	45	
Trước thực nghiệm	Yếu	n	5	6	27.5	2	5	17.5
		%	25	30		10	25	
Kém	n	2	1	7.5	1	1	5	
	%	10	5		5	5		
Sau thực nghiệm	Tốt	n	1	2	7.5	12	12	60
		%	5	10		60	60	
	Khá	n	9	10	47.5	7	6	32.5
		%	45	50		35	30	
	Trung bình	n	10	8	45	1	2	7.5
		%	50	40		5	10	
	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 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 là 60% và 32.5% (NĐC là 7.5 và 47.5%).

Từ kết quả trên chúng tôi kiến nghị sử

dụng các kết quả của nghiên cứu ứng dụng vào thực tế giảng dạy môn Bóng bàn tự chọn cho đối tượng nghiên cứu và tương đương sau nghiên cứu.

KẾT LUẬN

Sau 15 tuần thực nghiệm ở kỳ II năm học 2023-2024 cho sinh viên nữ học môn bóng bàn tự chọn tại trường ĐHSP - ĐHĐN, kỹ

thuật vựt bóng thuận tay của nhóm đối chứng và thực nghiệm đều có sự phát triển đáng kể, nhịp tăng trưởng nhóm thực nghiệm hơn hẳn nhóm đối chứng với $p < 0.05$, có nghĩa là các bài tập đã áp dụng cụ thể là 4 bài tập đã áp dụng tập luyện có tác dụng phát triển kỹ thuật VBTT cho nhóm thực nghiệm.

Qua các bước lựa chọn chúng tôi xác định 11 bài tập áp dụng cho sinh viên nữ ĐHSPT – ĐHĐN học môn bóng bàn tự chọn nhằm nâng cao kỹ thuật VBTT đó là:

- *Nhóm bài tập phát triển thể lực:*

1. Nhảy dây đơn tốc độ 1 phút 30 (lần);
2. Di chuyển ngang nhật bóng 4m x 40 quả (s);

3. Bật bực tại chỗ (1 phút/lần);
 4. Nằm ngửa gập bụng (1 phút/lần).
- Nhóm bài tập phát triển kỹ thuật:
1. Kỹ thuật giao bóng thuận tay kết hợp GBTT (3 phút/lần);
 2. VBTT với bóng xoáy lên 1 điểm sang 2 điểm theo đường thẳng (3 phút/lần);
 3. VBTT đường chéo trái (3 phút/lần);
 4. VBTT đường chéo thuận (3 phút/lần);
 5. Kỹ thuật giao bóng hỗn hợp trái tay kết hợp VBTT (3 phút/lần);
 6. Kỹ thuật giao bóng thuận trái tay di chuyển kết hợp VBTT (3 phút/lần);
 7. Thi đấu đối kháng.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Trường Đại học TĐTT 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, Sâm Hao Vọng, Từ Dân Sinh và các cộng sự (1997), *Bóng bàn hiện đại*, NXB TĐTT, 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.
- [7]. Nguyễn Toán - Phạm Danh Tôn (2000), *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*. NXB Thể dục thể thao.

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-ĐHĐN của tác giả Hà Thị Hân, năm 2022.

Bài nộp ngày 10/5/2024, phản biện ngày 05/9/2024, duyệt đăng ngày 20/9/2024