



Nghiên cứu lựa chọn bài tập nhằm nâng cao kĩ thuật di chuyển cho sinh viên học tự chọn môn bóng bàn Trường Đại học Tân Trào

Nguyễn Văn Thành^{a*}

^aTrường Đại học Tân Trào

*Email: thanh_aytz@gmail.com

Thông tin bài viết

Ngày nhận bài.

28/11/2019

Ngày duyệt đăng

10/12/2019

Từ khóa

Bài tập, di chuyển, bóng

bàn, sinh viên, Đại học Tân

Trào

Tóm tắt

Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 07 bài tập nhằm nâng cao kĩ thuật di chuyển cho sinh viên học tự chọn môn bóng bàn trường Đại học Tân Trào. Hiệu quả các bài tập được kiểm chứng thông qua quá trình thực nghiệm trên đối tượng là sinh viên Đại học Tân Trào tỉnh Tuyên Quang.

I. Đặt vấn đề

Trong hệ thống kỹ thuật của môn Bóng bàn, di chuyển bước chân là một trong kỹ thuật quyết định việc thực hiện các kỹ - thuật, là điều kiện tối ưu mà người tập luyện phải nắm vững và thành thục. Muốn đạt được thành tích cao trong môn bóng bàn, người tập cần phải di chuyển bước chân nhanh, linh hoạt, hợp lý, đồng thời phối hợp di chuyển bước chân và tay để đánh bóng có hiệu quả.

Quan sát các em sinh viên học môn tự chọn Bóng bàn của Trường tập luyện và thi đấu, để tài nhận thấy rằng một số hạn chế như Di chuyển chưa được thành thạo, khả năng phản ứng chậm chạp có thể đáp ứng với yêu cầu thi đấu của môn thể thao hiện đại này. Thực tế công tác huấn luyện và giảng dạy Bóng bàn hiện nay tuy đã được đầu tư đáng kể, nhưng thực chất chưa định hướng rõ vấn đề theo chốt cần giải quyết. Năng lực di chuyển là một yếu tố riêng biệt mang tính đặc thù nhưng trong giảng dạy và huấn luyện còn bị xem nhẹ, chưa được sử dụng thường xuyên. Một trong những nhiệm vụ chủ yếu của các giảng viên giáo dục thể chất của trường là phải nâng cao được kĩ thuật di chuyển cho các em học tự chọn môn bóng bàn. Tuy

nhưng đây là nhiệm vụ hết sức khó khăn, đòi hỏi nhiều công sức cả về trí tuệ và điều kiện cơ sở vật chất. Vì vậy lựa chọn bài tập nhằm nâng cao kĩ thuật di chuyển bước chân cho các em sinh viên học tự chọn môn bóng bàn của trường Đại học Tân Trào là vấn đề mang tính cấp thiết.

II. Phương pháp nghiên cứu

Quá trình nghiên cứu đề tài sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn toa đàm; Phương pháp kiểm tra sự phạm; Phương pháp thực nghiệm sự phạm; Phương pháp toán học thống kê.

III. Kết quả nghiên cứu

1. Lựa chọn một số bài tập nhằm nâng cao kĩ thuật di chuyển bước chân cho sinh viên học tự chọn môn bóng bàn

Thông qua phương pháp đọc và phân tích tài liệu để tài; tiến hành tổng hợp các bài tập chuyên môn trong giảng dạy, huấn luyện để tài đã lựa chọn được một số bài tập nhằm nâng cao kĩ thuật di chuyển bước chân cho sinh viên học tự chọn môn bóng bàn gồm các bài tập sau:

- Chạy 30m xuất phát cao (s)
 - Khối lượng tập luyện. Thực hiện 02 tổ, thời gian nghỉ giữa các tổ là 02 phút
- Nhảy dây 1 phút (l).
 - Khối lượng tập luyện. Thực hiện 02 tổ, mỗi tổ 1 phút, thời gian nghỉ giữa là 3 phút
- Bật dõng chân sang hai bên 15 lần (s)
 - Khối lượng tập luyện. Thực hiện 02 tổ, mỗi tổ 15 lần, thời gian nghỉ giữa là 02 phút
- Di chuyển ngang 1 phút nhất bóng (quả)
 - Khối lượng tập luyện. Thực hiện 3 tổ, mỗi tổ 1 phút, thời gian nghỉ giữa là 3 phút
- Di chuyển tiến lùi vut bóng thuận tay 2 phút (lần)
 - Khối lượng tập luyện: Thực hiện 2 tổ mỗi tổ 2 phút, thời gian nghỉ giữa là 5 phút
- Di chuyển tiến lùi vut bóng trái tay 2 phút (lần)
 - Khối lượng tập luyện. Thực hiện 2 tổ mỗi tổ 2 phút, thời gian nghỉ giữa là 5 phút
- Bài tập thi đấu
 - Khối lượng. Thi đấu 3 ván

2. Lựa chọn test kiểm tra, đánh giá kỹ thuật di chuyển của các em sinh viên học tư chọn môn bóng bàn trường Đại học Tân Trào.

Để đánh giá được kĩ thuật di chuyển bước chân của các em sinh viên học tư chọn môn bóng bàn, đề tài tiến hành phỏng vấn 10 cán bộ huấn luyện viên, giảng viên và các giáo viên có chuyên môn. Kết quả được trình bày ở bảng 1

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn Test kiểm tra kỹ thuật di chuyển của các em sinh viên học tư chọn môn bóng bàn trường Đại học Tân Trào (n = 10)

TT	Test	Số em đồng ý/ số em			Tỷ lệ %
		> 3 lần	2 lần	1 lần	
1	Nhảy dây 1 phút (lần)	3	3	4	19
2	Chạy 30m XPC (s)	6	3	1	37
3	Chạy con thoi 4m x 8 lần (s)	3	3	5	18
4	Di chuyển ngang 4m nhất bóng 40 quả (s)	6	3	1	27
5	Kỹ thuật vut thuận tay 2 phút (lần)	3	4	3	17
6	Kỹ thuật vut thuận trái tay 2 phút (số lần)	2	4	4	18
7	Kỹ thuật gõ bóng 2 phút (lần)	3	2	4	18
8	Di chuyển mô phỏng đánh bóng theo tín hiệu 1 phút (lần)	0	1	0	20

Kết quả ở bảng 1 cho thấy Đề tài đã lựa chọn được Test đánh giá thực hiện kĩ thuật di chuyển bước chân của các em sinh viên học tư chọn môn bóng bàn trường Đại học Tân Trào. Các test đó là

Test 1 Chạy 30m XPC (s)

Test 2 Di chuyển ngang 4m nhất bóng 40 quả (s)

Test 3 Di chuyển mô phỏng đánh bóng theo tín hiệu 1 phút (lần)

Kết quả này được đề tài lựa chọn trong việc kiểm tra thực hiện kỹ thuật di chuyển bước chân cho sinh viên học tư chọn môn bóng bàn trong quá trình trước và sau thực nghiệm

3. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các bài tập lựa chọn nhằm nâng cao kỹ thuật di chuyển cho sinh viên học tư chọn môn bóng bàn trường Đại học Tân Trào.

3.1. Tổ chức thực nghiệm:

Đề tài tiến hành đánh giá hiệu quả bài tập đã lựa chọn thông qua quá trình thực nghiệm, đối tượng là sinh viên học tư chọn môn bóng bàn khóa 2018 - 2022, trong thời gian 03 tháng bắt đầu từ tháng 8 đến tháng 10 năm 2019 Tại trường Đại học Tân Trào. Kết quả được trình bày ở bảng 2

Bảng 2: Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng ($n_A = n_B = 10$).

Tham số	Test	Kết quả kiểm tra		
		Chạy 30m XPC (s)	Di chuyển ngang 4m nhất bóng 40 quả (s)	Di chuyển mô phỏng đánh bóng theo tín hiệu 1 phút (lần)
$\bar{X} \pm s$		4,98 ± 0,25	117 ± 0,65	23,3 ± 0,35
$\bar{Y} \pm s$		4,86 ± 0,22	118 ± 0,5	26 ± 0,8
t_{min}		0,32	1,21	1,35
t_{max}		2,101	2,101	2,101
P		> 0,05	> 0,05	> 0,05

Ghi chú: \bar{X} là hiệu thực nghiệm, \bar{Y} là hiệu đối chứng

Qua bảng kết quả thống kê trên đề tài thấy thành tích của cả hai nhóm thực nghiệm và đối chứng là tương đương nhau, chênh lệch nhau không đáng kể, ở cả 3 Test kiểm tra có $t_{\text{thực}} < t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P > 0,05$

Sau thời gian 12 tuần thực nghiệm theo kế hoạch, để xác định hiệu quả các bài tập mà đề tài đã lựa chọn, chúng tôi tiến hành kiểm tra lại các đối tượng bao gồm cả 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng với các test đã được ứng dụng trong lần kiểm tra ban đầu. Kết quả thu được như sau:

Bảng 3: Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng ($n_A = n_B = 10$).

Test	Kết quả kiểm tra		
	Chạy 30m (s)	Di chuyển ngang 1 phút (s)	Di chuyển mũi phóng bóng (s) (s)
$\bar{X} \pm s$	4,42 ± 0,15	109 ± 0,25	31,5 ± 0,42
$\bar{Y} \pm s$	4,78 ± 0,2	116 ± 0,46	39 ± 0,12
l _{nh}	2,6	3,2	3,5
l _{nh}	2,101	2,101	2,101
P	< 0,05	< 0,05	< 0,05

Ghi chú: \bar{X} Nhóm thực nghiệm, \bar{Y} Nhóm đối chứng

Qua bảng trên đề tài thấy kết quả 3 test của nhóm thực nghiệm cao hơn nhóm đối chứng. Sự khác biệt về thành tích của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng là có ý nghĩa ($t_{\text{thnh}} > l_{\text{bảng}}$ với $P < 0,05$)

- Test 1: $t_{\text{thnh}} = 2,6 > l_{\text{bảng}} = 2,101$

- Test 2: $t_{\text{thnh}} = 3,2 > l_{\text{bảng}} = 2,101$

- Test 3: $t_{\text{thnh}} = 2,5 > l_{\text{bảng}} = 2,101$

Điều đó có nghĩa kết quả kiểm tra của 2 nhóm đã thể hiện sự khác biệt có ý nghĩa. Hay nói cách khác các bài tập được lựa chọn áp dụng đối với nhóm thực nghiệm đã thể hiện tính hiệu quả cao hơn hẳn so với các bài tập hiện đang được nhóm đối chứng sử dụng. Như vậy các bài tập mà chúng tôi lựa chọn đã có hiệu quả cho việc nâng cao kỹ thuật di chuyển bước chân cho sinh viên học tự chọn môn bóng bàn trường Đại học Tân Trào.

Để làm rõ hơn hiệu quả của các bài tập đã lựa chọn, đề tài tiến hành tính nhịp độ tăng trưởng của các test ở nhóm đối chứng và thực nghiệm. Kết quả được trình bày ở bảng 4

Bảng 4: Nhịp độ tăng trưởng về thành tích của hai nhóm sau 3 tháng thực nghiệm.

Test	Nhóm thực nghiệm (nhóm A)			Nhóm đối chứng (nhóm B)		
	Trước thực nghiệm	Sau thực nghiệm	W %	Trước thực nghiệm	Sau thực nghiệm	W %
	\bar{X}	\bar{X}'		\bar{Y}	\bar{Y}'	
Test 1	4,98	4,42	13,9	4,86	4,78	2,8
Test 2	117	109	7	118	116	1,7
Test 3	25,5	31,5	28	26	29	10,8

Qua kết quả bảng trên cho thấy nhịp độ tăng trưởng của kỹ thuật di chuyển bước chân thông qua 3 Test của

hai nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng đều tăng, song nhịp độ tăng trưởng của nhóm thực nghiệm cao hơn so với nhóm đối chứng. Như vậy sau 3 tháng thực nghiệm và ứng dụng các bài tập do đề tài lựa chọn đã có hiệu quả hơn hẳn so với các bài tập sử dụng trước đây.

IV. Kết luận

Đề tài đã lựa chọn được 07 bài tập nhằm nâng cao kỹ thuật di chuyển cho sinh viên học tự chọn môn bóng bàn trường Đại học Tân Trào bao gồm:

- 1 Chạy 30m xuất phát cao (s).
- 2 Nhảy dây 1 phút (lần)
- 3 Bật đối chân sang hai bên 15 lần (s)
- 4 Di chuyển ngang 1 phút nhất bóng (quả)
- 5 Di chuyển tiến lùi vọt bóng thuận tay 2 phút (lần)
- 6 Di chuyển tiến lùi vọt bóng trái tay 2 phút (lần)
- 7 Bài tập tự do

Các bài tập bước đầu đã thể hiện tính hiệu quả sau 3 tháng thực nghiệm, với độ tin cậy ở ngưỡng xác suất $p < 0,05$

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- 1 Lê Thanh, *Phương pháp thống kê trong TDTT*, NXB TDTT Hà Nội, năm 2011
- 2 Lê Văn Lãm, Phạm Xuân Thành, *Giáo trình đào tạo TDTT*, NXB TDTT Hà Nội năm 2007.
- 3 Lưu Quang Hiệp, Lê Đức Chương, Vũ Chung Thủy, Lê Hữu Hưng *Y học TDTT*, NXB TDTT Hà Nội, năm 2000.
- 4 Nguyễn Toán, Phạm Danh Tồn, *Lý luận và phương pháp TDTT*, NXB TDTT Hà Nội năm 2000
- 5 Trương Tuệ Lâm - Tô Khâm), *Hướng dẫn kỹ thuật thi đấu bóng bàn hiện đại*, Nhà xuất bản thể dục thể thao năm 2001
- 6 Trường Đại học Thể dục thể thao TP Hồ Chí Minh *Giáo trình bóng bàn*, Nhà Xuất bản Đại Học Quốc gia TP Hồ Chí Minh năm 2014

Research and selection exercises to improve moving skill of table tennis electives students at Tan Trao University

Nguyen Van Thanh

Article info

Received:
28/11/2019
Accepted:
10/12/2019

Keywords:

Exercises, moving, table tennis, students, Tan Trao University

Abstract

The results of the study have selected 07 exercises to improve mobility techniques for students to select table tennis subjects at Tan Trao University. The effectiveness of the exercises is verified through the experimental process on the students of Tan Trao University, Tuyen Quang province.