



## 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

Nguyễn Văn Thành<sup>a\*</sup>

<sup>a</sup>Trường Đại học Tân Trào

\*Email: [thanh.aytz@gmail.com](mailto: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 kỹ 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 - chiến 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.

Qua quan sát các em sinh viên học môn tự chọn Bóng bàn của Trường tập luyện và thi đấu, đề tài nhận thấy rằng một số hạn chế như: Di chuyển chưa được thành thạo, khả năng phản ứng chậm khó 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 then 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 kỹ thuật di chuyển cho các em học tự chọn môn bóng bàn. Tuy

nhiên 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 kỹ 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 tọa đàm; Phương pháp kiểm tra sư phạm, Phương pháp thực nghiệm sư phạm; Phương pháp toán học thống kê.

### III. Kết quả nghiên cứu

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

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

1. Chạy 30m xuất phát cao (s).
  - Khối lượng tập luyện: Thực hiện 02 tổ, thời gian nghỉ giữa các tổ là 02 phút.
2. Nhảy dây 1 phút (l).
  - Khối lượng tập luyện: Thực hiện 02 tổ, mỗi tổ 1 phút, thời gian nghỉ giữa là 3 phút.
3. Bật đổi 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.
4. Di chuyển ngang 1 phút nhặt bóng (quả)
  - Khối lượng tập luyện: Thực hiện 3 tổ, mỗi tổ 1 phút, thời gian nghỉ giữa là 3 phút.
5. Di chuyển tiến lùi vệt 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.
6. Di chuyển tiến lùi vệt 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.
7. 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 tự chọn môn bóng bàn trường Đại học Tân Trào.**

Để đánh giá được kỹ thuật di chuyển bước chân của các em sinh viên học tự 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 tự chọn môn bóng bàn trường Đại học Tân Trào (n = 10)**

TT	Test	Mức độ hiệu quả			
		3 điểm	2 điểm	1 điểm	Tổng điểm
1	Nhảy dây 1 phút (lần)	3	3	4	19
2	Chạy 30m XPC (s)	8	1	1	27
3	Chạy con thoi 4m x 8 lần (s)	3	2	5	18
4	Di chuyển ngang 4m nhặt bóng 40 quả (s)	8	1	1	27
5	Kỹ thuật vệt nhanh thuận tay 2 phút (lần)	3	4	3	17
6	Kỹ thuật vệt nhanh 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)	9	1	0	29

Kết quả ở bảng 1 cho thấy: Đề tài đã lựa chọn được Test đánh giá thực hiện kỹ thuật di chuyển bước chân của các em sinh viên học tự 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 nhặt 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 tự 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 tự 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 tự 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<sub>A</sub> = n<sub>B</sub> = 10).**

Tham số	Test	Kết quả kiểm tra		
		Chạy 30m XPC (s)	Di chuyển ngang 4m nhặt bóng 40 quả (s)	Di chuyển mô phỏng đánh bóng theo tín hiệu 1 phút (lần)
$\bar{X} \pm \delta$		4,98 ± 0,25	117 ± 0,65	25,5 ± 0,55
$\bar{Y} \pm \delta$		4,86 ± 0,22	118 ± 0,5	26 ± 0,8
t <sub>nh</sub>		0,52	1,21	1,15
t <sub>bảng</sub>		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 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  $t_{nh} < t_{bảng}$  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<sub>A</sub> = n<sub>B</sub> = 10).**

Tham số	Test	Kết quả kiểm tra		
		Chạy 30m XPC (s)	Di chuyển ngang 4m nhặt bóng 40 quả (s)	Di chuyển mô phỏng đánh bóng theo tín hiệu 1 phút (lần)
$\bar{X} \pm \delta$		4,42 ± 0,15	109 ± 0,25	31,5 ± 0,42
$\bar{Y} \pm \delta$		4,78 ± 0,2	116 ± 0,46	29 ± 0,12
$t_{tính}$		2,6	3,2	2,5
$t_{bảng}$		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 ( $t_{tính} > t_{bảng}$  với  $P < 0,05$ ).

- Test 1:  $t_{tính} = 2,6 > t_{bảng} = 2,101$

- Test 2:  $t_{tính} = 3,2 > t_{bảng} = 2,101$

- Test 3:  $t_{tính} = 2,5 > t_{bảng} = 2,101$

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	11,9	4,86	4,78	1,6
Test 2	117	109	7	118	116	1,7
Test 3	25,5	31,5	21	26	29	10,9

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 dõ chân sang hai bên 15 lần (s)
4. Di chuyển ngang 1 phút nhặt bóng (quả)
5. Di chuyển tiến lùi vệt bóng thuận tay 2 phút (lần)
6. Di chuyển tiến lùi vệt bóng trái tay 2 phút (lần)
7. Bài tập thi đấu

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 đo lường 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 Tôn, *Lý luận và phương pháp TDTT*, NXB TDTT Hà Nội năm 2000.
5. Trương Tuệ Lâm - Tô Khâm), *Huấn luyện kỹ chiến thuật 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 Đại học Quốc gia TP. Hồ Chí Minh năm 2014.

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

*Nguyen Van Thanh*

---

### Article info

---

*Recieved:*

*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.

;