LỰA CHỌN BÀI TẬP NÂNG CAO KẾT QUẢ HỌC TẬP MÔN BÓNG BÀN CHO NAM SINH VIÊN NĂM THỨ 2 TRƯỜNG ĐẠI HỌC THĂNG LONG

Hoàng Định Hôm*

Tóm tắt:
Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học cơ bản, chúng tôi đã lựa chọn được 26 bài tập nâng cao kết quả học tập môn Bóng bàn và 08 Test đánh giá kết quả học tập môn Bóng bàn cho nam sinh viên năm thứ 2 có đủ độ tin cậy, tính thông báo cho nam sinh viên năm thứ 2 trường Đại học Thăng Long.
Từ khoá: Bài tập, kết quả, Bóng bàn, nam sinh viên năm thứ 2, Đại học Thăng Long.

Selection of exercises to improve Ping-Pong studying results of Thang Long University male sophomores

Summary:
By using basic research methods, we have selected 26 exercises to improve Ping-Pong studying results and 08 informative reliable tests for Thang Long University male sophomores.
Keywords: Exercises, results, ping-pong, male sophomores, Thang Long University

ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường Đại học Thăng Long là một trong những trường Đại học lớn của cả nước, đào tạo đa ngành, đa lĩnh vực như: Toán tin, Ngoại ngữ, Quản lý, Kinh tế… Trong 25 năm qua, trường đã đào tạo hàng chục ngàn sinh viên ra trường, cung cấp nguồn nhân lực có chất lượng cho đất nước. Mặc dù khuôn viên của nhà trường còn hạn chế, nhưng được sự quan tâm của Hội đồng quản trị và Ban Giám hiệu các điều kiện về cơ sở vật chất cũng như các trang thiết bị tập luyện các môn thể thao được nhà trường đầu tư rất hiện đại, đạt và vượt so với tiêu chuẩn của Bộ Giáo dục và Đào tạo đưa ra.

Tuy nhiên, qua quan sát chúng tôi thấy với điều kiện cơ sở vật chất của nhà trường tốt, nhưng kết quả môn học Bóng bàn (là một trong số 07 môn học tự chọn) của sinh viên còn kém. Vấn đề nâng cao môn học tự chọn đã có những tác giả nghiên cứu như: Bùi Hoàng Phúc (1998), Nguyễn Thị Đào (2003), Nguyễn Như Trung (2005), Nguyễn Viết Trung (2007), Lê Duy Long (2009), Nguyễn Thị Thanh Hoa (2010), Bùi Văn Phương (2011)... nhưng chưa có tác giả nào nghiên cứu lựa chọn bài tập nâng cao kết quả học tập môn Bóng bàn cho nam sinh viên năm thứ 2 trường Đại học Thăng Long.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

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

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Lựa chọn bài tập nâng cao kết quả học tập môn Bóng bàn cho nam sinh viên năm thứ 2 và test đánh giá kết quả học tập môn Bóng bàn cho nam sinh viên năm thứ 2 cho nam sinh viên năm thứ 2 trường Đại học Thăng Long

1.1. Lựa chọn bài tập

Lựa chọn bài tập nâng cao kết quả học tập môn Bóng bàn cho nam sinh viên năm thứ 2 Trường Đại học Thăng Long thông qua các bước:

- Lựa chọn qua tham khảo tài liệu, quan sát sư phạm

*ThS, Trường Đại học Thăng Long

- Lựa chọn qua phỏng vấn trực tiếp các chuyên gia, giáo viên, huấn luyện viên
- Lựa chọn qua phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi

Kết quả lựa chọn được 26 bài tập nâng cao kết quả học tập môn Bóng bàn cho nam sinh viên năm thứ 2 cho đối tượng nghiên cứu gồm 2 nhóm:

- Nhóm bài tập kỹ thuật

+ Bài tập 1: Cách cầm vợt và tư thế chuẩn bị (10 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

+ Bài tập 2: Kỹ thuật di chuyển (10 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

+ Bài tập 3: Tự tâng bóng tại chỗ (3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

+ Bài tập 4: Tập đánh bóng vào tường (3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

+ Bài tập 5: Hai người đứng đối diện tâng bóng cho nhau (3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

+ Bài tập 6: Tập động tác mô phỏng không bóng trong 30s (3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

+ Bài tập 7: Tự thả bóng xuống bàn rồi thực hiện động tác đánh bóng (10 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

+ Bài tập 8: Đánh bóng được tung từ bàn đối phương sang (10 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

+ Bài tập 9: Đánh bóng được giao nhẹ từ bàn đối phương sang (10 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

+ Bài tập 10: Đánh bóng qua lại với người phục vụ (10 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

+ Bài tập 11: Hai người đánh bóng qua lại với nhau theo đường chéo phải (10 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

+ Bài tập 12: Hai người đánh bóng qua lại với nhau theo đường chéo trái (10 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

+ Bài tập 13: Hai người đánh bóng qua lại với nhau theo đường thẳng (10 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

+ Bài tập 14: Đánh bóng từ một điểm sang nhiều điểm (3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

+ Bài tập 15: Đánh bóng từ nhiều điểm về một điểm (3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

+ Bài tập 16: Kỹ thuật giao bóng xoáy lên thuận tay (3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

+ Bài tập 17: Kỹ thuật giao bóng xoáy lên trái tay (3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

+ Bài tập 18: Bài tập thi đấu đơn (3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Nhóm bài tập thể lực

+ Bài tập 19: Chạy 30m xuất phát cao (s) (3 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

+ Bài tập 20: Bật nhảy đổi chân trên bục cao 30 – 40cm (lần) (3 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

+ Bài tập 21: Bật xa tại chỗ (cm) (3 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

+ Bài tập 22: Đứng lên ngồi xuống nhanh (lần/ phút) (3 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

+ Bài tập 23: Nhảy dây (phút) (3 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

+ Bài tập 24: Di chuyển tiến, lùi, sang trái, sang phải 30s (3 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

+ Bài tập 25: Chạy con thoi 4 x 10 m (s) (3 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

+ Bài tập 26: Chạy ziczac qua chướng ngại vật 30m (s) (3 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

1.2. Lựa chọn test

Tiến hành lựa chọn test đánh giá kết quả học tập cho nam sinh viên năm thứ 2 trường Đại học Thăng Long thông qua các bước:

- Lựa chọn qua tham khảo tài liệu, quan sát sư phạm
- Lựa chọn qua phỏng vấn trực tiếp các chuyên gia, giáo viên, huấn luyện viên
- Lựa chọn qua phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi
- Xác định tính thông báo của test
- Xác định độ tin cậy của test.

Kết quả lựa chọn được 08 test đánh giá kết quả học tập môn Bóng bàn cho nam sinh viên năm thứ 2 trường Đại học Thăng Long gồm:

- Các test đánh giá về mặt kỹ thuật gồm:

+ Test 1: Đôi công thuận tay vào ô trống (lần)

+ Test 2: Đôi công trái tay vào ô trống (lần)

+ Test 3: Giao bóng thuận tay vào ô trống (lần)

+ Test 4: Giao bóng trái tay vào ô trống (lần)

- Các test đánh giá về mặt thể lực: Được tiến hành kiểm tra thông qua Quyết định số 53/2008/BGD – ĐT, về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên bằng 4 test gồm:

+ Test 1: Bật xa tại chỗ (cm)

+ Test 2: Chạy 30m XPC (s)

+ Test 3: Chạy con thoi 4 x 10m (s)

+ Test 4: Chạy tuỳ sức 5 phút (m)

2. Ứng dụng bài tập nâng cao kết quả học tập môn Bóng bàn cho nam sinh viên năm thứ 2 Trường Đại học Thăng Long

2.1. Tổ chức thực nghiệm

- Phương pháp thực nghiệm: Thực nghiệm so sánh song song

- Thực nghiệm được tiến hành trên 99 nam sinh viên năm thứ 2 khóa 26 trường Đại học Thăng Long. Số sinh viên này có một số các điều kiện tương đồng như: Độ tuổi, thời gian đào tạo, chương trình học tập...và được chia thành 2 nhóm ngẫu nhiên theo phương pháp so sánh song song:

+ Nhóm 1 (gọi là nhóm thực nghiệm): gồm 48 nam sinh viên tập luyện theo 26 bài tập chúng tôi đã lựa chọn.

+ Nhóm 2 (gọi là nhóm đối chứng): gồm 51 nam sinh viên tập luyện theo các bài tập cũ ở trường, theo chương trình, giáo án đã được xây dựng của của trường.

Thời gian thực nghiệm: Tổng thời gian dành cho chương trình thực nghiệm môn Bóng bàn là 18 tiết chính khóa và 5 tiết ngoại khóa. Mỗi tuần học 2 tiết (90 phút). Chương trình giảng dạy môn Bóng bàn được bố trí vào học phần GDTC II (học kỳ 1 và 2 của năm thứ 2). Phần thể lực được bố trí từ 25 – 30 phút vào cuối mỗi buổi tập.

- Địa điểm thực nghiệm: Trường Đại học Thăng Long.

3. Kết quả ứng dụng các bài tập nâng cao kết quả học tập môn Bóng bàn cho nam sinh viên năm thứ 2 Trường Đại học Thăng Long.

Trước thực nghiệm, chúng tôi sử dụng 08 test đã lựa chọn trong phần 1 để kiểm tra và so sánh sự khác biệt trình độ tập luyện của nhóm thực nghiệm và đối chứng. Kết quả cho thấy: Trước thực nghiệm, trình độ tập luyện của nhóm thực

Bảng 2. So sánh sự khác biệt về các Test kỹ thuật môn Bóng bàn của Nhóm thực nghiệm và Nhóm đối chứng, sau thực nghiệm

TT	Testđánh giá	Nhóm thực nghiệm (n=48)		Nhóm đối chứng (n=51)		So sánh	
		$\bar{x}$	δ	$\bar{x}$	δ	t	P
1	Đôi công thuận tay vào ô trống (lần)	18.5	3.48	11.2	2.71	3.752	> 0.05
2	Đôi công trái tay vào ô trống (lần)	16.8	4.52	10.6	354	4.208	> 0.05
3	Giao bóng thuận tay vào ô trống (lần)	8.3	2.06	5.5	1.89	2.817	> 0.05
4	Giao bóng trái tay vào ô trống (lần)	7.9	1.84	4.9	2.04	3.066	> 0.05

Bảng 3. So sánh sự khác biệt về các chỉ tiêu thể lực chung của Nhóm thực nghiệm và Nhóm đối chứng, sau thực nghiệm

Nhóm	Chỉ tiêu đánh giá	$\bar{x}$	δ	t	P	Đạt tốt		Đạt		Chưa đạt			
						SL	%	SL	%	SL	%		P
TN (n=48)	Bật xa tại chỗ (cm)	223.45	10.3	3.46	<0.05	18	37.5	28	58.33	2	4.17	6.234	<0.05
ĐC (n=51)		206.05	6.39			8	15.69	39	76.47	4	7.84		
TN (n=48)	Chạy 30m XPC (s)	4.81	0.42	2.91	<0.05	20	41.67	27	56.25	1	2.08	8.554	<0.05
ĐC (n=51)		5.71	0.77			10	19.61	34	66.67	7	13.73		
TN (n=48)	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	11.84	0.25	4.26	<0.05	19	39.58	27	56.25	2	4.17	6.289	<0.05
ĐC (n=51)		12.83	0.84			10	19.61	34	66.67	7	13.73		
TN (n=48)	Chạy tuỳ sức 5 phút (m)	1008.4	7.5	5.73	<0.05	11	22.92	33	68.75	4	8.33	7.963	<0.05
ĐC (n=51)		952.7	4.62			4	7.84	34	66.67	13	25.49		

Bảng 1. Tiến trình thực nghiệm các bài tập nâng cao kết quả học tập môn Bóng bàn cho nam sinh viên năm thứ 2 Trường Đại học Thăng Long

TT	Tháng	Tháng 1				Tháng 2				Tháng 3			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1.	Bài tập 1	+	+	+	+	+	+	+		+		+	
2.	Bài tập 2				+	+	+	+	+			+	+
3.	Bài tập 3			+	+		+			+			
4.	Bài tập 4			+	+			+	+			+	
5.	Bài tập 5	+		+	+			+		+	+		
6.	Bài tập 6	+		+		+	+		+		+		+
7.	Bài tập 7					+	+		+				
8.	Bài tập 8		+		+			+			+		+
9.	Bài tập 9	+		+			+					+	
10.	Bài tập 10		+			+				+		+	
11.	Bài tập 11	+					+				+		
12.	Bài tập 12	+	+		+		+			+			
13.	Bài tập 13	+	+	+	+	+	+	+		+		+	
14.	Bài tập 14				+	+	+	+	+			+	+
15.	Bài tập 15			+	+		+			+			
16.	Bài tập 16			+	+			+	+			+	
17.	Bài tập 17	+		+	+			+		+	+		
18.	Bài tập 18	+		+		+	+		+		+		+
19.	Bài tập 19					+	+		+				
20.	Bài tập 20		+		+			+			+		+
21.	Bài tập 21	+		+			+					+	
22.	Bài tập 22		+			+				+		+	
23.	Bài tập 23	+					+				+		
24.	Bài tập 24	+	+		+		+			+			
25.	Bài tập 25	+	+	+	+	+	+	+		+		+	
26.	Bài tập 26	+	+		+		+			+			
Kiểm Tra		Δ											Δ

nghiệm và đối chứng không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ($t_{tính}$ nhỏ hơn $t_{bảng}$, $P > 0.05$). Nói cách khác là trước thực nghiệm, trình độ tập luyện của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng tương đương nhau, tức là sự phân nhóm hoàn toàn khách quan.

Sau 04 tháng thực nghiệm, chúng tôi tiến hành kiểm nghiệm kết quả các bài tập đã lựa chọn bằng việc kiểm tra đánh giá về mặt kỹ thuật (kết quả học tập môn Bóng bàn) và kiểm tra đánh giá về mặt thể lực của cả 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng với các chỉ số như đã lựa chọn trước thực nghiệm.

Các số liệu so sánh giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng được xử lý bằng phương pháp toán học thống kê. Các Testkiểm tra về mặt kỹ thuật và các Test kiểm tra về mặt thể lực đều có $t_{tính} > t_{bảng}$ với $P < 0.05$. Khi so sánh bằng chỉ số trong đó $X^2_{tính} > X^2_{bảng}$, với $P < 0.05$, mà xu hướng tích cực thuộc về nhóm thực nghiệm. Như vậy đã có sự thay đổi rõ rệt về kết quả học tập môn Bóng bàn cũng như trình độ thể lực chung sau thời gian thực nghiệm.

KẾT LUẬN

1. Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 26 bài tập và chứng minh tính kết quả của các bài tập này trong việc nâng cao kết quả học tập môn Bóng bàn cho nam sinh viên năm thứ 2 trường Đại học Thăng Long.

2. Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 08 Test đánh giá kết quả học tập môn Bóng bàn về mặt kỹ thuật và các Test kiểm tra về mặt thể lực cho nam sinh viên năm thứ 2 cho đối tượng nghiên cứu có đủ độ tin cậy và tính thông báo.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic I.V (1982), *Đánh giá trình độ luyện tập thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

2. Bộ Giáo dục và Đào tạo. *Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên.*

3. Dương Nghiệp Chí (1987), "Phương pháp lập test đánh giá khả năng tập luyện trong thể thao", *Bản tin khoa học kỹ thuật TDTT,* (6).

4. Daxiorơxki V. M (1978), *Các tố chất thể lực của VĐV,* Nxb TDTT Hà Nội

5. Vũ Thành Sơn (2006), *Huấn luyện thể lực cho VĐV bóng bàn,* Nxb TDTT Hà Nội

6. Nguyễn Xuân Sinh (1999), *Phương pháp NCKH TDTT,* Giáo trình dành cho sinh viên đại học TDTT, Nxb TDTT, Hà Nội.

7. Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thống kê trong TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.

(Bài nộp ngày 23/11/2016, phản biện ngày 27/11/2016, duyệt in ngày 5/12/2016)