

THỰC TRẠNG THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CỦA NAM HỌC SINH ĐỘI TUYỂN BÓNG BÀN TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG HÀ TRUNG, THANH HÓA

THE CURRENT SITUATION OF THE SPECIALIZED PHYSICAL FITNESS OF MALE STUDENTS OF THE TABLE TENNIS TEAM AT HA TRUNG HIGH SCHOOL, THANH HOA

ThS. Trương Công Đức, CN. Đinh Trung Hiếu
Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

Tóm tắt: Trên cơ sở lý luận và thực tiễn, sử dụng các phương pháp nghiên cứu thường quy trong lĩnh vực thể dục thể thao đề tài đã lựa chọn được 05 test đảm bảo độ tin cậy và tính thông báo cao, đồng thời xây dựng được tiêu chuẩn để đánh giá thực trạng thể lực chuyên môn của nam học sinh đội tuyển Bóng bàn trường Trung học phổ thông Hà Trung, Thanh Hóa. Kết quả kiểm tra, đánh giá cho thấy, thể lực chuyên môn của đối tượng nghiên cứu còn yếu, kém, chưa đáp ứng được yêu cầu của môn Bóng bàn trong giai đoạn hiện nay.

Từ khóa: Thực trạng; Bóng bàn; thể lực chuyên môn; Nam học sinh; trường THPT Hà Trung, Thanh Hóa.

Abstract: Based on theoretical and practical foundations, and employing standard research methods in the field of physical education and sports, the study selected five tests that ensure high reliability and validity, and at the same time established criteria for assessing the current status of sport-specific physical fitness of male table tennis team members at Ha Trung High School, Thanh Hoa. The results of the testing and evaluation indicate that the sport-specific physical fitness of the research subjects remains weak and inadequate, failing to meet the current requirements of table tennis.

Keywords: Current situation; Table tennis; specialized physical fitness; Male students; Ha Trung High School, Thanh Hoa.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Bóng bàn là một môn thể thao phong phú hấp dẫn và mang tính đối kháng cao, là sự liên kết nhiều kỹ thuật cơ bản một cách hợp lý và chính xác. Với đặc điểm gọn nhẹ, dễ chơi không đòi hỏi trang thiết bị phức tạp, Bóng bàn ngày càng được phát triển mạnh mẽ trong các trường phổ thông và được hầu hết học sinh yêu thích tham gia tập luyện.

Để có được thành tích cao trong tập luyện và thi đấu môn Bóng bàn vận động viên (VĐV) phải có tạo nền tảng thể lực tốt, đặc biệt là thể lực chuyên môn (TLCM) để vận dụng có hiệu quả kỹ - chiến thuật. Ngoài ra, TLCM còn giúp cho VĐV có được bản lĩnh vững vàng, chủ động và sáng tạo trong thi đấu.

Qua quan sát các buổi tập và thi đấu của nam học sinh đội tuyển Bóng bàn trường Trung học phổ thông (THPT) Hà Trung, Thanh Hóa, chúng tôi thấy rằng, các em bộc lộ nhiều điểm yếu cơ bản về kỹ thuật, chiến thuật, tâm lý và đặc biệt là TLCM. Do đó để nâng cao thành tích thi đấu cho nam học sinh đội tuyển Bóng bàn trường THPT Hà Trung, Thanh Hóa thì việc tìm ra các giải pháp để phát triển TLCM cho các em là hết sức cần thiết.

Đã có nhiều công trình nghiên cứu về huấn luyện thể lực của VĐV Bóng bàn, có thể kể đến các công trình nghiên cứu của các tác giả: Nguyễn Tiến Sơn (2003), Phạm Văn Thiện (2004), Đồng Thanh Tâm (2005), Trần Văn Cường (2005), Hoàng Thị Hương (2007),

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

Trần Thị Thanh Hoa (2009)... Các tác giả trên đã quan tâm đến việc huấn luyện thể lực cho VĐV, tuy nhiên vấn đề phát triển TLCM cho nam học sinh đội tuyển Bóng bàn trường THPT Hà Trung, Thanh Hóa thì chưa có tác giả nào đề cập tới.

Xuất phát từ những lý do trên, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: **“Đánh giá thực trạng thể lực chuyên môn của nam học sinh đội tuyển Bóng bàn trường THPT Hà Trung, Thanh Hóa”**.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp

quan sát sư phạm; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp toán học thống kê...

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Thực trạng công tác huấn luyện TLCM cho nam học sinh đội tuyển Bóng bàn trường THPT Hà Trung, Thanh Hóa

2.1.1. Thực trạng phân phối thời gian huấn luyện các tố chất thể lực cho nam học sinh đội tuyển Bóng bàn trường THPT Hà Trung, Thanh Hóa

Thực trạng phân phối thời gian huấn luyện các tố chất thể lực cho nam học sinh đội tuyển Bóng bàn trường THPT Hà Trung, Thanh Hóa được trình bày tại bảng 1.

Bảng 1. Thời gian huấn luyện các tố chất thể lực cho nam học sinh đội tuyển Bóng bàn trường THPT Hà Trung, Thanh Hóa

| TT | Nội dung huấn luyện | Thời gian huấn luyện | |
|-------------|---------------------------------|----------------------|-------------|
| | | Số giáo án | Tỷ lệ (%) |
| 1 | Sức nhanh (tốc độ và linh hoạt) | 3 | 25% |
| 2 | Sức mạnh tốc độ | 4 | 33.34% |
| 3 | Sức bền tốc độ | 3 | 25% |
| 4 | Mềm dẻo, khéo léo | 1 | 8.33% |
| 5 | Khả năng phối hợp vận động | 1 | 8.33% |
| Tổng | | 12 | 100% |

Qua bảng 1 cho thấy, chương trình huấn luyện TLCM của nam học sinh đội tuyển Bóng bàn trường THPT Hà Trung, Thanh Hóa về nội dung và thời lượng dành cho các tố chất là tương đối hợp lý.

2.1.2. Thực trạng việc sử dụng các bài tập phát triển TLCM cho nam học sinh đội tuyển Bóng bàn trường THPT Hà Trung, Thanh Hóa.

Thực trạng việc sử dụng bài tập phát triển TLCM cho nam học sinh đội tuyển Bóng bàn trường THPT Hà Trung, Thanh Hóa, được trình bày ở bảng 2.

Bảng 2. Thực trạng sử dụng các bài tập phát triển TLCM cho nam học sinh đội tuyển Bóng bàn trường THPT Hà Trung, Thanh Hóa

| Nhóm bài tập | Bài tập | Số lần sử dụng | Tỷ lệ % |
|--------------------|---|----------------|---------|
| Bài tập không bóng | Nhảy dây tốc độ 1 phút x 3 tổ | 4 | 20.0 |
| | Lăng vợt sắt 0,5kg x 3 tổ x 1 phút | 4 | |
| | Chạy 30m XPC x 5 tổ | 4 | |
| | Kéo dây cao su 1 phút x 3 tổ | 4 | |
| | Bật xa tại chỗ | 4 | |
| | Di chuyển ngang nhật bóng 4m x 42 quả | 4 | |
| Bài tập | Giật bóng thuận tay với bóng xoáy lên theo đường chéo thuận | 12 | 66.67 |

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

| Nhóm bài tập | Bài tập | Số lần sử dụng | Tỉ lệ % |
|-----------------------------|---|----------------|---------|
| có bóng | Giật bóng thuận tay với bóng xoáy lên theo đường chéo trái | 12 | |
| | Giật bóng thuận tay với bóng xoáy xuống theo đường chéo thuận | 12 | |
| | Giật bóng thuận tay với bóng xoáy xuống theo đường chéo trái | 12 | |
| | Đẩy trái né giật phải | 6 | |
| | Giật bóng thuận tay từ 1 điểm sang 2 điểm | 6 | |
| | Giật bóng thuận tay từ 1 điểm sang 3 điểm | 6 | |
| | Giao bóng tấn công | 8 | |
| | Đôi giật | 6 | |
| Bài tập trò chơi và thi đấu | Thi đấu đơn | 8 | 13.33 |
| | Thi đấu đôi | 4 | |
| | Thi đấu kỹ thuật | 4 | |
| Tổng | | 120 | 100 |

Qua bảng 2 cho thấy, các bài tập không bóng chiếm tỷ lệ 20.0%, các bài tập có bóng chiếm tỷ lệ 66.76%, các bài tập trò chơi và thi đấu chiếm tỷ lệ 13.33%. Tuy nhiên, theo các nhà chuyên môn thì nhóm bài tập trò chơi, thi đấu có tác dụng gây hưng phấn cho người tập, rất có hiệu quả trong việc giảng dạy, huấn luyện lại ít được các giáo viên – HLV sử dụng.

2.2. Thực trạng TLCM của nam học sinh đội tuyển Bóng bàn trường THPT Hà Trung, Thanh Hóa

Bảng 3. Kết quả phỏng vấn lựa chọn Test đánh giá TLCM cho nam học sinh đội tuyển Bóng bàn trường THPT Hà Trung, Thanh Hóa (n=20)

| TT | Test | Tán thành | | Không tán thành | |
|----|--|-----------|-----|-----------------|----|
| | | n | % | n | % |
| 1 | Nhảy dây đơn 1 phút (lần) | 19 | 95 | 1 | 5 |
| 2 | Di chuyển ngang nhặt bóng 21 quả x 4m(s) | 20 | 100 | 0 | 0 |
| 3 | Nằm sấp chống đẩy 30 giây (lần) | 12 | 60 | 8 | 40 |
| 4 | Lăng vợt sắt 0,5kg 20 giây (lần) | 20 | 100 | 0 | 0 |
| 5 | Ke bụng trên thang gió 20 giây (lần) | 13 | 65 | 7 | 35 |
| 6 | Di chuyển giật bóng thuận tay từ 3 điểm vào 1 điểm 1 phút (số quả) | 19 | 95 | 1 | 5 |
| 7 | Bạt bóng liên tục từ 1 điểm sang 1 điểm 30s (số quả) | 20 | 100 | 0 | 0 |
| 8 | Vợt nhanh thuận tay di chuyển 2 điểm vào 1 điểm 1 phút (số quả) | 10 | 50 | 10 | 50 |

2.2.1. Lựa chọn Test đánh giá

Trên cơ sở tham khảo các tài liệu chuyên môn, các tài liệu của các chuyên gia trong và ngoài nước, các công trình của các tác giả đã nghiên cứu trước đó. Đề tài đã thu thập được 8 test thường được dùng để kiểm tra, đánh giá TLCM của VĐV Bóng bàn. Để đảm bảo tính khoa học, khách quan và phù hợp với đối tượng nghiên cứu. Đề tài tiến hành phỏng vấn chuyên gia để lựa chọn Test. Kết quả được trình bày ở bảng 3.

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

Từ kết quả ở bảng 3, đề tài lựa chọn được 5 test đánh giá thể lực chuyên môn nam học sinh đội tuyển Bóng bàn trường THPT Hà Trung, Thanh Hóa, có ý kiến tán thành từ 90% trở lên, đó là các test: 1, 2, 4, 6, 7.

* *Xác định tính thông báo của các Test*

Bảng 4. Mối tương quan giữa kết quả kiểm tra các Test với thành tích thi đấu của nam học sinh đội tuyển Bóng bàn THPT Hà Trung, Thanh Hóa (n=6)

| TT | Test | Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$) | r | P |
|----|--|---|-------------|-------|
| 1 | Nhảy dây đơn 1 phút (lần) | 43.16±4.02 | 0.83 | <0.05 |
| 2 | Di chuyển ngang nhật bóng 21 quả x 4m (s) | 89.5±1.02 | 0.87 | <0.05 |
| 3 | Lăng vợt sắt 0,5kg 20 giây (lần) | 38 ±2.07 | 0.85 | <0.05 |
| 4 | Di chuyển giạt bóng thuận tay từ 3 điểm vào 1 điểm 1 phút (số quả) | 22.91±2.1 | 0.82 | <0.05 |
| 5 | Bạt bóng liên tục từ 1 điểm sang 1 điểm 30s (số quả) | 20.08±2.09 | 0.88 | <0.05 |

Kết quả bảng 4 cho thấy: Cả 5 test đánh giá đều có mối tương quan mạnh với thành tích thi đấu. Kết quả thể hiện ở r đạt từ 0,83 tới 0.88 ở ngưỡng xác suất P<0.05. Như vậy, cả 5 test trên đều đảm bảo tính thông báo sử dụng cho nam học sinh đội tuyển Bóng bàn trường THPT Hà Trung, Thanh Hóa.

Bảng 5. Mối tương quan giữa 2 lần kiểm tra các Test của nam học sinh đội tuyển Bóng bàn trường THPT Hà Trung, Thanh Hóa (n=6)

| TT | Nội dung Test | Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$) | | r |
|----|--|---|------------|------|
| | | Lần 1 | Lần 2 | |
| 1 | Nhảy dây đơn 1 phút (lần) | 43.16±4.02 | 43.08±4.15 | 0.88 |
| 2 | Di chuyển ngang nhật bóng 21 quả x 4m(s) | 89.5±1.02 | 89.5±1.13 | 0.93 |
| 3 | Lăng vợt sắt 0,5kg 20 giây (lần) | 38 ±2.07 | 38.15±2.18 | 0.87 |
| 4 | Di chuyển giạt bóng thuận tay từ 3 điểm vào 1 điểm 1 phút (số quả) | 22.91±2.1 | 22.86±2.3 | 0.86 |
| 5 | Bạt bóng liên tục từ 1 điểm sang 1 điểm 30s (số quả) | 20.08±2.09 | 20.16±1.98 | 0.89 |

Qua bảng 5 cho thấy: Ở cả 5 test đánh giá đã lựa chọn và xác định tính thông báo, kết quả kiểm tra đều có mối tương quan mạnh giữa 2 lần kiểm tra với $r_{tính} > 0.80$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$. Vậy chúng đảm bảo độ tin cậy và cho phép sử dụng cho nam học sinh đội tuyển Bóng bàn trường THPT Hà Trung, Thanh Hóa.

Để đảm bảo tính khoa học khi đưa các Test vào ứng dụng, đề tài tiến hành tính thông báo của test thông qua hệ số tương quan cặp giữa kết quả kiểm tra sự phạm của các test đánh giá với thành tích thi đấu của các VĐV.

Kết quả được trình bày tại bảng 4.

* *Xác định độ tin cậy của các Test*

Sau khi xác định được tính thông báo của các test đã lựa chọn, đề tài tiếp tục xác định độ tin cậy bằng phương pháp test lặp lại. Kết quả được trình bày tại bảng 5.

2.2.2. Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá TLCM cho nam học sinh đội tuyển Bóng bàn trường THPT Hà Trung, Thanh Hóa

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

* Phân loại tiêu chuẩn đánh giá TLCM

Thông qua kết quả kiểm tra sự phạm ở bảng 4, đề tài tiến hành phân loại từng chỉ tiêu đánh giá TLCM thành năm mức theo quy tắc 2 xích ma như sau:

- Tốt: $> \bar{x} + 2\delta$
- Khá: Từ $\bar{x} + 1\delta$ đến $\bar{x} + 2\delta$
- Trung bình: Từ $\bar{x} - 1\delta$ đến $\bar{x} + 1\delta$
- Yếu: Từ $\bar{x} - 1\delta$ đến $\bar{x} - 2\delta$
- Kém: $< \bar{x} - 2\delta$

Đối với các chỉ số tính bằng thời gian thì phân loại theo cách ngược lại, trong đó $< \bar{x} - 2\sigma$ là tốt và $> \bar{x} + 2\sigma$ là kém.

Kết quả tính toán được trình bày thành bảng tiêu chuẩn đánh giá tổng hợp TLCM cho nam học sinh đội tuyển Bóng bàn trường

Bảng 8. Tiêu chuẩn đánh giá xếp loại tổng hợp TLCM cho nam học sinh đội tuyển Bóng bàn trường THPT Hà Trung, Thanh Hóa

| TT | Xếp loại | Tổng điểm (Tổng số điểm tối đa = 50) |
|----|------------|--------------------------------------|
| 1 | Tốt | > 45 |
| 2 | Khá | 35 - 45 |
| 3 | Trung bình | 25 - 34 |
| 4 | Yếu | 15 - 34 |
| 5 | Kém | < 15 |

Kết quả thu được qua các bảng trên rất thuận tiện để sử dụng trong việc đánh giá, phân loại trình độ của từng nội dung kiểm tra năng lực TLCM đồng thời nhằm phục vụ cho công tác đối chiếu, tham khảo trong thực tiễn huấn luyện và đánh giá TLCM cho đối tượng nghiên cứu.

THPT Hà Trung, Thanh Hóa từng tiêu chuẩn kiểm tra được thể hiện ở bảng 6.

Phân loại các chỉ tiêu đánh giá cho phép đánh giá từng chỉ tiêu cụ thể, tuy nhiên mỗi chỉ tiêu lại có đơn vị đo lường khác nhau do đó để đánh giá tổng hợp TLCM thì chưa đảm bảo chính xác. Vì vậy đề tài sử dụng công thức tính điểm theo thang độ C nhằm quy tất cả các đơn vị đo lường khác nhau ra điểm. Kết quả tính toán được trình bày ở bảng 7.

Sau khi đã quy được tất cả kết quả của các chỉ tiêu ra điểm cần xây dựng tiêu chuẩn tổng hợp đánh giá TLCM. Đề tài sử dụng 5 test theo thang điểm 10 đánh giá TLCM thì tương ứng với số điểm tối đa quy đổi là 50 điểm, đối chiếu với kết quả thu được ở bảng 6, đề tài rút ra kết quả phân loại điểm tổng hợp đánh giá TLCM cho đối tượng nghiên cứu như trình bày bảng 8.

2.2.3. Thực trạng thể lực chuyên môn của nam học sinh đội tuyển Bóng bàn trường THPT Hà Trung, Thanh Hóa

Đề tài tiến hành kiểm tra trên 12 nam học sinh đội tuyển Bóng bàn trường THPT Hà Trung, Thanh Hóa. Sau đó, đối chiếu với tiêu chuẩn đánh giá tổng hợp để xác định thực trạng TLCM của đối tượng nghiên cứu, kết quả trình bày tại bảng 9.

Bảng 6. Phân loại tiêu chuẩn đánh giá TLCM cho nam học sinh đội tuyển Bóng bàn THPT Hà Trung, Thanh Hóa

| TT | Test | Phân loại | | | | |
|----|--|-----------|--------------|-------------|--------------|-------|
| | | Kém | Yếu | Trung bình | Khá | Tốt |
| 1 | Nhảy dây đơn 1 phút (lần) | <35 | 35 - 38 | 39 - 47 | 48 - 51 | >51 |
| 2 | Di chuyển ngang nhặt bóng 21 quả x 4m(s) | >91.5 | 91.5 - 90.51 | 90.5 - 88.5 | 88.49 - 87.5 | <87.5 |
| 3 | Lãng vợt sắt 0,5kg 20 giây (lần) | <34 | 34 - 35 | 36 - 40 | 41 - 42 | >42 |
| 4 | Di chuyển giặt bóng thuận tay từ 3 điểm vào 1 điểm 1 phút (số quả) | <19 | 19 - 20 | 21-25 | 26 - 27 | >27 |
| 5 | Bạt bóng liên tục từ 1 điểm sang 1 điểm 30s (số quả) | <17 | 16 - 17 | 18 - 22 | 23 - 24 | >24 |

Bảng 7. Bảng điểm đánh giá TLCM cho nam học sinh đội tuyển Bóng bàn trường THPT Hà Trung, Thanh Hóa

| TT | Test | Điểm | | | | | | | | | |
|----|--|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| | | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1 | Nhảy dây đơn 1 phút (lần) | 53 | 51 | 49 | 47 | 45 | 43 | 41 | 39 | 37 | 35 |
| 2 | Di chuyển ngang nhặt bóng 21 quả x 4m (s) | 87.0 | 87.5 | 88.0 | 88.5 | 89.0 | 89.5 | 90.0 | 90.5 | 91.0 | 91.5 |
| 3 | Lãng vợt sắt 0,5kg 20 giây (lần) | 43 | 42 | 41 | 40 | 39 | 38 | 37 | 36 | 35 | 34 |
| 4 | Di chuyển giặt bóng thuận tay từ 3 điểm vào 1 điểm 1 phút (số quả) | 28 | 27 | 26 | 25 | 24 | 23 | 21 | 20 | 19 | 18 |
| 5 | Bạt bóng liên tục từ 1 điểm sang 1 điểm 30s (số quả) | 25 | 24 | 23 | 22 | 21 | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 |

Bảng 9. Thực trạng kết quả xếp loại TLCM của nam học sinh đội tuyển Bóng bàn trường THPT Hà Trung, Thanh Hóa (n = 12)

| TT | Xếp loại | Kết quả | |
|----|------------|---------|---------|
| | | n | Tỷ lệ % |
| 1 | Tốt | 1 | 8.33 |
| 2 | Khá | 2 | 16.67 |
| 3 | Trung bình | 5 | 41.67 |
| 4 | Yếu | 3 | 25.0 |
| 5 | Kém | 1 | 8.33 |

Qua kết quả ở bảng 9 cho thấy, tỷ lệ xếp loại TLCM của nam học sinh đội tuyển Bóng bàn THPT Hà Trung, Thanh Hóa ở mức khá và tốt là không cao: Loại tốt chiếm 8.33%; loại khá chiếm 16.67%; loại trung bình chiếm đa số là 41.67%; loại yếu chiếm 25.0%; loại kém chiếm 8.33%. Như vậy có thể nói TLCM của nam học sinh đội tuyển Bóng bàn THPT Hà Trung, Thanh Hóa còn thấp, chỉ đạt ở mức độ trung bình chưa đáp ứng được thể lực chuyên môn theo mục tiêu đặt ra. Vì vậy đòi hỏi cần phải quan tâm nghiên cứu lựa chọn những bài tập hợp lý để phát triển TLCM của nam học sinh đội tuyển Bóng bàn THPT Hà Trung, Thanh Hóa.

3. KẾT LUẬN

- Phân phối thời gian huấn luyện các tổ chất thể lực cho nam học sinh đội tuyển Bóng

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Đào Ngọc Dũng, Tô Tiến Thành, Tô Thế Thợi (2014), *Giáo trình Bóng bàn trường ĐHSPT ĐTT Hà Nội*, NXB ĐTT.
2. Hoàng Thị Đông (2013), *Giáo trình Lý luận và phương pháp ĐTT*, NXB ĐTT, Hà Nội.
3. Nguyễn Duy Quyết (2020), *Giáo trình phương pháp nghiên cứu khoa học ĐTT, Trường Đại học Sư phạm ĐTT Hà Nội*, NXB ĐTT.
4. Nguyễn Danh Thái, Vũ Thành Sơn (1999), *Bóng bàn*, NXB ĐTT, Hà Nội.
5. Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thống kê trong ĐTT*, NXB ĐTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: Đinh Trung Hiếu (2025), Bài báo được trích dẫn từ khóa luận tốt nghiệp: “Lựa chọn một số bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam học sinh đội tuyển Bóng bàn trường THPT Hà Trung, Thanh Hóa”. Đề tài đã bảo vệ và được thông qua trước Hội đồng khoa học trường Đại học Sư phạm ĐTT Hà Nội.

Ngày nhận bài: 24/6/2025; Ngày đánh giá: 15/7/2025; Ngày duyệt đăng: 14/8/2025.