

LỰA CHỌN BÀI TẬP NÂNG CAO HIỆU QUẢ TẬP LUYỆN MÔN BÓNG RỔ CHO SINH VIÊN ĐẠI HỌC BÁCH KHOA HÀ NỘI

PGS.TS. Phạm Đức Toàn¹; ThS. Trương Ngọc Tú²; ThS. Phạm Thị Thùy Trang³

Tóm tắt: Quá trình nghiên cứu lựa chọn được 21 bài tập nâng cao hiệu quả tập luyện trong giảng dạy môn Bóng rổ cho sinh viên Đại học Bách khoa Hà Nội. Bước đầu ứng dụng các bài tập lựa chọn vào thực tế giảng dạy đã có hiệu quả cao trong việc nâng cao trình độ tập luyện môn Bóng rổ cho sinh viên.

Từ khóa: Bài tập, hiệu quả tập luyện, môn Bóng rổ, sinh viên, Đại học Bách khoa Hà Nội.

Abstract: The research process selected 21 exercises to improve training efficiency in teaching Basketball for students of HaNoi University Of Science And Technology. The initial application of selected exercises in teaching practice has been highly effective in improving the level of basketball practice for students.

Keywords: Exercise, Training effect, Basketball, students, HaNoi University Of Science And Technology

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Giáo dục thể chất (GDTC) trong nhà trường là một bộ phận quan trọng không thể thiếu của nền giáo dục xã hội chủ nghĩa. Xác định được điều đó, Bộ môn GDTC trường Đại học Bách khoa Hà Nội (ĐHBKHN) đã triển khai chương trình giảng dạy các môn học trong đó có môn Bóng rổ. Qua thực tiễn công tác giảng dạy môn Bóng rổ cho thấy, hiệu quả đào tạo mang lại còn chưa cao.

Hiệu quả công tác giảng dạy phụ thuộc vào nhiều yếu tố: Điều kiện cơ sở vật chất, sân bãi, dụng cụ, sự quan tâm đầu tư thích đáng của các cấp lãnh đạo, và đặc biệt là hệ thống các bài tập (BT) ứng dụng trong giảng dạy môn học môn Bóng rổ một cách có đầy đủ cơ sở khoa học, phù hợp với đặc điểm, đối tượng tập luyện và các BT kỹ thuật môn Bóng rổ khác nhau.

Nghiên cứu cho vận động viên Bóng rổ đã có các tác giả như: Lý Kế Cường (1998), Lê Thị Vân Anh, Đỗ Quốc Hùng, Nguyễn Thanh Ngọc (2004)... Việc nghiên cứu lựa chọn BT nâng cao hiệu quả tập luyện trong giảng dạy môn Bóng rổ cho sinh viên (SV) ĐHBKHN thì chưa có tác giả nào quan tâm nghiên cứu.

Trong quá trình giảng dạy môn Bóng rổ cho SV, các giảng viên mới chỉ áp dụng một phần nào đó các BT được giới thiệu trong tài liệu tham khảo, hoặc trên cơ sở kinh nghiệm của bản thân đúc rút từ quá trình giảng dạy hay tập luyện. Vì vậy, việc áp dụng các BT giảng dạy cho SV còn thiếu. Xuất phát từ những vấn đề nêu trên, chúng tôi tiến hành: nghiên cứu lựa chọn BT nâng cao hiệu quả tập luyện trong giảng dạy môn Bóng rổ cho SV ĐHBKHN.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu; Phỏng vấn, tọa đàm; Quan sát sư phạm; Kiểm tra sư phạm; Thực nghiệm sư phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Lựa chọn BT nâng cao hiệu quả tập luyện môn Bóng rổ cho SV ĐHBKHN

Nghiên cứu tiến hành lựa chọn BT thông qua tham khảo tài liệu có liên quan, qua quan sát sư phạm và phỏng vấn 20 nhà chuyên môn, giảng viên giảng dạy môn Bóng rổ tại các trường đại học trong đó có 15 giáo viên chiếm 75%; 02 trọng tài chiếm 10%; 03 chuyên gia và cán bộ quản lý chiếm 15%. Nghiên cứu lựa chọn những BT có ý kiến tán thành từ 70% tổng ý kiến trả lời. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy: Đã lựa chọn được 21 BT chuyên môn đặc trưng nhất chia ở 04 nhóm BT, để ứng dụng trong giảng dạy môn Bóng rổ cho SV ĐHBKHN.

2.2. Nghiên cứu ứng dụng các BT nâng cao hiệu quả tập luyện môn Bóng rổ cho SV ĐHBKHN

2.2.1. Tổ chức thực nghiệm

Môn Bóng rổ được dạy vào học kỳ 2 trong năm học thứ nhất trong chương trình đào tạo. Do vậy, để tổ chức thực nghiệm, chúng tôi thực hiện trong 4 tháng của học kỳ II năm học 2022-2023, mỗi tuần 2 buổi theo phương pháp thực nghiệm so sánh song song.

Đối tượng thực nghiệm là 150 SV năm thứ nhất, trong đó có 32 nữ và 118 nam chia thành 2 nhóm:

Nhóm Thực nghiệm: Gồm 80 người, trong đó có

1, 2: Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

3: Đại học Bách khoa Hà Nội

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn BT nâng cao hiệu quả tập luyện môn Bóng rổ cho SV ĐHBKHN (n=20)

TT	BT và cách thực hiện	Kết quả trả lời			
		Tán thành		Không tán thành	
		m_i	%	m_i	%
* Nhóm 1. BT phát triển thể lực chung và chuyên môn					
1	Chạy 20m, 30m, 60m xuất phát cao x 5 tổ, thực hiện với cường độ tối đa, quãng nghỉ 1 – 2 phút.	16	80.0	4	20.0
2	Chạy đổi hướng theo tín hiệu 30 giây x 5 tổ, thực hiện với cường độ tối đa, quãng nghỉ 1 – 2 phút.	17	85.0	3	15.0
3	Bật cao tại chỗ 30 giây x 5 tổ, thực hiện với cường độ tối đa, quãng nghỉ 1 – 2 phút.	19	95.0	1	5.0
4	Bật xa tại chỗ 5 lần x 5 tổ, thực hiện với cường độ tối đa, quãng nghỉ 1 – 2 phút.	15	75.0	5	25.0
5	Tại chỗ bật nhảy liên tục tay với bảng rổ 50 lần, thực hiện với cường độ tối đa.	18	90.0	2	10.0
6	Chuyển bóng hai tay trước ngực tốc độ 30 giây x 5 tổ, thực hiện với cường độ gần tối đa, quãng nghỉ 1 – 2 phút.	18	90.0	2	10.0
7	Di động chuyển bắt bóng 2 người liên tục 28m x 5 tổ, thực hiện với cường độ gần tối đa, quãng nghỉ 1 – 2 phút.	19	95.0	1	5.0
* Nhóm 2. BT huấn luyện kỹ - chiến thuật					
8	Dẫn bóng tốc độ 28m x 5 tổ, thực hiện với cường độ tối đa, quãng nghỉ 2- 3 phút.	16	80.0	4	20.0
9	BT chuyển, bắt bóng 30 giây x 5 tổ, thực hiện với cường độ tối đa, quãng nghỉ 2- 3 phút.	17	85.0	3	15.0
10	BT kết hợp dẫn, chuyển, di động nhận bóng 28m x 5 tổ, thực hiện với cường độ tối đa, quãng nghỉ 2- 3 phút.	19	95.0	1	5.0
11	BT ném rổ 30 giây x 5 tổ, thực hiện với cường độ tối đa, quãng nghỉ 2- 3 phút.	15	75.0	5	25.0
12	BT di chuyển ziczac không bóng 28m x 5 tổ, thực hiện với cường độ tối đa, quãng nghỉ 2- 3 phút.	19	95.0	1	5.0
13	BT dẫn bóng thực hiện 2 bước ném rổ 1 tay trên vai 30 giây x 5 tổ, thực hiện với cường độ tối đa, quãng nghỉ 2- 3 phút.	15	75.0	5	25.0
* Nhóm 3. Các BT bổ trợ					
14	Chuyển môn Bóng rổ vào tường 30 giây x 5 tổ, thực hiện với cường độ trung bình, quãng nghỉ 2 phút.	18	90.0	2	10.0
15	Nhảy với bóng treo 30 giây x 5 tổ, thực hiện với cường độ trung bình, quãng nghỉ 2 phút.	12	60.0	8	40.0
16	Nhận bóng từ người phục vụ chạy đà bật nhảy cao với bảng 30 giây x 5 tổ, thực hiện với cường độ trung bình, quãng nghỉ 2 phút.	17	85.0	3	15.0
17	Tại chỗ ném bóng đặc vào rổ 30 giây x 5 tổ, thực hiện với cường độ trung bình, quãng nghỉ 2 phút.	19	95.0	1	5.0
* Nhóm 4. Các BT trò chơi và thi đấu					
18	Trò chơi bóng chuyển 6.	16	80.0	4	20.0
19	Trò chơi cướp cờ.	17	85.0	3	15.0
20	Thi đấu 1/2 sân 15 phút.	19	95.0	1	5.0
21	Thi đấu toàn sân 15 phút.	15	75.0	5	25.0

64 nam và 16 nữ, tập theo các BT đã lựa chọn và tiến trình xây dựng của đề tài.

Nhóm đối chứng gồm 70 người, trong đó có 54 nam và 16 nữ, tập theo các BT cũ thường được sử dụng tại Bộ môn GDTC.

Các điều kiện về giảng viên giảng dạy, thời gian, dụng cụ học tập, phân phối chương trình học tập... đảm bảo đồng đều giữa 2 nhóm.

Đánh giá hiệu quả các BT đã lựa chọn trong giảng dạy môn Bóng rổ cho SV ĐHBKHN, nghiên cứu thông qua tổng hợp, phỏng vấn các chuyên gia, giảng viên giảng dạy môn Bóng rổ và thông qua xác định độ tin cậy, tính thông báo của test đã xác định được 03 test đảm bảo tính khoa học và độ tin cậy

cao trong đánh giá hiệu quả giảng dạy môn Bóng rổ, bao gồm:

1. Tại chỗ ném rổ 10 quả (lần).
2. Dẫn bóng 2 bước lên rổ 10 quả (lần).
3. Dẫn bóng tốc độ 20 m (s).

2.2.2. Đánh giá kết quả thực nghiệm

Trước thực nghiệm, chúng tôi tiến hành kiểm tra trình độ của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng bằng 03 test lựa chọn. Kết quả được trình bày ở bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy: Kết quả kiểm tra ở 03 test đánh giá trình độ chuyên môn Bóng rổ của 2 nhóm đều không có sự khác biệt ($t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$). Điều đó cho thấy, trước khi tiến hành thực nghiệm, trình độ chuyên môn Bóng rổ của 2

Bảng 2. Kết quả kiểm tra trình độ chuyên môn Bóng rổ trước thực nghiệm của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm

TT	Test	Giới tính	Nhóm TN (n=80)	Nhóm ĐC (n=70)	t	P
1	Tại chỗ ném rổ 10 quả (lần)	Nam	4.8±0.44	5.0±0.48	1.67	> 0.05
		Nữ	4.1±0.41	4.0±0.37	0.52	> 0.05
2	Dẫn bóng 2 bước lên rổ 10 quả (lần)	Nam	5.5±0.52	5.6±0.46	0.79	> 0.05
		Nữ	5.1±0.48	5.0±0.47	0.43	> 0.05
3	Dẫn bóng tốc độ 20 m (s)	Nam	3.76±0.29	3.69±0.27	0.97	> 0.05
		Nữ	4.63±0.38	4.57±0.4	0.32	> 0.05

Bảng 3. Kết quả kiểm tra trình độ chuyên môn Bóng rổ sau thực nghiệm của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm

TT	Test	Giới tính	Nhóm TN (n=80)	Nhóm ĐC (n=70)	t	P
1	Tại chỗ ném rổ 10 quả (lần)	Nam	6.3±0.53	5.5±0.54	5.72	<0.05
		Nữ	5.7±0.47	4.7±0.44	4.39	<0.05
2	Dẫn bóng 2 bước lên rổ 10 quả (lần)	Nam	7.0±0.52	6.1±0.51	6.70	<0.05
		Nữ	6.4±0.55	5.7±0.53	2.59	<0.05
3	Dẫn bóng tốc độ 20 m (s)	Nam	3.16±0.31	3.47±0.25	4.26	<0.05
		Nữ	4.02±0.42	4.43±0.39	2.02	<0.05

Bảng 4. Nhịp tăng trưởng các chỉ tiêu đánh giá kết quả học tập môn Bóng rổ của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng thời điểm trước và sau thực nghiệm

Test	Giới tính	Nhóm thực nghiệm			Nhóm đối chứng		
		Trước TN	Sau TN	W%	Trước TN	Sau TN	W%
Tại chỗ ném rổ 10 quả (lần)	Nam	4.8±0.44	6.3±0.53	6.64	5.0±0.48	5.5±0.54	2.35
	Nữ	4.1±0.41	5.7±0.47	8.00	4.0±0.37	4.7±0.44	3.93
Dẫn bóng 2 bước lên rổ 10 quả (lần)	Nam	5.5±0.52	7.0±0.52	5.91	5.6±0.46	6.1±0.51	2.2
	Nữ	5.1±0.48	6.4±0.55	5.56	5.0±0.47	5.7±0.53	3.22
Dẫn bóng tốc độ 20 m (s)	Nam	3.76±0.29	3.16±0.31	4.35	3.69±0.27	3.47±0.25	1.55
	Nữ	4.63±0.38	4.02±0.42	3.53	4.57±0.4	4.43±0.39	0.79



Ảnh minh họa (nguồn-Internet)

nhóm là đồng đều, việc phân nhóm đảm bảo tính khách quan.

Sau 4 tháng thực nghiệm, chúng tôi tiếp tục tiến hành đánh giá trình độ của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng bằng 03 test lựa chọn như trước thực nghiệm. Kết quả được trình bày ở bảng 3.

Qua bảng 3 cho thấy:

+ Nhóm nam có $t_{\text{tính}} = 4.26-6.70 > t_{\text{bảng}} = 1.96$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

+ Nhóm nữ có $t_{\text{tính}} = 2.02-4.39 > t_{\text{bảng}} = 1.96$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

Từ đó cho thấy các test kiểm tra đánh giá kết quả học tập môn Bóng rổ của 2 nhóm đối tượng nghiên cứu đã có sự khác biệt rõ rệt. Hay nói một cách khác, các BT đã lựa chọn và ứng dụng trong giảng dạy môn Bóng rổ cho đối tượng nghiên cứu mà đề tài lựa chọn đã tỏ rõ tính hiệu quả trong việc nâng cao hiệu quả công tác giảng dạy tập luyện môn Bóng rổ cho SV ĐHBKHN.

Để thấy rõ điều này, chúng tôi tiến hành tính nhịp tăng trưởng thành tích kiểm tra của nhóm thực nghiệm và đối chứng thời điểm trước và sau thực nghiệm. Kết quả được trình bày ở bảng 4.

Qua bảng 4 cho thấy: Nhịp độ tăng trưởng của nhóm thực nghiệm có mức độ tăng trưởng lớn hơn hẳn so với các nhóm đối chứng. Như vậy, các BT lựa chọn của đề tài đã phát huy hiệu quả cao trong giảng dạy môn Bóng rổ cho SV ĐHBKHN.

3. KẾT LUẬN

- Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 21 BT chuyên môn đặc trưng nhất ứng dụng trong giảng dạy môn Bóng rổ cho SV ĐHBKHN.

- Bước đầu ứng dụng các BT lựa chọn trong thực tế cho thấy, các BT đã lựa chọn đã có hiệu quả cao trong việc nâng cao hiệu quả tập luyện môn Bóng rổ cho SV ĐHBKHN.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Đinh Quang Ngọc (2013), *Bóng rổ, kỹ thuật và phương pháp tập luyện*, Nxb TDTT, Hà Nội.
2. Nguyễn Văn Trung, Nguyễn Quốc Quân, Phạm Văn Thảo (2003), *Giáo trình Bóng rổ*, Nxb TDTT, Hà Nội.
3. Phạm Văn Thảo, Đinh Quang Ngọc, Nguyễn Văn Hải, Phạm Văn Thắng (2012), *Giảng dạy và tập luyện kỹ thuật Bóng rổ*, Nxb TDTT, Hà Nội.
4. Phạm Đức Toàn (2021), *Tập luyện kỹ chiến thuật Bóng rổ*, Nxb Đại học Thái Nguyên.

Nguồn bài báo: Bài báo được trích từ đề tài NCKH cấp cơ sở: “Lựa chọn BT nâng cao hiệu quả tập luyện môn Bóng rổ cho SV ĐHBKHN”, nghiệm thu tháng 11/2024). Chủ nhiệm ThS. Phạm Thị Thùy Trang.

Ngày nhận bài: 4/2/2025; **Ngày duyệt đăng:** 15/4/2025.