

LỰA CHỌN BÀI TẬP NÂNG CAO HIỆU QUẢ TẬP LUYỆN MÔN BÓNG RỔ CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC AN GIANG – ĐẠI HỌC QUỐC GIA THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

TS. Hàng Quang Thái¹

Tóm tắt: Dựa trên cơ sở lý luận và thực tiễn, cùng với các phương pháp nghiên cứu khoa học cơ bản trong lĩnh vực Thể dục thể thao, chúng tôi đã lựa chọn được 21 bài tập nâng cao hiệu quả tập luyện trong giảng dạy Bóng rổ cho sinh viên trường Đại học An Giang – Đại học Quốc gia thành phố Hồ Chí Minh (ĐHQG TP.HCM) và 03 test đánh giá hiệu quả tập luyện môn Bóng rổ cho sinh viên Trường Đại học An Giang - ĐHQG TP.HCM
Từ khóa: Bài tập, Hiệu quả tập luyện, Bóng rổ, sinh viên, Trường Đại học An Giang - Đại học Quốc gia thành phố Hồ Chí Minh.

Summary: Based on theoretical foundations and practical considerations, along with fundamental scientific research methods in the field of physical education and sports, we have selected 21 advanced exercises for effective basketball training in teaching students at An Giang University - Ho Chi Minh City National University (HCMC NU) and conducted three assessments to evaluate the effectiveness of basketball training for students at An Giang University - HCMC NU.

Keywords: Exercises, Training effectiveness, Basketball, Students, An Giang University - Ho Chi Minh City National University.

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 An Giang - ĐHQG TP.HCM 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 ứng dụng trong giảng dạy môn học Bóng rổ một cách có đầy đủ cơ sở khoa học, phù hợp với đặc điểm, đối tượng tập luyện và các bài tập kỹ thuật Bóng rổ khác nhau. Trong quá trình giảng dạy môn Bóng rổ cho sinh viên, các giảng viên mới chỉ áp dụng một phần nào đó các bài tập 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 bài tập giảng dạy cho sinh viên còn thiếu

Nhằm góp phần nâng cao chất lượng giảng

đạy và huấn luyện môn Bóng rổ cho sinh viên trường Đại học An Giang - ĐHQG TP.HCM chúng tôi tiến hành nghiên cứu: Lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả tập luyện môn Bóng rổ cho sinh viên trường Đại học An Giang - ĐHQG TP.HCM

Quá trình nghiên cứu chúng tôi sử dụng các phương pháp sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn toạ 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 bài tập nâng cao hiệu quả tập luyện môn Bóng rổ cho sinh viên trường Đại học An Giang - ĐHQG TP.HCM

Nghiên cứu tiến hành lựa chọn bài tập thông qua tham khảo tài liệu có liên quan, qua quan sát sư phạm và phỏng vấn trực tiếp các nhà chuyên môn, giảng viên giảng dạy Bóng rổ tại các trường đại học. Kết quả, lựa chọn được 21 bài tập chuyên môn đặc trưng nhất chia ở 04 nhóm bài tập, để ứng dụng trong giảng dạy Bóng rổ cho sinh viên trường Đại học An Giang - ĐHQG TP.HCM. Các bài tập đó bao gồm:

1. Trường Đại học An Giang – Đại học Quốc gia Tp.HCM

*** Nhóm bài tập phát triển thể lực chung và chuyên môn**

- Bài tập 1: Chạy 20m, 30m, 60m xuất phát cao x 5 tổ, thực hiện với cường độ tối đa, quãng nghỉ 1 – 2 phút.

- Bài tập 2: Chạy đổi hướng theo tín hiệu 30 giây x 5 tổ, thực hiện với cường độ tối đa, quãng nghỉ 1 – 2 phút.

- Bài tập 3: Bật cao tại chỗ 30 giây x 5 tổ, thực hiện với cường độ tối đa, quãng nghỉ 1 – 2 phút.

Bài tập 4: Bật xa tại chỗ 5 lần x 5 tổ, thực hiện với cường độ tối đa, quãng nghỉ 1 – 2 phút.

- Bài tập 5: Tại chỗ bật nhảy liên tục tay với bảng rổ 50 lần, thực hiện với cường độ tối đa.

- Bài tập 6: Chuyên 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.

- Bài tập 7: Di động chuyên bắt bóng 2 người liên tục 28m x 5 tổ, thực hiện với cường độ gần tối đa, quãng nghỉ 1 – 2 phút.

*** Nhóm bài tập huấn luyện kỹ - chiến thuật**

- Bài tập 8: Dẫn bóng tốc độ 28m x 5 tổ, thực hiện với cường độ tối đa, quãng nghỉ 2- 3 phút.

Bài tập 9: Bài tập chuyên, bắt bóng 30 giây x 5 tổ, thực hiện với cường độ tối đa, quãng nghỉ 2- 3 phút.

- Bài tập 10: Bài tập kết hợp dẫn, chuyên, di động nhận bóng 28m x 5 tổ, thực hiện với cường độ tối đa, quãng nghỉ 2- 3 phút.

- Bài tập 11: Bài tập ném rổ 30 giây x 5 tổ, thực hiện với cường độ tối đa, quãng nghỉ 2- 3 phút.

- Bài tập 12: Bài tập di chuyển ziczac không bóng 28m x 5 tổ, thực hiện với cường độ tối đa, quãng nghỉ 2- 3 phút.

- Bài tập 13: Bài tập 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.

*** Nhóm các bài tập bổ trợ**

- Bài tập 14: Chuyên Bóng rổ vào tường 30 giây x 5 tổ, thực hiện với cường độ trung bình, quãng nghỉ 2 phút.

- Bài tập 15: Nhảy với bóng treo 30 giây x 5 tổ, thực hiện với cường độ trung bình, quãng nghỉ 2 phút.

- Bài tập 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.

- Bài tập 17: Tại chỗ ném bóng đặc vào rổ 30 giây x 5 tổ, thực hiện với cường độ trung bình, quãng nghỉ 2 phút.

*** Nhóm các bài tập trò chơi và thi đấu**

- Bài tập 18: Trò chơi bóng chuyền 6.

- Bài tập 19: Trò chơi cướp cờ.

- Bài tập 20: Thi đấu 1/2 sân 15 phút.

- Bài tập 21: Thi đấu toàn sân 15 phút.

Đề đánh giá hiệu quả các bài tập đã lựa chọn trong giảng dạy môn Bóng rổ cho sinh viên Trường Đại học An Giang - ĐHQG TP.HCM, 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. Nghiên cứu ứng dụng các bài tập nâng cao hiệu quả tập luyện môn Bóng rổ cho sinh viên trường Đại học An Giang - ĐHQG TP.HCM

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 2017-2018, mỗi tuần 2 buổi theo phương pháp thực nghiệm so sánh song song.

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

Nhóm Thực nghiệm: Gồm 80 người, trong đó có 64 nam và 16 nữ, tập theo các bài tập đã lựa chọn và tiến trình xây dựng của Nghiên cứu.

Nhóm đối chứng gồm 70 người, trong đó có 54 nam và 16 nữ, tập theo các bài tập 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. Tiến trình thực nghiệm được trình bày tại bảng 1.

2.2.2. Đánh giá kết quả thực nghiệm

Trước thực nghiệm, chúng tôi tiến hành kiểm

Bảng 1. Tiến trình tập luyện của nhóm thực nghiệm

Tuần Buổi	T1		T2		T3		T4		T5		T6		T7		T8		T9		T10		T11		T12		T13		T14		T15		T16				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32			
Bài 1	x							x								x								x											
Bài 2		x							x								x								x										
Bài 3			x							x								x								x									
Bài 4				x							x								x								x								
Bài 5					x							x								x								x							
Bài 6						x							x									x								x					
Bài 7							x							x									x								x				
Bài 8	x						x						x							x					x							x			
Bài 9		x						x						x							x					x								x	
Bài 10			x						x						x							x					x								
Bài 11				x						x						x							x					x							
Bài 12					x						x						x							x						x					
Bài 13						x						x						x							x						x				
Bài 14	x				x				x					x							x					x						x			
Bài 15		x				x				x					x							x					x							x	
Bài 16			x				x				x					x							x					x						x	
Bài 17				x				x				x					x							x					x						
Bài 18	x		x		x				x								x								x										
Bài 19		x		x			x																		x										
Bài 20									x																	x									x
Bài 21																x																			x

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 ($t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}} = 1.97$ 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 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: Sau thực nghiệm, kết quả kiểm tra của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt đáng kể, nhóm thực nghiệm có kết quả kiểm tra tốt hơn nhóm đối chứng ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$. Hay nói một

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 của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng sau 4 tháng 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	6.7	<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

cách khác, các bài tập đã lựa chọn và ứng dụng trong giảng dạy môn Bóng rổ cho đối tượng nghiên cứu mà Nghiên cứu lựa chọn đã tỏ rõ tính hiệu quả trong việc nâng cao hiệu quả công tác giảng dạy tập luyện môn Bóng rổ cho sinh viên Trường Đại học An Giang - ĐHQG TP.HCM.

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 tăng trưởng của nhóm thực nghiệm có mức độ tăng trưởng lớn hơn hẳn so với các nhóm đối chứng. Như vậy, các bài tập được lựa chọn đã phát huy hiệu quả cao trong giảng dạy môn Bóng rổ cho sinh viên Trường Đại học An Giang - ĐHQG TP.HCM.

3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu lựa chọn được 21 bài tập nâng cao hiệu quả tập luyện môn Bóng rổ cho sinh viên Trường Đại học An Giang - ĐHQG TP.HCM

Thông qua ứng dụng các bài tập lựa chọn trong thực tế cho thấy, các bài tập lựa chọn đã thể hiện tính hiệu quả trong việc nâng cao hiệu quả tập luyện môn Bóng rổ cho sinh viên Trường Đại học An Giang - ĐHQG TP.HCM ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Đình Quang Ngọc (2013), *Bóng rổ, kỹ thuật và phương pháp tập luyện*, Nxb TĐTT, Hà Nội.



Ảnh minh họa (Nguồn: Internet)

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 ($\bar{x} \pm \delta$)	Sau TN ($\bar{x} \pm \delta$)	W%	Trước TN ($\bar{x} \pm \delta$)	Sau TN ($\bar{x} \pm \delta$)	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	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

2. Nguyễn Văn Trung, Nguyễn Quốc Quân, Phạm Văn Thảo (2003), *Giáo trình Bóng rổ*, Nxb TĐTT, 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 TĐTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: Bài báo được trích từ Nghiên

cứu NCKH: “Lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả tập luyện môn Bóng rổ cho sinh viên Trường Đại học An Giang - ĐHQG TP.HCM”, Nghiên cứu cấp cơ sở, Trường Đại học An Giang - ĐHQG TP.HCM, nghiệm thu tháng 12/2018). Chủ nhiệm TS. Hàng Quang Thái.

Ngày nhận bài: 26/8/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.