

LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHO NỮ SINH VIÊN HỌC MÔN TỰ CHỌN BÓNG RỔ TRƯỜNG ĐẠI HỌC CÔNG NGHỆ THÔNG TIN VÀ TRUYỀN THÔNG – ĐẠI HỌC THÁI NGUYÊN

ThS. Trần Minh Liên¹; ThS. Vũ Hoàng Sơn²

Tóm tắt: Bằng phương pháp nghiên cứu khoa học: phân tích và tổng hợp tài liệu; phỏng vấn, tọa đàm; phương pháp toán học thống kê, chúng tôi đã lựa chọn 19 bài tập phát triển thể lực và 05 test đánh giá thể lực cho nữ sinh viên học môn tự chọn Bóng rổ trường Đại học Công nghệ thông tin và truyền thông – Đại học Thái Nguyên. Trên cơ sở đó, sử dụng phương pháp thực nghiệm sư phạm để ứng dụng đánh giá các bài tập phát triển thể lực cho đối tượng nghiên cứu.

Từ khoá: Bài tập, thể lực, nữ sinh viên, môn tự chọn, Bóng rổ, Trường Đại học Công nghệ thông tin và truyền thông – Đại học Thái Nguyên...

Abstract: By scientific research method: analyzing and synthesizing documents; interviews, seminars; Using statistical mathematical methods, we have selected 19 exercises to develop physical fitness and 05 tests to assess fitness for female students studying the elective subject Basketball at the University of Information and Communication Technology – Thai Nguyen university. On that basis, using the pedagogical experimental method to apply and evaluate the physical development exercises for the research subjects.

Keywords: Exercises, physical strength, female students, electives, Basketball, University of Information and Communication Technology - Thai Nguyen University...

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Bóng rổ là môn thể thao mang tính tập thể có tính đối kháng và phải hoạt động liên tục. Tập luyện và thi đấu Bóng rổ có tác dụng phát triển các tố chất cho người tập như: Sức nhanh, sức mạnh, sức bền, sự khéo léo, ý chí thông minh nhanh nhẹn. Ngoài ra tập luyện và thi đấu Bóng rổ còn là một môn cơ sở để phát triển thể lực cho các môn khác. Tập luyện và thi đấu Bóng rổ giúp cho con người phát triển toàn diện về các mặt. Chính vì sự toàn diện này mà

1. Trường Đại học Công nghệ thông tin và truyền thông Đại học Thái Nguyên



Ảnh minh họa (nguồn Internet)

Bóng rổ được coi là môn thể thao không thể thiếu được trong nội dung, phương tiện giáo dục thể chất trong các trường Đại học, Cao đẳng và Trung học chuyên nghiệp.

Ở nước ta, trong những năm gần đây cũng có rất nhiều công trình khoa học về môn Bóng rổ như: Đặng Hà Việt (2007); Phạm Văn Hưng (2012); Nguyễn Quang Trung, Trần Thu Hà (2014); Lê Minh Quốc (2015);... đã đề cập đến vấn đề ứng dụng hệ thống bài tập (BT) trong giảng dạy - huấn luyện cho vận động viên, sinh viên (SV) Bóng rổ.

Xuất phát từ thực tiễn huấn luyện trong những năm vừa qua cũng như định hướng sắp tới. Để phát triển môn Bóng rổ ở trường Đại học Công nghệ thông tin và truyền thông – Đại học Thái Nguyên (ĐHCNTT&TT - ĐHTN), cũng như học tập tốt môn học môn tự chọn Bóng rổ và tiến hành xây dựng một đội ngũ nữ vận động viên Bóng rổ của nhà trường chúng tôi mạnh dạn nghiên cứu: “**Lựa chọn BT phát triển thể lực cho nữ SV học môn tự chọn Bóng rổ trường ĐHCNTT&TT - ĐHTN**

Quá trình nghiên cứu đề tài đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu tham khảo; quan sát sự phạm; phỏng vấn; kiểm tra sự phạm; thực nghiệm sự phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Lựa chọn BT phát triển thể lực và test đánh giá trình độ thể lực cho nữ SV học môn tự chọn Bóng rổ tại Trường ĐHCNTT&TT - ĐHTN.

2.1.1. Lựa chọn BT

Sau khi xác định các yêu cầu lựa chọn các BT ứng dụng trong giảng dạy Bóng rổ cho SV, chúng tôi lại tiến hành phỏng vấn các giáo viên, huấn luyện viên và các chuyên gia Bóng rổ về yêu cầu lựa chọn BT. Kết quả phỏng vấn được trình bày tại bảng 1. Qua bảng 1 đã lựa chọn được 19 BT phát triển thể lực cho đối tượng nghiên cứu gồm:

- Nhóm I. BT phát triển thể lực chung (07 BT)

- Nhóm II. BT phát triển thể lực chuyên môn (09 BT)

- Nhóm III. BT trò chơi và thi đấu (03 BT)

Cách thực hiện các BT:

- BT 1: Chạy 30m xuất phát cao (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 2: Chạy đổi hướng tốc độ 20m (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 3: Bật cao tại chỗ (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 4: Bật xa tại chỗ (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 5: Bật xa 3 bước (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 6: Nhảy dây tốc độ 30s (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 7: Chạy lò cò 28m (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

Bảng 1. Lựa chọn BT phát triển thể lực cho nữ sinh viên học môn tự chọn Bóng rổ tại Trường ĐHCNTT&TT - ĐHTN (n=25)

TT	Các BT	Kết quả phỏng vấn							
		Ưu tiên 1 (3đ)		Ưu tiên 2 (2đ)		Ưu tiên 3 (1đ)		Tổng điểm	%
		n	Đ	n	Đ	n	Đ		
Nhóm I. BT phát triển thể lực chung									
1	Chạy 30m xuất phát cao	17	51	8	16	0	0	67	89.3
2	Chạy đổi hướng tốc độ 20m	16	48	6	12	3	3	63	84.0
3	Bật cao tại chỗ (cm)	16	48	6	12	3	3	63	84.0
4	Bật xa tại chỗ (cm)	18	54	7	14	0	0	68	90.6
5	Bật xa 3 bước (cm)	19	57	6	12	0	0	69	92.0
6	Nhảy dây tốc độ (s)	17	51	8	16	0	0	67	89.3
7	Chạy lò cò 28m (s)	16	48	6	12	3	3	63	84.0
Nhóm II. BT phát triển thể lực chuyên môn									
8	Tại chỗ bật nhảy liên tục tay với bảng rổ	17	51	8	16	0	0	67	89.3
9	Chuyên bóng tốc độ bằng 2 tay	16	48	6	12	3	3	63	84.0
10	Di động chuyên bắt bóng 2 người liên tục 28m	16	48	6	12	3	3	63	84.0
11	Các BT chuyên, bắt bóng	18	54	7	14	0	0	68	90.6
12	Các BT kết hợp dẫn, chuyên, di động nhận bóng	19	57	6	12	0	0	69	92.0
13	Các BT ném rổ	17	51	8	16	0	0	67	89.3
14	Các BT di động không bóng	16	48	6	12	3	3	63	84.0
15	Các BT dẫn bóng thực hiện 2 bước ném rổ 1 tay trên cao	17	51	8	16	0	0	67	89.3
16	BT tổng hợp	16	48	6	12	3	3	63	84.0
Nhóm III. BT trò chơi và thi đấu									
17	Trò chơi cướp cờ	17	51	8	16	0	0	67	89.3
18	Thi đấu 1/2 sân	16	48	6	12	3	3	63	84.0
19	Thi đấu toàn sân	18	54	7	14	0	0	68	90.6

- BT 8: Tại chỗ bật nhảy liên tục tay với bảng rõ 30s (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 9 Chuyên bóng tốc độ bằng 2 tay 30s (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 10: Di động chuyên bắt bóng 2 người liên tục 28m (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 11: Các BT chuyên, bắt bóng 30s (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 12: Các BT kết hợp dẫn, chuyên, di động nhận bóng 30s (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 13: Các BT ném rổ 1 phút (3 lần, nghỉ giữa lần 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 14: Các BT di động không bóng 30s (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 15: Các BT dẫn bóng thực hiện 2 bước ném rổ 1 tay trên cao (3 lần, nghỉ giữa lần 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 16 BT tổng hợp 30s (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 17: Trò chơi cướp cờ 1 phút (3 lần, nghỉ giữa lần 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 18: Thi đấu 1/2 sân 5 phút (1 lần, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 19: Thi đấu toàn sân 5 phút (1 lần, nghỉ ngơi tích cực)

2.1.2. Lựa chọn test đánh giá trình độ thể lực cho nữ SV học môn tự chọn Bóng rổ trường ĐHCNTT&TT - ĐHTN.

Sau khi xác định các yêu cầu lựa chọn các test đánh giá trình độ thể lực cho nữ SV học môn tự chọn Bóng rổ cho SV, chúng tôi lại tiến hành phỏng

vấn các giáo viên, huấn luyện viên và các chuyên gia Bóng rổ về lựa chọn test đánh giá trình độ thể lực cho nữ SV học môn tự chọn Bóng rổ. Thông qua phỏng vấn đã lựa chọn được 05 test đánh giá trình độ thể lực gồm:

1. Chạy tốc độ 30m (s)

2. Nằm sấp chống đẩy 30 giây (lần)

3. Dẫn bóng tốc độ 30 m (s)

4. Tại chỗ ném rổ 10 lần (lần)

5. Dẫn bóng 2 bước ném rổ 1 tay trên cao 10 lần (lần)

2.2. Ứng dụng BT phát triển thể lực cho nữ SV học môn tự chọn Bóng rổ trường ĐHCNTT&TT - ĐHTN.

2.2.1. Tổ chức thực nghiệm

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

- Thời gian thực nghiệm: Thực nghiệm được tiến hành trong 3 tháng (từ tháng 3 đến tháng 5 năm 2020) gồm 12 tuần với 03 buổi tập một tuần. Tổng số buổi tập là 36. Thời gian luyện tập các BT Thể lực được lựa chọn trong một buổi là 30 phút ở phần kết thúc.

- Đối tượng thực nghiệm: Gồm 20 nữ SV học môn tự chọn Bóng rổ và được chia thành 2 nhóm do bốc thăm ngẫu nhiên:

+ Nhóm 1 (gọi là nhóm thực nghiệm): gồm 10 SV tập luyện theo 19 BT chúng tôi đã lựa chọn.

+ Nhóm 2 (gọi là nhóm đối chứng): gồm 10 SV tập luyện theo các BT cũ ở trường, theo chương trình, giáo án đã được xây dựng của bộ môn

- Địa điểm thực nghiệm: Trường ĐHCNTT&TT - ĐHTN.

2.2.2. Kết quả ứng dụng các BT phát triển Thể lực nữ SV học môn tự chọn Bóng rổ trường ĐHCNT-

Bảng 2. Kết quả kiểm tra TL của nhóm đối chứng và thực nghiệm trước thực nghiệm

TT	Các test kiểm tra	Nhóm thực nghiệm				So sánh sự khác biệt	
		Đối chứng (n = 10)		Thực nghiệm (n = 10)			
		\bar{x}	$\pm\delta$	\bar{x}	$\pm\delta$	t	P
1	Chạy tốc độ 30m (s)	6.18	0.34	6.20	0.36	1.42	> 0.05
2	Nằm sấp chống đẩy 30 giây (lần)	14.72	1.01	14.41	1.02	1.51	> 0.05
3	Dẫn bóng tốc độ 30 m (s).	8.63	0.42	8.68	0.45	1.34	> 0.05
4	Tại chỗ ném rổ 10 lần (lần)	3.55	0.31	3.47	0.32	1.55	> 0.05
5	Dẫn bóng 2 bước ném rổ 1 tay trên cao 10 lần (lần)	4.09	0.33	4.05	0.35	1.55	> 0.05

Bảng 3. Kết quả kiểm tra TL của nhóm đối chứng và thực nghiệm sau thực nghiệm

TT	Các test kiểm tra	Nhóm thực nghiệm				So sánh sự khác biệt	
		Đối chứng (n = 10)		Thực nghiệm (n = 10)		t	P
		\bar{x}	$\pm\delta$	\bar{x}	$\pm\delta$		
1	Chạy tốc độ 30m (s)	6.07	0.33	5.87	0.35	2.47	<0.05
2	Nằm sấp chống đẩy 30 giây (lần)	15.43	1.05	17.03	1.06	2.73	<0.05
3	Dẫn bóng tốc độ 30 m (s).	8.55	0.43	8.36	0.46	2.63	<0.05
4	Tại chỗ ném rổ 10 lần (lần)	3.67	0.34	4.25	0.35	2.55	<0.05
5	Dẫn bóng 2 bước ném rổ 1 tay trên cao 10 lần (lần)	4.23	0.35	5.67	0.37	2.38	<0.05

T&TT - ĐHTN.

Trước thực nghiệm, chúng tôi sử dụng các test đã lựa chọn để kiểm tra và so sánh sự khác biệt trình độ thể lực của nhóm thực nghiệm và đối chứng. Kết quả kiểm tra tại bảng 2 cho thấy: Trước thực nghiệm, trình độ thể lực của nhóm thực nghiệm và đối chứng không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ($t_{\text{tính}}$ nhỏ hơn $t_{\text{bảng}}$, $P > 0.05$). Nói cách khác là trước thực nghiệm, trình độ thể lực của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng tương đương nhau, tức là sự phân nhóm hoàn toàn khách quan.

Sau 3 tháng thực nghiệm, chúng tôi tiếp tục sử dụng các test đã lựa chọn để kiểm tra trình độ thể lực của nhóm thực nghiệm và đối chứng và so sánh sự khác biệt về kết quả kiểm tra. Kết quả kiểm tra tại 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 thể hiện ở $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$. Điều này cho thấy các BT chúng tôi đã lựa chọn bước đầu có tác dụng phát triển thể lực cho nữ SV học môn tự chọn Bóng rổ tại Trường ĐHCNTT&TT - ĐHTN tốt hơn so với các BT thường được sử dụng tại Trường ĐHCNTT&TT - ĐHTN

3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 19 BT và chứng minh tính hiệu quả của các BT này trong việc phát triển trình độ thể lực cho nữ SV học môn tự chọn Bóng rổ trường ĐHCNTT&TT - ĐHTN, thể hiện rõ ở kết quả kiểm tra sau 3 tháng thực nghiệm của nhóm thực nghiệm gồm:

- Nhóm I. BT phát triển thể lực chung (07 BT)
- Nhóm II. BT phát triển thể lực chuyên môn (09 BT)
- Nhóm III. BT trò chơi và thi đấu (03 BT)

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic. I.V (1982), *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội..
2. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2000), *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
3. Nguyễn Văn Trung, Phạm Văn Thảo (2002), *Bóng rổ - SGK dùng cho SV Đại học TĐTT*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
4. Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
5. Zuico I.G (1975), *Test sự phạm đánh giá trình độ thể lực tuổi 13 - 14*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: bài báo được trích từ đề tài cấp cơ sở tác giả Trần Minh Liên : “Nghiên cứu hoàn thiện hệ thống BT trong giảng dạy môn Bóng rổ cho SV trường ĐHCNTT&TT - ĐHTN”. Năm 2019.

Ngày nhận bài: 15/1/2023; **Ngày duyệt đăng:** 28/3/2023



Ảnh minh họa (nguồn Internet)