

ỨNG DỤNG BÀI TẬP NÂNG CAO HIỆU QUẢ KỸ THUẬT HAI BƯỚC LÊN RỔ CHO NAM SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC ĐIỆN LỰC

ThS. Trần Thanh Hoài
Trường Đại học Điện Lực
Email: hoaitt@epu.edu.vn

Tóm tắt: Quá trình nghiên cứu của đề tài đã lựa chọn được 15 bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật hai bước lên rổ cho nam sinh viên Trường Đại học Điện Lực. Các bài tập được chia làm 2 nhóm, nhóm bài tập phát triển thể lực 4 bài tập và nhóm bài tập ổn định kỹ thuật động tác 11 bài tập. Đề tài xây dựng tiến trình thực nghiệm các bài tập trên đối tượng nghiên cứu trong thời gian 4 tháng theo chương trình giảng dạy môn GDTC của Nhà trường. Kết quả ứng dụng các bài tập trong quá trình thực nghiệm đã khẳng định rõ hiệu quả các bài tập trong việc nâng cao hiệu quả kỹ thuật hai bước lên rổ cho nam sinh viên Trường Đại học Điện Lực.

Từ khóa: Hai bước lên rổ, Bóng rổ, Trường Đại học Điện Lực

Abstract: The research process of the project has selected 15 exercises to improve the technical efficiency of two-step basketball for male students at Electric Power University. The exercises are divided into 2 groups, the physical development exercise group has 4 exercises and the movement technique stabilization exercise group has 11 exercises. The project builds a process of experimenting with exercises on research subjects over a period of 4 months according to the school's physical education curriculum. The results of applying the exercises during the experiment clearly confirmed the effectiveness of the exercises in improving the effectiveness of the two-step basket technique for male students at Electric Power University.

Keywords: Two steps to the basket, Basketball, Electric Power University

ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường Đại học Điện lực (Electric Power University) trực thuộc Bộ Công thương Việt Nam, là trường đại học định hướng ứng dụng - thực hành, chuyên đào tạo cử nhân và kỹ sư hệ 4.5 năm, được thành lập ngày 19 tháng 5 năm 2006, trên cơ sở nâng cấp trường Cao đẳng Điện lực. Giáo dục thể chất (GDTC) là môn học bắt buộc trong chương trình đào tạo của Nhà trường, trong đó bóng rổ là môn thể thao được sinh viên lựa chọn và đưa vào chương trình GDTC tự chọn của Nhà trường.

Trong bóng rổ, một trong những kỹ thuật quan trọng nhất khi ném rổ là kỹ thuật hai bước lên rổ. Đây là kỹ thuật rất phổ biến và rất quan trọng trong thi đấu và thường ném ở cự gần, trong các đợt đột phá với sự theo kèm của đối phương.

Qua quá trình giảng dạy nội dung thể thao tự chọn Bóng rổ cho sinh viên Trường Đại học Điện Lực chúng tôi nhận thấy, hiệu quả thực hiện kỹ thuật trên của sinh viên chưa tốt, thể hiện ở nhịp điệu động tác chưa nhịp nhàng, độ chính xác chưa cao... dẫn đến kết quả đánh giá nội dung tự chọn bóng rổ còn thấp. Do vậy,

việc ứng dụng các bài tập bổ trợ cho kỹ thuật hai bước lên rổ là rất quan trọng và cần thiết. Tuy nhiên, thực tế giảng dạy chưa có nhiều bài tập bổ trợ chuyên môn nhằm mang lại hiệu quả và sự ổn định cho kỹ thuật này.

Xuất phát từ những lý do nêu trên, việc **“Ứng dụng bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật hai bước lên rổ cho nam sinh viên Trường Đại học Điện Lực”** là một việc làm cấp thiết trong giai đoạn hiện nay.

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

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Lựa chọn bài tập nhằm nâng cao

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật hai bước lên rổ cho đối tượng nghiên cứu(n = 30)

TT	Bài tập	Kết quả phỏng vấn					
		Rất quan trọng		Quan trọng		Không quan trọng	
		n	%	n	%	n	%
I.	Nhóm Bài tập phát triển thể lực						
1	Bật cóc.	26	86.67	3	10	1	3.33
2	Nhảy lò cò đổi chân.	24	80	4	13.33	2	6.67
3	Chạy con thoi.	27	90	3	10	0	0
4	Chạy nâng cao đùi tại chỗ (nhANH dần).	26	86.67	2	6.67	2	6.67
5	Nằm sấp chống đẩy.	11	36.67	11	36.67	8	26.67
II.	Nhóm bài tập ổn định kỹ thuật động tác						
6	Tại chỗ bật nhảy liên tục và với tay vào vật trên cao hoặc vào bảng rổ.	24	80	4	13.33	2	6.67
7	Dẫn bóng với tốc độ cao.	27	90	3	10	0	0
8	Dẫn bóng qua cọc thực hiện hai bước lên rổ.	26	86.67	2	6.67	2	6.67
9	Di chuyển hai bước và đưa bóng lên	24	80	4	13.33	2	6.67
10	Chuyên bóng liên tục vào tường.	15	50	10	33.33	5	16.67
11	Nhận bóng từ đường chuyền thực hiện hai bước lên rổ có người phòng thủ.	28	93.33	2	6.67	0	0
12	Kỹ thuật hai bước lên rổ có người chắn	26	86.67	2	6.67	2	6.67

hiệu quả kỹ thuật hai bước lên rổ cho nam sinh viên Trường Đại học Điện Lực

Qua nghiên cứu tài liệu, công trình nghiên cứu của các tác giả trong và ngoài nước, đề tài đã lựa chọn được hệ thống gồm 19 bài tập phát triển hiệu quả kỹ thuật hai bước lên rổ cho đối tượng nghiên cứu.

Để đảm bảo độ tin cậy và chính xác của các bài tập được lựa chọn và phù hợp cho việc nâng cao hiệu quả kỹ thuật hai bước lên rổ cho nam sinh viên Học viện chúng tôi đã tiến hành phỏng vấn 30 giáo viên, HLV trên địa bàn thành phố Hà Nội có chuyên môn về huấn luyện, giảng dạy Bóng rổ và các huấn luyện viên, giảng viên trường ĐHSP TĐTT Hà Nội. Kết quả phỏng vấn được trình bày tại bảng 1

13	Chuyền bóng và nhận bóng từ đường chuyền thực hiện hai bước lên rổ.	27	90	2	6.67	1	3.33
14	Hai người chuyền bắt bóng từ cuối sân bên này đến rổ bên kia rồi thực hiện hai bước lên rổ.	25	83.33	4	13.33	1	3.33
15	Hai người chuyền bóng từ sân bên này đến sân bên kia thì đổi lại một người phòng thủ, một người tấn công thực hiện kỹ thuật hai bước lên rổ.	24	80	5	16.67	1	3.33
16	Dẫn bóng luôn qua cọc theo tín hiệu.	28	93.33	2	6.67	0	0
17	Thi đấu	26	86.67	2	6.67	2	6.67
18	Di động chuyền bắt bóng, dùng đột phá ném rổ	9	30	12	40	9	30
19	Chạy biến hướng dùng nhanh quay sau nhận bóng nhảy ném rổ.	15	50	10	33.33	5	16.67

Số liệu bảng 1 cho thấy, theo nguyên tắc phỏng vấn đặt ra, chúng tôi lựa chọn được 15/19 bài tập có kiến phỏng vấn tán thành trên 80% ở mức rất quan trọng để ứng dụng vào thực tiễn huấn luyện nhằm nâng cao trình độ kỹ thuật hai bước lên rổ cho nam sinh viên Học viện, các bài tập đó là:

* Nhóm Bài tập phát triển thể lực (4 bài tập)

* Nhóm bài tập ổn định kỹ thuật động tác (11 bài tập)

2. Đánh giá bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật hai bước lên rổ cho nam sinh viên Trường Đại học Điện Lực

2.1. Tổ chức thực nghiệm sư phạm

- Đề tài tiến hành nghiên cứu trên 50 nam sinh viên Trường Đại học Điện Lực, chia làm 2 nhóm.

+ Nhóm thực nghiệm: Bao gồm 25 nam sinh viên, nhóm này được tập luyện theo

chương trình, giáo án với việc ứng dụng các bài tập đã lựa chọn trong quá trình giảng dạy - huấn luyện mà đề tài đã xây dựng.

+ Nhóm đối chứng: Bao gồm 25 nam sinh viên, nhóm này được tập luyện theo kế hoạch, giáo án và các bài tập cũ của Trường Đại học Điện Lực xây dựng.

- Toàn bộ quá trình thực nghiệm sư phạm được tiến hành trong 4 tháng (Từ cuối tháng 2/2023 đến 6/2023) trên đối tượng nam sinh viên năm thứ Nhất, học kỳ II năm học 2022 – 2023 với quỹ thời gian 2 buổi/tuần, thời gian gần thi đấu số buổi tập có thể tăng lên.

2.2. Kết quả thực nghiệm sư phạm

Trước thực nghiệm, tiến hành kiểm tra các test đã lựa chọn để đánh giá so sánh mức độ giữa 2 nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng. Kết quả được trình bày ở bảng 2

Bảng 2. Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm (n = 50)

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		t	P
		Nhóm ĐC (n = 25)	Nhóm TN (n = 25)		
1	Thực hiện hai bước lên rổ ở bên trái và bên phải rổ (lần/10 lần)	5.8±0.87	5.9± 0.57	1.032	>0.05
2	Dẫn bóng thực hiện hai bước lên rổ ở bên trái và bên phải rổ (lần/10 lần)	4.5±0.72	4.5±0.66	1.047	>0.05

Từ kết quả thu được ở bảng 2 cho thấy kết quả kiểm tra ở hầu hết các test lựa chọn giữa 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng không có khác biệt, với $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$. Điều đó chứng tỏ trước khi thực nghiệm, trình độ kỹ thuật hai bước lên rổ của 2 nhóm tương đối đồng đều nhau.

Sau 4 tháng thực nghiệm vào thời điểm kết thúc giai đoạn huấn luyện thường xuyên của chương trình đào tạo, đề tài tiến hành kiểm tra đánh giá trình độ nâng cao hiệu quả kỹ thuật hai bước lên rổ của 2 nhóm bằng các test và các chỉ số đã chọn. Kết quả được trình bày ở bảng 3, bảng 4 và biểu đồ 1.

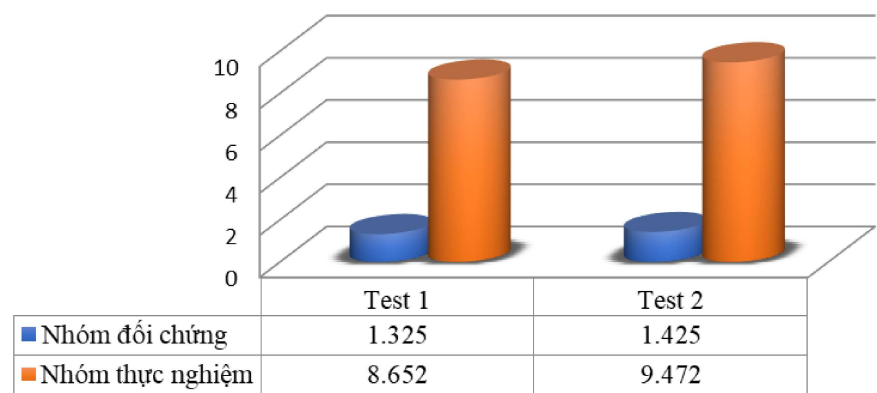
Bảng 3. Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm (n=50)

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		t	P
		Nhóm ĐC (n = 25)	Nhóm TN (n = 25)		
1	Thực hiện hai bước lên rổ ở bên trái và bên phải rổ (lần/10 lần)	5.9 ± 0.14	7.6 ± 0.12	3.874	<0.05
2	Dẫn bóng thực hiện hai bước lên rổ ở bên trái và bên phải rổ (lần/10 lần)	5.1 ± 0.23	6.7 ± 0.28	3.748	<0.05

Bảng 4. Diễn biến nhịp tăng trưởng của hai nhóm trước và sau thực nghiệm sự phạm

TT	Test	Nhóm đối chứng(n=25)		Nhịp độ tăng trưởng (W%)	Nhóm thực nghiệm(n=25)		Nhịp độ tăng trưởng (W%)
		Trước TN	Sau TN		Trước TN	Sau TN	
1	Thực hiện hai bước lên rổ ở bên trái và bên phải rổ (lần/10 lần)	5.8 ± 0.87	5.9 ± 0.14	1.325	5.9 ± 0.57	7.6 ± 0.12	8.652
2	Dẫn bóng thực hiện hai bước lên rổ ở bên trái và bên phải rổ (lần/10 lần)	4.5 ± 0.72	5.1 ± 0.23	1.425	4.5 ± 0.66	6.7 ± 0.28	9.472

Biểu đồ 1. Nhịp độ tăng trưởng củanhóm đối chứng và thực nghiệm sau 4 tháng thực nghiệm



Từ bảng 3, bảng 4 và biểu đồ 1 cho thấy:

- Các nội dung kiểm tra đánh giá hiệu quả kỹ thuật hai bước lên rổ của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng có khác biệt rõ với $t_{\text{tính}} \text{ đều} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

- Diễn biến thành tích đạt được của cả 05 test nhằm kiểm tra, đánh giá hiệu quả kỹ thuật hai bước lên rổ của nhóm thực nghiệm tăng lên lớn hơn so với nhóm đối chứng, đồng thời nhịp tăng trưởng của nhóm thực nghiệm cũng lớn hơn so với nhóm đối chứng.

Kết quả thu được hoàn toàn khách quan vì cả 2 nhóm đều chịu sự tác động của khoảng thời gian huấn luyện là như nhau với 2 phương pháp khác nhau. Do vậy chúng tôi có thể khẳng định những bài tập mà tôi đưa ra để lựa

chọn và ứng dụng đã mang lại kết quả khả thi và phù hợp với nam sinh viên Trường Đại học Điện Lực.

KẾT LUẬN

Quá trình nghiên cứu đề tài đã lựa chọn 15 bài tập chuyên môn nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật hai bước lên rổ cho nam sinh viên Trường Đại học Điện Lực. Các bài tập bao gồm: 04 bài tập phát triển thể lực và 11 bài tập ổn định kỹ thuật động tác.

Kết quả thực nghiệm 15 bài tập cho thấy: sau thực nghiệm các bài tập đều đạt hiệu quả trong nâng cao hiệu quả kỹ thuật hai bước lên rổ và đảm bảo độ tin cậy ở ngưỡng thống kê cần thiết ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Đặng Hùng Mạnh 2010, *Giáo trình Bóng rổ*, Nxb TDTT
- [2]. Nôvicôp - Matvêep (1980), *Lý luận và phương pháp giáo dục thể chất*, NXB TDTT, Hà Nội.
- [3]. Phạm Văn Thảo - Nguyễn Văn Trung, *Huấn luyện kỹ - chiến thuật bóng rổ hiện đại*, (NXB TDTT - 2004).
- [4]. Nguyễn Văn Trung - Phạm Văn Thảo (2008), *Giáo trình giảng dạy bóng rổ*.
- [5]. Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: Bài báo được trích từ đề tài cấp trường: “Lựa chọn một số bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật hai bước lên rổ cho nam sinh viên Trường Đại học Điện Lực” năm 2023.

Bài nộp ngày 31/3/2024, phản biện ngày 10/6/2024, duyệt đăng ngày 20/6/2024