

LỰA CHỌN BÀI TẬP NÂNG CAO HIỆU QUẢ DẠY HỌC MÔN BÓNG RỔ CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC ĐIỆN LỰC

Nguyễn Tuấn Anh⁽¹⁾

Tóm tắt:

Bằng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy trong Thể dục thể thao, nghiên cứu đã lựa chọn và ứng dụng được 21 bài tập bóng rổ cho sinh viên Trường Đại học Điện Lực. Kết quả thực nghiệm cho thấy các bài tập đã lựa chọn có hiệu quả cao, trình độ chuyên môn và kết quả học tập môn Bóng rổ của sinh viên được nâng lên rõ rệt.

Từ khóa: Bài tập, hiệu quả dạy học, Bóng rổ, Trường Đại học Điện Lực.

Selecting exercises to improve the effectiveness of teaching Basketball to students at the University of Electricity

Summary:

Using conventional scientific research methods in Physical Education and Sports, the study selected and applied 21 basketball exercises for students of the University of Electricity. Experimental results showed that the selected exercises were highly effective, and the basketball level of students was significantly improved.

Keywords: Exercises, training effectiveness, Basketball, University of Electricity.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Hiệu quả công tác dạy học 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, phương pháp giảng dạy của giảng viên và đặc biệt là hệ thống các bài tập trong dạy học có đầy đủ cơ sở khoa học, phù hợp với đặc điểm, đối tượng tập luyện và có tính hiệu quả hay không.

Trong quá trình dạy học môn Bóng rổ cho sinh viên tại Trường Đại học Điện Lực cho thấy, các giảng viên áp dụng chưa đầy đủ hoặc áp dụng các bài tập trên cơ sở kinh nghiệm của bản thân. Vì vậy, việc áp dụng các bài tập (BT) cho sinh viên còn hạn chế. Do đó việc nghiên cứu “lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả dạy học môn Bóng rổ cho sinh viên Trường Đại học Điện lực” là có ý nghĩa khoa học và giá trị thực tiễn”.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu chúng tôi sử dụng các phương pháp nghiên cứu cơ bản sau: Phương pháp tham khảo tài liệu; Phương pháp quan sát sự phạm; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp kiểm tra sự phạm; Phương pháp thực nghiệm sự phạm và Phương pháp toán học thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả dạy học môn Bóng rổ cho sinh viên Trường Đại học Điện Lực

Chúng tôi tiến hành lựa chọn BT qua các bước: Tham khảo tài liệu có liên quan; Quan sát sự phạm và phỏng vấn trực tiếp các nhà chuyên môn, giảng viên môn Bóng rổ tại các trường đại học. Kết quả đã lựa chọn được 04 nhóm bài tập với 21 BT chuyên môn đặc trưng nhất để ứng dụng trong dạy học môn Bóng rổ cho sinh viên Trường Đại học Điện Lực, bao gồm:

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

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

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

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

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

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

- BT 6: Chuyển bóng hai tay trước ngực tốc

⁽¹⁾ThS, Trường Đại học Điện Lực; Email: anh_gdte@epu.edu.vn

độ 30 giây x 5 tổ, thực hiện với cường độ gần tối đa, quãng nghỉ 1 – 2 phút.

- BT 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**

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

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

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

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

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

- BT 13: 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**

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

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

- BT 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.

- BT 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**

- BT 18: Trò chơi bóng chuyên 6.

- BT 19: Trò chơi cướp cờ.

- BT 20: Thi đấu 1/2 sân 15 phút.

- BT 21: Thi đấu toàn sân 15 phút.

Để đánh giá hiệu quả các BT trên, chúng tôi thông qua tổng hợp, phỏng vấn các chuyên gia, giảng viên môn Bóng rổ và xác định độ tin cậy, tính thông báo của test. Kết quả đã xác định được 03 test đảm bảo tính khoa học và độ tin cậy cao, 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. Ứng dụng các bài tập nâng cao hiệu quả dạy học môn Bóng rổ cho sinh viên Trường Đại học Điện Lực

2.1. Tổ chức thực nghiệm

Thời gian thực nghiệm: 4 tháng của năm học thứ nhất, Học kỳ 2 năm học 2022-2023, mỗi tuần 2 buổi theo phương pháp thực nghiệm so sánh song song.

Khách thể nghiên cứu 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 BT đã lựa chọn và tiến trình xây dựng mà tác giả đã xây dựng.

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.

2.2. Đánh giá kết quả thực nghiệm

Trước thực nghiệm, tác giả 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 1.

Bảng 1. 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 2. 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

Bảng 3. Nhịp độ tăng trưởng các chỉ tiêu đánh giá trình độ chuyên 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	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

Qua bảng 1 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 (> 0.05). Điều đó cho thấy, trước khi tiến hành thực nghiệm, trình độ 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 (xem bảng 2).

Từ kết quả thu được ở các bảng 2 cho thấy: Các test kiểm tra đánh giá trình độ 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 đã tỏ rõ tính hiệu quả trình độ chuyên môn Bóng rổ của sinh viên Trường Đại học Điện Lực.

Để thấy rõ hơn 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 trình bày ở bảng 3.

Qua bảng 3 cho thấy: Nhịp độ tăng trưởng của nhóm thực nghiệm có mức độ tăng trưởng (từ 3.53% - 8.00%) lớn hơn hẳn so với các nhóm đối chứng (từ 0.79%-3.93%). Như vậy, các BT

lựa chọn của đề tài đã phát huy hiệu quả cao trong dạy học môn Bóng rổ cho sinh viên Trường Đại học Điện Lực.

KẾT LUẬN

1. Nghiên cứu lựa chọn được 21 BT chuyên môn đặc trưng nhất ứng dụng trong dạy học môn Bóng rổ cho sinh viên Trường Đại học Điện Lực.

2. Qua thời gian thực nghiệm 4 tháng, các BT đã lựa chọn có hiệu quả cao trong việc nâng cao trình độ môn Bóng rổ cho sinh viên Trường Đại học Điện Lực.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

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