

LÝ LUẬN VÀ THỰC TIỄN THỂ DỤC THỂ THAO

4. Trương Quốc Uyên

Nhà nước thể chế hóa Đường lối thể dục thể thao của Đảng Cộng sản Việt Nam các giai đoạn đầu thế kỷ XXI

6. Trương Anh Tuấn

Một số kết quả quan trọng đạt được sau 10 năm thực hiện Nghị quyết số 08-NQ/TW của Bộ Chính trị về Tăng cường sự lãnh đạo của Đảng, tạo bước phát triển mạnh mẽ về TDTT đến năm 2020

BÀI BÁO KHOA HỌC

10. Nguyễn Văn Phúc

Thực trạng rủi ro thương tích trong hoạt động thể dục thể thao ở Việt Nam

15. Nguyễn Thu Hương; Lê Hoài Nam; Nguyễn Quốc Việt

Thực trạng kỹ năng mềm của sinh viên Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

22. Phan Quốc Chiến

Thực trạng hoạt động tập luyện thể dục thể thao của người cao tuổi Việt Nam tại các câu lạc bộ

27. Nguyễn Cẩm Ninh; Phan Thị Điều

Thực trạng mức độ đáp ứng, xu hướng và nhu cầu xã hội đối với nguồn nhân lực cử nhân Thể dục thể thao ngành Quản lý Thể dục thể thao Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

33. Nguyễn Đại Dương; Trần Bá Thắng

Lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh tốc độ trong huấn luyện võ thuật cho học viên chuyên cấp đặc nhiệm tại Học viện Khoa học Quân sự

38. Nguyễn Hoài Phương

Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá thi kết thúc học phần môn Bóng ném cho sinh viên ngành sư phạm Trường Đại học Sư phạm Hà Nội

41. Vũ Tiến Thành

Thực trạng công tác phát triển thể lực chung của sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Dược Hà Nội

47. Vũ Bá Mỹ

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

51. Đỗ Quốc Hùng

Xây dựng chương trình tập luyện môn thể dục Aerobic ngoại khóa cho sinh viên nữ Trường Đại học Sư phạm Hà Nội 2

57. Đậu Thị Lợi; Nguyễn Thị Thảo Mai

Thực trạng kỹ năng sư phạm thực hành của sinh viên chuyên ngành Bơi, ngành Giáo dục thể chất, Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

61. Nguyễn Ngọc Minh; Hà Minh Hải

Thực trạng công tác kiểm tra – đánh giá môn học Giáo dục thể chất tại Trung tâm giáo dục thể chất và thể thao, Đại học Quốc gia Hà Nội

66. Nguyễn Gia Thuận; Nguyễn Đại Nhân

Thực trạng nguồn nhân lực huấn luyện viên các câu lạc bộ Golf tại Việt Nam

70. Vũ Thành Long; Nguyễn Thị Thu Hiền

Thực trạng sử dụng các biện pháp hồi phục cho nữ vận động viên Đội tuyển trẻ Quốc gia

TIN TỨC - SỰ KIỆN VÀ NHÂN VẬT

75. Nguyễn Văn Đông

Phygital - loại hình thể thao mới trong tương lai

77. Phạm Tuấn Dũng; Nguyễn Văn Hiếu; Nguyễn Tiên Quân

Bài tập nâng cao thể lực với con lăn

80. Thẻ lệ viết và gửi bài.

THEORY AND PRACTICE OF SPORTS

4. Truong Quoc Uyen

The State institutionalizes the sports line of the Communist Party of Vietnam in the early stages of the 21st century

6. Truong Anh Tuan

A number of important results have been achieved after 10 years of implementing Resolution No. 08 of the Politburo on strengthening the leadership of the Party, creating a strong development step in sport and physical education by 2020

ARTICLES

10. Nguyen Van Phuc

Situation of injury risk in sports activities in Vietnam

15. Nguyen Thu Huong; Le Hoai Nam; Nguyen Quoc Viet

Current status of soft skills of students at Bac Ninh Sports University

22. Phan Quoc Chien

The current situation of the movement of exercise and sports for the elderly in Vietnam

27. Nguyen Cam Ninh; Phan Thi Dieu

Current status of response, trends and social needs for human resources bachelors of Sports in Sports Management Major at Bac Ninh Sports University

33. Nguyen Dai Duong; Tran Ba Thang

Choosing exercises to develop strength and speed in martial arts training for special forces students at Military Academy Science

38. Nguyen Hoai Phuong

Developing evaluation criteria for the end-of-course exam in handball for pedagogical students at Hanoi National University of Education

41. Vu Tien Thanh

Situation of general physical fitness development for first-year students at Hanoi University of Pharmacy

47. Vu Ba My

Selecting exercises to improve basketball training efficiency for students of Electric Power University

51. Do Quoc Hung

Building an extra-curricular aerobics exercise program for female students at Hanoi Pedagogical University 2

57. Dau Thi Loi; Nguyen Thi Thao Mai

The current situation of practical pedagogical skills of students in Swimming, Physical Education major, Bac Ninh Sports University

61. Nguyen Ngoc Minh; Ha Minh Hai

Current status of the examination and assessment of physical education subjects at the Center for Physical Education and Sports, Vietnam National University, Hanoi

66. Nguyen Gia Thuan; Nguyen Dai Nhan

Assessing the current situation of human resources of Golf club coaches in Vietnam

70. Vu Thanh Long; Nguyen Thi Thu Hien

Actual situation of using recovery measures for female athletes of the National Youth Team

NEWS - EVENTS AND PEOPLE

75. Nguyen Van Dong

Phygital – new type of sports in the future

77. Pham Tuan Dung; Nguyen Van Hieu; Nguyen Tien Quan

Exercises to improve fitness with rollers

80. Rules of writing and posting.

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

Vũ Bá Mỹ⁽¹⁾

Tóm tắt:

Quá trình nghiên cứu lựa chọn được 21 bài tập nâng cao hiệu quả tập luyện trong giảng dạy Bóng rổ cho sinh viên Trường Đại học Điện lực. 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, Bóng rổ, sinh viên, Trường Đại học Điện lực.

Selecting exercises to improve basketball training efficiency for students of Electric Power University

Summary:

The research process selected 21 exercises to improve training efficiency in teaching Basketball for students at Electric Power University. The initial application of selected exercises in teaching practice has been highly effective in improving the level of basketball practice for students.

Keywords:

Exercises, training effectiveness, Basketball, students, Electric Power University.

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 Điện lực đã xây dựng và tổ chức giảng dạy chương trình môn học GDTC nội khóa theo đúng qui định của Bộ GD&ĐT, đồng thời triển khai hoạt động ngoại khóa với nhiều môn thể thao, trong đó có Bóng rổ. Tuy vậy, thực tiễn việc dạy và học môn Bóng rổ cho thấy hiệu quả mang lại chưa cao, không đáp ứng được mục tiêu đặt ra.

Hiệu quả công tác giảng dạy phụ thuộc vào nhiều yếu tố, đặc biệt là hệ thống các bài tập ứng dụng trong giảng dạy môn học cần phải được lựa chọn và tổ chức ứng dụng một cách khoa học, phù hợp với đặc điểm, đối tượng tập luyện. Kết quả khảo sát quá trình giảng dạy môn Bóng rổ cho sinh viên (SV) cho thấy, các giảng viên sử dụng các bài tập còn chưa đa dạng, phân phối thời lượng và kế hoạch ứng dụng chưa phù hợp với lý thuyết huấn luyện và không kiểm chứng trong tiến trình giảng dạy. Vì vậy, vấn đề lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả tập luyện môn Bóng rổ cho SV Trường Đại học Điện lực trở

nên cấp thiết và có giá trị thực tiễn, không chỉ nhằm nâng cao trình độ chuyên môn Bóng rổ mà còn góp phần nâng cao chất lượng môn học GDTC cho SV.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Chúng tôi đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu: 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 tập luyện môn Bóng rổ cho sinh viên Trường Đại học Điện lực

Chúng tôi tiến hành lựa chọn bài tập thông qua tham khảo tài liệu chuyên môn, qua quan sát sự phạm và phỏng vấn các nhà chuyên môn, giảng viên giảng dạy Bóng rổ tại các trường đại học. Kết quả đã lựa chọn được 21 bài tập chuyên môn đặc trưng, phù hợp với đặc điểm cơ sở vật chất của nhà trường và phù hợp với đặc điểm SV. Các bài tập được phân chia thành 04 nhóm để thuận lợi cho việc ứng dụng trong giảng dạy cho SV. Cụ thể các bài tập gồm:

⁽¹⁾ThS, Trường Đại học Điện Lực; Email: vubamy@gmail.com

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

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

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

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

Bài tập 6: Chuyển bóng hai tay trước ngực tốc độ 30 giây x 5 tổ, cường độ gần tối đa, quãng nghỉ 1 – 2 phút.

Bài tập 7: Di động chuyển bắt bóng 2 người liên tục 28m x 5 tổ, 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, cường độ tối đa, quãng nghỉ 2- 3 phút.

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

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

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

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

*** Nhóm các bài tập bổ trợ**

Bài tập 14: Chuyển bóng rổ vào tường 30 giây x 5 tổ, cường độ trung bình, quãng nghỉ 2 phút.

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

Bài tập 17: Tại chỗ ném bóng đặc vào rổ 30 giây x 5 tổ, 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.

Để đánh giá hiệu quả ứng dụng các bài tập đã lựa chọn trong giảng dạy môn Bóng rổ cho SV Trường Đại học Điện lực, đề tài đã xác định được 03 test đảm bảo tính khoa học và độ tin cậy thông qua tổng hợp tài liệu, 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, bao gồm: Tại chỗ ném rổ 10 quả (lần); Dẫn bóng 2 bước lên rổ 10 quả (lần); Dẫn bóng tốc độ 20 m (s).

2. Nghiên cứu ứng dụng các bài tập nâng cao hiệu quả tập luyện môn Bóng rổ cho sinh viên Trường Đại học Điện lực**2.1. Tổ chức thực nghiệm**

Phương pháp thực nghiệm (TN): TN sư phạm so sánh song song

Kế hoạch TN: tiến hành trong 04 tháng, mỗi tuần 2 buổi (tương đương 32 giáo án) vào thời gian ngoại khóa của SV, thời gian tập từ 25-30 phút /buổi.

Đối tượng TN: 150 SV năm thứ nhất tự nguyện tham gia, trong đó có 32 nữ và 118 nam được chia ngẫu nhiên thành 2 nhóm:

Nhóm TN: 80 SV, trong đó có 64 nam và 16 nữ, tập theo các bài tập đã lựa chọn và tiến trình do chúng tôi xây dựng.

Nhóm đối chứng: 70 SV, trong đó có 54 nam và 16 nữ, tập theo các bài tập cũ trong chương trình được sử dụng tại Bộ môn GDTC.

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

2.2. Kết quả thực nghiệm

Trước TN, chúng tôi tiến hành kiểm tra trình độ của nhóm TN 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 ($P > 0.05$). Điều đó cho thấy, trước TN, trình độ chuyên môn Bóng rổ của 2 nhóm là đồng đều, việc phân nhóm đảm bảo tính khách quan.

Bảng 1. Tiến trình tập luyện ứng dụng các bài tập 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					x	
Bài 15		x				x					x				x				x				x				x					x
Bài 16			x				x					x				x				x				x				x				x
Bài 17				x				x					x				x				x				x				x			
Bài 18	x		x		x		x			x				x				x				x				x				x		
Bài 19		x		x		x			x			x				x				x				x				x			x	
Bài 20									x					x				x				x				x				x		x
Bài 21													x				x				x				x				x			x

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

Sau 4 tháng TN, chúng tôi tiến hành đánh giá trình độ của 2 nhóm bằng 03 test được lựa chọn như trước TN. Kết quả được trình bày ở bảng 3.

Kết quả bảng 3 cho thấy: Các test kiểm tra đánh giá TĐTL môn Bóng rổ của 2 nhóm đã có sự khác biệt rõ rệt. Kết quả so sánh đã chỉ rõ, các bài tập đã lựa chọn và tiến trình ứng dụng

trong giảng dạy do chúng tôi lựa chọn đã tỏ rõ tính hiệu quả trong việc nâng cao hiệu quả tập luyện môn Bóng rổ cho SV Trường Đại học Điện lực.

Để thấy rõ hơn sự khác biệt này, chúng tôi tiến hành tính nhịp tăng trưởng thành tích kiểm tra của nhóm thực nghiệm và đối chứng giữa

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	Nhóm ĐC	t	P
			(n=80)	(n=70)		
1	Tại chỗ ném rổ 10 quả (số lần bóng vào rổ)	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 (số lần bóng vào rổ)	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 4. Nhịp tăng trưởng các test 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	8.00	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	2.20
	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

thời điểm trước và sau TN. Kết quả được trình bày ở bảng 4.

Từ kết quả thu được ở bảng 4 cho thấy: Nhịp độ tăng trưởng của các test ở nhóm TN lớn hơn hẳn so với các nhóm đối chứng. Như vậy, một lần nữa kết quả thống kê đã khẳng định các bài tập được lựa chọn của đề tài đã phát huy hiệu quả cao trong giảng dạy môn Bóng rổ cho SV Trường Đại học Điện lực.

KẾT LUẬN

1. Lựa chọn được 21 bài tập chuyên môn đặc trưng và phù hợp với đặc điểm cơ sở vật chất của nhà trường và phù hợp với đặc điểm SV để nâng cao hiệu quả tập luyện môn Bóng rổ cho SV Trường Đại học Điện lực.

2. Bước đầu ứng dụng các bài tập được lựa chọn trong thực tế đã cho thấy hiệu quả trong việc nâng cao trình độ tập luyện môn Bóng rổ cho SV Trường Đại học Điện lực.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Đinh Quang Ngọc (2013), *Bóng rổ, kỹ thuật và phương pháp tập luyện*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
- Nguyễn Văn Trung, Nguyễn Quốc Quân, Phạm Văn Thảo (2003), *Giáo trình Bóng rổ*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
- 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.

(Bài nộp ngày 24/2/2023, phản biện ngày 3/4/2023, duyệt in ngày 28/6/2023)



Tạp chí KHOA HỌC

ĐÀO TẠO VÀ HUẤN LUYỆN THỂ THAO

JOURNAL OF SCIENTIFIC TRAINING AND SPORTS COACHING

Ministry of Culture, Sports and Tourism - Bac Ninh Sport University

Trường Đại học Thể dục Thể thao Bắc Ninh - Bộ Văn hoá, Thể thao và Du lịch

ISSN 1859-4417

**Số 3 -2023
(76)**

