

LỰA CHỌN BIỆN PHÁP NÂNG CAO CHẤT LƯỢNG HỌC TẬP MÔN THỂ THAO TỰ CHỌN BÓNG RỔ CHO NAM SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC BÁCH KHOA HÀ NỘI

Nguyễn Tiến Đạt*

Tóm tắt:

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy lựa chọn được 03 biện pháp nhằm nâng cao chất lượng học tập môn thể thao tự chọn Bóng rổ cho nam sinh viên Trường Đại học Bách khoa Hà Nội. Bước đầu ứng dụng các biện pháp lựa chọn trong thực tế đã có hiệu quả trong việc nâng cao thể lực cho đối tượng nghiên cứu.

Từ khóa: Biện pháp, thể thao tự chọn Bóng rổ, sinh viên, Đại học Bách khoa Hà Nội...

Selection of measures to improve quality of learning elective of Basketball for male students at Hanoi University of Science and Technology

Abstract:

By the common scientific research methods, we have selected three measures to improve the quality of learning the elective of Basketball for male students at Hanoi University of Science and Technology. Initial application of the measures in practice and evaluation of their performance and results have proved high effectiveness in improving the physical fitness of the subjects.

Key words: Measures, elective of Basketball, students, Hanoi University of Science and Technology...

ĐẶT VẤN ĐỀ

Bóng rổ là môn học được đưa vào chương trình giảng dạy môn tự chọn trong chương trình Giáo dục thể chất. Sau một vài năm thử nghiệm, chương trình môn học tự chọn Bóng rổ do Khoa Giáo dục thể chất xây dựng đã xuất hiện một số bất cập về nội dung và tổ chức giảng dạy như: Hiệu quả của chương trình chưa cao, không thu hút được đông đảo sinh viên tham gia học tập và cổ vũ cho phong trào tập luyện môn Bóng rổ trong nhà trường.

Xuất phát từ lý do nêu trên chúng tôi tiến hành nghiên cứu biện pháp nâng cao chất lượng học tập môn thể thao tự chọn Bóng rổ cho nam sinh viên Trường Đại học Bách khoa Hà Nội..

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Trong quá trình nghiên cứu, chúng tôi sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp 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.

Kiểm tra đánh giá trình độ thể lực của sinh viên bằng 4 test đã lựa chọn gồm: Test 1: Chạy 50m (s); Test 2: Chạy 1000m (s); Test 3: Bật xa tại chỗ (cm); Test 4: Co tay xà đơn (lần)

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Đánh giá thực trạng giảng dạy và học tập môn thể thao tự chọn Bóng rổ của sinh viên trường Đại học Bách khoa Hà Nội

Thông qua phỏng vấn về thực trạng giảng dạy và học tập môn thể thao tự chọn Bóng rổ cho thấy:

+ Nội dung chương trình Giáo dục thể chất phù hợp với đặc điểm của sinh viên, điều kiện cơ sở vật chất và đội ngũ giáo viên TDTT... giai đoạn 1 là: 90 tiết tương đương 3 học kỳ, giai đoạn 2 là:

*ThS. Trường Đại học Bách Khoa Hà Nội; Email: Tiendatgdtc@gmail.com

60 tiết tương đương 2 học kỳ.

+ Chương trình tự chọn tại trường Đại học Bách khoa Hà Nội gồm 4 môn thể thao là: Bóng đá, Bóng chuyền, Bóng rổ, Bóng ném. Việc đăng ký các lớp học môn thể thao tự chọn được tính theo tỷ lệ sinh viên của một khoá học, trong đó các môn thể thao được đông đảo sinh viên như: Bóng đá, Bóng rổ, sẽ được sắp xếp số lượng các lớp nhiều hơn so với các môn thể thao còn lại.

+ Thực trạng nội dung chương trình môn học mang tính chất giới thiệu với người tập; các kỹ thuật mới được giới thiệu liên tục khi kỹ thuật

cũ chưa nắm vững nên chỉ mang tính giới thiệu kỹ thuật; Nhìn vào tổng thể hai học phần, thì học phần một tập cơ bản nhiều nhưng học phần hai lại không được nâng cao, cả hai học phần tập trung quá nhiều vào nội dung thi; nội dung thi thiếu tính hấp dẫn cho người tập, mang tính chung chung đơn giản, không có khung điểm chấm rõ ràng; Nội dung học lý thuyết chưa hợp lý, mất nhiều thời gian cho nội dung thi vấn đáp, nếu chuyển sang học và thi bằng phương pháp trắc nghiệm sẽ hiệu quả hơn. Kết quả được trình bày ở bảng 1

Qua bảng 1 cho thấy: Phân tích thực trạng

Bảng 1. Cấu trúc chương trình môn học tự chọn Bóng rổ do Bộ GD&ĐT ban hành theo quyết định 1262/GD-ĐT 12/4/1997 (Hai học phần 60 tiết)

TT	Nội dung	Số giờ	Các học kỳ	
			H.kỳ 4	H.kỳ 5
1	Khái niệm nguồn gốc,tác dụng bóng rổ	5	5	
2	Những nguyên lý kỹ thuật cơ bản của bóng rổ	15	10	5
3	Kỹ thuật tấn công	8		8
4	Kỹ thuật phòng thủ	8	8	
5	Chiến thuật tấn công	8		8
6	Chiến thuật phòng thủ	8		8
7	Luật thi đấu và trọng tài	8	8	

học tập môn thể thao tự chọn Bóng rổ của sinh viên trường Đại học Bách khoa Hà Nội

+ Đội ngũ cán bộ làm công tác GDTC: Trường Đại học Bách khoa có số lượng sinh viên lớn khoảng hơn 25.000 sinh viên; môn GDTC được học 5 học phần và tương ứng với 5 kỳ (2.5 năm). Tỷ lệ đăng ký học các kỳ học GDTC khoảng 1/2 số lượng sinh (Khoảng 12500 sinh viên/ trên một kỳ học). Tổng số 22 giáo viên của khoa GDTC đã cơ bản đáp ứng được yêu cầu về giảng dạy môn GDTC.

- Kết quả học tập môn thể thao tự chọn Bóng rổ của sinh viên trường Đại học Bách khoa Hà Nội cho thấy: Nội dung chương trình môn Bóng rổ mà trường Đại học Bách khoa Hà Nội xây dựng chưa mang lại hiệu quả, cần cải tiến và đổi mới cho phù hợp với đặc điểm tập luyện của sinh viên để mang lại hiệu quả trong quá trình tập luyện. Nội dung kiểm tra lý thuyết còn nhiều tồn tại cần phải giải quyết, thang điểm chưa được cụ thể. Kết quả được trình bày ở bảng 2

2. Lựa chọn biện pháp nhằm nâng cao chất lượng học tập môn thể thao tự chọn Bóng rổ cho nam sinh viên Trường Đại học Bách khoa Hà Nội

Tiến hành lựa chọn biện pháp nâng cao chất lượng học tập môn thể thao tự chọn Bóng rổ cho nam sinh viên Trường Đại học Bách khoa Hà Nội theo các bước:

- Lựa chọn qua tham khảo tài liệu;
- Lựa chọn qua phỏng vấn trực tiếp các giảng viên GDTC và môn học thể thao tự chọn Bóng rổ của Trường Đại học Bách khoa Hà Nội;
- Lựa chọn qua phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi.

Kết quả lựa chọn được 03 biện pháp nâng cao chất lượng học tập môn thể thao tự chọn Bóng rổ cho nam sinh viên Trường Đại học Bách khoa Hà Nội. Cụ thể gồm:

- Biện pháp 1: Cải tiến hình thức tổ chức và phương pháp giảng dạy môn Bóng rổ cho phù hợp với đặc điểm của sinh viên.

Bảng 2. Kết quả khảo sát điểm lý thuyết và thực hành môn thể thao tự chọn Bóng rổ của nam sinh viên khoá 54 Trường Đại học Bách khoa Hà Nội

TT	Nội dung	Kết quả (tỷ lệ %)								
		Học phần I (n=500)			Học phần II (n=500)			Tổng chung		
		Khá Giỏi	Đạt	Không đạt	Khá Giỏi	Đạt	Không đạt	Khá Giỏi	Đạt	Không đạt
1	Điểm Lý thuyết	Không kiểm tra			11.5	43.5	45	11.5	48.5	45
2	Điểm thực hành	10.7	42.3	47	13.4	46.5	40.1	12.05	44.4	43.55

Mục đích: Đảm bảo các hình thức tổ chức và phương pháp giảng dạy phù hợp với đặc điểm của sinh viên, điều kiện cơ sở vật chất của Nhà trường.

Nội dung và cách thực hiện:

- Hình thức tổ chức giảng dạy cho sinh viên dưới hình thức sau:

+ Lên lớp chính khoá.

+ Hoạt động thể thao ngoại khoá.

+ Sinh hoạt câu lạc bộ Bóng rổ sinh viên dưới sự hướng dẫn của giảng viên, thời gian vào sáng thứ 4 và chiều thứ 6 hàng tuần.

- Phương pháp giảng dạy:

+ Dựa vào tình trạng sức khoẻ của sinh viên để phân nhóm và đối xử cá biệt, nhằm nâng cao dần sức khoẻ nhưng vẫn phù hợp với chương trình đã sắp đặt.

+ Giảng dạy kỹ thuật phải từ dễ đến khó, các buổi tập phải có các bài tập bổ trợ, các nội dung, tập luyện đảm bảo nguyên tắc hệ thống, kế thừa và phát triển.

+ Một buổi học thể dục được tiến hành trong 90 phút, giảng viên cần xác định lượng vận động phù hợp với tình trạng sức khỏe và mục tiêu của từng giáo án, tuân thủ cấu trúc một giờ học, đảm bảo các bước khởi động - cơ bản - kết thúc để sinh viên tiếp thu tốt các nội dung của giờ học và phòng tránh chấn thương.

- Biện pháp 2: Tổ chức đẩy mạnh hoạt động ngoại khoá cho sinh viên.

Mục đích: Thu hút học sinh tham gia tập luyện TDTT ngoại khóa Bóng rổ thường xuyên.

Nội dung và cách thực hiện: Đề tập luyện và thi đấu Bóng rổ của sinh viên trở thành đời sống văn hoá thể thao mang tính thường xuyên, liên tục thì cần phải xây dựng các hoạt động ngoại khoá. Đề tài đã xây dựng nội dung hoạt động ngoại khoá như sau:

- Tổ chức xây dựng các câu lạc bộ Bóng rổ: câu lạc bộ Bóng rổ hoạt động 2 buổi trong 1 tuần.

Các buổi tập có giảng viên phụ trách và hướng dẫn tập luyện, các thành viên tham gia phải qua các bài kiểm tra đơn giản để cho hoạt động của Câu lạc bộ diễn ra sôi động và hiệu quả hơn.

- Tổ chức bồi dưỡng, hướng dẫn nghiệp vụ cho các hoạt động tự tập luyện và tự rèn luyện thân thể.

- Tăng cường các hoạt động thi đấu giải Bóng rổ trong sinh viên từ cấp Khoa đến cấp Nhà trường nhằm lôi cuốn đông đảo sinh viên tham gia và cổ vũ.

- Thành lập đội tuyển Bóng rổ nhà trường, tổ chức huấn luyện tham gia các giải thành phố và toàn quốc.

- Biện pháp 3: Đảm bảo cơ sở vật chất, kinh phí cho công tác giáo dục thể chất.

Mục đích: Tận dụng và bảo quản tốt cơ sở vật chất sẵn có của Nhà trường để phục vụ công tác GDTC nội khóa, ngoại khóa và tự tập luyện cho sinh viên.

Nội dung và cách thực hiện:

- Cải tạo và nâng cấp cơ sở tập luyện: sân bãi, nhà tập ... để có thể tận dụng tối đa điều kiện cơ sở vật chất của nhà trường phục vụ cho giảng dạy chính khoá và hoạt động ngoại khoá.

- Sửa chữa, mua thêm trang thiết bị dụng cụ phục vụ cho giảng dạy và phong trào đủ về số lượng và đảm bảo chất lượng.

- Trong khi tập luyện tối thiểu 2 sinh viên có 1 quả bóng.

- Cải tiến chế độ, chính sách thoả đáng cho đội ngũ cán bộ giảng viên cho công tác giảng dạy chính khoá, đặc biệt là các hoạt động ngoại khoá. Có chế độ động viên, khen thưởng kịp thời về tinh thần và vật chất cho cán bộ, tạo

động cơ thúc đẩy quá trình huấn luyện, tập luyện và thi đấu của giáo viên và sinh viên.

3. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các biện pháp lựa chọn

3.1. Tổ chức thực nghiệm

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

- Thời gian thực nghiệm là 60 tiết, mỗi học kỳ là 30 tiết, học trong 15 tuần mỗi kỳ, từ tháng 8 năm 2012 đến tháng 6 năm 2013.

- Địa điểm thực nghiệm: Trường Đại học Bách khoa Hà Nội

Đối tượng thực nghiệm gồm 64 sinh viên khóa 55 Trường Đại học Bách khoa Hà Nội

- Nhóm thực nghiệm gồm 32 sinh viên, Nhóm đối chứng gồm 32 sinh viên khóa 55 trường Đại học Bách khoa Hà Nội (đối tượng đang học tự chọn môn Bóng rổ).

- Công tác kiểm tra, đánh giá: Kiểm tra đánh

giá được tiến hành ở thời điểm trước và sau thực nghiệm.

3.2. Kết quả kiểm tra thể lực sau thực nghiệm

Trước thực nghiệm, chúng tôi tiến hành kiểm tra trình độ thể lực của sinh viên nhóm đối chứng và thực nghiệm bằng 4 test đã lựa chọn. Kết quả cho thấy: Trước thực nghiệm, trình độ thể lực của 2 nhóm là tương đương nhau, sự phân nhóm hoàn toàn khách quan.

Sau thực nghiệm, chúng tôi tiếp tục sử dụng 4 test trên để kiểm tra trình độ thể lực của nhóm đối chứng và thực nghiệm. Kết quả cho thấy, sau 10 tháng thực nghiệm, trình độ thể lực của nhóm thực nghiệm đã tốt hơn hẳn nhóm đối chứng, chứng tỏ các giải pháp lựa chọn của chúng tôi đã có hiệu quả cao trong việc phát triển thể lực cho đối tượng nghiên cứu. Kết quả được trình bày ở bảng 3.

Qua bảng 3 cho thấy: Sau thực nghiệm ở cả

Bảng 3. So sánh kết quả kiểm tra thể lực của sinh viên giữa nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm

TT	Các test kiểm tra	Đối chứng (n= 32)		Thực nghiệm (n= 32)		t	P
		$\bar{x}$	δ	$\bar{x}$	δ		
1	Chạy 50m (s)	8.08	0.27	7.75	0.14	2.15	<0.05
2	Chạy 1000m (s)	235.2	15.7	228.7	13.38	2.38	<0.05
3	Bật xa tại chỗ (cm)	243	13.9	245.8	12.6	2.06	<0.05
4	Co tay xà đơn (lần)	9.15	2.15	9.34	2.01	2.17	<0.05

4 chỉ tiêu của nhóm thực nghiệm đều có sự khác biệt đạt độ tin cậy thống kê cần thiết ở mức $P < 0,05$, Như vậy thành tích của nhóm thực nghiệm đã hơn hẳn so với thành tích của nhóm đối chứng.

3.3. Đánh giá kết quả thi kết thúc học phần môn thể thao tự chọn Bóng rổ sau thực nghiệm

Tiến hành đánh giá nội dung kiểm tra kết thúc thi lý thuyết và thực hành của nhóm thực

nh nghiệm và nhóm đối chứng. Kết quả được trình bày ở bảng 4.

Qua bảng 4 cho thấy: Kết quả học tập của sinh viên nhóm thực nghiệm cao hơn hẳn so với kết quả học tập của sinh viên nhóm đối chứng:

- Ở nội dung thi thực hành: Sau khi kết thúc môn học, số sinh viên của nhóm thực nghiệm xếp loại tốt và đạt chiếm tỷ lệ 90.6% (29/32 sinh viên), còn nhóm đối chứng đạt chiếm tỷ lệ là:

Bảng 4. So sánh kết quả học tập nội dung lý thuyết và thực hành của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng

TT	Nội dung	Kết quả (tỷ lệ %)					
		Thực nghiệm (n=32)			Đối chứng (n=32)		
		Tốt	Đạt	Không đạt	Tốt	Đạt	Không đạt
1	Thực hành	12 (37.5%)	17 (53.1%)	3 (9.4%)	6 (18.8%)	14 (43.2%)	12 (37.5%)
2	Lý thuyết	9 (28.1%)	19 (59.3%)	4 (12.5%)	6 (18.8%)	13 (40.6%)	13 (40.6%)



Bóng rổ là một trong những môn thể thao tự chọn trong GDTC tại Trường Đại học Bách Khoa Hà Nội

62.0% (20/32 sinh viên). Số sinh viên không đạt của nhóm thực nghiệm ít hơn nhiều so với nhóm đối chứng.

- Ở nội dung lý thuyết: Sau khi kết thúc môn học, số sinh viên của nhóm thực nghiệm xếp loại tốt và đạt chiếm tỷ lệ: 87.4% (28/32 sinh viên), còn nhóm đối chứng chiếm tỷ lệ là: 59.4% (chiếm 19/32). Số sinh viên không đạt ở nội dung lý thuyết của nhóm thực nghiệm ít hơn nhiều so với nhóm đối chứng.

KẾT LUẬN

- Nội dung chương trình môn học tự chọn Bóng rổ do Trường Đại học Bách khoa Hà Nội xây dựng chưa mang lại hiệu quả cao, cần cải tiến và đổi mới.

- Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn và ứng dụng trong thực tế 03 biện pháp đã mang lại hiệu quả trong quá trình học tập môn thể thao tự chọn Bóng rổ cho nam sinh viên Trường Đại học Bách khoa Hà Nội.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Kỳ Anh, Vũ Đức Thu (1998), “Nghiên cứu xác định cơ chế chính sách và giải pháp chủ yếu nhằm thực hiện quy hoạch công tác TDTT ngành GD-ĐT từ năm 1998- 2000 và định hướng đến 2005”, *Tuyển tập nghiên cứu*

khoa học GDTC, sức khỏe trong trường học các cấp, Nxb TDTT, Hà Nội, tr.3-7.

2. Dương Nghiệp Chí (1991), *Đo lường thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

3. Chính phủ (2002), *Chiến lược phát triển giáo dục 2001-2010*, Nxb Giáo dục, Hà Nội.

4. Lưu Quang Hiệp, Vũ Đức Thu (1989), *Nghiên cứu về sự phát triển thể chất sinh viên các trường Đại học*, Nxb TDTT Hà Nội.

5. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2006), *Lý luận và phương pháp TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.

6. Đồng Văn Triệu, Lê Anh Thơ (2000), *lý luận và phương pháp GDTC trong trường học*, Nxb TDTT, Hà Nội.

(Bài nộp ngày 18/11/2017, Phản biện ngày 26/11/2017, duyệt in ngày 20/12/2017)