

ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ ỨNG DỤNG HỆ THỐNG BÀI TẬP NHẪM NÂNG CAO KẾT QUẢ HỌC TẬP MÔN BÓNG RỔ 1 CHO SINH VIÊN ĐẠI HỌC QUỐC GIA HÀ NỘI

ASSESSING THE EFFECTIVENESS OF APPLYING THE SYSTEM OF EXERCISES TO IMPROVE THE LEARNING RESULTS OF BADMINTON 1 FOR STUDENTS OF HANOI NATIONAL UNIVERSITY

ThS. Lý Thị Ánh Tuyết - Trung tâm GDTC&TT

Đại học Quốc Gia Hà Nội

Tóm tắt: nội dung bài báo đề cập đến vấn đề lựa chọn và đánh giá hiệu quả ứng dụng hệ thống bài tập nhằm nâng cao kết quả học tập môn bóng rổ 1 cho sinh viên Đại học Quốc gia Hà Nội.

Từ khóa: Đánh giá, ứng dụng, bài tập, kết quả học tập, môn bóng rổ, sinh viên, Đại học Quốc gia Hà Nội.

Abstract: The contents of the article mention the issue of selecting and evaluating the effectiveness of applying exercises to improve learning results of basketball 1 for students of Hanoi National University.

Keywords: Assessment, application, assignments, learning results, basketball, students, Hanoi National University.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Giáo dục thể chất góp phần cùng với thể thao thành tích cao, đảm bảo cho nền thể dục thể thao nước ta phát triển cân đối và đồng bộ, nhằm thực hiện mục tiêu chiến lược cùng cố, xây dựng và phát triển thể dục thể thao Việt Nam từ nay đến năm 2025, đưa nền thể dục thể thao nước ta hoà nhập và đua tranh với các nước trong khu vực và trên thế giới.

Trên thế giới hiện nay, bóng rổ đang bước tới sự phát triển cao về mọi mặt kỹ thuật, chiến thuật, thể lực cũng như tâm lý thi đấu cho các vận động viên (VĐV). Các bài tập bóng rổ được nghiên cứu một cách khoa học, toàn diện và ngày một phong phú hơn. Ở nước ta hiện nay, bóng rổ có xu hướng phát triển mạnh tuy thành tích chưa đạt được những vị trí cao trong khu vực cũng như trên thế giới.

Đại học Quốc gia Hà Nội đã tiến hành triển khai chương trình giảng dạy các môn học trong chương trình giáo dục thể chất cho sinh viên, trong đó có môn bóng rổ. Qua thực tiễn công tác giảng dạy môn bóng rổ cho sinh viên Đại học Quốc gia Hà Nội cho thấy, hiệu quả công tác đào tạo mang lại còn chưa cao.

Chúng tôi cho rằng, hiệu quả công tác giảng dạy 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, và đặc biệt là chưa xây dựng được hệ thống các bài tập ứng dụng trong giảng dạy môn học bóng rổ một cách có đầy đủ cơ sở khoa học, phù hợp với đặc điểm, đối tượng tập luyện. Trong quá trình giảng dạy môn bóng rổ cho sinh viên, các giáo viên mới chỉ áp dụng một phần nào đó các bài tập trên cơ sở kinh nghiệm của bản thân đúc rút từ quá trình giảng dạy hay tập luyện. Vì vậy, việc áp dụng các bài tập giảng dạy cho sinh viên còn thiếu tính thống nhất, thiếu đồng bộ, hiệu quả ứng dụng còn thấp.

Xuất phát từ những thực trạng, thực tế của những vấn đề phân tích trên, chúng tôi lựa chọn nghiên cứu đề tài: “*Nghiên cứu lựa chọn hệ thống bài tập nhằm nâng cao hiệu quả học tập môn Bóng rổ 1 cho sinh viên Đại học Quốc gia Hà Nội*”.

Để giải quyết các mục tiêu nghiên cứu, đề tài sử dụng các phương pháp sau: phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp quan sát sư

phạm, phương pháp thực nghiệm sư phạm, phương pháp toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn hệ thống bài tập nhằm nâng cao hiệu quả học tập môn bóng rổ 1 cho sinh viên Đại học Quốc gia Hà Nội

Để xác định cơ sở thực tiễn cho việc lựa chọn các bài tập nhằm nâng cao hiệu quả học

tập môn bóng rổ, đề tài tiến hành phỏng vấn 30 cán bộ, giảng viên, huấn luyện viên có nhiều năm kinh nghiệm trong giảng dạy huấn luyện của Trung Tâm và các giảng viên Huấn luyện viên trên địa bàn Hà Nội. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn hệ thống bài tập nhằm nâng cao hiệu quả học tập môn bóng rổ 1 cho sinh viên Đại học Quốc gia Hà Nội

T T	Nội dung	Giáo án														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
I. Nhóm bài tập mô phỏng kỹ thuật																
1	Chuyền bóng 2 tay trước ngực; 7 lần	x	x	x		x	x					x	x	x	x	
2	Chuyền bóng 2 tay trên cao; 7 lần	x	x			x	x									
3	Ném rổ mô phỏng chậm tại chỗ 2 tay trước ngực, gập cổ tay, giữ nguyên trong giây lát khi kết thúc động tác; 7 lần		x	x		x	x				x					
4	Ném rổ mô phỏng chậm tại chỗ 1 tay trên vai, gập cổ tay, giữ nguyên trong giây lát khi kết thúc động tác; 7 lần		x	x		x	x									
5	Ném rổ tại chỗ 2 tay trước ngực; 7 lần		x	x	x	x	x				x	x	x	x	x	x
6	Ném rổ tại chỗ 1 tay trên vai; 7 lần		x	x	x	x	x				x	x	x	x	x	x
7	Tại chỗ bước 1 kết hợp động tác bắt bóng; 5 lần				x	x										
8	Tại chỗ hai bước ném rổ; 5 lần				x	x	x									
9	Di chuyển bước 1 kết hợp động tác bắt bóng; 5 lần				x	x										
10	Chạy dẫn bóng di chuyển hai bước ném rổ; 5 lần					x	x				x	x	x	x	x	x
11	Chạy dẫn bóng di chuyển hai bước ném rổ chéo góc 45 độ; 7 lần					x	x				x		x	x		
II. Nhóm Bài tập kỹ thuật với bóng																
12	Khởi động với bóng hai tay qua lại trước mặt; 10 lần	x	x	x							x					

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

13	Khởi động với bóng vòng tròn quanh người; 5 vòng	x	x	x							x						
14	Khởi động với bóng vòng số 8 quanh 2 chân; 5 vòng	x	x	x													
15	Khởi động với bóng 2 tay trên cao; 10 lần	x	x	x													
16	Dẫn bóng tại chỗ nảy ngang bụng trên; 30 lần	x	x	x	x	x	x	x				x					
17	Dẫn bóng tại chỗ nảy dưới gối; 30 lần	x	x	x	x	x	x	x				x					
18	Dẫn bóng nảy hướng phải trái; 30 lần		x	x	x	x	x	x				x	x	x	x		
19	Dẫn bóng đổi tay liên tục phải trái; 15 lần	x		x	x	x			x	x	x	x	x	x	x		
20	Dẫn bóng tại chỗ bằng tay trái; 20 lần	x	x			x						x	x	x			
21	Dẫn bóng đi bộ di chuyển vòng quanh sân 2 vòng	x	x		x												
22	Dẫn bóng chạy chậm vòng quanh sân 2 vòng	x		x													
23	Dẫn bóng đổi tay trái phải luân phiên liên tục vòng quanh sân 1 vòng	x	x	x								x			x	x	
24	Bài tập dẫn bóng chạy tốc độ trung bình 28m; 5 lần		x	x	x	x	x	x									
25	Bài tập chạy dẫn bóng tốc độ 28m; 5 lần				x	x	x	x									
26	Ném rổ tại chỗ 2 tay trước ngực hai người cách nhau 3m ngoài rổ; 10 lần		x	x		x					x	x	x	x			
27	Ném rổ tại chỗ 1 tay trên vai hai người cách nhau 3m ngoài rổ; 10 lần		x	x		x					x	x	x	x			
28	Ném rổ tại chỗ 2 tay trước ngực trong rổ; 20 lần		x	x	x	x	x		x	x	x	x	x	x	x	x	
29	Ném rổ tại chỗ 1 tay trên vai trong rổ; 20 lần		x	x	x	x	x		x	x	x	x	x	x	x	x	
30	Tại chỗ co gối ném rổ ngoài rổ; 10 lần				x	x											x
31	Di chuyển bước 1 kết hợp động tác bắt bóng ngoài rổ; 10 lần				x	x											
32	Di chuyển hai bước ném rổ với bóng ngoài rổ; 10 lần				x	x	x					x					
33	Dẫn bóng di chuyển hai bước ném rổ 2 người ném cho nhau ngoài rổ; 20 lần				x	x	x		x	x	x	x			x		

34	Cầm bóng ném rổ một tay trên cao (góc 45 ⁰ bên phải) vị trí ném trong hình chữ nhật; 10 lần											X	X		X	X	
35	Dẫn bóng di chuyển hai bước ném rổ một tay trên cao cự ly 7-10m; 20 lần					X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X
III. Nhóm bài tập phát triển thể lực																	
36	Chạy di chuyển ngang chéo nửa sân; 10 lần x 3 tổ	X	X														
37	Chạy biến tốc 28m; 4 lần x 2 tổ			X		X											
38	Bật bục đôi chân; 50 lần x 3 tổ		X					X									
39	Bật cóc; 20m x 3 lần Nữ chống gối chạm đất							X					X				
40	Đẩy xe cút kít; 20m x 3 lần				X						X						
41	Thi đấu 10 phút/ hiệp x 2 hiệp											X			X		X
42	Bật co gối; 30 lần x 3 tổ					X									X		
43	Trò chơi bóng chuyền 6, ma tay, thi dẫn bóng, cướp cờ...				X					X						X	
44	Chống đẩy (nữ chống đầu gối); 20lần x 3 tổ									X						X	

2.2.3. Đánh giá hiệu quả hệ thống bài tập đã lựa chọn nhằm nâng cao hiệu quả học tập môn bóng rổ 1 cho sinh viên Đại học Quốc gia Hà Nội

Để đánh giá hiệu quả học tập môn bóng rổ 1 sau 15 tuần thực nghiệm đề tài sử dụng tiêu chí đánh giá kết quả học tập môn bóng rổ theo các mức: Giỏi, khá, trung bình, yếu, kém của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng. Kết quả được trình bày ở bảng 3.

Bảng 3. So sánh kết quả học tập môn bóng rổ của nhóm thực nghiệm và đối chứng sau 15 tuần thực nghiệm

Kết quả	Nhóm đối chứng (n=100)	Nhóm thực nghiệm (n=100)	Tổng
Khá, giỏi	19 (27.5)	36 (27.5)	55
Trung bình	73 (67.5)	62 (67.5)	135
Yếu, kém	8 (5)	2 (5)	10
Tổng	100	100	200
$\chi^2 = 6.51 > \chi^2_{0.05} = 5.991$			

Kết quả thu được ở bảng 3 cho thấy thành tích của nhóm thực nghiệm tốt hơn nhóm đối chứng ($\chi^2 = 6.51 > \chi^2_{0.05} = 5.991$); trong đó, số lượng học sinh khá giỏi ở nhóm thực nghiệm

cao hơn ở nhóm đối chứng, ngược lại số lượng học sinh xếp loại trung bình, yếu kém ở nhóm đối chứng còn khá cao. Như vậy, kết quả thực nghiệm đã khẳng định tính hiệu quả của hệ

thống bài tập mà đề tài đã lựa chọn, áp dụng cho sinh viên Đại học Quốc gia Hà Nội.

3. KẾT LUẬN

Từ những kết quả nghiên cứu trên, cho phép rút ra những kết luận sau:

Dựa trên cơ sở khoa học các nguyên tắc lựa chọn, phỏng vấn, tổng kết kinh nghiệm sử dụng hệ thống các bài tập của các chuyên gia, giảng viên, HLV, đề tài lựa chọn được 44 bài tập bao gồm:

- **Nhóm bài tập mô phỏng kỹ thuật: 11 bài tập**

- **Nhóm bài tập kỹ thuật với bóng: 24 bài tập**

- **Nhóm bài tập phát triển thể lực chuyên môn: 9 bài tập**

Quá trình thực nghiệm sư phạm đã chứng minh hệ thống bài tập mà đề tài lựa chọn đã đáp ứng yêu cầu nâng cao hiệu quả học tập môn học bóng rổ cho sinh viên Đại học Quốc gia Hà Nội. Sự khác biệt sau thực nghiệm đều đạt độ tin cậy ở ngưỡng xác suất thống kê cần thiết.



Ảnh minh họa

Tài liệu tham khảo

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2007), Quyết định 43/2007/QĐ-BGDĐT về: Quy chế đào tạo đại học và cao đẳng hệ chính quy theo hệ thống tín chỉ.
 2. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2015), Thông tư số 25/2015/TT-BGDĐT quy định về chương trình môn học giáo dục thể chất thuộc các chương trình đào tạo trình độ đại học.
 3. Đỗ Mạnh Hưng - Trường ĐH Sư phạm TDTT (2013), *Giáo trình Bóng rổ*, NXB TDTT, Hà Nội.
 4. Đồng Văn Triệu, Lê Anh Thơ (2000), *Lý luận và phương pháp GDTC trong trường học*, NXB TDTT, Hà Nội.
 5. Phạm Văn Thảo – Trường ĐH TDTT Bắc Ninh (2012), *Giảng dạy và tập luyện kỹ thuật bóng rổ*, NXB TDTT, Hà Nội.
 6. Nguyễn Đức Văn (2000), *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
- Nguồn bài báo:** Lý Thị Ánh Tuyết (2022), Đề tài nghiên cứu khoa học cấp cơ sở. “Nghiên cứu lựa chọn hệ thống bài tập nhằm nâng cao hiệu quả học tập môn bóng rổ 1 cho sinh viên Đại học Quốc gia Hà Nội”.
- Ngày nhận bài: 06/11/2022; Ngày đánh giá: 04/12/2022; Ngày duyệt đăng: 15/12/2022