

# ỨNG DỤNG VÀ ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ BÀI TẬP NÂNG CAO KHẢ NĂNG PHỐI HỢP VẬN ĐỘNG CHO NAM SINH VIÊN ĐỘI TUYỂN BÓNG RỔ TRƯỜNG ĐẠI HỌC ĐIỆN LỰC

## APPLICATION AND EVALUATION OF THE EFFECTIVENESS OF SOME EXERCISES TO ENHANCE COORDINATION SKILLS FOR MALE STUDENTS OF THE BASKETBALL TEAM AT THE ELECTRIC POWER UNIVERSITY

ThS. Phạm Văn Định - Trường Đại học Điện Lực

**Tóm tắt:** Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy, đề tài lựa chọn được 15 bài tập có thể sắp xếp thành nhiều phương án khác nhau nhằm nâng cao khả năng phối hợp vận động cho nam sinh viên đội tuyển Bóng rổ trường Đại học Điện Lực. Qua ứng dụng các bài tập trong thời gian thực nghiệm sư phạm đã khẳng định rõ hiệu quả trong việc nâng cao khả năng phối hợp vận động cho nam sinh viên đội tuyển Bóng rổ của Nhà trường.

**Từ khóa:** Bài tập, khả năng phối hợp vận động, Bóng rổ, sinh viên, trường Đại học Điện lực.

**Abstract:** Using conventional scientific research methods, the study selected 15 exercises that can be arranged into various options to enhance coordination skills for male students of the basketball team at the Electric Power University (EPU). Through the application of these exercises during the pedagogical experiment period, the effectiveness in improving coordination skills for male students of the school's basketball team has been clearly confirmed.

**Keywords:** Exercises, coordination skills, basketball, students, Electric Power University.

### 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Bóng rổ là môn thể thao đồng đội, không chỉ giúp người chơi giải tỏa căng thẳng sau giờ làm việc, học tập mà mang lại nhiều lợi ích về sức khỏe. Với nhiều động tác tự nhiên đa dạng khác nhau như: Đi, chạy, dừng, quay người, nhảy, bắt, ném và dẫn bóng được thực hiện trong điều kiện thi đấu đối kháng, bóng rổ có tác động củng cố hệ thần kinh, cơ quan vận động thúc đẩy nhanh sự trao đổi chất và tăng cường khả năng hoạt động của các hệ thống cơ quan trong cơ thể. Tập luyện và thi đấu bóng rổ có tác dụng thúc đẩy sự phát triển toàn diện và các tố chất vận động cho người tập như: Sức nhanh, sức mạnh, sức bền, mềm dẻo, khéo léo đặc biệt là khả năng phối hợp vận động.

Trong quá trình huấn luyện cho nam sinh viên đội tuyển Bóng rổ trường Đại học Điện lực (ĐHDL) tôi nhận thấy, khả năng phối hợp vận động của các em còn nhiều hạn chế, dẫn đến hiệu quả trong tập luyện và thi đấu chưa cao. Vì vậy, việc nghiên cứu, lựa chọn và ứng

dụng một số bài tập nhằm nâng cao khả năng phối hợp vận động cho nam sinh viên đội tuyển Bóng rổ trường ĐHL là một việc làm cần thiết và cấp bách trong giai đoạn hiện nay.

Xuất phát từ những lý do nêu trên, việc "*Nghiên cứu lựa chọn bài tập nâng cao khả năng phối hợp vận động cho nam sinh viên đội tuyển bóng rổ trường Đại học Điện Lực*" là một việc làm cấp thiết trong giai đoạn hiện nay.

Để giải quyết các mục tiêu nghiên cứu, đề tài sử dụng các phương pháp sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu; Phỏng vấn; Kiểm tra sư phạm; Thực nghiệm sư phạm; Toán học thống kê.

### 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

#### 2.1. Lựa chọn bài tập nâng cao khả năng phối hợp vận động cho nam sinh viên đội tuyển Bóng rổ trường ĐHL

Qua tham khảo các tài liệu chung và chuyên môn của các tác giả trong và ngoài nước có liên quan đến vấn đề nghiên cứu, chúng tôi đã lựa chọn được 22 bài tập ứng dụng trong giảng dạy nâng cao khả năng phối hợp vận động cho

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

nam sinh viên đội tuyển Bóng rổ trường ĐHQĐ. Với mục đích lựa chọn các bài tập để nâng cao khả năng phối hợp vận động một cách khoa học và phù hợp với đối tượng nghiên cứu, đề tài tiến

hành phỏng vấn 32 huấn luyện viên, giáo viên có kinh nghiệm trong giảng dạy, huấn luyện môn Bóng rổ trên địa bàn thành phố Hà Nội. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

**Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập nâng cao khả năng phối hợp vận động cho đối tượng nghiên cứu (n=32)**

TT	Bài tập	ƯT 1 3 điểm		ƯT 2 2 điểm		ƯT 3 1 điểm		Tổng điểm
		n	Điểm	n	n	Điểm	n	
1	Di chuyển bắt bóng theo hình tròn	27	81	5	10	0	0	91
2	Phản công nhanh	25	75	5	10	2	2	87
3	Vừa dẫn bóng vừa tìm cách phá bóng của đối phương	25	75	6	12	1	1	88
4	Dẫn bóng tốc độ và 2 bước lên rổ	24	72	7	14	1	1	87
5	Bóng chuyên 6	11	33	9	18	12	12	63
6	Bài tập tổng hợp	27	81	4	8	1	1	90
7	Phối hợp di chuyển 2 người chuyên bắt bóng	28	84	4	8	0	0	92
8	Phối hợp di chuyển 3 người chuyên bắt bóng	25	75	6	12	1	1	88
9	Ném bóng trúng đích	24	72	7	14	1	1	87
10	Chuyên bóng tiếp sức	15	45	7	14	10	10	69
11	Dẫn bóng đối hướng	27	81	4	8	1	1	90
12	Thi đấu	32	96	0	0	0	0	96
13	Cưỡi ngựa chuyên bóng	11	33	9	18	12	12	63
14	Bài tập 5 bóng	15	45	7	14	10	10	69
15	Dẫn 2 bóng cùng một lúc.	28	84	4	8	0	0	92
16	Dẫn bóng tốc độ 28m luân 8 cọc và ném rổ	32	96	0	0	0	0	96
17	Ném bóng theo 6 vị trí vòng 2 điểm	26	78	6	12	0	0	90
18	Chuyên bắt 2 bóng	27	81	4	8	1	1	90
19	Công nhau dẫn bóng	15	45	7	14	10	10	69
20	Dẫn bóng tiếp sức	28	84	4	8	0	0	92
21	Dẫn bóng quay người 360 độ	27	81	4	8	1	1	90
22	Dẫn bóng theo 3 vòng trên sân lên rổ	11	33	9	18	12	12	63

Thông qua số liệu đã thu được từ phỏng vấn chúng ta thấy có 15/22 bài tập được tán thành với 85 điểm trở lên. Do đó chúng tôi lựa chọn những bài tập này để huấn luyện nâng cao khả năng phối hợp vận động cho đối tượng nghiên cứu. Các bài tập gồm:

1. Di chuyển bắt bóng theo hình tròn
2. Phản công nhanh

3. Vừa dẫn bóng vừa tìm cách phá bóng của đối phương

4. Dẫn bóng tốc độ và 2 bước lên rổ

5. Bài tập tổng hợp

6. Phối hợp di chuyển 2 người chuyên bắt bóng

7. Phối hợp di chuyển 3 người chuyên bắt bóng

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

8. Ném bóng trúng đích

9. Dẫn bóng đổi hướng

10. Thi đấu

11. Dẫn 2 bóng cùng một lúc.

12. Dẫn bóng tốc độ 28m luôn 8 cọc và ném rổ

13. Ném bóng theo 6 vị trí vòng 2 điểm

14. Chuyển bắt 2 bóng

15. Dẫn bóng quay người 360 độ

### **2.2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các bài tập đã lựa chọn nâng cao khả năng phối hợp vận động cho nam sinh viên đội tuyển Bóng rổ trường ĐHDL**

#### **2.2.1. Tổ chức thực nghiệm**

- *Đối tượng thực nghiệm:* Gồm 18 nam sinh viên đội tuyển Bóng rổ trường ĐHDL và được chia làm hai nhóm.

+ Nhóm đối chứng: Gồm 9 nam sinh viên đội tuyển Bóng rổ trường ĐHDL tập luyện theo các bài tập cũ của Nhà trường.

+ Nhóm thực nghiệm: Gồm 9 nam sinh viên đội tuyển Bóng rổ trường ĐHDL tập luyện theo các bài tập mà đề tài đã lựa chọn được trong quá trình nghiên cứu.

- *Thời gian thực nghiệm:* Tổ chức trong 6 tháng

Mỗi tuần có 3 buổi tập, mỗi buổi dành 20' đến 25' để tập một số bài tập nhằm nâng cao khả năng phối hợp vận động.

Nhóm đối chứng tập luyện theo giáo án với các bài tập do giáo viên Nhà trường biên soạn. Các điều kiện tập luyện là tương đối đồng đều.

Nhóm thực nghiệm sử dụng 15 bài tập mà qua nghiên cứu chúng tôi đã lựa chọn. Trong mỗi buổi tập tiến hành 2- 4 bài tập.

Tiến trình thực nghiệm được trình bày tại bảng 2.

- *Kiểm tra đánh giá:* Cả hai nhóm đều được kiểm tra ở các thời điểm: Trước thực nghiệm, kết thúc thực nghiệm bằng các test chuyên môn đã lựa chọn. Các test gồm:

- Test 1: Dẫn bóng tốc độ 28m luôn 8 cọc và ném rổ (s).

- Test 2: Ném bóng vào rổ 2 điểm 30s (số lần vào rổ).

- Test 3: Test tổng hợp (s)



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

**2.2.2. Kết quả thực nghiệm**

\* *Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm.*

Trước khi tiến hành thực nghiệm, chúng tôi tiến hành kiểm tra các test đó lựa chọn

nhằm đánh giá mức độ đồng đều giữa 2 nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng. Kết quả thu được như trình bày ở bảng 3.

**Bảng 3. So sánh kết quả kiểm tra khả năng phối hợp vận động giữa 2 nhóm Trước thực nghiệm (n<sub>A</sub> = n<sub>B</sub> = 9)**

TT	Các test kiểm tra	Kết quả kiểm tra ( $\bar{X} \pm \delta$ )		t	p
		Nhóm ĐC (n = 9)	Nhóm TN (n = 9)		
1	Dẫn bóng tốc độ 28m luồn 8 cọc và ném rổ (s)	7.10±0.26	7.08±0.85	1.625	>0.05
2	Ném bóng vào rổ 2 điểm 30s (số lần vào rổ)	10.8±0.8	10.7±0.9	1.098	>0.05
3	Test tổng hợp (s)	12.74±1.18	12.75±1.21	1.254	>0.05

Qua bảng 3 cho thấy: Trước thực nghiệm 3 test  $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$  ở ngưỡng xác suất  $P > 0.05$ , nói cách khác thành tích của 2 nhóm là tương đương nhau. Điều đó có nghĩa, trước khi tiến

hành thực nghiệm sự phạm, khả năng phối hợp vận động của hai nhóm không có sự khác biệt.

\* *Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm.*

Kết quả thu được sau thực nghiệm được trình bày tại bảng 4, bảng 5 và biểu đồ 1.

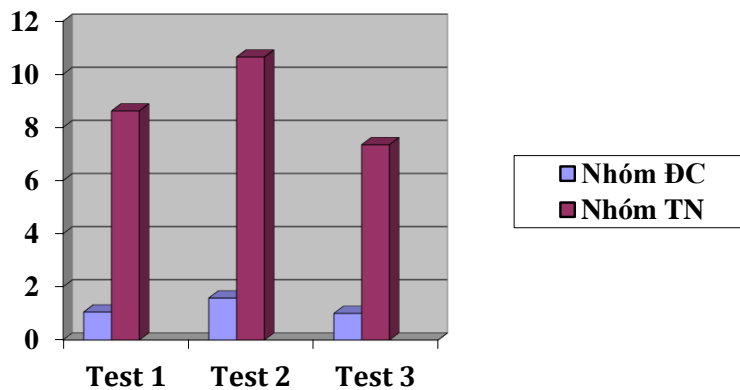
**Bảng 4. So sánh kết quả kiểm tra khả năng phối hợp vận động giữa 2 nhóm Sau thực nghiệm (n<sub>A</sub> = n<sub>B</sub> = 9)**

TT	Các test kiểm tra	Kết quả kiểm tra ( $\bar{X} \pm \delta$ )		t	p
		Nhóm ĐC (n = 9)	Nhóm TN (n = 9)		
1	Dẫn bóng tốc độ 28m luồn 8 cọc và ném rổ (s)	7.06±0.6	6.48±0.05	2.652	<0.05
2	Ném bóng vào rổ 2 điểm 30s (số lần vào rổ)	11.85±1.02	16.65±1.08	3.512	<0.05
3	Test tổng hợp (s)	12.12±1.25	11.28±0.58	2.452	<0.05

**Bảng 5. Kết quả tự đối chiếu các test đánh giá khả năng phối hợp vận động trước (TTN) và sau thực nghiệm sự phạm (STN) của đối tượng nghiên cứu**

TT	Test	Nhóm đối chứng (n=9)		t	W%	Nhóm thực nghiệm (n=9)		t	W%
		TTN	STN			TTN	STN		
1	Dẫn bóng tốc độ 28m luồn 8 cọc và ném rổ (s).	7.10 ±0.26	7.06 ±0.6	1.06	5.47	7.08 ±0.85	6.48 ±0.05	8.63	36.80
2	Ném bóng vào rổ 2 điểm 30s (số lần vào rổ).	10.8 ±0.8	11.85 ±1.02	1.58	1.02	10.7 ±0.9	16.65 ±1.08	10.6 5	8.13
3	Test tổng hợp (s)	12.74 ±1.18	12.12 ±1.25	1.00	0.86	12.75 ±1.21	11.28 ±0.58	7.35	3.13

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



**Biểu đồ 1. Nhịp độ tăng trưởng khả năng phối hợp vận động của đối tượng nghiên cứu sau 6 tháng thực nghiệm**

Từ kết quả thu được ở các bảng 4, bảng 5 và biểu đồ 1 cho thấy, ở tất cả các nội dung kiểm tra đánh giá khả năng phối hợp vận động của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt rõ rệt, với  $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$  ở ngưỡng xác suất  $p < 0.05$ .

Diễn biến thành tích đạt được của cả 03 test nhằm kiểm tra, đánh giá khả năng phối hợp vận động của nam sinh viên đội tuyển Bóng rổ trường ĐHDL 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.

Như vậy có thể khẳng định rằng hệ thống bài tập mà đề tài lựa chọn và ứng dụng

đã phát triển khả năng phối hợp vận động cho nam sinh viên đội tuyển Bóng rổ trường ĐHDL một cách rõ rệt.

### 3. KẾT LUẬN

Quá trình nghiên cứu đề tài đã lựa chọn được 15 bài tập nâng cao khả năng phối hợp vận động cho nam sinh viên đội tuyển Bóng rổ trường ĐHDL.

Sau 6 tháng thực nghiệm, các bài tập do đề tài lựa chọn đã có hiệu quả rõ rệt trong việc nâng cao khả năng phối hợp vận động cho nam sinh viên đội tuyển Bóng rổ trường ĐHDL với giá trị  $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$  ở ngưỡng xác suất  $p < 0.05$ .

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Hữu Bằng, Đỗ Mạnh Hưng (2006), *Bóng rổ*, NXB TĐTT, Hà Nội
2. Hoàng Thanh Hà (2002), *Bí quyết thành công trên sân Bóng rổ*, NXB TĐTT, Hà Nội.
3. Bùi Quang Hải, Nguyễn Duy Quyết (2023), *Lý luận và phương pháp huấn luyện thể thao*, NXB TĐTT, Hà Nội
4. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2000), *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*, NXB TĐTT, Hà Nội.
5. Nguyễn Xuân Sinh (1999), *Phương pháp nghiên cứu khoa học thể dục thể thao*, NXB TĐTT - Hà Nội.

**Nguồn bài báo:** Phạm Văn Định (2022), Bài báo trích từ đề tài cấp cơ sở: “Nghiên cứu lựa chọn bài tập nâng cao khả năng phối hợp vận động cho nam sinh viên đội tuyển Bóng rổ trường Đại học Điện Lực”.

Ngày nhận bài: 19/01/2024; Ngày đánh giá: 22/02/2024; Ngày duyệt đăng: 27/02/2024.