LỰA CHỌN NỘI DUNG CHƯƠNG TRÌNH MÔN BÓNG RỔ TRONG GIẢNG DẠY CHƯƠNG TRÌNH TỰ CHỌN CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC BÁCH KHOA HÀ NỘI

ThS. Huỳnh Tấn Phát

Trường Đại học Bách khoa Hà Nội

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy tiến hành đánh giá thực trạng giáo dục thể chất và môn thể thao tự chọn Bóng rổ tại trường Đại học Bách khoa Hà Nội. Làm cơ sở để lựa chọn biện pháp nhằm nâng cao chất lượng học tập môn Bóng rổ cho sinh viên trường Đại học Bách khoa Hà Nội.

Từ khóa: nội dung chương trình; giáo dục thể chất; tự chọn; Bóng rổ; sinh viên; trường Đại học Bách khoa Hà Nội...

Abstract: By utilizing scientific research method, the reality of physical training and basketball is assessed so as to select methods which improve students' studying in University of Sience and Technology.

Keywords: Content; physical education; optional; basketball; students; University of Sience and Technology...

ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường Đại học Bách khoa Hà Nội là một trong những trường kỹ thuật đầu ngành của nước ta, được thành lập vào năm 1956, với số lượng sinh viên Đại học chính qui trên 2 vạn người đang học tập tại trường. Ngoài học tập và nghiên cứu khoa học, Nhà trường đặc biệt coi trọng công tác Giáo dục thể chất nhằm hoàn thiện và phát triển thể chất cho sinh viên, góp phần thực hiện nhiệm vụ ***"Nâng cao dân trí, đào tạo nhân lực, bồi dưỡng nhân tài"*** xây dựng lớp người mới chủ nhân của xã hội tương lai đáp ứng nhu cầu phát triển kinh tế của đất nước.

Khoa Giáo dục thể chất, Trường Đại học Bách Khoa Hà Nội xây dựng chương trình bằng cách chọn lựa môn học căn cứ vào điều kiện thực tế, mỗi tuần mỗi lớp học 2 tiết (1 tiết là 45 phút), mỗi học kỳ gồm 15 tuần. Nhưng thực tế khi thực hiện do điều kiện sân bãi và số lượng sinh viên đông nên sinh viên không tự chọn cho mình được môn thể thao yêu thích, khoa Giáo dục Thể chất - Trường Đại học Bách khoa Hà Nội đã dựa trên cơ sở các nhóm ngành nghề mà phân học các môn thể thao cho phù hợp, do vậy mà chất lượng các môn thể thao lựa chọn còn chưa cao.

Vì vậy, nghiên cứu lựa chọn nội dung chương trình môn Bóng rổ trong giảng dạy chương trình tự chọn cho sinh viên trường Đại học Bách khoa Hà Nội là một đòi hỏi hết sức cần thiết.

Trong quá trình nghiên cứu, chúng tôi sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu tham khảo; Phương pháp quan sát sư phạm; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp kiểm tra sư phạm; Phương pháp thực nghiệm sư phạm và Phương pháp toán học thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Thực trạng về đội ngũ giảng viên và cơ sở vật chất TDTT tại trường Đại học Bách khoa Hà Nội

Trong những năm qua Khoa Giáo dục thể chất, trường Đại học Bách khoa Hà Nội dựa

vào đặc điểm tập luyện của sinh viên cũng như cơ sở vật chất, đội ngũ giáo viên mà xây dựng và đưa vào giảng dạy chương trình tự chọn với 5 môn thể thao là: Bóng đá, bóng chuyền, bóng rổ, Bóng rổ, cầu lông.

** Về trang thiết bị:*

Nhà trường đã trang bị tương đối đầy đủ. Trong kho đã có dụng cụ tập luyện để phục vụ cho việc giảng dạy môn học thể dục và môn học tự chọn cho sinh viên, như: Bóng đá, bóng chuyền, bóng rổ, bóng ném, cầu lông… Tuy nhiên, do số lượng sinh viên quá đông cho nên dụng cụ tập luyện vẫn chưa đáp ứng được yêu cầu của môn học, đặc biệt là các môn học tự chọn.

** Về cơ sở vật chất:*

Là một trường Đại học lớn trong nước, có lịch sử lâu đời với hệ thống cơ sở vật chất tương đối đầy đủ, sân bãi tập luyện giành cho cán bộ và sinh viên trong nhà trường tương đối thuận lợi hơn so với các trường Đại học khác. Nhưng so với lượng sinh viên đang học tập tại nhà trường thì số lượng sân bãi trên còn rất ít và chưa đáp ứng được nhu cầu tập luyện của sinh viên đồng thời lại chưa có hệ thống sử dụng nên hiệu quả sử dụng chưa cao.

2. Lựa chọn nội dung giảng dạy

Qua tham khảo tài liệu chuyên môn, chương trình huấn luyện và giảng dạy môn Bóng rổ tại một số cơ sở đào tạo chuyên nghiệp và không chuyên tại Hà Nội để làm cơ sở xác định các nội dung giảng dạy môn Bóng rổ (tự chọn). Kết quả phỏng vấn được trình bày ở Bảng 1.

- Lý luận chung về Giáo dục thể chất (Sách lý luận và phương pháp TDTT).
- Giáo trình Bóng rổ cho mọi người.
- Các bài tập kỹ - chiến thuật thi đấu Bóng rổ.
- Luật Thi đấu Bóng rổ.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn nội dung giảng dạy môn Bóng rổ tại trường Đại học Bách khoa Hà Nội (n = 30)

TT	Nội dung giảng dạy	Kết quả	
		Số phiếu (n)	Tỷ lệ (%)
A.	**Lý thuyết**		
1	Ảnh hưởng của việc lập luyện TDTT đối với sự phát triển con người	**24**	**80,00**
2	Ảnh hưởng của việc tập luyện môn Bóng rổ đối với sự phát triển con người	**28**	**93,33**
3	Các nguyên tắc tập luyện TDTT	**25**	**83,33**
4	Lịch sử sự hình thành và phát triển TDTT	**2**	**6,67**
5	Lịch sử hình thành và phát triển môn Bóng rổ	**27**	**90**
6	Nguyên lý kỹ thuật môn Bóng rổ	**29**	**96,67**
7	Luật thi đấu Bóng rổ	**30**	**100**
B.	**Thực hành**		
I	**Kỹ thuật**		
1	Kỹ thuật di chuyển	**27**	**90**
2	Kỹ thuật dẫn bóng	**28**	**93,33**
3	Kỹ thuật bắt bóng	**28**	**93,33**

4	Kỹ thuật chuyền bóng	**27**	**90,00**
5	Kỹ thuật ném rổ một tay trên vai	**30**	**100**
6	Kỹ thuật hai bước ném rổ	**30**	**100**
7	Kỹ thuật móc câu ném rổ	**4**	**13,33**
8	Kỹ thuật ném rổ bằng hai tay	**25**	**83,33**
9	Kỹ thuật giữ bóng qua người	**25**	**83,33**
10	Kỹ thuật phòng thủ và tranh cướp bóng	**24**	**80,00**
11	Những bài tập bổ trợ	**24**	**80,00**
II	**Chiến thuật**		
1	Chiến thuật tấn công	**30**	**100**
2	Chiến thuật phòng thủ	**30**	**100**
C.	**Những bài tập phát triển thể lực chung và chuyên môn**		
1	Những bài tập phát triển sức mạnh: Bật nhảy chạm bảng rổ, chống đẩy, cơ lưng, cơ bụng...	**28**	**93,33**
2	Các bài tập phát triển sức nhanh	**30**	**100**
3	Các bài tập phát triển sức bền	**28**	**93,33**
4	Các bài tập mềm dẻo	**24**	**80,00**
5	Các trò chơi vận động	**29**	**96,67**

Qua Bảng 1 cho thấy: Chúng tôi lựa chọn những nội dung được đồng ý từ 80% trở lên để làm nội dung giảng dạy Bóng rổ tự chọn tại trường Đại học Bách khoa Hà Nội.

3. Phân phối chương trình giảng dạy

Với những kết quả nghiên cứu trên, tiến hành phân phối lại thời gian giảng dạy môn Bóng rổ tự chọn tại Trường Đại học Bách khoa Hà Nội như được trình bày ở Bảng 2.

Bảng 2. Bảng phân phối nội dung chương trình giảng dạy môn học Bóng rổ tự chọn cho nam sinh viên trường Đại học Bách khoa Hà Nội

TT	**Nội dung**	**Số tiết**
1	Lý thuyết	6
	Ảnh hưởng của việc lập luyện TDTT đối với sự phát triển con người	
	Ảnh hưởng của việc tập luyện môn Bóng rổ đối với sự phát triển con người	
	Các nguyên tắc tập luyện TDTT	
	Lịch sử hình thành và phát triển môn Bóng rổ	
	Nguyên lý kỹ thuật môn Bóng rổ	
	Luật thi đấu Bóng rổ	
2	Thực hành	50
	Kỹ thuật di di chuyển	

	Kỹ thuật dẫn bóng	
	Kỹ thuật bắt bóng	
	Kỹ thuật chuyền bóng	
	Kỹ thuật ném rổ một tay trên vai	
	Kỹ thuật hai bước ném rổ	
	Kỹ thuật móc câu ném rổ	
	Kỹ thuật ném rổ bằng hai tay	
	Kỹ thuật giữ bóng qua người	
	Kỹ thuật phòng thủ và tranh cướp bóng	
	Chiến thuật tấn công	
	Chiến thuật phòng thủ	
	Các bài tập phát triển thể lực chung	
	Các bài tập phát triển thể lực chuyên môn	
3	Thi hoặc kiểm tra	4
	Tiểu luận lý thuyết ở nhà	
	Kỹ thuật ném rổ một tay trên vai	
	Tổng cộng	**60**

Chương trình môn Bóng rổ tự chọn được đề tài xây dựng với số tiết là 60 tiết mỗi tuần tập 3 tiết, mỗi tiết 45 phút gồm 3 nội dung: Lý thuyết, thực hành, thi hoặc kiểm tra.

**** Nội dung cụ thể của chương trình***

Phần lý thuyết

*** Mục đích:**

- Trang bị cho sinh viên những kiến thức lý thuyết cơ bản về môn Bóng rổ. Từ đó giúp sinh viên nhận thức đúng đắn về vị trí, vai trò, ý nghĩa, tác dụng của môn học trong việc hình thành nhân cách và tăng cường thể lực cho sinh viên.

- Trang bị cho sinh viên một số kiến thức cơ bản về nguyên lý, kỹ thuật chủ yếu môn Bóng rổ, qua đó giúp sinh viên tiếp thu nhanh hơn phần thực hành cũng như ứng dụng vào thực tế tập luyện và thi đấu.

*** Nội dung:**

- Ý nghĩa, tác dụng và lịch sử phát triển môn Bóng rổ.

- Đặc điểm, tác dụng của môn Bóng rổ với sự phát triển thể chất.

- Nguyên lý, kỹ thuật cơ bản của động tác:

+ Vị trí trên sân và các cách di chuyển, đón bóng cơ bản...

+ Ném rổ cao tay hai điểm.

+ Ném rổ cao tay ba điểm.

+ Đón bóng.

+ Dẫn bóng tại chỗ và di chuyển.

+ Các đội hình tấn công và phòng thủ cơ bản.

+ Phương pháp tập luyện và tập luyện nâng cao thể lực.

- Luật thi đấu:

+ Phương pháp tổ chức thi đấu.

+ Phương pháp làm trọng tài.

Phần thực hành

*** Mục đích:**

- Giúp cho sinh viên nắm được một số kỹ thuật cơ bản nhất của môn thể thao, biết vận

dụng, phối hợp những kỹ thuật đã học, đã ứng dụng trong tập luyện và thi đấu.

- Trang bị cho sinh viên các kiến thức và khả năng thực hiện một số loại hình chiến thuật cơ bản nhất thường được áp dụng trong tập luyện và thi đấu.

- Ứng dụng những điều luật cơ bản đã được học vào trong tập luyện, thi đấu và trọng tài thể thao.

*** Nội dung:**

- Kỹ thuật di chuyển cơ bản không bóng.
- Kỹ thuật di chuyển bắt bóng bằng hai tay trước ngực tại chỗ và di chuyển.
- Kỹ thuật dẫn bóng tại chỗ, di động.
- Kỹ thuật ném rổ 2 tay trước ngực ở vạch phạt.
- Kỹ thuật ném rổ 1 tay trên cao ở vạch phạt.
- Kỹ thuật dẫn bóng di động 2 bước lên rổ một tay trên vai tựa bảng.
- Chuyền di động bắt bóng 2 bước lên rổ 1 tay trên vai tựa bảng.
- Dẫn bóng chuyền, di động bắt bóng 2 bước lên rổ 1 tay trên vai tựa bảng.
- Kết hợp dẫn chuyền bắt bóng di động 2 bước lên rổ theo nhóm 2 - 3 người từ giữa sân hoặc cả sân.
- Chuyền bắt bóng di động 2 bước lên rổ 1 tay dưới thấp.
- Kỹ thuật đột phá (cầm bóng qua người).
- Kỹ thuật nhảy ném rổ tại chỗ.
- Kỹ thuật cướp bóng bật bóng 1 hoặc 2 tay.
- Giới thiệu một số luật: chạy bước, 2 lần dẫn bóng, bóng trong và ngoài sân, sân trước, sân sau, ném phạt, ném biên…
- Giới thiệu luật thi đấu môn bóng rổ.
- Bài tập thể lực.
- Thực tập thi đấu Bóng rổ.
- Trọng tài và tổ chức thi đấu Bóng rổ.

*** Phương pháp kiểm tra đánh giá**

Khi kiểm tra kết thúc học phần môn Bóng rổ bao gồm: 2 phần: Lý thuyết và thực hành (kỹ thuật) trong đó:

- Lý thuyết sinh viên làm tiểu luận ở nhà.
- Thực hành: Kỹ thuật ném rổ một tay trên vai 5 quả.

Kỹ thuật dẫn bóng hai bước ném rổ.

Điểm học phần = (điểm lý thuyết × 30 + điểm thực hành × 70)/100.

4. Nghiên cứu đánh giá hiệu quả chương trình môn học tự chọn Bóng rổ đã xây dựng

Để có thể đánh giá hiệu quả chương trình môn học tự chọn đã xây dựng cho sinh viên trường Đại học Bách Khoa Hà Nội, đề tài tiến hành theo các bước:

- *Giai đoạn I*: Kiểm tra lấy số liệu ban đầu, sau đó dùng thuật toán thống kê xử lý số liệu, so sánh giá trị Test kiểm tra giữa hai nhóm, đảm bảo tính tương đối đồng nhất.

- *Giai đoạn II*: Sau khi học sinh học xong chương trình, tiến hành kiểm tra lấy số liệu. Sau đó so sánh giữa hai nhóm thông qua thành tích hoặc điểm kết quả học tập).

4.1. Đánh giá trình độ thể lực của nam sinh viên hai nhóm thực nghiệm và đối chứng trước thực nghiệm

- Mục đích: So sánh trạng thái sức khoẻ và thể lực của hai nhóm trước khi tiến hành thực nghiệm. Kết quả kiểm tra được trình bày ở bảng 3.

Bảng 3. Kết quả kiểm tra trình độ thể lực của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng trước thực nghiệm

TT	Các Test kiểm tra	Đối chứng (n = 25)		Thực nghiệm (n = 25)		t	P
		$\overline{x}$	δ	$\overline{x}$	δ		
1	Bật xa tại chỗ (cm)	235,5	15,3	236,3	15,1	1,04	> 0,05
2	Nằm sấp chống đẩy (lần)	25,5	2,03	26,2	2,1	0,91	> 0,05
3	Chạy 50m (s)	7,81	0,35	7,78	0,38	1,36	> 0,05
4	Chạy 1.500m (s)	390,2	16,7	391,7	17,1	0,95	> 0,05

Qua Bảng 3 cho thấy: Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng là ngang nhau, sự trênh lệch không có ý nghĩa thống kê thể hiện ở $t_{tính} < t_{bảng}$ ở ngưỡng P > 0,05. Điều này có nghĩa là trước thực nghiệm, trình độ của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng là đồng đều.

4.2. Đánh giá trình độ thể lực của sinh viên hai nhóm thực nghiệm và đối chứng sau 6 tháng thực nghiệm

Để so sánh trình độ thể lực của sinh viên hai nhóm thực nghiệm và đối chứng sau 6 tháng thực nghiệm. Kết quả cụ thể được trình bày ở Bảng 4.

Bảng 4. So sánh kết quả kiểm tra thể lực của nhóm thực nghiệm và đối chứng sau 6 tháng thực nghiệm

TT	Các Test kiểm tra	Nhóm đối chứng		Nhóm thực nghiệm		t	P
		$\overline{x}$	δ	$\overline{x}$	δ		
1	Bật xa tại chỗ (cm)	238,8	15,4	242,8	15,2	2,45	< 0,05
2	Nằm sấp chống đẩy (lần)	26,2	2,03	28,2	2,01	2,41	< 0,05
3	Chạy 50m (s)	7,70	0,32	7,67	0,31	2,36	< 0,05
4	Chạy 1.500m (s)	389,3	16,4	384,3	16,1	2,35	< 0,05

Như vậy, sau 6 tháng thực nghiệm, ở cả hai nhóm thực nghiệm và đối chứng đều có sự tăng trưởng cao ở kết quả kiểm tra trong 4 Test. Ở cả 4 Test, nhóm thực nghiệm đều tỏ ra tốt hơn hẳn so với nhóm đối chứng. Để thấy rõ điều này, Chúng tôi tiến hành tính nhịp tăng trưởng thành tích kiểm tra thể lực của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng sau 6 tháng thực nghiệm.

4.3. Đánh giá trình độ thể lực của sinh viên hai nhóm thực nghiệm và đối chứng sau 12 tháng thực nghiệm

Để so sánh trình độ thể lực của sinh viên hai nhóm thực nghiệm và đối chứng sau 12 tháng thực nghiệm. Kết quả cụ thể được trình bày ở Bảng 5.

Bảng 5. So sánh kết quả kiểm tra thể lực của nhóm thực nghiệm và đối chứng sau 12 tháng thực nghiệm

TT	**Các Test kiểm tra**	**Nhóm đối chứng**		**Nhóm thực nghiệm**		**t**	**P**
		$\overline{x}$	δ	$\overline{x}$	δ		
1	Bật xa tại chỗ (cm)	241,8	15,2	245,8	15,1	2,71	< 0,05
2	Nằm sấp chống đẩy (lần)	28,2	2,03	30,2	2,03	2,68	< 0,05
3	Chạy 50m (s)	7,67	0,32	7,61	0,30	2,52	< 0,05
4	Chạy 1.500m (s)	382,3	16,4	375,3	16,3	2,57	< 0,05

Như vậy, qua 12 tháng thực nghiệm, ở cả hai nhóm thực nghiệm và đối chứng đều có sự tăng trưởng cao ở kết quả kiểm tra trong 4 Test. Ở cả 4 Test, nhóm thực nghiệm đều tỏ ra tốt hơn hẳn so với nhóm đối chứng.

KẾT LUẬN

- Thực trạng đội ngũ giảng viên tham gia công tác giảng dạy đều là những giáo viên có trình độ tinh thần trách nhiệm cao, nhiệt tình và yêu nghề. Tuy nhiên, lực lượng đội ngũ giảng viên còn mỏng so với lưu lượng sinh viên theo học tại trường. Do vậy, cần tăng cường đội ngũ giáo viên GDTC tại trường; Cơ sở vật chất, dung cụ phục vụ công tác giáo dục thể chất được Nhà trường quan tâm và trang bị tăng cường tuy nhiên với lưu lượng sinh viên rất lớn vẫn cần được bổ sung thêm phục vụ nhu cầu tập luyện của sinh viên và giảng viên Nhà trường.

- Chương trình mới xây dựng dựa trên số tiết quy định của Bộ cũng như của nhà trường quy định là 60 tiết giống chương trình cũ, tuy nhiên chương trình mới được xây dựng chặt chẽ đảm bảo tính khách quan, thời gian dành cho thực hành là tăng lên đáng kể so với trước. Ngoài các nội dung giảng dạy chuyên môn, lý thuyết, kỹ thuật, chương trình mới còn có thêm phần rèn luyện thể lực lồng ghép vào từng giáo án để nâng cao thể lực cho sinh viên.

- Quá trình nghiên cứu của đề tài đã ứng dụng chương trình môn học tự chọn vào thực tiễn giảng dạy tại trường Đại học Bách Khoa Hà Nội và bước đầu đánh giá hiệu quả ứng dụng chương trình. Kết quả cho thấy: chương trình môn học tự chọn mới xây dựng của đề tài đã tỏ ra có hiệu quả cao hơn hẳn so với chương trình môn học tự chọn đang sử dụng tại trường.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

[1] Phạm Đình Bẩm (2005), *Một số vấn đề cơ bản về quản lý TDTT, sách chuyên khảo dành cho chuyên ngành quản lý TDTT bậc sau đại học*, NXB TDTT, Hà Nội. (12)

[2] Lê Nguyệt Nga (2004), *Nghiên cứu trình độ tập luyện Vận động viên Bóng rổ nam nữ cấp cao tại Thành phố Hồ Chí Minh*, Sở Khoa học công nghệ TPHCM.

[3] Nguyễn Văn Trung, Nguyễn Quốc Quân, Phạm Văn Thảo (2003), *Giáo trình bóng rổ*, NXB TDTT, Hà Nội

[4] Nguyễn Văn Trung, Nguyễn Quốc Quân, Phạm Văn Thảo (2004), *Huấn luyện kỹ - chiến thuật Bóng rổ*, NXB Hà Nội.

[5] Nguyễn Xuân Sinh (1999), *Phương pháp nghiên cứu khoa học TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội.

Bài nộp ngày 12/01/2018, phản biện ngày 10/8/2018, duyệt in ngày 07/9/2018