

HIỆU QUẢ CHƯƠNG TRÌNH GIẢNG DẠY MÔN BÓNG RỔ TỰ CHỌN CHO NỮ SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC TÂY NGUYÊN

TS. Phạm Hùng Mạnh¹, ThS. Chu Vương Thìn, ThS. Phạm Thanh Tú²

¹Trường Đại học Tây Nguyên, ²Trung tâm Huấn luyện TDTT thành phố Hồ Chí Minh

Tóm tắt: Kết quả nghiên cứu cho thấy nhịp tăng trưởng các chỉ tiêu sau thực nghiệm của nhóm nữ sinh viên nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm đều có sự phát triển ở tất cả các test trong đó đặc biệt cao nhất là test ba bước lên rổ của cả hai nhóm và thấp nhất là chạy con thoi. Tuy nhiên nhóm thực nghiệm có kết tăng trưởng tốt hơn hẳn so với nhóm đối chứng ở tất cả các test qua đó có thể khẳng định được chương trình thực nghiệm giảng dạy môn bóng rổ tự chọn cho nữ sinh viên trường Đại học Tây Nguyên là có hiệu quả.

Từ khóa: Nhịp tăng trưởng, thực nghiệm, đối chứng, sinh viên, phát triển, test, nữ, Bóng rổ, Đại học Tây Nguyên.

Abstract: The research results show that the growth rate of post-experiment indicators of female students in the control group and experimental group has an increase in all tests, especially the three-step test. to the basket of both groups and the lowest is running the shuttle. However, the experimental group had significantly better growth results than the control group in all tests, thereby confirming that the experimental program of teaching elective basketball for female students at Tay Nguyen University is effective.

Keywords: Growth rate, experiment, control, student, development, test, female, Basketball, Central Highlands University.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Hiện nay, việc giảng dạy môn Giáo dục Thể chất cũng như các môn học khác trong trường Đại học Tây Nguyên có nhiều chuyển biến tích cực. Được sự quan tâm của Ban Giám Hiệu Nhà trường, Bộ môn Giáo dục thể chất đã không ngừng phát triển về con người, cơ sở vật chất và kinh phí. Tuy nhiên, dù được quan tâm, đầu tư về con người, cơ sở vật chất, kinh phí. Song, bên cạnh đó vẫn còn có nhiều tồn tại trong cách suy nghĩ, cách làm. Chương trình giảng dạy của chúng ta còn có nhiều bất cập, chưa thật sự phù hợp với đặc thù của khu vực. Vì vậy, việc cải tiến để có thể nâng cao chất lượng dạy và

học môn Giáo dục Thể chất để đáp ứng nhu cầu đào tạo những con người thông minh về trí tuệ, phát triển về thể chất, đủ sức gánh vác những nhiệm vụ quan trọng trong công cuộc xây dựng đất nước giàu mạnh, trên con đường hội nhập toàn cầu.

Phương pháp nghiên cứu:

1. Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu

Đây là phương pháp được sử dụng rộng rãi trong hầu hết các công trình nghiên cứu mang tính chất lí luận – sự phạm. Tìm đọc, phân tích và tổng hợp các tài liệu có liên quan đến đề tài nghiên cứu.

2. Phương pháp điều tra phỏng vấn

Nhằm tham khảo ý kiến các chuyên gia, HLV, giáo viên bóng rổ trong việc xác định các test kiểm tra, hệ thống các bài tập và chương trình thực nghiệm.

3. Phương pháp kiểm tra sự phạm

Dùng để đánh giá sự tăng tiến khi thực nghiệm hệ thống bài tập và chương trình thực nghiệm mới cho các sinh viên trường Đại học Tây Nguyên.

4. Phương pháp thực nghiệm sự phạm

Sử dụng phương pháp thực nghiệm so sánh song song với đối tượng là sinh viên trường Đại học Tây Nguyên gồm 2 nhóm

5. Phương pháp toán thống kê

Để xử lý các số liệu thu được qua nghiên cứu, chúng tôi đã Sử dụng Phần mềm SPSS và tính công thức tính giá trị trung bình và

nhịp tăng trưởng W%.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Đánh giá hiệu quả chương trình giảng dạy môn bóng rổ tự chọn cho nữ sinh viên trường Đại học Tây Nguyên thông qua nhịp tăng trưởng

1.1. Đánh giá hiệu quả chương trình thực nghiệm thông qua nhịp tăng trưởng

Sau khi kết thúc chương trình thực nghiệm, đề tài tiến hành kiểm tra lại các test đã kiểm tra trước thực nghiệm. Kết quả kiểm tra thể lực sau thực nghiệm của nhóm đối chứng được trình bày và kết quả tính toán nhịp tăng trưởng qua bảng 1:

❖ **Nhóm nữ đối chứng:** Kết quả tính toán nhịp tăng trưởng sau thực nghiệm của nữ sinh viên nhóm đối chứng được trình bày qua bảng 1:

Bảng 1. Nhịp tăng trưởng của nữ sinh viên nhóm đối chứng

TT	Test	Lần 1			Lần 2			W%	t	P
		x1	đ1	Cv1	x2	đ2	Cv2			
1	Lực bóp tay thuận (kg)	35.21	0.91	2.59	38.42	1.15	2.99	8.7	12.12	<0.05
2	Nằm ngửa gập bụng (lần)	15.10	1.37	9.07	18.90	2.28	12.08	22.4	11.64	<0.05
3	Bật xa tại chỗ (cm)	185.8	5.29	2.85	196.4	3.34	1.70	5.5	12.73	<0.05
4	Chạy 30m (s)	6.07	0.38	6.31	5.95	0.39	6.52	-2.0	12.61	<0.05
5	Chạy tùy sức 5 phút (m)	872.5	39.53	4.53	945.3	37.58	3.98	8.0	20.58	<0.05
6	Chạy con thoi 4x10m (s)	12.89	0.68	5.24	12.78	0.68	5.28	-0.9	13.25	<0.05
7	Ném phạt 10 quả (điểm)	5.50	0.53	9.58	7.80	0.79	10.11	34.6	15.06	<0.05
8	Ba bước lên rổ 10 quả(điểm)	5.40	0.52	9.56	7.70	0.82	10.69	35.1	15.06	<0.05

Qua bảng 1, ta thấy:

- **Lực bóp tay thuận (kg):** Sau thực nghiệm, nhịp tăng trưởng tăng 8.7% , $t_{\text{tính}} = 12.12 > t_{\text{bảng}}$, chứng tỏ sự tăng trưởng này

mang ý nghĩa thống kê tại ngưỡng xác P < 0.05.

- **Nằm ngửa gập bụng (lần):** Sau thực nghiệm, nhịp tăng trưởng tăng 22.4%, $t_{\text{tính}} =$

$11.64 > t_{\text{bảng}}$, chứng tỏ sự tăng trưởng này mang ý nghĩa thống kê tại ngưỡng xác $P < 0.05$.

- *Bật xa tại chỗ (cm)*: sau thực nghiệm, nhịp tăng trưởng tăng 5.5%, $t_{\text{tính}} = 12.73 > t_{\text{bảng}}$, chứng tỏ sự tăng trưởng này mang ý nghĩa thống kê tại ngưỡng xác $P < 0.05$.

- *Chạy 30m (s)*: Sau thực nghiệm, nhịp tăng trưởng tăng - 2%, $t_{\text{tính}} = 12.61 > t_{\text{bảng}}$, chứng tỏ sự tăng trưởng này mang ý nghĩa thống kê tại ngưỡng xác $P < 0.05$.

- *Chạy tùy sức 5 phút (m)*: Sau thực nghiệm, nhịp tăng trưởng tăng 8%, $t_{\text{tính}} = 20.58 > t_{\text{bảng}}$, chứng tỏ sự tăng trưởng này mang ý nghĩa thống kê tại ngưỡng xác $P < 0.05$.

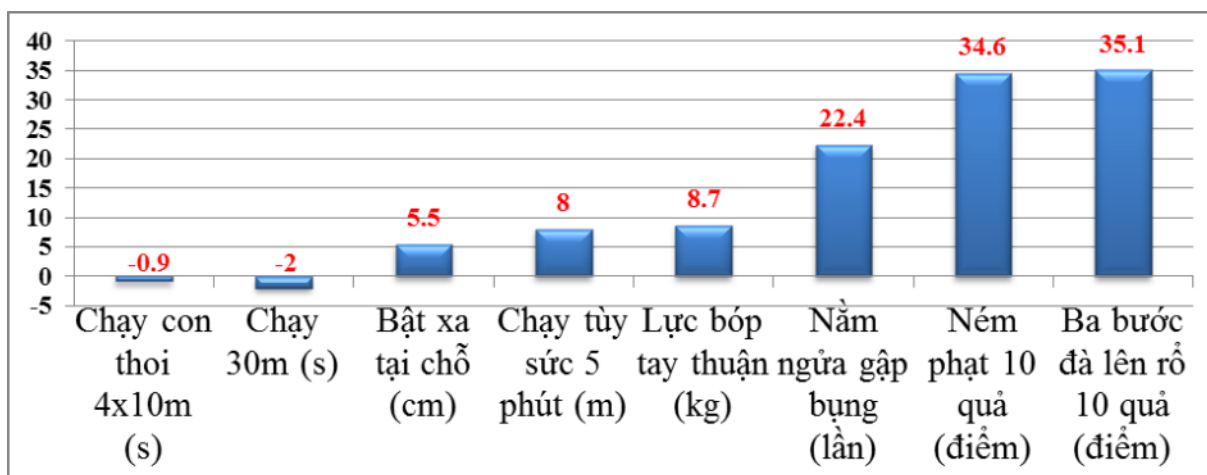
- *Chạy con thoi 4x10m (s)*: Sau thực nghiệm, nhịp tăng trưởng tăng - 0.9 %, $t_{\text{tính}} = 13.25 > t_{\text{bảng}}$, chứng tỏ sự tăng trưởng này mang ý nghĩa thống kê tại ngưỡng xác $P < 0.05$

- *Ném phạt 10 quả (điểm)*: Sau thực nghiệm, nhịp tăng trưởng tăng 34.5%, $t_{\text{tính}} =$

$15.06 > t_{\text{bảng}}$, chứng tỏ sự tăng trưởng này mang ý nghĩa thống kê tại ngưỡng xác $P < 0.05$.

- *Ba bước đà lên rổ 10 quả(điểm)*: Sau thực nghiệm, nhịp tăng trưởng tăng 35.1%, $t_{\text{tính}} = 15.06 > t_{\text{bảng}}$, chứng tỏ sự tăng trưởng mang ý nghĩa thống kê tại ngưỡng xác $P < 0.05$.

Nhận xét: Nhịp tăng trưởng các chỉ tiêu sau thực nghiệm của nhóm Nữ sinh viên nhóm đối chứng, ta dễ dàng nhận thấy cả 8/8 test đều có sự phát triển. Và 8/8 test mang ý nghĩa thống kê tại ngưỡng xác suất $P < 0.05$ là: *Lực bóp tay thuận (kg)*, *Nằm ngửa gập bụng (lần)*, *Chạy 30m (s)*, *Bật xa tại chỗ (cm)*, *Chạy tùy sức 5 phút (m)*, *Chạy con thoi 4x10m (s)*, *Ném phạt 10 quả (điểm)*, *Ba bước đà lên rổ 10 quả(điểm)*. Nhịp tăng trưởng cao nhất là test *Ba bước đà lên rổ 10 quả(điểm)* (35.1%), nhịp tăng trưởng thấp nhất là *Chạy con thoi 4x10m (s)* (- 0.9%). Để thấy rõ nhịp tăng trưởng của các test biểu hiện qua biểu đồ 1 sau:



Biểu đồ 1. Nhịp tăng trưởng sau thực nghiệm của nữ sinh viên nhóm đối chứng

❖ **Nhóm nữ thực nghiệm**: Kết quả của nữ sinh viên nhóm thực nghiệm được tính toán nhịp tăng trưởng sau thực nghiệm trình bày qua bảng 2:

Bảng 2. Nhịp tăng trưởng sau thực nghiệm của nữ sinh viên nhóm thực nghiệm

TT	Test	Lần 1			Lần 2			W%	t	P
		$\bar{x}_1$	δ_1	C_{v1}	$\bar{x}_2$	δ_2	C_{v2}			
1	Lực bóp tay thuận (kg)	35.20	0.87	2.48	40.0	0.94	2.36	12.8	30.43	<0.05
2	Nằm ngửa gập bụng (lần)	15.20	1.23	8.90	20.0	2.40	12.02	27.3	10.85	<0.05
3	Bật xa tại chỗ (cm)	186.1	3.93	2.11	204.1	3.41	1.67	9.2	26.35	<0.05
4	Chạy 30m (s)	6.04	0.32	5.23	5.84	0.32	5.48	-3.4	16.69	<0.05
5	Chạy tùy sức 5 phút (m)	878	26.58	3.03	1045	47.04	4.50	17.4	15.08	<0.05
6	Chạy con thoi 4x10m (s)	12.86	0.55	4.30	12.7	0.56	4.42	-1.3	23.11	<0.05
7	Ném phạt 10 quả (điểm)	5.40	0.52	9.56	8.0	0.67	8.33	38.8	11.76	<0.05
8	Ba bước lên rổ 10 quả (điểm)	5.60	0.70	12.49	8.60	0.52	6.0	42.3	20.12	<0.05

Qua bảng 2, ta thấy:

- *Lực bóp tay thuận (kg)*: Sau thực nghiệm, nhịp tăng trưởng tăng 12.8%, $t_{\text{tính}} = 30.43 > t_{\text{bảng}}$, chứng tỏ sự tăng trưởng này mang ý nghĩa thống kê tại ngưỡng xác P < 0.05.

- *Nằm ngửa gập bụng (lần)*: Sau thực nghiệm, nhịp tăng trưởng tăng 27.3%, $t_{\text{tính}} = 10.85 > t_{\text{bảng}}$, chứng tỏ sự tăng trưởng này mang ý nghĩa thống kê tại ngưỡng xác P < 0.05.

- *Bật xa tại chỗ (cm)*: Sau thực nghiệm, nhịp tăng trưởng tăng 9.2%, $t_{\text{tính}} = 26.35 > t_{\text{bảng}}$, chứng tỏ sự tăng trưởng này mang ý nghĩa thống kê tại ngưỡng xác P < 0.05.

- *Chạy 30m (s)*: Sau thực nghiệm, nhịp tăng trưởng tăng - 3.4%, $t_{\text{tính}} = 16.69 > t_{\text{bảng}}$, chứng tỏ sự tăng trưởng này mang ý nghĩa thống kê tại ngưỡng xác P < 0.05.

- *Chạy tùy sức 5 phút (m)*: Sau thực nghiệm, nhịp tăng trưởng tăng 17.4%, $t_{\text{tính}} = 15.08 > t_{\text{bảng}}$, chứng tỏ sự tăng trưởng này mang ý nghĩa thống kê tại ngưỡng xác P < 0.05.

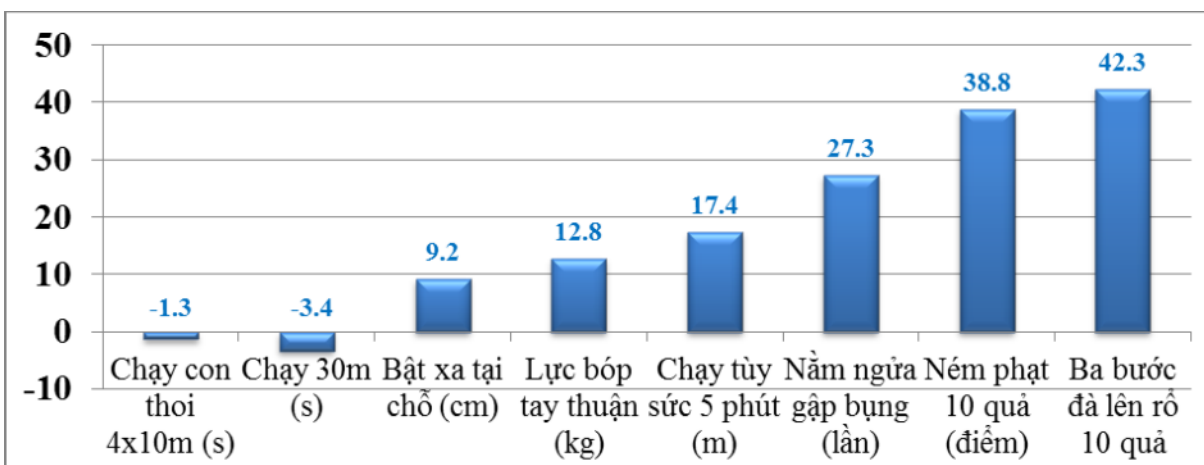
- *Chạy con thoi 4x10m (s)*: Sau thực nghiệm, nhịp tăng trưởng tăng - 1.3 %, $t_{\text{tính}} = 23.11 > t_{\text{bảng}}$, chứng tỏ sự tăng trưởng này

mang ý nghĩa thống kê tại ngưỡng xác P < 0.05.

- *Ném phạt 10 quả (điểm)*: Sau thực nghiệm, nhịp tăng trưởng tăng 38.8%, $t_{\text{tính}} = 11.76 > t_{\text{bảng}}$, chứng tỏ sự tăng trưởng này mang ý nghĩa thống kê tại ngưỡng xác P < 0.05.

- *Test Ba bước đà lên rổ 10 quả(điểm)*: Sau thực nghiệm, nhịp tăng trưởng tăng 42.3%, $t_{\text{tính}} = 20.12 > t_{\text{bảng}}$, chứng tỏ sự tăng trưởng mang ý nghĩa thống kê tại ngưỡng xác P < 0.05.

Nhận xét: Nhịp tăng trưởng các chỉ tiêu sau thực nghiệm của nhóm Nữ sinh viên nhóm thực nghiệm, ta dễ dàng nhận thấy cả 8/8 test đều có sự phát triển. Và 8/8 test mang ý nghĩa thống kê tại ngưỡng xác suất P < 0.05 là: *Lực bóp tay thuận (kg)*, *Nằm ngửa gập bụng (lần)*, *Chạy 30m (s)*, *Bật xa tại chỗ (cm)*, *Chạy tùy sức 5 phút (m)*, *Chạy con thoi 4x10m (s)*, *Ném phạt 10 quả (điểm)*, *Ba bước đà lên rổ 10 quả(điểm)*. Nhịp tăng trưởng cao nhất là test *Ba bước đà lên rổ 10 quả(điểm)* (42.3%), nhịp tăng trưởng thấp nhất là *Chạy con thoi 4x10m (s)* (- 1.3%). Để thấy rõ nhịp tăng trưởng của các test biểu hiện qua biểu đồ 2 sau:



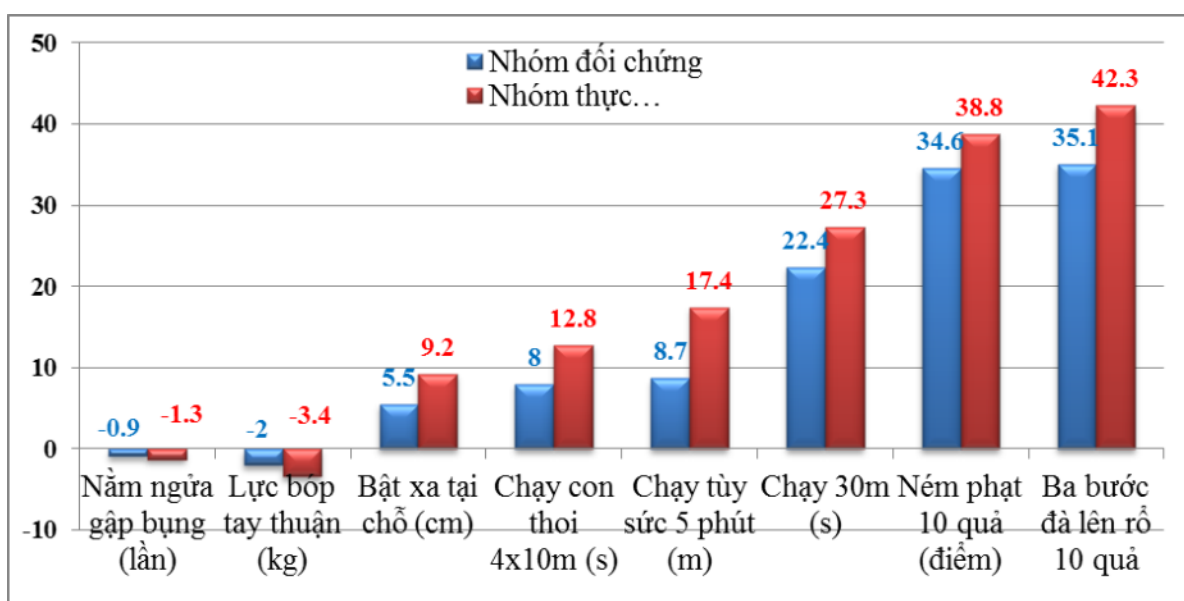
Biểu đồ 2. Nhịp tăng trưởng các chỉ tiêu sau thực nghiệm của nữ sinh viên nhóm thực nghiệm

KẾT LUẬN

Với kết quả trên ta nhận thấy chương trình thực nghiệm đã có hiệu quả, tất cả 8/8 test ở nhóm thực nghiệm đều có sự tăng trưởng rất tốt và sự tăng trưởng này đều mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$. Trong khi đó, ở nhóm đối chứng: có 8/8 test ở nhóm nữ, nữ sinh viên đều có sự

tăng trưởng mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$, tuy nhiên nhịp tăng trưởng này là rất thấp hơn ở nhóm thực nghiệm.

Ở tất cả các test, nhịp tăng trưởng của nhóm thực nghiệm cao hơn nhóm đối chứng. Chi tiết nhịp tăng trưởng giữa 2 nhóm được trình bày qua biểu đồ 3:



Biểu đồ 3. So sánh nhịp tăng trưởng của nữ sinh nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm

KẾT LUẬN

- Nhịp tăng trưởng các chỉ tiêu sau thực nghiệm của nhóm nữ sinh viên nhóm đối chứng, ta dễ dàng nhận thấy cả 8/8 test đều có sự phát triển và cả 8/8 test mang ý nghĩa thống kê tại ngưỡng xác suất $P < 0.05$. Nhịp tăng trưởng cao nhất là test *Ba bước đà lên rổ 10 quả (điểm)* (35.1%), nhịp tăng trưởng thấp nhất là *Chạy con thoi 4x10m (s)* (0.9%).

- Nhịp tăng trưởng các chỉ tiêu sau thực nghiệm của nhóm nữ sinh viên nhóm thực nghiệm, ta dễ dàng nhận thấy cả 8/8 test đều có sự phát triển. và cả 8/8 test mang ý nghĩa thống kê tại ngưỡng xác suất $P < 0.05$. Nhịp

tăng trưởng cao nhất là test *Ba bước đà lên rổ 10 quả (điểm)* (42.3%), nhịp tăng trưởng thấp nhất là *Chạy con thoi 4x10m (s)* (1.3%).

- Kết quả cho thấy nhịp tăng trưởng các chỉ tiêu sau thực nghiệm của nhóm nữ sinh viên nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm đều có sự phát triển ở tất cả các test trong đó đặc biệt cao nhất là test ba bước lên rổ của cả hai nhóm và thấp nhất là chạy con thoi. Tuy nhiên nhóm thực nghiệm có kết tăng trưởng tốt hơn hẳn so với nhóm đối chứng ở tất cả các test qua đó có thể khẳng định được chương trình thực nghiệm giảng dạy môn bóng rổ tự chọn cho nữ sinh viên trường Đại học Tây Nguyên là có hiệu quả.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Đinh Can (2004), *“Bóng rổ trong trường học”*, Nhà xuất bản TDTT.
- [2]. Đinh Can (2006), *“Hệ thống các bài tập kỹ thuật bóng rổ”*, Nhà xuất bản TDTT.
- [3]. PGS.TS Lưu quang Hiệp (2000), *Y học TDTT*, NXB. TDTT.
- [4]. Lê Văn Lãm, Vũ Đức Thu, Nguyễn Trọng Hải, Vũ Bích Huệ (2000), *“Đánh giá thực trạng phát triển thể chất của học sinh, sinh viên trước thềm thế kỷ XXI”*, NXB TDTT Hà Nội.
- [5]. Lê Văn Lãm (2001), *Về phát triển toàn diện con người trong thời kỳ công nghiệp hóa, hiện đại hóa*, NXB TDTT Hà Nội.
- [6]. *Giáo trình Bóng rổ* (1997), NXB TDTT, Hà Nội
- [7]. Tài liệu giảng dạy lớp nâng cao trình độ chuyên môn - môn Bóng rổ, *“Đề cương huấn luyện tiêu chuẩn tuyển chọn môn Bóng rổ lứa tuổi 7 - 19”*, Thành phố Hồ Chí Minh 2005.

Bài nộp ngày 26/10/2021, phản biện ngày 15/9/2022, duyệt đăng ngày 30/10/2022