

# CẢI TIẾN HỆ THỐNG BÀI TẬP GIẢNG DẠY BÓNG RỔ CHO SINH VIÊN CHUYÊN NGÀNH GIÁO DỤC THỂ CHẤT CỦA TRƯỜNG ĐẠI HỌC ĐỒNG THÁP

• ThS. Trần Anh Hòa<sup>(\*)</sup>

## Tóm tắt

*Trên cơ sở tìm hiểu và phân tích nội dung chương trình giảng dạy bóng rổ được xây dựng từ năm 2008 của Trường Đại học Đồng Tháp, chúng tôi tiến hành tổng hợp và lựa chọn một số bài tập mới phù hợp với thực tiễn giảng dạy và điều kiện sẵn có của nhà trường. Kết quả nghiên cứu sẽ góp phần nâng cao chất lượng giảng dạy và giúp sinh viên chuyên ngành Giáo dục thể chất phát triển thể lực, hình thành các kỹ năng vận động cần thiết của môn học.*

*Từ khoá: bài tập, bóng rổ, giáo dục thể chất, Đại học Đồng Tháp.*

### 1. Mở đầu

Ở Việt Nam, thành tích thi đấu bóng rổ vẫn chưa đạt thứ hạng cao trong khu vực cũng như trên thế giới. Tuy nhiên, phong trào bóng rổ không vì thế mà mất đi sự sôi nổi vốn có, trái lại trong những năm gần đây số lượng giới trẻ đến với môn thể thao này ngày càng đông đảo hơn. Có thể nói môn bóng rổ với những ưu điểm của mình đã cuốn hút được sự quan tâm của quần chúng, tham gia tập luyện bóng rổ có thể giúp người chơi phát triển toàn diện về tinh thần, thể chất và tăng cường khả năng hoạt động của tất cả hệ thống chức năng trong cơ thể. Chính vì vậy, bóng rổ đã trở thành môn học không thể thiếu trong chương trình đào tạo của các trường từ phổ thông cho đến đại học, cao đẳng,... trên toàn quốc nói chung và tại Trường Đại học Đồng Tháp (ĐHĐT) nói riêng trong nhiều năm nay.

Qua thực tiễn công tác giảng dạy môn Bóng rổ cho sinh viên (SV) chuyên ngành Giáo dục thể chất (GDTC) tại Trường ĐHĐT cho thấy, hiệu quả công tác giảng dạy còn tồn tại một số vướng mắc, hạn chế do điều kiện cơ sở vật chất, dụng cụ thiếu thốn và đặc biệt là giảng viên chưa xây dựng được hệ thống các bài tập trong giảng dạy thực hành một cách đầy đủ, khoa học, phù hợp với đặc điểm SV của trường. Trong quá trình giảng dạy môn Bóng rổ cho SV, giảng viên chỉ áp dụng một phần các bài tập đã được giới thiệu trong tài liệu hoặc theo kinh nghiệm bản thân. Vì vậy, việc vận dụng các bài tập giảng dạy cho SV

còn thiếu tính hệ thống, thiếu đồng bộ và đạt hiệu quả chưa cao.

Xuất phát từ những vấn đề trên, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: “*Cải tiến hệ thống bài tập giảng dạy bóng rổ cho SV chuyên ngành GDTC Trường ĐHĐT*”.

### 2. Thực trạng công tác giảng dạy bóng rổ cho SV chuyên ngành GDTC Trường ĐHĐT

#### 2.1. Hiện trạng về chương trình giảng dạy bóng rổ tại Trường ĐHĐT

Bóng rổ là một trong những môn học bắt buộc trong chương trình đào tạo giáo viên GDTC của nhà trường. Nếu như trước đây, chương trình giảng dạy môn học Bóng rổ được nhà trường phê duyệt là 45 đến 60 tiết, thì hiện nay chỉ còn lại 30 tiết (2 tín chỉ), nên việc hoàn thành tốt nội dung chương trình môn học sẽ gặp rất nhiều khó khăn. Sau đây là nội dung phân phối chương trình môn học bóng rổ của Trường ĐHĐT (xây dựng năm 2008 theo học chế tín chỉ) (bảng 1).

**Bảng 1. Phân phối trường trình giảng dạy môn Bóng rổ Trường ĐHĐT**

Năm	Nội dung								Tổng
	Lý Thuyết		Thảo Luận		Thực hành		Phương pháp		
	Số tiết	Tỷ lệ %	Số tiết	Tỷ lệ %	Số tiết	Tỷ lệ %	Số tiết	Tỷ lệ %	
2008	04	8,89	01	2,22	36	80	04	8,89	45
2009	04	8,89	01	2,22	36	80	04	8,89	45
2010	04	8,89	01	2,22	36	80	04	8,89	45
2011	03	10	-	-	27	90	-	-	30
2012	03	10	-	-	27	90	-	-	30

<sup>(\*)</sup> Khoa Giáo dục thể chất và An ninh - Quốc phòng, Trường Đại học Đồng Tháp.

Từ thực tiễn chương trình giảng dạy môn học Bóng rổ cho thấy, hầu hết số tiết giảng dạy đều dành cho nội dung thực hành và kiểm tra (36 tiết chiếm tỷ lệ 80% và 27 tiết chiếm tỷ lệ 90%), trong khi đó số tiết dành cho giảng dạy lý thuyết, thảo luận và phương pháp chiếm tỷ lệ rất nhỏ (04 tiết chiếm 8,89%, 01 tiết chiếm 2,22%, 04 tiết chiếm 8,89%), đặc biệt là khi tổng số tiết được điều chỉnh còn 30 tiết (2 tín chỉ) thì các nội dung cũng bị lược bỏ hoặc rút ngắn bớt.

## 2.2. Hiện trạng về các bài tập giảng dạy thực hành bóng rổ cho SV chuyên ngành GDTC, Trường ĐHTT

Từ nội dung phân phối của chương trình giảng dạy (bảng 1), chúng tôi thống kê lại hệ thống các bài tập giảng dạy thực hành bóng rổ cho sinh viên các khoá (từ năm 2009 đến nay) Trường ĐHTT, kết quả thu được như trình bày ở bảng 2.

**Bảng 2. Hiện trạng về các bài tập giảng dạy thực hành bóng rổ cho sinh viên chuyên ngành GDTC, Trường ĐHTT**

Năm	Số tiết	Tổng số bài tập	Kỹ - chiến thuật		Thể lực chung		Thể lực chuyên môn	
			Số lượng	Tỷ lệ %	Số lượng	Tỷ lệ %	Số lượng	Tỷ lệ %
2009	45	35	08	22,86	12	34,28	15	42,86
2010	45	31	08	25,81	11	35,48	12	38,71
2011	30	21	4	19,05	8	38,09	9	42,86
2012	30	19	3	15,79	6	31,58	10	52,63

Từ kết quả ở bảng 2 cho thấy, số lượng các bài tập giảng dạy cho SV các khoá từ năm 2009 đến hiện nay không giống nhau. Cụ thể là việc sử dụng bài tập kỹ - chiến thuật, thể lực chung và thể lực chuyên môn không đồng đều, kể cả khi so sánh giữa các năm có tổng số tiết giảng dạy như nhau: năm 2009 và năm 2010, năm 2011 và năm 2012.

## 3. Lựa chọn các bài tập giảng dạy thực hành môn Bóng rổ cho SV chuyên ngành GDTC, Trường ĐHTT

### 3.1. Lựa chọn hệ thống các bài tập và các nội dung đánh giá

Để lựa chọn hệ thống các bài tập thực hành trong giảng dạy môn Bóng rổ cho SV chuyên ngành GDTC, Trường ĐHTT, chúng tôi tiến hành thực hiện theo 2 bước sau:

Bước 1: Tổng hợp các bài tập, các nội dung kiểm tra đánh giá từ các tài liệu tham khảo và quan sát sự phạm các lớp giảng dạy bóng rổ cho SV chuyên ngành GDTC, Trường ĐHTT.

Bước 2: Xác định mức độ ưu tiên các bài tập bằng phương pháp phỏng vấn chuyên gia và lựa chọn các bài tập có tỷ lệ đồng thuận cao.

Với mục đích lựa chọn hệ thống các bài tập giảng dạy thực hành bóng rổ và các nội dung kiểm tra đánh giá kết quả học tập cho đối tượng nghiên cứu một cách phù hợp. Nội dung phỏng vấn là xác định mức độ ưu tiên của các bài tập ở 3 mức: Ưu tiên 1: Bài tập quan trọng; Ưu tiên 2: Bài tập bình thường; Ưu tiên 3: Bài tập không quan trọng.

Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 3 như sau:

**Bảng 3. Kết quả phỏng vấn mức độ ưu tiên các bài tập giảng dạy thực hành môn Bóng rổ cho SV chuyên ngành GDTC, Trường ĐHTT (n = 30)**

Bài tập	Số ý kiến lựa chọn		Kết quả phỏng vấn theo mức độ ưu tiên					
			Ưu tiên 1		Ưu tiên 2		Ưu tiên 3	
	n	%	n	%	n	%	n	%
<b>❖ Nhóm bài tập phát triển thể lực chung và chuyên môn</b>								
Bài tập 1: Chạy 20m, 30m, 60m xuất phát cao	26	86.67	20	<b>76.92</b>	3	11.54	3	11.54
Bài tập 2: Chạy đổi hướng tốc độ	24	80.00	19	<b>79.17</b>	3	12.50	2	8.33
Bài tập 3: Bật cao tại chỗ	24	80.00	18	<b>75.00</b>	4	16.67	2	8.33
Bài tập 4: Bật cao có đà	25	83.33	19	<b>76.00</b>	3	12.00	3	12.00
Bài tập 5: Bật xa tại chỗ	22	73.33	17	<b>77.27</b>	3	13.64	2	9.09
Bài tập 6: Bật xa 3 bước	21	70.00	14	66.67	4	19.05	3	14.29

<i>Bài tập 7:</i> Nhảy dây đơn, nhảy dây đôi	23	76.67	18	<b>78.26</b>	4	17.39	1	4.35
<i>Bài tập 8:</i> Bật nhảy bằng 1 chân	22	73.33	18	<b>81.82</b>	2	9.09	2	9.09
<i>Bài tập 9:</i> Chạy lò cò 28m	21	70.00	16	<b>76.19</b>	3	14.29	2	9.52
<i>Bài tập 10:</i> Bật nhảy liên tục trên cát	20	66.67	15	<b>75.00</b>	2	10.00	3	15.00
<i>Bài tập 11:</i> Tại chỗ bật nhảy liên tục tay với bảng rõ 20 lần	26	86.67	20	<b>76.92</b>	3	11.54	3	11.54
<i>Bài tập 12:</i> Chuyên bóng tốc độ bằng 2 tay	27	90.00	20	74.07	3	11.11	4	14.81
<i>Bài tập 13:</i> Di động chuyên bắt bóng 2 người liên tục 28m	25	83.33	19	<b>76.00</b>	3	12.00	3	12.00
<i>Bài tập 14:</i> Di động chuyên bắt bóng 3 người liên tục 28m	25	83.33	19	<b>76.00</b>	3	12.00	3	12.00
<b>❖ Nhóm bài tập huấn luyện kỹ - chiến thuật</b>								
<i>Bài tập 15 :</i> Các bài tập dẫn bóng tốc độ, vượt chướng ngại vật	24	80.00	20	<b>83.33</b>	2	8.33	2	8.33
<i>Bài tập 16:</i> Các bài tập chuyên, bắt bóng	23	76.67	18	<b>78.26</b>	3	13.04	2	8.70
<i>Bài tập 17:</i> Các bài tập kết hợp dẫn, chuyên, di động nhận bóng	22	73.33	18	<b>81.82</b>	2	9.09	2	9.09
<i>Bài tập 18:</i> Các bài tập ném rổ	20	66.67	15	<b>75.00</b>	3	15.00	2	10.00
<i>Bài tập 19:</i> Các bài tập di động không bóng	24	80.00	18	<b>75.00</b>	4	16.67	2	8.33
<i>Bài tập 20 :</i> Các bài tập dẫn bóng thực hiện 2 bước ném rổ 1 tay trên cao	25	83.33	19	<b>76.00</b>	3	12.00	3	12.00
<i>Bài tập 21:</i> Bài tập tổng hợp	22	73.33	17	<b>77.27</b>	3	13.64	2	9.09
<b>❖ Nhóm các bài tập hỗ trợ</b>								
<i>Bài tập 22:</i> Chuyên bóng rổ vào tường	21	70.00	18	<b>85.71</b>	2	9.52	1	4.76
<i>Bài tập 23:</i> Nhảy với bóng treo	20	66.67	15	<b>75.00</b>	3	15.00	2	10.00
<i>Bài tập 24:</i> Nhận bóng từ người phục vụ chạy đà bật nhảy cao với bảng	25	83.33	19	<b>76.00</b>	3	12.00	3	12.00
<i>Bài tập 25:</i> Dẫn bóng tại chỗ	25	83.33	19	<b>76.00</b>	3	12.00	3	12.00
<i>Bài tập 26:</i> Tại chỗ ném bóng đặc vào rổ	24	80.00	20	<b>83.33</b>	2	8.33	2	8.33
<b>❖ Nhóm các bài tập trò chơi và thi đấu</b>								
<i>Bài tập 27:</i> Trò chơi bóng chuyên 6	23	76.67	18	<b>78.26</b>	3	13.04	2	8.70
<i>Bài tập 28:</i> Trò chơi cướp cờ	22	73.33	18	<b>81.82</b>	2	9.09	2	9.09
<i>Bài tập 29:</i> Thi đấu 1/2 sân	20	66.67	15	<b>75.00</b>	3	15.00	2	10.00
<i>Bài tập 30:</i> Thi đấu toàn sân 30 phút	25	83.33	19	<b>76.00</b>	3	12.00	3	12.00

Đồng thời, căn cứ vào chương trình giảng dạy môn Bóng rổ tại Trường ĐHTT đã được phê duyệt, và quá trình nghiên cứu của đề tài chúng tôi tiến hành lựa chọn hệ thống các nội dung kiểm tra, đánh giá kết quả học tập môn học Bóng rổ cho SV chuyên ngành GDTC, Trường ĐHTT, các

nội dung kiểm tra bao gồm: Dẫn bóng tốc độ 30 m (s); Tại chỗ ném rổ 5 quả (lần); Tại chỗ ném rổ 10 quả (lần); Dẫn bóng lên rổ 5 lần (lần); Dẫn bóng lên rổ 10 lần; Chạy đổi hướng tốc độ (s); Bật nhảy bằng 1 chân (lần/s). Kết quả ở bảng 4 như sau:

**Bảng 4. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các nội dung kiểm tra đánh giá kết quả học tập môn bóng rổ cho SV chuyên ngành GDTC, trường ĐHTT (n = 30)**

Nội dung kiểm tra	Số ý liên lựa chọn		Kết quả phỏng vấn theo mức độ ưu tiên					
	n	%	Ưu tiên 1		Ưu tiên 2		Ưu tiên 3	
			n	%	n	%	n	%
Dẫn bóng tốc độ 30 m (s)	26	86.67	21	80.77	3	11.54	2	7.69
Tại chỗ ném rổ 5 quả (lần)	11	36.67	5	45.45	4	36.36	2	18.18
Tại chỗ ném rổ 10 quả (lần)	28	93.33	23	82.14	2	7.14	3	10.71
Dẫn bóng lên rổ 5 lần (lần)	12	40.00	8	66.67	2	16.67	2	16.67
Dẫn bóng lên rổ 10 lần (lần)	27	90.00	24	88.89	2	7.41	1	3.70
Chạy đổi hướng tốc độ (s)	24	80.00	21	80.17	2	12.50	1	7.33
Bật nhảy bằng 1 chân (lần/s)	18	73.33	15	71.82	2	16.09	1	12.09

Từ kết quả thu được bảng 3 và 4 cho thấy:

Khi tìm hiểu thực trạng việc ứng dụng các bài tập trong giảng dạy môn Bóng rổ cho đối tượng nghiên cứu, hầu hết các ý kiến đều lựa chọn các bài tập ứng dụng mà chúng tôi đưa ra (trên 65%), trong đó các ý kiến đều tập trung xếp chúng ở mức độ ưu tiên 1 (trên 60%). Do đó, các bài tập này có đủ tin cậy để đưa vào sử dụng trong giảng dạy môn học Bóng rổ cho SV chuyên ngành GDTC, Trường ĐHTT.

Đối với các nội dung kiểm tra đánh giá kết quả học tập môn bóng rổ của đối tượng nghiên cứu thì hầu hết các ý kiến đều lựa chọn vào các nội dung kiểm tra như: *Dẫn bóng tốc độ 30 m, tại chỗ ném rổ 10 quả, dẫn bóng lên rổ 10 lần và chạy đổi hướng tốc độ (s) (trên 80% ý kiến lựa chọn)*, và đại đa số các ý kiến lựa chọn các nội dung kiểm tra trên đều xếp chúng ở mức độ ưu tiên 1 trong quá trình đánh giá kết quả học tập của đối tượng nghiên cứu (trên 80% ý kiến).

### 3.2. Bước đầu xác định hệ số tương quan và độ tin cậy của các nội dung kiểm tra, đánh giá.

Nhằm xác định một cách chính xác tính thông báo của các nội dung kiểm tra, đánh giá đã lựa chọn cho đối tượng nghiên cứu (SV chuyên ngành GDTC Trường ĐHTT), chúng tôi tiến hành xác định mối tương quan của các nội dung kiểm tra đánh giá với kết quả học tập môn Bóng rổ của đối tượng nghiên cứu. Kết quả thu được như trình bày ở bảng 5.

**Bảng 5. Hệ số tương quan giữa các chỉ tiêu đánh giá với kết quả học thực hành môn Bóng rổ của đối tượng nghiên cứu ( $n_{\text{nam}} = 40$ ,  $n_{\text{nữ}} = 06$  khóa ĐHTT 2012)**

TT	Các chỉ tiêu	Giới tính	Kết quả kiểm tra		Hệ số tương quan (r)
			$\bar{x} \pm \delta$	$C_v$	
1	Dẫn bóng tốc độ 30 m (s)	Nam	7.62±0.73	9.58	0.838
		Nữ	8.57±0.85	9.92	0.711
2	Tại chỗ ném rổ 10 quả (lần)	Nam	4.33±1.16	26.79	0.782
		Nữ	3.12±1.06	33.97	0.708
3	Dẫn bóng lên rổ 10 lần (lần)	Nam	5.32±1.46	27.44	0.724
		Nữ	4.36±1.05	24.08	0.633
4	Chạy đổi hướng tốc độ (s)	Nam	7.13±1.02	7.44	0.824
		Nữ	8.06±0.95	8.28	0.753

Từ kết quả thu được ở bảng 5 cho thấy, hầu hết các nội dung kiểm tra đánh giá đã lựa chọn đều thể hiện mối tương quan mạnh, có đầy đủ tính thông báo, đủ độ tin cậy và mang tính khả thi ( $0.708 < r < 0.838$  với  $P < 0.05$ ).

Nhằm mục đích xác định độ tin cậy của các nội dung kiểm tra đánh giá, trong quá trình nghiên cứu chúng tôi tiến hành xác định độ tin cậy của các chỉ tiêu đã lựa chọn qua kiểm tra 2 lần. Kết quả thu được như ở bảng 6.

**Bảng 6. Kết quả xác định độ tin cậy của các chỉ tiêu kiểm tra đánh giá kết quả học tập môn Bóng rổ của đối tượng nghiên cứu ( $n_{\text{nam}} = 40$ ,  $n_{\text{nữ}} = 06$  khóa ĐHTT 2012)**

TT	Các chỉ tiêu	Giới tính	Kết quả kiểm tra $\bar{x} \pm \delta$		Hệ số tin cậy (r)
			Lần 1		
1	Dẫn bóng tốc độ 30 m (s)	Nam	7.62±0.73	<b>0.833</b>	<b>0.833</b>
		Nữ	8.57±0.85	<b>0.816</b>	<b>0.816</b>
2	Tại chỗ ném rổ 10 quả (lần)	Nam	4.33±1.16	<b>0.862</b>	<b>0.862</b>
		Nữ	3.12±1.06	<b>0.810</b>	<b>0.810</b>
3	Dẫn bóng lên rổ 10 lần (lần)	Nam	5.32±1.46	<b>0.845</b>	<b>0.845</b>
		Nữ	4.36±1.05	<b>0.837</b>	<b>0.837</b>
4	Chạy đổi hướng tốc độ (s)	Nam	7.13±1.02	<b>0.875</b>	<b>0.875</b>
		Nữ	8.06±0.95	<b>0.817</b>	<b>0.817</b>

Kết quả thu được ở bảng 6 cho thấy, hệ số tin cậy giữa 2 lần kiểm tra đều ở mức độ rất cao ( $r > 0.800$ ). Thể hiện mối tương quan mạnh, có đầy đủ tính thông báo, đủ độ tin cậy, mang tính khả thi với đối tượng nghiên cứu cũng như điều kiện SV của trường.

### 3.3. Xây dựng chương trình - tiến trình giảng dạy môn học Bóng rổ cho đối tượng nghiên cứu trên cơ sở hệ thống các bài tập đã lựa chọn

Các đối tượng nghiên cứu đều được thực hiện theo chương trình giảng dạy với quỹ thời gian 30 tiết (2 tín chỉ), gồm 10 giáo án tương ứng với 10 buổi tập (mỗi tuần 01 buổi, mỗi buổi tập từ 120 - 135 phút) trong chương trình giảng dạy môn Bóng rổ. Cụ thể trình bày ở bảng 7.

#### Bảng 7. Tiến trình giảng dạy môn Bóng rổ cho SV chuyên ngành GDTC, Trường ĐHTT

Nội dung	Tuần, Giáo án	Bài tập													
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
Lý thuyết	Lịch sử và quá trình phát triển bóng rổ	x													
	Giới thiệu một số điều luật cơ bản nhất	x													
	Phương pháp tổ chức thi đấu và trọng tài	x													
Thực hành	Bài tập 1		x		x				x					x	
	Bài tập 2		x	x				x							
	Bài tập 3				x			x							
	Bài tập 4		x		x			x					x		
	Bài tập 5									x				x	
	Bài tập 6					x							x		
	Bài tập 7		x					x							
	Bài tập 8				x	x									
	Bài tập 9				x				x						
	Bài tập 10						x							x	
	Bài tập 11					x					x				
	Bài tập 12				x	x									
	Bài tập 13			x			x	x							x
	Bài tập 14					x	x							x	
	Bài tập 15										x				x
	Bài tập 16				x										
	Bài tập 17						x							x	
	Bài tập 18					x			x						x
	Bài tập 19				x						x				
	Bài tập 20														x
	Bài tập 21						x			x					
	Bài tập 22								x			x			
	Bài tập 23					x		x			x				
	Bài tập 24						x						x		x
	Bài tập 25								x		x				x
	Bài tập 26						x			x		x			
	Bài tập 27							x							x
	Bài tập 28							x						x	
	Bài tập 29								x			x	x		
	Bài tập 30										x				x
KT	Kiểm tra đánh giá														x

## 4. Thực nghiệm và đánh giá hiệu quả hệ thống các bài tập đã lựa chọn trong giảng dạy môn Bóng rổ cho SV chuyên ngành GDTC, Trường ĐHTT

**4.1. Tổ chức nghiên cứu:** Thời gian thực nghiệm từ tháng 09/2014 đến tháng 12/2014.

### 4.2. Kết quả thực nghiệm sư phạm

4.2.1. *Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm:* (thu được như trình bày ở bảng 8).

**Bảng 8. Kết quả kiểm tra trình độ chuyên môn Bóng rổ trước thực nghiệm của 2 nhóm đối tượng**

(ĐHGDTTC2011:  $n_{\text{nam}} = 33, n_{\text{nữ}} = 03$  ;  
ĐHGDTTC2012:  $n_{\text{nam}} = 40, n_{\text{nữ}} = 06$ )

TT	Nội dung kiểm tra	Giới tính	Kết quả kiểm tra ( $\bar{x} \pm \delta$ )		t	P
			ĐH2011 (Nhóm ĐC)	ĐH2012 (Nhóm TN)		
1	Dẫn bóng tốc độ 30 m (s)	Nam	8.82±0.91	8.76±0.87	0.205	<0.05
		Nữ	9.69±0.94	9.51±0.88	0.602	<0.05
2	Tại chỗ ném rổ 10 quả	Nam	4.51±1.27	4.63±1.19	-0.297	<0.05
		Nữ	3.14±1.05	3.36±1.09	-0.625	<0.05
3	Dẫn bóng lên rổ 10 lần	Nam	5.12±1.33	5.36±1.15	-0.588	<0.05
		Nữ	4.41±1.09	4.89±1.22	-1.260	<0.05
4	Chạy đổi hướng tốc độ (s)	Nam	7.18±1.02	6.85±0.72	<b>0.633</b>	<0.05
		Nữ	8.76±0.95	8.01±0.15	<b>0.656</b>	<0.05

Từ kết quả thu được ở bảng 8 cho thấy, kết quả kiểm tra ở 03 chỉ tiêu đánh giá trình độ chuyên môn Bóng rổ của 2 nhóm đều không có sự khác biệt ( $t_{\text{tính}} = 0.205; 0.602; 0.297... < t_{\text{bảng}} = 1.96$  ở ngưỡng xác suất  $P > 0.05$ ). Điều đó cho thấy, trước khi tiến hành thực nghiệm, trình độ chuyên môn bóng rổ của 2 nhóm là đồng đều nhau.

4.2.2. *Kết quả kiểm tra giai đoạn sau thực nghiệm*

Sau thời gian thực nghiệm 2 tháng (08 tuần), chúng tôi tiến hành kiểm tra trình độ chuyên môn Bóng rổ ở 2 nhóm. Kết quả thu được như trình bày ở bảng 9.

**Bảng 9. Kết quả kiểm tra trình độ chuyên môn bóng rổ sau 2 tháng thực nghiệm của 2 nhóm đối tượng**

(ĐHGDTTC2011:  $n_{\text{nam}} = 33, n_{\text{nữ}} = 03$  ;

ĐHGDTTC2012:  $n_{\text{nam}} = 40, n_{\text{nữ}} = 06$ )

TT	Nội dung kiểm tra	Giới tính	Kết quả kiểm tra ( $\bar{x} \pm \delta$ )		t	P
			ĐH2011 (Nhóm ĐC)	ĐH2012 (Nhóm TN)		
1	Dẫn bóng tốc độ 30m (s)	Nam	7.71±0.56	7.06±0.52	<b>3.661</b>	<0.05
		Nữ	8.82±0.63	8.21±0.51	<b>3.245</b>	<0.05
2	Tại chỗ ném rổ 10 quả	Nam	5.67±1.21	6.87±1.16	<b>-3.080</b>	<0.05
		Nữ	4.30±0.99	5.60±1.06	<b>-3.850</b>	<0.05
3	Dẫn bóng lên rổ 10 lần	Nam	6.28±1.27	7.60±1.12	<b>-3.357</b>	<0.05
		Nữ	5.57±1.03	7.13±1.19	<b>-4.254</b>	<0.05
4	Chạy đổi hướng tốc độ (s)	Nam	6.71±0.56	6.26±0.52	<b>0.455</b>	<0.05
		Nữ	7.92±0.63	7.21±0.51	<b>0.711</b>	<0.05
4	Kết quả thi kết thúc môn học (điểm)	Nam	6.62±1.11	7.45±1.16	<b>-2.221</b>	<0.05
		Nữ	5.68±1.03	6.65±1.02	<b>-2.877</b>	<0.05

Từ kết quả thu được ở bảng 9 cho thấy, hầu hết ở các nội dung kiểm tra đánh giá trình độ chuyên môn Bóng rổ của 2 nhóm đã có sự khác biệt ( $t_{\text{tính}} = 2.020; 2.033; 2.015... > t_{\text{bảng}} = 1.96$  ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ ), tuy nhiên sự khác biệt này là không lớn. Hay nói một cách khác, việc ứng dụng hệ thống các bài tập chuyên môn ứng dụng trong giảng dạy môn học Bóng rổ cho đối tượng nghiên cứu mà đề tài đã lựa chọn bước đầu tỏ rõ tính hiệu quả. Tuy nhiên, để đạt hiệu quả rõ rệt của hệ thống các bài tập này thì cần thiết phải có thêm thời gian thực nghiệm cho đối tượng nghiên cứu.

Từ kết quả thu được ở các bảng 9 và 10 cho thấy: Ở tất cả các nội dung kiểm tra đánh giá kết quả học tập môn Bóng rổ của 2 nhóm đối tượng nghiên cứu đã có sự khác biệt rõ rệt ( $t_{\text{tính}} = 3.661, 3.245, 3.080... > t_{\text{bảng}} = 1.96$  ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ ) hoặc ( $t_{\text{tính}}$  của nhóm ĐC = 4.494, 3.323, 2.845...  $> t_{\text{bảng}} = 1.96$  và  $t_{\text{tính}}$  của nhóm TN = 7.258, 5.533, 5.797...  $> t_{\text{bảng}} = 1.96$  ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ ). Hay nói một cách khác, hệ thống các bài tập đã lựa chọn đã tỏ rõ tính hiệu quả trong việc nâng cao hiệu quả công tác giảng dạy - học tập môn Bóng rổ cho SV chuyên ngành GDTC, Trường ĐHTT.

Nhằm mục đích xác định diễn biến kết quả các chỉ tiêu kiểm tra đánh giá năng lực chuyên môn bóng rổ cho đối tượng nghiên cứu, chúng tôi tiến hành theo dõi diễn biến thành tích kiểm tra các nội dung qua các giai đoạn của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm bằng chỉ số Brody. Kết quả thu được như trình bày ở các bảng 11, 12 và các biểu đồ từ 1 đến 4.

**Bảng 11. Diễn biến nhịp độ tăng trưởng các nội dung kiểm tra đánh giá kết quả học tập môn Bóng rổ của nhóm đối chứng trong quá trình thực nghiệm (ĐHGDTTC2011:  $n_{\text{nam}} = 33, n_{\text{nữ}} = 03$ )**

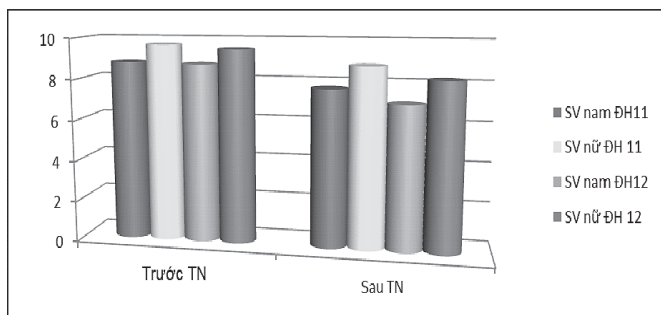
Chỉ tiêu kiểm tra đánh giá	Giới tính	Kết quả kiểm tra qua các ( $\bar{x}$ )		Nhịp tăng trưởng (W%)
		Trước TN (1)	Sau TN (2)	
Dẫn bóng tốc độ 30m (s)	Nam	8.82	7.71	<b>-13.430</b>
	Nữ	9.69	8.82	<b>-9.400</b>
Tại chỗ ném rổ 10 quả (lần)	Nam	4.51	5.67	<b>22.790</b>
	Nữ	3.14	4.30	<b>31.183</b>
Dẫn bóng lên rổ 10 quả (lần)	Nam	5.12	6.28	<b>20.351</b>
	Nữ	4.41	5.57	<b>23.246</b>
Chạy đổi hướng tốc độ (s)	Nam	7.18±1.02	6.71±0.56	<b>-11.265</b>
	Nữ	8.76±0.95	7.92±0.63	<b>-8.428</b>

**Bảng 10. Kết quả so sánh tự đối chiếu trình độ chuyên môn bóng rổ trước và sau thực nghiệm của 2 nhóm (ĐHGDTTC2011:  $n_{\text{nam}} = 33, n_{\text{nữ}} = 03$  ; ĐHGDTTC2012:  $n_{\text{nam}} = 40, n_{\text{nữ}} = 06$ )**

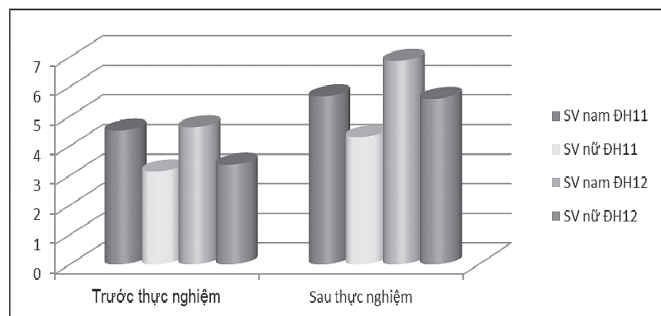
TT	Nội dung kiểm tra	Giới tính	Nhóm đối chứng		t	Nhóm thực nghiệm		t	P
			Trước TN	Sau TN		Trước TN	Sau TN		
1	Dẫn bóng tốc độ 30 m (s)	Nam	8.82±0.91	7.71±0.56	<b>4.494</b>	8.76±0.87	7.06±0.52	<b>7.258</b>	< 0.05
		Nữ	9.69±0.94	8.82±0.63	<b>3.323</b>	9.51±0.88	8.21±0.51	<b>5.533</b>	< 0.05
2	Tại chỗ ném rổ 10 quả (lần)	Nam	4.51±1.27	5.67±1.21	<b>-2.845</b>	4.63±1.19	6.87±1.16	<b>-5.797</b>	< 0.05
		Nữ	3.14±1.05	4.30±0.99	<b>-3.459</b>	3.36±1.09	5.60±1.06	<b>-6.337</b>	< 0.05
3	Dẫn bóng lên rổ 10 lần (lần)	Nam	5.12±1.33	6.28±1.27	<b>-2.714</b>	5.36±1.15	7.60±1.12	<b>-6.002</b>	< 0.05
		Nữ	4.41±1.09	5.57±1.03	<b>-3.328</b>	4.89±1.22	7.13±1.19	<b>-5.653</b>	< 0.05
4	Chạy đổi hướng tốc độ (s)	Nam	7.18±1.02	6.71±0.56	<b>3.347</b>	6.85±0.72	6.26±0.52	<b>4.341</b>	< 0.05
		Nữ	8.76±0.95	7.92±0.63	<b>2.598</b>	8.01±0.15	7.21±0.51	<b>3.782</b>	< 0.05

**Bảng 12. Diễn biến nhịp độ tăng trưởng các nội dung kiểm tra đánh giá kết quả học tập môn Bóng rổ của nhóm thực nghiệm trong quá trình thực nghiệm (ĐHGDTTC2012: n<sub>nam</sub> = 40, n<sub>nữ</sub> = 06)**

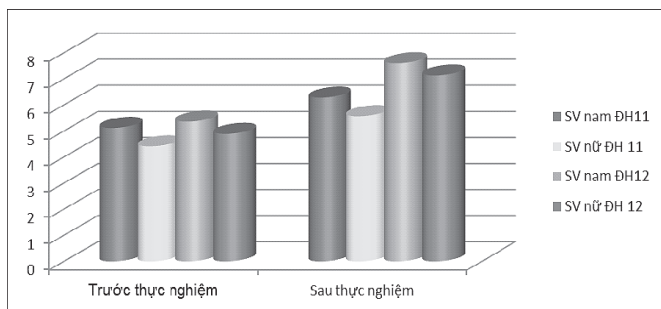
Chỉ tiêu kiểm tra đánh giá	Giới tính	Kết quả kiểm tra qua các ( $\bar{x}$ )		Nhịp tăng trưởng (W%)
		Trước TN (1)	Sau TN (2)	
Dẫn bóng tốc độ 30m (s)	Nam	8.76	7.06	<b>-21.492</b>
	Nữ	9.51	8.21	<b>-14.673</b>
Tại chỗ ném rổ 10 quả (lần)	Nam	4.63	6.87	<b>38.957</b>
	Nữ	3.36	5.60	<b>50.000</b>
Dẫn bóng lên rổ 10 quả (lần)	Nam	5.36	7.60	<b>34.568</b>
	Nữ	4.89	7.13	<b>37.271</b>
Chạy đổi hướng tốc độ (s)	Nam	6.85±0.72	6.26±0.52	<b>-12.673</b>
	Nữ	8.01±0.15	7.21±0.51	<b>-10.819</b>



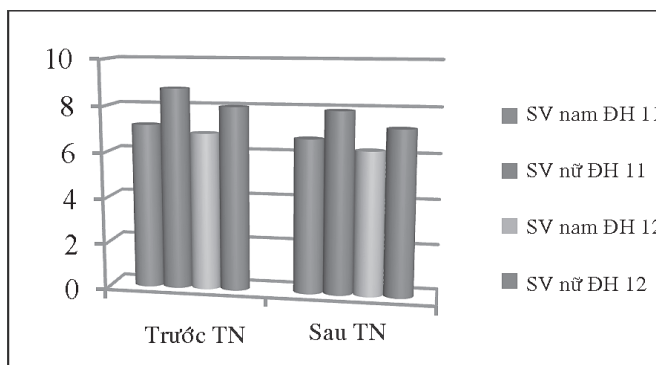
**Biểu đồ 1. Diễn biến thành tích dẫn bóng tốc độ 30m(s) của 2 nhóm trong quá trình thực nghiệm**



**Biểu đồ 2. Diễn biến thành tích tại chỗ ném rổ 10 quả (lần)**



**Biểu đồ 3. Diễn biến thành tích dẫn bóng lên rổ 10 quả (lần)**



**Biểu đồ 4. Diễn biến thành tích chạy đổi hướng tốc độ (s)**

Từ kết quả thu được ở các bảng 11, 12 và các biểu đồ từ 1 đến 3 cho thấy:

- Diễn biến nhịp độ tăng trưởng của nhóm thực nghiệm - nhóm tập luyện theo hệ thống các bài tập mà đề tài đã lựa chọn đồng đều hơn và biểu hiện mức độ tăng trưởng lớn hơn hẳn so với các nhóm đối chứng.

- Diễn biến sự phát triển thành tích của cả 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm tăng đều qua các giai đoạn kiểm tra, tuy nhiên nhóm thực nghiệm có sự phát triển mạnh hơn, rõ nét hơn so với nhóm đối chứng được tập luyện theo các bài tập đã được xây dựng trước đây.

### 5. Kết luận

Từ những kết quả nghiên cứu trên cho phép chúng tôi rút ra một số kết luận sau:

Hiệu quả của quá trình giảng dạy môn Bóng rổ cho SV chuyên ngành GDTC, Trường ĐHTT hiện nay chưa có sự thống nhất về chương trình, phương tiện và phương pháp giảng dạy, đặc biệt là hệ thống các bài tập ứng dụng trong giảng dạy, dẫn đến hiệu quả công tác giảng dạy môn Bóng rổ chưa được cao.

Bài viết bước đầu hệ thống được 30 bài tập chuyên môn đặc trưng nhất ứng dụng trong giảng dạy - học tập bóng rổ cho SV chuyên ngành GDTC, Trường ĐHTT đảm bảo đủ cơ sở khoa học, phù hợp với điều kiện thực tiễn của nhà trường. Hệ thống các bài tập này đều đem lại hiệu quả cao trong giảng dạy môn Bóng rổ và đảm bảo độ tin cậy cần thiết ( $P < 0.05$ ).

Bài viết đã lựa chọn được 03 nội dung đặc

trung để kiểm tra đánh giá kết quả học tập môn Bóng rổ của SV chuyên ngành GDTC, Trường ĐHTĐ, các nội dung đều thể hiện mối tương quan mạnh ( $0.708 < r < 0.838$  ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ ), bảo đảm đủ độ tin cậy và có tính thông báo ( $r > 0.8$ ). Như: Dẫn bóng tốc độ 30m (s); Tại chỗ ném rổ 10 quả (lần); Dẫn bóng lên rổ 10 lần (lần); Chạy đổi hướng tốc độ (s)/.

#### Tài liệu tham khảo

[1]. Lê Bửu, Nguyễn Thế Truyền (1986), *Kiểm tra năng lực thể chất và thể thao*, NXB Thể dục thể thao, Thành phố Hồ Chí Minh.

[2]. Đàm Quốc Chính (2001), *Diễn biến nhịp tăng trưởng các tố chất*, Tuyển tập Nghiên cứu khoa học Trường Đại học Thể dục thể thao 1, NXB Thể dục thể thao, Hà Nội.

[3]. Hiệp hội Huấn luyện viên bóng rổ thế giới (2001), *Huấn luyện bóng rổ hiện đại*, NXB Thể dục thể thao, Hà Nội.

[4]. Goikhoman P. N., Nguyễn Quang Hưng dịch (1978), *Các tố chất thể lực của VĐV*, NXB Thể dục thể thao, Hà Nội.

[5]. Chrastek Sanek (1990), “Test kiểm tra sức bền của VĐV”, *Bản tin KHKT TDĐT*, Số 4.

### REFORMING BASKETBALL PRACTICES FOR PHYSICAL EDUCATION MAJORS OF DONG THAP UNIVERSITY

#### Summary

On the investigation of the basketball syllabus applied since 2008 in Dong Thap University, we have established selective practices compatible with the school's present facilities and requirements. As such, it is supposed to enhance instructional quality and help improve physical education major's fitness and their radical movement skills.

Keywords: practice, basketball, physical education, Dong Thap University.