TẠP CHÍ
ISSN 1859 - 0810

Thiết bị Giáo dục

SỐ 303
KỲ 2 - THÁNG 12 - 2023

CƠ QUAN CỦA HIỆP HỘI THIẾT BỊ GIÁO DỤC VIỆT NAM

JOURNAL OF EDUCATIONAL EQUIPMENT
WWW.TAPCHITHIETBIGIAODUC.VN

KỲ 2 - THÁNG 12 - 2023
TẠP CHÍ Thiết bị Giáo dục
SỐ 303

TẠP CHÍ ISSN 1859 – 0810
Thiết bị Giáo dục
Journal of Educational Equipment
NĂM THỨ MƯỜI CHÍN
SỐ 303 KỲ 2 THÁNG 12 - 2023

Tổng biên tập
PGS. TS. PHẠM VĂN SƠN

Hội đồng biên tập
GS. TS. VŨ DŨNG
GS. TS. NGUYỄN THỊ MỸ LỘC
GS. TS. PHẠM HỒNG QUANG
GS. TS. THÁI VĂN THÀNH
GS. TS. PHAN VĂN KHA
Mr. DANNY GAUCH - HH TBGD THẾ GIỚI
PGS. TS. PHẠM VĂN SƠN - CHỦ TỊCH
PGS. TS. NGUYỄN XUÂN THỨC
PGS.TS. DƯƠNG THỊ HOÀNG YẾN
PGS. TS. Đại tá MAI VĂN HÓA
PGS. TS. NGUYỄN VĂN ĐỆ
PGS. TS. BÙI VĂN HỒNG
PGS. TS. NGUYỄN VŨ BÍCH HIỀN
PGS. TS. THÁI THẾ HÙNG
PGS. TS. LÊ VĂN GIÁO
PGS. TS. PHẠM VĂN THUẦN
PGS. TS. NGUYỄN MẠNH HƯỞNG
PGS. TS. TRẦN THỊ MINH HẰNG
PGS. TS. NGUYỄN NHƯ AN
PGS. TS. NGUYỄN THỊ THANH HUYỀN
PGS. TS. LÊ CHI LAN
PGS.TS BÙI VĂN HƯNG
TS. BÙI ĐỨC TÚ - PHÓ CHỦ TỊCH
TS. LÊ HOÀNG HẢO
TS. THÁI VĂN LONG

Tòa soạn
Số nhà 41, ngõ 199, phố Khương Thượng (ngõ 440 Trường Chinh), quận Đống Đa, thành phố Hà Nội
Điện thoại: 024.36658762; Fax: 024.36658761
Email: tapchitbgd@yahoo.com.vn
Website: www.tapchithietbigiaoduc.vn

Văn phòng giao dịch phía Nam
TS. Bùi Đức Tú - Trưởng văn phòng đại diện Tạp chí TBGD phía Nam
Số 15.06A. Cao ốc Screc. 974 Trường Sa. Phường 12. Quận 3. TP Hồ Chí Minh.
ĐT: 0913882206; Email: bdtu@sgu.edu.vn

Tài khoản: 0101613475555
Ngân hàng TMCP Quân đội, chi nhánh Thăng Long Hà Nội

Giấy phép xuất bản:
Số 357/CBC-BCTƯ Ngày 15/12/2014 của Bộ Thông tin và Truyền thông

Thiết kế và Chế bản:
Đoàn Ngoan
In tại Công ty TNHH In - Thương mại và Dịch vụ Nguyễn Lâm

Giá: 35.000đ (Ba mươi lăm nghìn đồng)

MỤC LỤC - CONTENT

THIẾT BỊ VỚI CHƯƠNG TRÌNH GIÁO DỤC PHỔ THÔNG MỚI - EQUIPMENT WITH NEW GENERAL EDUCATION PROGRAM

Nguyễn Thị Kim Oanh, Nguyễn Minh Sơn: Thiết kế và sử dụng trò chơi học tập nhằm nâng cao chất lượng dạy học môn Tiếng Việt cho sinh viên nước ngoài tại Khoa Quốc tế - Đại học Thái Nguyên

NGHIÊN CỨU ỨNG DỤNG - APPLIED RESEARCH

Hoang Yen Nguyen: Speaking anxiety among freshmen at english for specific department, Hanoi University

Lưu Bích Phương: Đổi mới phương pháp dạy và học môn Đọc hiểu tiếng Anh tại Trường Đại học Tài nguyên và Môi trường Hà Nội

Vương Thúy Vân: Cải thiện kỹ năng nói tiếng Anh thông qua kỹ thuật thu âm giọng nói cho sinh viên không chuyên Trường Đại học Tài nguyên và Môi trường Hà Nội

Phùng Nguyễn Quỳnh Nga, Nguyễn Thị Nga: Nghiên cứu khả năng ứng dụng trí tuệ nhân tạo trong dạy và học tiếng Anh cho sinh viên khoa Giáo dục tiểu học

Duong Minh Nguyen: Creating an English speaking environment at Lao Cai high school for gifted students

Xây dựng môi trường học tập tiếng Anh cho học sinh Trường Trung học phổ thông chuyên, tỉnh Lào Cai

Phạm Thị Đào: Áp dụng dạy học phân hóa vào các học phần Tin học ở bậc cao đẳng, đại học thông qua các ứng dụng Forms và Quizizz

Nguyễn Thị Mai, Nguyễn Thị Hải Lâm, Ngô Thị Hồng Nhung: Phản hồi của sinh viên Trường Đại học Y khoa Vinh về phương pháp dạy học được sử dụng trong Học phần Tiếng Anh chuyên ngành

Trịnh Như Quỳnh: Giải pháp nâng cao năng lực học môn Toán cho đối tượng học viên Lào, Campuchia tại trường Sỹ quan Pháo binh

Võ Quang Nhuận: Phát triển năng lực giải quyết vấn đề của học sinh trong dạy học phần "Quang học" Vật lí lớp 9 qua bài tập có nội dung thực tế

Đặng Văn Đức: Áp dụng mô hình lớp học đảo ngược (flipped classroom) trong đổi mới PP dạy học ở khoa Địa lí trường Đại học Sư phạm Hà Nội theo định hướng phát triển năng lực

Đinh Thị Xuân Thảo, Nguyễn Thị Thuỷ, Trương Thị Dung: Quy trình tổ chức ngày hội STEM cho học sinh phổ thông

Đỗ Thị Thạnh: Nâng cao chất lượng dạy học tiếng Hán bằng phương pháp "phản hồi" đa chiều

Đoàn Văn Hiển, Cao Việt Bắc: Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá kết quả học tập môn Cầu lông cho sinh viên Trường Cao đẳng Thái Nguyên

Hoàng Thị Phương Nga: Áp dụng Bộ tiêu chuẩn nghề Du lịch quốc gia trong đào tạo hướng dẫn viên du lịch tại Trường Đại học Khoa học - Đại học Thái Nguyên

Hoàng Thị Hồng Nhung: Ứng dụng kiến thức Sinh học để xác định khả năng sản xuất và chất lượng trứng của vịt Khaki Campbell trong chăn nuôi

Lê Xuân Hải: Ứng dụng kiến thức Vật lý để thiết kế mô hình điện mặt trời áp mái tại trụ sở các cơ quan quản lý nhà nước tỉnh Khánh Hoà

Nguyễn Ngọc Bính, Nguyễn Tiên Phong: Thực trạng phong trào tập luyện một số môn thể thao thế mạnh của Trường Đại học Kinh tế và Quản trị kinh doanh - Đại học Thái Nguyên

Nguyễn Thanh Bình: Tổ chức thực hành, thực tập trong đào tạo cử nhân ngành Công tác xã hội tại Trường Đại học Sư phạm Hà Nội

Nguyễn Thị Kim Thịnh, Bùi Ngọc Dung: Nghiên cứu cọc vật liệu rời gia cố nền đất yếu phục vụ hoạt động dạy học và hướng dẫn sinh viên nghiên cứu khoa học của giảng viên Trường Đại học Hải Phòng

Nguyễn Thị Mạnh Tiến: Các yếu tố ảnh hưởng đến hoạt động trải nghiệm cho trẻ mẫu giáo ở các trường mầm non tư thục thành phố Hồ Chí Minh

Nguyễn Thị Phương Lan, Phan Thị Thanh Hồng, Cao Việt Thanh: Tổ chức hoạt động trải nghiệm STEM qua dự án "Thiết kế, chế tạo máy cắt, thái nông sản" cho học sinh THPT

Nguyễn Thị Suối Linh, Dương Trung Hiếu, Bùi Ngọc Đạt:Vận dụng tri thức Văn học vào chương trình đào tạo chuyên ngành Hướng dẫn du lịch tại Trường Đại học Khoa học - Đại học Thái Nguyên
Trần Song Bình Dương, Nguyễn Thị Như Quỳnh: Thực trạng ứng dụng phương pháp ID-ASOBI vào giáo dục trẻ em ở các trường mầm non tại thành phố Đà Nẵng
Võ Thị Thu Hà: Thiết kế và tổ chức hoạt động giáo dục STEAM cho học sinh bậc Tiểu học
Nguyễn Thị Thanh Giang: Ứng dụng một số tính năng của các phần mềm IT vào việc thiết kế, hỗ trợ trong dạy học mầm non
Vũ Thị Thu Hà, Nguyễn Thị Huyền Thư: Cơ chế các phản ứng trong tổng hợp dẫn chất pyranonaphthoquinon
Nguyễn Thị Ngọc Châu: Ứng dụng công nghệ thông tin trong dạy học phát triển ngôn ngữ cho trẻ 4-5 tuổi
Trịnh Thu Hà, Chu Thị Thu Hằng: Ngoại khóa - một hoạt động hỗ trợ đắc lực cho sinh viên Lào rèn luyện tiếng Việt
Vũ Thị Thanh Nhàn, Nguyễn Thị Phương Thanh: Một số biện pháp nhằm nâng cao năng lực tự học môn Giáo dục thể chất cho sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Tài nguyên và Môi trường Hà Nội
Đái Minh Hùng: Biện pháp giáo dục đạo đức cho học sinh THCS
Phan Thị Ngọc Nhanh: Tăng cường sự tham gia của sinh viên ngành Giáo dục Mầm non trong làm việc nhóm thông qua kỹ thuật động não - *Enhancing engagement of student majoring in early childhood education in group work through brainstorming*
Đỗ Như Hiệp, Đỗ Mai Quyên: Đào tạo ngành Quản lý đất đai gắn với chương trình chuyển đổi số quốc gia
Nguyễn Thị Thảo, Võ Diệu Linh: Nghiên cứu tác động của biến đổi khí hậu đến đất nông nghiệp phục vụ giảng dạy môn học Quản lý và sử dụng đất trong điều kiện biến đổi khí hậu
Đỗ Hải Hà, Thái Thị Lan Anh: Đánh giá thực trạng hoạt động bồi thường ở huyện Đức Trọng, tỉnh Lâm Đồng, hỗ trợ giảng dạy chuyên ngành quản lý đất đai
Bùi Tiến Trịnh: Nghiên cứu chế tạo Graphene đa lớp ứng dụng hấp phụ dầu và dung môi trong nước - *The study of multilayer graphene synthesis for oil and solvent adsorption in water*
Đào Thị Kim Chi: Đổi mới dạy học một số học phần trong chương trình đào tạo ngành Sư phạm Toán đáp ứng nội dung thống kê và xác suất trong Chương trình Giáo dục phổ thông 2018 tại Trường Đại học Phú Yên
Đỗ Hoàng Sơn: Sử dụng học liệu điện tử trong dạy học Lịch sử ở trường THPT
Hà Huyền Trang: Tích hợp số hoá trong kiểm toán vào chương trình giảng dạy ở các trường đại học tại Việt Nam
Hoàng Minh Hải: Phương pháp đệm hát căn bản trên đàn phím điện tử cho sinh viên Khoa Giáo dục mầm non, Trường Cao đẳng Sư phạm Trung ương Nha Trang
Lê Thị Bích Thủy: Thiết kế và sử dụng sơ đồ trong dạy học chủ đề lịch sử "Một số nền văn minh thế giới thời kì cổ - trung đại" ở trường trung học phổ thông
Lê Thị Liên Hạ, Trần Thị Hải Lê: Sử dụng tư liệu lịch sử trong dạy học môn Giáo dục địa phương cho học sinh lớp 6 tỉnh Thừa Thiên Huế
Mai Thị Hoàn, Tăng Thị Minh: Vai trò của cố vấn học tập trong đào tạo theo mô hình CDIO tại Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Vinh
Mai Thị Lê Hải: Thiết kế công cụ đánh giá trong dạy học môn Lịch sử- Địa lý ở tiểu học theo Chương trình Giáo dục phổ thông 2018
Ngô Xuân Sơn, Lê Thái Sơn, Phạm Thanh Phú, Mai Tất Lợi: Nghiên cứu phục hồi, cải tạo máy mài tròn ngoài thành máy mài điện hóa phục vụ giảng dạy tại Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Vinh
Nguyễn Công Thùy Trâm, Nguyễn Thị Ái Thiện: Dạy học STEM nhằm phát triển năng lực vận dụng kiến thức kỹ năng đã học cho học sinh trong môn Khoa học lớp 5
Nguyễn Thị Lan Anh, Nguyễn Hà Thương: Đổi mới, nâng cao hiệu quả công tác cải cách hành chính ở Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Vinh
Nguyễn Hữu Chỉnh, Dương Xuân Mỹ: Xu hướng đào tạo nghề theo đơn đặt hàng tại các cơ sở giáo dục nghề nghiệp
Võ Thị Kim Hoa: Xu thế chuyển đổi số trong giáo dục đại học khối ngành kỹ thuật- Đề xuất một số giải pháp phát triển
Tạ Thị Kim Nhung, Nguyễn Thị Ngọc Thùy: Tổ chức hoạt động thực hành thí nghiệm nhằm phát triển năng lực tìm hiểu môi trường tự nhiên xung quanh trong dạy học môn Khoa học lớp 4
Tạ Thị Kim Nhung, Trần Thuý Quỳnh: Quy trình thiết kế dự án học tập theo định hướng phát triển năng lực tìm hiểu môi trường tự nhiên xung quanh cho học sinh trong dạy học môn Khoa học lớp 5
Phạm Trúc Tú Uyên: Sử dụng di sản văn hóa Khánh Hòa trong dạy học chuyên đề "Bảo tồn và phát huy giá trị di sản văn hóa ở Việt Nam", môn Lịch sử lớp 10
Phạm Thị Thanh Bình: Biện pháp phát triển kỹ năng làm việc nhóm cho sinh viên trong đào tạo tiếp cận CDIO
Phạm Thị Hằng: Giải pháp nâng cao sự hài lòng của sinh viên về hoạt động đào tạo trực tuyến tại Phân hiệu Trường Đại học Giao thông vận tải tại Thành phố Hồ Chí Minh
Nguyễn Xuân Bắc: Phân tích ảnh hưởng của khí quyển bề mặt và độ rung máy đến độ chính xác của máy quét laser mặt đất phục vụ giảng dạy Công nghệ Lidar
Nguyễn Thị Tuyết Mai: Nghiên cứu hoạt động giao tiếp của người khiếm thính trên mạng xã hội Zalo

Nguyễn Thị Thu Hiền: Nâng cao chất lượng dạy học tiếng Việt cho lưu học sinh Lào thông qua hình thức dạy học trải nghiệm tại Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Vinh

Nguyễn Thị Thu Hằng: Công tác xã hội trường học trong hoạt động chăm sóc sức khoẻ tâm thần cho học sinh tại Trường THCS Nam Từ Liêm, Hà Nội

Nguyễn Thị Phương Thủy: Tiếp cận AI trong giáo dục đại học, những thuận lợi, thách thức và giải pháp thực hiện

Nguyễn Thị Kim Oanh: Áp dụng công cụ đánh giá trực tuyến kết quả của người học trong chương trình đào tạo khối ngành kinh tế thuộc các trường đại học sư phạm kỹ thuật

Nguyễn Thị Diệu Phương, Nguyễn Thị Thắng: Thiết kế dự án học tập theo hướng phát triển năng lực tìm hiểu môi trường tự nhiên xung quanh cho học sinh trong dạy học môn Khoa học lớp 4

Nguyễn Thị Diệu Phương, Nguyễn Thị Ngọc Châu: Thiết kế hoạt động trải nghiệm trong dạy học Tự nhiên và Xã hội lớp 3 theo hướng phát triển năng lực hợp tác của học sinh

Nguyễn Thành Long: Nghiên cứu và ứng dụng thuật toán học máy: Tài liệu tham khảo cho ngành trí tuệ nhân tạo

Hồ Thị Hiệp, Lê Thị Hải: Sử dụng phương pháp dạy học hợp tác trong môn Giáo dục công dân lớp 6 ở huyện Hướng Hóa, tỉnh Quảng Trị

Lê Thị Thu Hà, Phạm Thị Thanh Thủy: Xây dựng hệ thống quản lý học liệu học trực tuyến cho sinh viên

Tô Thị Thảo: Nghiên cứu cấu tạo, nguyên lý hoạt động và các ứng dụng tiềm năng của hiển thị OLED phục vụ dạy học phát sáng hữu cơ

Dương Thị Thảo Chinh: Giáo dục khởi nghiệp cho sinh viên Trường Cao đẳng Lào Cai từ các ngành nghề nông nghiệp và phát triển nông thôn đáp ứng yêu cầu phát triển và hội nhập

Trần Thị Thuý Hà: Tổ chức dạy học dự án "tên lửa nước" Vật lí lớp 10 theo hướng phát triển năng lực giải quyết vấn đề của học sinh

Nguyễn Thị Thanh Hải, Cao Văn Lưu, Cao Danh Cường, Phạm Văn Thanh: Nghiên cứu hành vi sử dụng tài nguyên nước của học sinh Trường THPT Giao Thuỷ B, tỉnh Nam Định

Nguyễn Thị Thúy Hằng: Tổ chức dạy học dự án theo định hướng phát triển năng lực tìm hiểu thế giới tự nhiên dưới góc độ Vật lí cho học sinh

Nguyễn Huy Hoàng;Vũ Việt Hùng; Mai Anh Đức; Vũ Quốc Cường; Nguyễn Huy Huynh; Nguyễn Văn Lục: Phát triển năng lực lãnh đạo, quản lý của cán bộ quản lý Trường trung học phổ thông tại tỉnh Sơn La

Bùi Minh Hoàng: Phát triển nguồn nhân lực Y tế tại tỉnh Lào Cai

Đỗ Xuân Hùng: Phát triển năng lực vận dụng kiến thức vào thực tiễn của học sinh trong dạy học chương "năng lượng, công, công suất" Vật lí lớp 10 qua bài tập có nội dung thực tế

Thái Việt Hưng, Nguyễn Trường Đông: Kỹ thuật 2 bước lên rổ - Sai lầm thường mắc và cách sửa chữa trong giảng dạy kỹ thuật cho sinh viên Trường Đại học Mỏ-Địa chất

Lê Cẩm Ly: Nghiên cứu bảo tồn và truyền dạy nghề chế tác Khèn Mông trên cao nguyên đá Đồng Văn, tỉnh Hà Giang

Nguyễn Quang Tĩnh, Phạm Hữu Hảo, Đặng Thị Thanh Thúy: Nguyên nhân và giải pháp giảm tỉ lệ học sinh, sinh viên Trường cao đẳng Lào Cai thôi học, bỏ học - *Causes and Solutions to Reduce Dropout Rates among Students at Lao Cai College*

Nguyễn Ngọc Hiếu: Nâng cao hiệu quả kỹ năng HĐXH cho SV ở các trường đại học sư phạm

QUẢN LÝ GIÁO DỤC - EDUCATION MANAGEMENT

Trần Thị Hồng, Trần Uý: Quản lý hoạt động trải nghiệm cho học sinh tiểu học trên địa bàn thành phố Chí Linh, tỉnh Hải Dương

Nguyễn Trọng Yên, Nguyễn Văn Tuấn Anh: Thực trạng quản lý thiết bị dạy học phục vụ giảng dạy môn Giáo dục Quốc phòng và An ninh tại Trung tâm Giáo dục Quốc phòng và An ninh - Đại học Huế

Nguyễn Xuân Hải, Bùi Duy Đô, Đinh Thị Thanh Hiền, Nguyễn Thị Hương Thơm, Nguyễn Năng Hưng: Đào tạo nguồn nhân lực ở trường đại học định hướng ứng dụng và các vấn đề tuyển sinh, tổ chức đào tạo đặt ra cho Trường Đại học Thủ đô Hà Nội

Nguyễn Hồng Tây, Đỗ Quang Trung: Cơ sở lý luận về quản lý chuyển đổi số ở các trường tiểu học

Nguyễn Hồng Tây, Nguyễn Thị Lan Phương: Lý luận về quản lý hoạt động dạy học môn Tiếng Anh Phật pháp ở Học viện Phật giáo Việt Nam tại thành phố Hồ Chí Minh

Nguyễn Thị Kim Nhung: Biện pháp quản lý đảm bảo chất lượng quá trình đào tạo ở các trường trung cấp, cao đẳng

Nguyễn Thị Ngọc, Nguyễn Thị Kim Cương: Biện pháp quản lý hoạt động giáo dục đạo đức cho học sinh tiểu học công lập 5 ở các trường tiểu học công lập quận Tân Bình, Thành phố Hồ Chí Minh

Đặng Thu Hương: Giáo dục, rèn luyện sinh viên cao đẳng trở thành người lao động tốt đáp ứng yêu cầu nghề nghiệp trong bối cảnh hội nhập quốc tế

Nguyễn Huy Huynh, Nguyễn Văn Lục: Phát triển năng lực lãnh đạo, quản lý của cán bộ quản lý Trường THPT tại tỉnh Sơn La

Phan Thị Hồng Cẩm, Phạm Linh Chi, Vũ Huy Sáng: Phát triển phẩm chất trách nhiệm cho học sinh thông qua các hoạt động ở trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai, huyện Đức Thọ, tỉnh Hà Tĩnh

Đỗ Thị Ngát: Giải pháp nâng cao hiệu quả thực hiện Quy chế dân chủ tại Trường Cao đẳng Lý Tự Trọng - Solutions to

Journal of educational equipment: Applied research, Volume 2, Issue 303 (December 2023)
ISSN 1859 - 0810

Kỹ thuật 2 bước lên rổ - Sai lầm thường mắc và cách sửa chữa trong giảng dạy kỹ thuật cho sinh viên Trường Đại học Mỏ-Địa chất

Thái Việt Hưng*; Nguyễn Trường Đông**

**GVC, ThS; **GV, ThS, Trường Đại học Mỏ-Địa chất*

Received: 26/11/2023; Accepted: 2/12/2023; Published: 8/12/2023

Abstract: *Bóng rổ là một môn thể thao hiện đại có quá trình hình thành và phát triển lâu đời, là môn một thể thao nằm trong hệ thống thi đấu chính thức của Đại. hội Olimpic, ở Việt Nam Môn bóng rổ được đưa vào giảng dạy ở các trường phổ thông, trung học, sau đó phát triển ở nhiều địa phương trong cả nước, Tập luyện và thi đấu Bóng rổ có tác dụng thúc đẩy sự phát triển toàn diện các tố chất vận động cho người tập Bài viết trình bày về Kỹ thuật 2 bước lên rổ - Sai lầm thường mắc và cách sửa chữa trong giảng dạy kỹ thuật cho sinh viên Trường Đại học Mỏ-Địa chất*

Keywords: *Kỹ thuật 2 bước lên rổ, cách sửa chữa sai lầm, giảng dạy kỹ thuật, sinh viên Trường Đại học Mỏ-Địa chất*

I. Đặt vấn đề

Bóng rổ là một môn thể thao hiện đại có quá trình hình thành và phát triển lâu đời, là môn một thể thao nằm trong hệ thống thi đấu chính thức của Đại hội Olimpic, ở Việt Nam môn bóng rổ được du nhập vào đầu những năm 60 thế kỷ XX, nhưng do điều kiện của chiến tranh cũng như điều kiện kinh tế, nên phải mãi tới cuối những năm 80 mới có điều kiện phát triển. Môn bóng rổ được đưa vào giảng dạy ở các trường phổ thông, trung học, sau đó phát triển ở nhiều địa phương trong cả nước, tập trung chủ yếu ở TP. Hồ Chí Minh, Hà Nội. Cho đến nay hoạt động tập luyện và thi đấu bóng rổ đang được đưa vào hệ thống thi đấu Quốc gia, đồng thời cũng được đưa vào chương trình giảng dạy trong các cấp học.

Cũng như các môn thể thao khác, tập luyện và thi đấu Bóng rổ có tác dụng thúc đẩy sự phát triển toàn diện các tố chất vận động cho người tập như: sức nhanh, sức mạnh, sức bền, khéo léo và sự phối hợp vận động. Ngoài ra tập luyện và thi đấu bóng rổ cũng có tác dụng phát triển tính dũng cảm, tinh thần đoàn kết, tính kỷ luật, sự phán đoán thể hiện trong các tình huống thi đấu và khả năng tư duy chiến thuật cao. Mặt khác bóng rổ cũng là một phương tiện hữu hiệu rất phù hợp với tư cách là các bài tập hỗ trợ nhằm phát triển tổng hợp các tố chất thể lực cho người tập, vận động viên các môn thể thao khác.

Giáo dục thể chất trong trường Đại học giữ một vai trò hết sức quan trọng trong việc nâng cao trình độ thể chất của một dân tộc. Mục đích của giáo dục thể chất cho sinh viên đại học là nhằm hoàn thiện cấu trúc và chức năng cơ thể, thông qua đó giáo dục đạo đức, trí tuệ, tinh thần, óc thẩm mỹ ... Bồi dưỡng tinh thần tập thể, ý thức tổ chức kỷ luật và tác phong làm việc có khoa học, tạo cho các em sự ham thích và thói quen luyện tập TDTT.

Thi đấu bóng rổ rất hấp dẫn bởi các tình huống diễn biến nhanh và đa dạng. Hoạt động và thi đấu bóng rổ là một hoạt động không có chu kỳ. Trong thi đấu thường xuyên có các tình huống khác nhau xảy ra và diễn biến liên tục. Do vậy đòi hỏi các vận động viên phải có thể lực tốt và toàn diện. Biết vận dụng mọi ưu thế về kỹ thuật ném rổ khác nhau, có như vậy mới hoàn thành được nhiệm vụ ở bất cứ vị trí nào trên sân khi kiểm soát được bóng.

Cường tráng về thể chất, phát triển về trí tuệ là một nhân tố quan trọng không thể thiếu được trong hệ thống giáo dục con người mới phát triển toàn diện của đất nước ta hiện nay. Vấn đề giáo dục thể chất cho sinh viên cần được quan tâm, cần được xem như một vấn đề mang tính chiến lược, đặc biệt trong công tác đào tạo thế hệ trẻ tương lai, cần phải làm cho công tác giáo dục thể chất trong trường học các cấp có chất lượng ngày càng cao, hoàn thiện chương trình giảng dạy nội khóa trong nhà trường ngày càng phù hợp, làm cho việc luyện tập TDTT, rèn luyện thể chất trở thành thói quen hàng ngày của mỗi sinh viên.

Trong giảng dạy kĩ thuật TDTT việc nắm bắt kĩ thuật là rất quan trọng, nếu trong khi tập luyện mà người tập hay mắc phải những sai lầm khi học kỹ thuật. Vì vậy, giáo viên giảng dạy cần nhanh chóng

tìm ra những sai lầm thường mắc cũng như những nguyên nhân của nó, để có thể dùng các biện pháp cũng như các bải tập để sửa chữa những sai lầm thường mắc đó cho sinh viên.

Vấn đề nghiên cứu các biện pháp tập luyện nhằm khắc phục những sai lầm thường mắc trong kỹ thuật môn bóng rổ được rất nhiều giáo viên môn thể dục quan tâm, chú ý. Song các giáo viên đều đề cập các giai đoạn kĩ thuật quan trọng nhưng lại thiếu đánh giá một cách hệ thống và toàn diện. Mặc dù trong chương trình đã đề cập đến nhưng qua quá trình giảng dạy bản thân tôi đã đúc rút ra một số biện pháp sửa chữa những sai lầm thường mắc trong môn bóng rổ vào giảng dạy.

Xuất phát từ những vấn đề nêu trên với thực tiễn sinh viên của trường Đại học Mỏ - Địa chất tác giả nghiên cứu *Một số biện pháp khắc phục những sai lầm thường mắc ở kỹ thuật 2 bước ném rổ cho sinh viên Trường Đại học Mỏ - Địa chất.*

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Kỹ thuật 2 bước ném rổ: Kỹ thuật này được sử dụng để tấn công rổ trong khi di chuyển từ khoảng cách gần và trực tiếp khi bóng bật bảng. Gồm các giai đoạn.

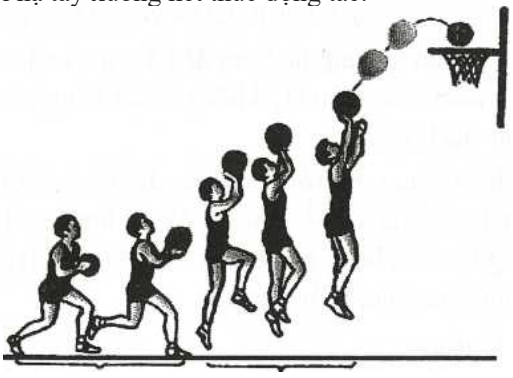
Giai đoạn chuẩn bị (tại chỗ):

+ Đứng chân trước chân sau (chân cùng bên với tay ném rổ ở phía sau).

+ Hai tay cầm bóng ngang tầm bụng.

Giai đoạn cơ bản: Đập bóng về phía trước, khi bóng nảy lên thì nhảy chân sau lên để bắt bóng đưa về ngang tầm bụng, chân còn lại co lên. Tiếp theo bước chân đang co về phía trước (ngắn hơn bước đầu tiên), chân còn lại co lên đồng thời đưa bóng lên như kỹ thuật tại chỗ ném rổ để chuẩn bị ném rổ. Thực hiện trùng gối rồi duỗi gối để bật cơ thể lên cao theo phương thẳng đứng, khi lên đến điểm cao nhất thì duỗi tay kết hợp với cổ tay và ngón tay ném bóng.

Giai đoạn kết thúc: Khi bóng rời tay tiếp tục giữ nguyên tay ở tư thế trên cao, khi hai chân chạm đất mới hạ tay xuống kết thúc động tác.



2.2. Những bài tập khắc phục sai lầm của kỹ thuật 2 bước ném rổ cho SV Trường ĐH Mỏ- Địa chất.

Đầu tiên, để thực hiện được kỹ thuật ném bóng vào rổ, người tập cần thực hiện động tác bắt bóng. Yếu lĩnh của kỹ thuật bắt bóng bằng hai tay trước ngực là tại thời điểm thực hiện động tác, người tập đưa dài 2 tay ra phía trước, hướng về hướng bóng đang bay tới, bàn tay thả lỏng tự nhiên, các ngón tay mở đều, hai bàn tay tạo thành hình túi (chu vi của hình túi bằng với chu vi của quả bóng). Vào thời điểm các ngón tay chạm bóng thì nhanh chóng dùng cả lòng bàn tay và các ngón tay ôm chặt bóng, kết hợp với động tác thu nhanh hai khuỷu tay về 2 bên hông nhằm hoãn xung đường bóng bay tới, chuẩn bị cho các động tác tiếp theo.

Sai lầm thường mắc	Cách sửa chữa
- Tay cứng nhắc trong khi tiếp xúc bóng. - 2 cánh tay vẫn duỗi thẳng và giữ bóng ở phía trước. - 2 tay không đưa dài về trước tại thời điểm đón bóng - Vị trí của các ngón tay sai lệch	- Đứng tại chỗ, hai tay duỗi dài về trước, tại thời điểm bóng được đưa đến thì dùng 2 bàn tay ôm bóng và thu nhanh khuỷu tay về sát hai bên hông. - Đứng tại chỗ, các ngón tay xòe đều tạo thành hình túi, sẽ có được tiết diện lớn hơn để ôm được vào bóng. - Không tiếp xúc bóng bằng lòng bàn tay trước mà phải bằng các ngón tay trước. - Trước khi bắt bóng phải luôn tìm mọi cách để tạo điều kiện tốt nhất cho bắt bóng. Có nghĩa là phải di chuyển tới vị trí bắt bóng, tốt nhất là phần trước của cơ thể đối diện với hướng bóng bay tới.

Giai đoạn tiếp theo của kỹ thuật 2 bước lên rổ là thực hiện động tác chạy 2 bước cùng với bóng. Yếu lĩnh của kỹ thuật là ở bước thứ nhất, người tập phải bước dài chân (phía bên tay ném rổ) về phía trước khi thực hiện động tác bắt bóng, 2 tay đón bắt bóng và đưa bóng về phía trước ngực. Tiếp tục bước tiếp ở bước thứ 2 (khoảng cách bước thứ 2 ngắn hơn so với bước đầu 1 chút để giảm tốc độ di chuyển và tăng sức giậm nhảy). Sau đó, người tập sử dụng sức giậm nhảy bật thẳng lên hướng rổ để thực hiện động tác ném bóng về rổ. Lúc này chân phía bên tay ném rổ được đưa từ sau ra trước để tạo thành các góc vuông giữa đùi với thân người và đùi với cẳng chân.

Sai lầm thường mắc	Cách sửa chữa
- Bước nhầm chân tại thời điểm bắt bóng. - Bước thứ nhất ngắn hơn so với bước thứ 2. - Chân bên tay ném rổ không đưa ra trước mà bị móc lên ở phía sau.	- Đứng tại chỗ, chân trước chân sau, chân bên tay ném rổ để sau. 2 tay duỗi dài về trước, tại thời điểm bóng được đưa đến thì bước dài chân bên tay ném rổ về phía trước, thực hiện động tác bắt bóng bằng 2 tay, sau đó thu nhanh khuỷu tay về sát hai bên hông, đưa bóng về trước ngực. - Cho người tập thực hiện động tác chạy bước nhỏ tại chỗ, tại thời điểm bóng được đưa đến thì bước dài chân bên tay ném rổ về phía trước thực hiện động tác bắt bóng bằng 2 tay, sau đó thu nhanh khuỷu tay về sát hai bên hông, đưa bóng về trước ngực. - Tăng dần khoảng cách chạy, không thực hiện động tác chạy bước nhỏ tại chỗ mà thực hiện động tác chạy bước nhỏ trong di động tiến về hướng bắt bóng. - Đánh dấu khoảng cách giữa các bước di chuyển thứ nhất và thứ 2 ở trên mặt sân. - Đứng tại chỗ, để chân giậm nhảy (chân phía ngược với tay ném rổ) phía trước, thực hiện động tác bật nhảy lò cò, yêu cầu nâng đùi chân bên tay ném rổ về phía trước.

Giai đoạn thứ 3 của kỹ thuật 2 bước lên rổ là thực hiện động tác ném rổ. Yếu lĩnh của kỹ thuật là tại lúc cơ thể đang ở thời điểm cao nhất của giai đoạn bay trên không, người tập chuyển bóng từ 2 tay sang bên tay thuận, tay còn lại thực hiện ôm giữ bóng ở phía bên cạnh quả bóng, cả 2 tay cùng đưa bóng từ trước ngực lên trên và phía trước trán, thực hiện động tác đẩy duỗi của cánh tay, cẳng tay, vẩy gập cổ tay và miết ngón tay thực hiện động tác ném bóng để bóng dựa vào bảng (góc vuông phía trên của hình chữ nhật trên bảng rổ).

Sai lầm thường mắc	**Cách sửa chữa**
- Ném bóng đi tại thời điểm cơ thể đang trên đường bay lên tới điểm cao nhất ở trên không, hoặc đang trên đường cơ thể rơi xuống.	- Bật nhảy lò cò tích cực tại chỗ bằng chân dậm nhảy để người tập tự xác định thời điểm cơ thể cao nhất ở trên không.
- Ném bóng đi bằng 2 tay. - Không thực hiện động tác đẩy duỗi của cánh tay, cẳng tay, vẩy gập cổ tay và miết ngón tay để ném bóng. - Không ném bóng dựa bảng mà ném trực tiếp vào rổ.	- Đứng tại chỗ, thực hiện động tác cầm bóng bằng tay thuận, để bóng ở trên và phía trước trán. Người tập dùng lực đẩy duỗi cánh tay, cẳng tay, vẩy gập cổ tay và miết ngón tay để ném bóng đi. - Đứng tại điểm dậm nhảy (góc 45 độ so với bảng rổ) thực hiện động tác ném bóng vào góc vuông phía trên của hình chữ nhật trên bảng rổ.

Giai đoạn cuối cùng là thực hiện động tác tiếp đất. Yếu lĩnh của kỹ thuật là sau khi thực hiện xong động tác ném rổ, người tập nhanh chóng hạ đùi bên chân cùng tay ném bóng để cùng chân giậm nhảy thực hiện đông tác tiếp đất. Thời điểm tiếp đất sẽ bằng nửa bàn chân trên trước, phối hợp với động tác khuỵu gối để hoãn xung lực.

Sai lầm thường mắc	**Cách sửa chữa**
- Tiếp đất bằng 1 chân. - Không thực hiện động tác khuỵu gối hoãn xung lực.	- Đứng tại chỗ, bật nhảy lò cò bằng 1 chân. Tại thời điểm rơi xuống tiếp đất nhanh chóng hạ đùi bên chân cùng tay ném bóng để cùng chân giậm nhảy thực hiện đông tác tiếp đất. Thời điểm tiếp đất sẽ bằng nửa bàn chân trên trước, phối hợp với động tác khuỵu gối để hoãn xung lực.

3. Kết luận

Qua thực tế nghiên cứu và áp dụng một số biện pháp khắc phục những sai lầm thường mắc ở kỹ thuật 2 bước ném rổ, các tác giả thu được kết quả phấn khởi, chất lượng dạy học được nâng lên rõ rệt nhưng điều đáng nói hơn là học sinh biết cách thực hiện kĩ thuật hai bước ném rổ một cách dễ dàng và tự tin hơn. Nắm được kĩ thuật một cách chắc chắn, khó quên, SV hào hứng trong tập luyện tiết học trở lên sôi động hơn.

Tài liệu tham khảo

1. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tốn (2006), *Lý luận và phương pháp TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội.

2. Hiệp hội HLV bóng rổ thế giới WABC (2004), *Huấn luyện bóng rổ hiện đại*, Nxb TDTT, Hà Nội.

3. Đinh Can (2006), *Hệ thống các bài tập kỹ chiến thuật bóng rổ*, Nxb TDTT, Hà Nội.

4. Nguyễn Duy Hải và Trương Ngọc Quỳnh (2014), *Hướng dẫn kỹ thuật tập luyện môn bóng rổ*, NXB TDTT, Hà Nội.