

LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC BỀN TỐC ĐỘ CHO NAM HỌC SINH ĐỘI TUYỂN BÓNG RỔ TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG PHAN HUY CHÚ, QUẬN ĐÔNG ĐA, HÀ NỘI

CHOOSING EXERCISES TO DEVELOP SPEED ENDURANCE FOR MALE STUDENTS OF THE BASKETBALL TEAM AT PHAN HUY CHU HIGH SCHOOL, DONG DA DISTRICT, HANOI

ThS. Lê Mạnh Linh; Hoàng Thế Vinh
Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

Tóm tắt: Sử dụng phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy trong lĩnh vực thể dục thể thao, nghiên cứu lựa chọn được 10 bài tập phát triển sức bền tốc độ cho nam học sinh đội tuyển bóng rổ trường Trung học phổ thông Phan Huy Chú, Quận Đống Đa, Hà Nội. Qua kiểm nghiệm trong thực tiễn các bài tập mà đề tài lựa chọn đã mang lại hiệu quả cao trong việc phát triển sức bền tốc độ cho đối tượng nghiên cứu.

Từ khóa: Bóng rổ, sức bền tốc độ, nam học sinh, trung học phổ thông.

Abstract: Using regular scientific research methods in the field of physical education and sports, the study has selected 10 exercises to develop speed endurance for male students of the basketball team at Phan Huy Chu High School, Dong Da district, Ha Noi. Through practical testing, the selected exercises by the study have been highly effective in developing speed endurance for research subjects.

Keywords: Basketball; Speed endurance; Male students; High school.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Bóng rổ là môn thể thao thi đấu đối kháng giữa hai đội, mục đích của mỗi đội là tìm cách ném bóng vào rổ của đối phương và ngăn cản không cho đối phương ném bóng vào rổ của đội mình. Vì vậy, các yếu tố về kỹ chiến thuật, yếu tố thể lực và các tố chất nhanh, mạnh, bền là vô cùng quan trọng. Việc này đòi hỏi vận động viên (VĐV) phải huy động đến cực hạn các khả năng chức phận của cơ thể và các tố chất nhanh, mạnh, bền để đạt hiệu quả cao trong tập luyện và thi đấu.

Tố chất thể lực chuyên môn đặc trưng của môn bóng rổ là sức bền tốc độ (SBTD), đây là tố chất thể lực nền tảng để tiếp thu kỹ - chiến thuật trong quá trình tập luyện, thi đấu và nó cũng làm ảnh hưởng rất lớn đến kết quả huấn luyện của VĐV. Để đem lại hiệu quả cao trong công tác đào tạo - huấn luyện, các phương tiện, phương pháp cũng như các bài tập chuyên môn cần thiết phải được ứng dụng nhằm nâng cao hiệu quả phối hợp kỹ - chiến

thuật, đặc biệt là việc phát triển tố chất SBTD cho VĐV.

Qua thực tế huấn luyện chúng tôi nhận thấy, SBTD của nam học sinh đội tuyển bóng rổ trường Trung học phổ thông (THPT) Phan Huy Chú, quận Đống Đa, Hà Nội còn hạn chế, chưa đáp ứng được yêu cầu đặt ra. Vì vậy, nghiên cứu lựa chọn các bài tập nhằm phát triển SBTD cho các em nam học sinh trong đội tuyển là một việc làm cần thiết và quan trọng trong giai đoạn hiện nay.

Xuất phát từ những vấn đề nêu trên, chúng tôi tiến hành nghiên cứu ***“Lựa chọn bài tập phát triển SBTD cho nam học sinh đội tuyển bóng rổ trường THPT Phan Huy Chú, quận Đống Đa, Hà Nội”***

Đề tài sử dụng các phương pháp sau: phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp kiểm tra sư phạm, phương pháp thực nghiệm sư phạm, phương pháp toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn bài tập phát triển SBTĐ cho nam học sinh đội tuyển bóng rổ trường THPT Phan Huy Chú, quận Đống Đa, Hà Nội

2.1.1. Cơ sở lý luận để lựa chọn bài tập

Để có thể lựa chọn được các bài tập phát triển SBTĐ cho cho nam học sinh đội tuyển bóng rổ trường THPT Phan Huy Chú, quận Đống Đa, Hà Nội, trước hết đề tài tiến hành xác định các nguyên tắc lựa chọn gồm: Nguyên tắc đảm bảo tính định hướng; Nguyên tắc đảm bảo tính phù hợp; Nguyên tắc đảm bảo độ tin cậy; Nguyên tắc đảm bảo tính đa dạng; Nguyên tắc đảm bảo tính tiếp cận với xu hướng sử dụng các biện pháp và phương pháp huấn luyện hiện đại.

2.1.2. Cơ sở thực tiễn lựa chọn bài tập

Để lựa chọn được các bài tập phát triển SBTĐ cho cho nam học sinh đội tuyển bóng rổ trường THPT Phan Huy Chú, quận Đống Đa, Hà Nội, chúng tôi tiến hành phân tích các tài liệu chung và chuyên môn, tổng hợp được 18 bài tập thường được sử dụng trong thực tiễn để phát triển SBTĐ cho VĐV bóng rổ. Để đảm bảo tính khoa học và khách quan, đề tài tiến hành phỏng vấn 30 chuyên gia, giáo viên và huấn luyện viên môn bóng rổ để lựa chọn các bài tập phù hợp nhất với đối tượng nghiên cứu. Kết quả phỏng vấn được trình bày cụ thể ở bảng 1.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập phát triển SBTĐ cho cho nam học sinh đội tuyển bóng rổ trường THPT Phan Huy Chú, quận Đống Đa, Hà Nội (n=30)

TT	Tên bài tập	Lần 1				Lần 2			
		Đồng ý		Không đồng ý		Đồng ý		Không đồng ý	
		n	%	n	%	n	%	n	%
1	Dẫn bóng 27 m luân cộc lên rổ 5 lần	25	83.3	5	16.7	26	86.7	4	13.3
2	Dẫn bóng 27 m ném rổ 10 lần	26	86.7	4	13.3	27	90.0	3	10.0
3	Tại chỗ ném rổ 1 tay trên cao 30 lần cự ly 5.8 m	28	93.3	2	6.7	26	86.7	4	13.3
4	Nhảy ném rổ tại chỗ 15 lần cự ly 5.8 m	27	90.0	3	10.0	26	86.7	4	13.3
5	Ném rổ xa khu vực 3 điểm 30 lần	28	93.3	2	6.7	27	90.0	3	10.0
6	Dẫn bóng 2 bước lên rổ 1 tay trên cao 5 lần	4	13.3	26	86.7	7	23.3	23	76.7
7	Dẫn bóng 2 bước lên rổ 1 tay dưới thấp 5 lần	8	26.7	22	73.3	7	23.3	23	76.7
8	Ném rổ sau khi làm động tác giả 10 lần	2	6.7	28	93.3	3	10.0	27	90.0
9	Chạy hình thoi 5m x 5m 2 phút	28	93.3	2	6.7	27	90.0	3	10.0
10	Chạy 400 m	29	96.7	1	3.3	28	93.3	2	6.7
11	Chạy 800 m	7	23.3	23	76.7	8	26.7	22	73.3
12	Bật nhảy qua ghế băng bằng 2 chân	5	16.7	25	83.3	6	20.0	24	80.0
13	Chạy hình tam giác 5m x 5m 2 phút	25	83.3	5	16.7	26	86.7	4	13.3
14	Chạy tốc độ 14m bắt bóng ném rổ 10 lần	29	96.7	1	3.3	28	93.3	2	6.7
15	Bắt bóng nhảy ném rổ 15 lần	6	20.0	24	80.0	5	16.7	25	83.3

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

TT	Tên bài tập	Lần 1				Lần 2			
		Đồng ý		Không đồng ý		Đồng ý		Không đồng ý	
		n	%	n	%	n	%	n	%
16	Ném bóng chuẩn xác vào đích 10 lần	7	23.3	23	76.7	8	26.7	22	73.3
17	Đấu tập 2 x 2 nửa sân 10 phút	27	90.0	3	10.0	25	83.3	5	16.7
18	Đấu tập 5 x 5 cả sân 40 phút	9	30.0	21	70.0	8	26.7	22	73.3

Từ kết quả thu được ở bảng 1 cho thấy: Sau 2 lần phỏng vấn đề tài lựa chọn 10 bài tập được các chuyên gia, giáo viên huấn luyện viên bóng rổ lựa chọn để ứng dụng vào thực tiễn nhằm phát triển SBTĐ cho cho nam học sinh đội tuyển bóng rổ trường THPT Phan Huy Chú, quận Đống Đa, Hà Nội (chiếm 70% tổng số phiếu trở lên), các bài tập đó là: Bài tập 1; 2; 3; 4; 5; 9; 10; 13; 14; 17.

2.2. Ứng dụng, xác định hiệu quả các bài tập phát triển SBTĐ cho nam học sinh đội tuyển bóng rổ trường THPT Phan Huy Chú, quận Đống Đa, Hà Nội

2.2.1. Tổ chức thực nghiệm sư phạm

Kế hoạch và tiến trình thực nghiệm cho đối tượng nghiên cứu được xây dựng trong thời gian một năm căn cứ theo chương trình học tập và huấn luyện với thời gian 6 tuần, một tuần 03 buổi, một buổi dành thời gian 30 phút – 45 phút tập các bài tập do đề tài lựa chọn.

2.2.2. Kết quả thực nghiệm sư phạm

Trong quá trình nghiên cứu, thông qua phỏng vấn các chuyên gia, giảng viên, huấn

luyện viên bóng rổ đề tài lựa chọn được 05 test để đánh giá trình độ SBTĐ của đối tượng nghiên cứu bao gồm: Dẫn bóng 27 m ném rổ 10 lần (s), Tại chỗ ném rổ 1 tay trên cao 30 lần cự ly 5.8 m (quả), Nhảy ném rổ tại chỗ 15 lần cự ly 5.8 m (quả), Ném rổ xa khu vực 3 điểm 30 lần (quả), Chạy 400 m (s).

Tiếp theo, đề tài tiến hành kiểm tra độ tin cậy và tính thông báo của các test đã lựa chọn. Kết quả cho thấy, cả 05 test đều đảm bảo độ tin cậy và có tính thông báo cao, cho phép sử dụng trong thực tiễn để kiểm tra, đánh giá SBTĐ của nam nam học sinh đội tuyển bóng rổ trường THPT Phan Huy Chú, quận Đống Đa, Hà Nội.

* Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm

Trước khi tiến hành tổ chức thực nghiệm, đề tài tiến hành kiểm tra thông qua các test đã lựa chọn (05 test) để đánh giá và so sánh mức độ đồng đều về của nam nam học sinh đội tuyển bóng rổ trường THPT Phan Huy Chú, quận Đống Đa, Hà Nội. Kết quả được trình bày ở bảng 2.

Bảng 2. Kết quả kiểm tra các test đánh giá SBTĐ của đối tượng nghiên cứu trước thực nghiệm

TT	Test	Kết quả kiểm tra $\bar{x} \pm \delta$		t	p
		Nhóm ĐC (n = 8)	Nhóm TN (n = 7)		
1	Dẫn bóng 27 m ném rổ 10 lần (s)	70.24±0.57	70.41±0.71	0.468	>0.05
2	Tại chỗ ném rổ 1 tay trên cao 30 lần cự ly 5.8 m (quả)	14.10±1.10	14.44±1.33	0.673	>0.05
3	Nhảy ném rổ tại chỗ 15 lần cự ly 5.8 m (quả)	13.10±1.20	13.44±1.33	0.691	>0.05
4	Ném rổ xa khu vực 3 điểm 30 lần (quả)	5.60±1.07	5.89±0.93	0.635	>0.05
5	Chạy 400 m (s)	67.43±1.13	67.31±1.43	0.722	>0.05

Từ kết quả thu được ở bảng 2 cho thấy kết quả kiểm tra ở hầu hết các test lựa chọn giữa 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng không có

khác biệt, với $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p > 0.05$. Điều đó chứng tỏ trước khi thực nghiệm,

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

trình độ SBTĐ của 2 nhóm là tương đối đồng đều nhau.

*** Kết quả kiểm tra sau 3 tuần thực nghiệm**

Bảng 3. Kết quả kiểm tra trình độ SBTĐ của nhóm đối chứng và thực nghiệm sau 3 tuần thực nghiệm

TT	Test	Nhóm ĐC (n = 8)	Nhóm TN (n = 7)	So sánh	
		$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x} \pm \delta$	t	p
1	Dẫn bóng 27 m ném rỏ 10 lần (s)	69.90±0.51	69.10±0.45	2.236	<0.05
2	Tại chỗ ném rỏ 1 tay trên cao 15 lần cự ly 5.8 m (quả)	14.60±1.26	15.50±1.01	1.952	>0.05
3	Nhảy ném rỏ tại chỗ 30 lần cự ly 5.8 m (quả)	13.70±1.49	14.60±1.22	1.806	>0.05
4	Ném rỏ xa khu vực 3 điểm 15 lần (quả)	5.90±1.20	6.44±1.13	1.092	>0.05
5	Chạy 400 m (s)	66.80±0.81	65.80±0.67	2.468	<0.05

Qua bảng 3 cho thấy: nếu xét chỉ số trung bình (\bar{x}) thì kết quả thực hiện các test của nhóm đối chứng và thực nghiệm đều gia tăng. Song sự gia tăng ở nhóm thực nghiệm cao hơn nhóm đối chứng. Tuy nhiên, ở 2 test: Dẫn bóng 27m ném rỏ 10 lần, chạy 400 m mới dẫn tới sự khác biệt có ý nghĩa về kết quả giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng. Các test còn lại chưa dẫn tới sự khác biệt có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất thống kê cần thiết.

Bảng 4. Kết quả kiểm tra trình độ SBTĐ của nhóm đối chứng và thực nghiệm sau 6 tuần thực nghiệm

TT	Test	Nhóm ĐC (n = 8)	Nhóm TN (n = 7)	So sánh	
		$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x} \pm \delta$	t	p
1	Dẫn bóng 27 m ném rỏ 10 lần (s)	68.90±0.82	67.70±0.58	3.235	<0.05
2	Tại chỗ ném rỏ 1 tay trên cao 15 lần cự ly 5.8 m (quả)	15.90±0.99	17.40±1.33	3.104	<0.05
3	Nhảy ném rỏ tại chỗ 30 lần cự ly 5.8 m (quả)	14.80±1.03	16.20±1.20	2.928	<0.05
4	Ném rỏ xa khu vực 3 điểm 15 lần (quả)	6.50±0.71	7.44±0.73	2.423	<0.05
5	Chạy 400 m (s)	65.40±0.96	64.08±0.74	3.319	<0.05

Kết quả thu được ở bảng 4 cho thấy: Sau 6 tuần thực nghiệm, kết quả thực hiện các test của cả 2 nhóm đều gia tăng, song sự gia tăng của nhóm thực nghiệm cao hơn hẳn so với

Sau 3 tuần thực nghiệm, đề tài kiểm tra đánh giá SBTĐ của 2 nhóm thông qua các test đã lựa chọn. Kết quả được trình bày ở bảng 3.

Điều này cho ta thấy các bài tập nhằm phát triển SBTĐ cho đối tượng nghiên cứu bước đầu đã thể hiện tính hiệu quả, song do thời gian còn ngắn nên chưa dẫn tới sự khác biệt toàn diện về trình độ SBTĐ giữa 2 nhóm.

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

Sau 6 tuần thực nghiệm chúng tôi tiếp tục tiến hành kiểm tra lần 3 trên cả hai nhóm đối chứng và thực nghiệm. Kết quả thu được cụ thể trình bày ở bảng 4.

nhóm đối chứng, điều này đã dẫn tới sự khác biệt có ý nghĩa về kết quả thực hiện các test giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng

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

(tính của các test đều lớn hơn $t_{\text{bảng}}$ với $p < 0,05$) sau khi kết thúc thực nghiệm.

Như vậy, thông qua thực nghiệm đề tài đã khẳng định tính hiệu quả của các bài tập đã lựa chọn nhằm phát triển SBTĐ cho nam học sinh đội tuyển bóng rổ trường THPT Phan Huy Chú, quận Đống Đa, Hà Nội.

Để khẳng định rõ hiệu quả hệ thống bài tập phát triển SBTĐ đã lựa chọn cho đối tượng nghiên cứu, sau khi kết thúc quá trình thực nghiệm, đề tài tiến hành đánh giá nhịp độ tăng trưởng SBTĐ của nam học sinh đội tuyển bóng rổ trường THPT Phan Huy Chú, quận Đống Đa, Hà Nội. Kết quả được trình bày ở bảng 5.

Bảng 5. Nhịp độ tăng trưởng SBTĐ của nam học sinh đội tuyển bóng rổ Trường THPT Phan Huy Chú, quận Đống Đa, Hà Nội

TT	Test	Trước TN	Sau TN	W%
		$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x} \pm \delta$	
Nhóm đối chứng (n = 8)				
1	Dẫn bóng 27 m ném rổ 10 lần (s)	70.24±0.57	68.90±0.82	1.44
2	Tại chỗ ném rổ 1 tay trên cao 15 lần cự ly 5.8 m (quả)	14.10±1.10	15.90±0.99	8.52
3	Nhảy ném rổ tại chỗ 30 lần cự ly 5.8 m (quả)	13.10±1.20	14.80±1.03	7.72
4	Ném rổ xa khu vực 3 điểm 15 lần (quả)	5.60±1.07	6.50±0.71	9.68
5	Chạy 400 m (s)	67.43±1.13	65.40±0.96	3.06
W tổng		-	-	30.42
Nhóm thực nghiệm (n = 7)				
1	Dẫn bóng 27 m ném rổ 10 lần (s)	70.41±0.71	67.70±0.58	2.05
2	Tại chỗ ném rổ 1 tay trên cao 15 lần cự ly 5.8 m (quả)	14.44±1.33	17.40±1.33	11.55
3	Nhảy ném rổ tại chỗ 30 lần cự ly 5.8 m (quả)	13.44±1.33	16.20±1.20	10.39
4	Ném rổ xa khu vực 3 điểm 15 lần (quả)	5.89±0.93	7.44±0.73	14.41
5	Chạy 400 m (s)	67.31±1.43	64.08±0.74	5.04
W tổng		-	-	43.44

Từ kết quả thu được ở các bảng 5 cho thấy, sau quá trình thực nghiệm nhịp độ tăng trưởng SBTĐ của nhóm thực nghiệm là cao hơn hẳn so với nhóm đối chứng. Điều này một lần nữa chứng minh tính hiệu quả của các bài tập mà

3. KẾT LUẬN

- Qua khảo sát, phỏng vấn các chuyên gia, đề tài đã lựa chọn được 10 bài tập phát triển SBTĐ cho nam học sinh đội tuyển bóng rổ trường THPT Phan Huy Chú, quận Đống Đa, Hà Nội.

đề tài đã lựa chọn để ứng dụng vào thực tiễn nhằm phát triển SBTĐ cho nam học sinh đội tuyển bóng rổ trường THPT Phan Huy Chú, quận Đống Đa, Hà Nội.

- Các bài tập mà đề tài lựa chọn và ứng dụng vào thực tiễn đã mang lại hiệu quả cao hơn hẳn so với các bài tập thường được các giáo viên, huấn luyện viên sử dụng trong việc phát triển SBTĐ cho nam học sinh

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

đội tuyển bóng rổ trường THPT Phan Huy Chú, quận Đống Đa, Hà Nội.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Hữu Bằng, Đỗ Mạnh Hưng (2003), “*Giáo trình Bóng rổ*”, NXB TDTT, Hà Nội.
2. Nguyễn Duy Quyết, Lê Văn Lâm (2020), “*Phương pháp nghiên cứu khoa học*”, NXB TDTT Hà Nội.
3. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tồn (2000), *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*, NXB TDTT Hà Nội.
4. Nguyễn Thế Truyền, Nguyễn Kim Minh, Trần Quốc Tuấn (2002), “*Tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện trong tuyển chọn và huấn luyện thể thao*”, Sách chuyên đề dùng cho các trường Đại học TDTT và trung tâm đào tạo VDV, NXB TDTT Hà Nội.
5. Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*, NXB TDTT Hà Nội.

Nguồn bài báo: Hoàng Thế Vinh (2023), Bài báo được trích dẫn từ khóa luận tốt nghiệp: “*Nghiên cứu một số bài tập nhằm phát triển sức bền tốc độ cho nam học sinh đội tuyển bóng rổ trường THPT Phan Huy Chú, quận Đống Đa, Hà Nội*”. Đề tài đã bảo vệ và được thông qua trước Hội đồng khoa học Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội.

Ngày nhận bài: 17/11/2023; Ngày đánh giá: 29/11/2023; Ngày duyệt đăng: 10/12/2023.