

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

Lê Mạnh Linh⁽¹⁾
Hoàng Thế Vinh⁽²⁾

Tóm tắt:

Sử dụng phương pháp nghiên cứu khoa học thường được sử dụng trong lĩnh vực TDTT, các tác giả đã nghiên cứu lựa chọn được 10 bài tập phát triển sức bền cho nam học sinh Đội tuyển Bóng rổ Trường THPT 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 cho đối tượng nghiên cứu.

Từ khóa: Bóng rổ, sức bền, nam học sinh, Trung học phổ thông.

Choosing exercises to develop endurance for male students in the Basketball Team at Phan Huy Chu High School, Dong Da District, Hanoi

Summary:

Through regular scientific research, the authors selected 10 exercises to develop endurance for male students in the Basketball Team at Phan Huy Chu High School, Dong Da District, Hanoi. Through practical testing, the exercises selected by the authors have been highly effective in developing endurance for research subjects.

Keywords: Basketball; endurance; male students; high school.

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.

Qua thực tế huấn luyện chúng tôi nhận thấy, sức bền của nam học sinh Đội tuyển Bóng rổ Trường 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 sức bền cho các em nam học sinh trong đội tuyển là một việc làm cần thiết và quan trọng trong giai đoạn hiện nay.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Trong quá trình nghiên cứu chúng tôi đã sử dụng các phương pháp: phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp kiểm tra sự phạm, phương pháp thực nghiệm sự phạm, phương pháp toán học thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Lựa chọn bài tập phát triển sức bền cho nam học sinh Đội tuyển Bóng rổ Trường THPT Phan Huy Chú, quận Đống Đa, Hà Nội

1.1. Cơ sở lý luận để lựa chọn bài tập

Để có thể lựa chọn được các bài tập phát triển sức bền cho nam học sinh Đội tuyển Bóng rổ Trường THPT Phan Huy Chú, quận Đống Đa, Hà Nội, chúng tôi đã 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

⁽¹⁾ThS, ⁽²⁾CN, Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

pháp và phương pháp huấn luyện hiện đại.

1.2. Cơ sở thực tiễn lựa chọn bài tập

Để lựa chọn được các bài tập phát triển sức bền 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 sức bền cho VĐV Bóng rổ. Để đảm bảo tính khoa học và khách quan, chúng tôi đã 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 thu được 10 bài tập phát triển sức bền cho đối tượng nghiên cứu gồm:

1. Dẫn bóng 27 m luôn cọc lên rổ liên tục 5 lần. Thực hiện 2 tổ, quãng nghỉ 3 phút.

2. Dẫn bóng 27 m ném rổ liên tục 10 lần. Thực hiện 2 tổ, quãng nghỉ 5 phút.

3. Tại chỗ ném rổ 1 tay trên cao liên tục 30 lần cự ly 5.8 m. Thực hiện 2 tổ, quãng nghỉ 3 phút.

4. Nhảy ném rổ tại chỗ liên tục 15 lần cự ly 5.8 m. Thực hiện 3 tổ, quãng nghỉ 3 phút.

5. Ném rổ xa khu vực 3 điểm liên tục 30 lần. Thực hiện 2 tổ, quãng nghỉ 5 phút.

6. Chạy hình thoi 5m x 5m x 2 phút. Thực hiện 2 tổ, quãng nghỉ 2 phút.

7. Chạy 400m. Thực hiện 2 tổ, quãng nghỉ 5 phút.

8. Chạy hình tam giác 5m x 5m x 02 phút. Thực hiện 2 tổ, quãng nghỉ 2 phút.

9. Chạy tốc độ 14m bắt bóng ném rổ 10 lần. Thực hiện 2 tổ, quãng nghỉ 2 phút.

10. Đấu tập 2 x 2 nửa sân 10 phút. Thực hiện 3 lần, quãng nghỉ 3 phút

2. Ứng dụng, xác định hiệu quả các bài tập phát triển sức bền cho nam học sinh Đội tuyển Bóng rổ Trường THPT Phan Huy Chú, quận Đống Đa, Hà Nội

2.1. Tổ chức thực nghiệm sư phạm.

Mục đích thực nghiệm: Đánh giá hiệu quả các bài tập đã lựa chọn trong thực tiễn huấn luyện.

Phương pháp thực nghiệm: Thực nghiệm so sánh song song

Đối tượng thực nghiệm: Gồm 15 nam VĐV Đội tuyển Bóng rổ Trường THPT Phan Huy Chú, được chia thành 2 nhóm:

+ Nhóm đối chứng: Gồm 8 VĐV tập theo chương trình tập luyện hiện nay của đội tuyển.

+ Nhóm thực nghiệm: Gồm 7 VĐV tập chung chương trình với nhóm đối chứng, riêng phần phát triển sức bền thì sử dụng các bài tập đã lựa chọn.

Kế hoạch và tiến trình thực nghiệm cho đối tượng nghiên cứu được xây dựng trong thời gian 06 tháng căn cứ theo chương trình học tập và huấn luyện, một tuần 03 buổi, một buổi dành thời gian 30 phút – 45 phút tập các bài tập do đề tài lựa chọn.

Kiểm tra, đánh giá: Thực hiện ở 3 thời điểm: trước thực nghiệm, sau 3 tháng thực nghiệm và sau 6 tháng thực nghiệm.

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 chúng tôi lựa chọn được 05 test để đánh giá trình độ sức bền 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, chúng tôi 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 sức bền của 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, chúng tôi đã sử dụng các test đã lựa chọn (05 test) để kiểm tra đánh giá và so sánh mức độ đồng đều của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng. Kết quả kiểm tra cho thấy ở hầu hết các test lựa chọn giữa 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng không có khác biệt ($p > 0.05$). Điều đó chứng tỏ trước khi thực nghiệm, trình độ sức bền của 2 nhóm là tương đối đồng đều nhau, việc phân nhóm đảm bảo tính khách quan.

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

Sau 3 tháng thực nghiệm, chúng tôi tiến hành kiểm tra, đánh giá sức bền của 2 nhóm thông qua các test đã lựa chọn. Kết quả được trình bày ở bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy: nếu xét chỉ số trung bình cộng 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, chỉ có 2 test (Dẫn bóng 27m ném rỏ 10 lần, chạy 400 m) có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê với $P < 0.05$ giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng. Các test còn lại chưa có sự khác biệt. Điều này cho thấy, các bài tập phát triển sức bền 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 sức bền giữa 2 nhóm.

* Kết quả kiểm tra sau 6 tháng thực nghiệm

Sau 6 tháng 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 2.

Kết quả thu được ở bảng 2 cho thấy: Sau 6

tháng 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 nhóm đối chứng, điều này đã dẫn tới sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ($p < 0,05$) sau khi kết thúc thực nghiệm.

Như vậy, kết quả thực nghiệm đã khẳng định tính hiệu quả của các bài tập được lựa chọn nhằm phát triển sức bền cho nam học sinh Đội tuyển Bóng rỏ Trường THPT Phan Huy Chú, quận Đống Đa, Hà Nội.

Để thấy rõ hiệu quả các bài tập phát triển sức bền 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 sức bền của nam học sinh Đội tuyển Bóng rỏ Trường THPT Phan Huy Chú, quận Đống Đa, Hà Nội. Kết quả được trình bày ở bảng 3.

Bảng 1. Kết quả kiểm tra trình độ sức bền của nhóm đối chứng và thực nghiệm sau 3 tháng 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 27m ném rỏ liên tục 10 lần (s)	69.90±0.51	69.10±0.45	2,236	<0.05
2	Tại chỗ ném rỏ 1 tay trên cao liên tục 15 lần cự ly 5.8m (quả)	14.60±1.26	15.50±1.01	1,952	>0.05
3	Nhảy ném rỏ tại chỗ liên tục 30 lần cự ly 5.8m (quả)	13.70±1.49	14.60±1.22	1,806	>0.05
4	Ném rỏ xa khu vực 3 điểm liên tục 15 lần (quả)	5.90±1.20	6.44±1.13	1,092	>0.05
5	Chạy 400m (s) x 02 tổ (quãng nghỉ 03 phút)	66.80±0.81	65.80±0.67	2,468	<0.05

Bảng 2. Kết quả kiểm tra trình độ sức bền của nhóm đối chứng và thực nghiệm sau 6 tháng 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 27m ném rỏ liên tục 10 lần (s)	68.90±0.82	67.70±0.58	3,235	<0.05
2	Tại chỗ ném rỏ 1 tay trên cao liên tục 15 lần cự ly 5.8m (quả)	15.90±0.99	17.40±1.33	3,104	<0.05
3	Nhảy ném rỏ tại chỗ liên tục 30 lần cự ly 5.8m (quả)	14.80±1.03	16.20±1.20	2,928	<0.05
4	Ném rỏ xa khu vực 3 điểm liên tục 15 lần (quả)	6.50±0.71	7.44±0.73	2,423	<0.05
5	Chạy 400m (s) x 02 tổ (quãng nghỉ 03 phút)	65.40±0.96	64.08±0.74	3,319	<0.05

Bảng 3. Nhịp độ tăng trưởng sức bền 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 27m ném rổ liên tục 10 lần (s)	70.24±0.57	68.90±0.82	1.44
2	Tại chỗ ném rổ 1 tay trên cao liên tục 15 lần cự ly 5.8m (quả)	14.10±1.10	15.90±0.99	8.52
3	Nhảy ném rổ tại chỗ liên tục 30 lần cự ly 5.8m (quả)	13.10±1.20	14.80±1.03	7.72
4	Ném rổ xa khu vực 3 điểm liên tục 15 lần (quả)	5.60±1.07	6.50±0.71	9.68
5	Chạy 400m (s) x 02 tổ (quãng nghỉ 03 phút)	67.43±1.13	65.40±0.96	3.06
W tổng		-	-	30.42
Nhóm thực nghiệm (n = 7)				
1	Dẫn bóng 2 m ném rổ liên tục 10 lần (s)	70.41±0.71	67.70±0.58	2.05
2	Tại chỗ ném rổ 1 tay trên cao liên tục 15 lần cự ly 5.8m (quả)	14.44±1.33	17.40±1.33	11.55
3	Nhảy ném rổ tại chỗ liên tục 30 lần cự ly 5.8m (quả)	13.44±1.33	16.20±1.20	10.39
4	Ném rổ xa khu vực 3 điểm liên tục 15 lần (quả)	5.89±0.93	7.44±0.73	14.41
5	Chạy 400m (s) x 02 tổ (quãng nghỉ 03 phút)	67.31±1.43	64.08±0.74	5.04
W tổng		-	-	43.44

Từ kết quả thu được ở bảng 3 cho thấy, sau quá trình thực nghiệm nhịp độ tăng trưởng sức bền 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 đã lựa chọn ứng dụng vào thực tiễn nhằm phát triển sức bền cho nam học sinh Đội tuyển Bóng rổ Trường THPT Phan Huy Chú, quận Đống Đa, Hà Nội.

KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 10 bài tập phát triển sức bền cho nam học sinh Đội tuyển Bóng rổ Trường THPT Phan Huy Chú, quận Đống Đa, Hà Nội.

Các bài tập được lựa chọn đã mang lại hiệu quả cao hơn hẳn so với các bài tập thường được các giáo viên, huấn luyện viên sử dụng tại đang sử dụng để phát triển sức bền cho nam học sinh 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 TĐTT, Hà Nội.
2. Nguyễn Duy Quyết, Lê Văn Lãm (2020), *Phương pháp nghiên cứu khoa học*, Nxb TĐTT Hà Nội.
3. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2000), *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*, Nxb TĐTT, 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”, *Kỷ yếu Hội nghị khoa học tiền Segame 22*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
5. Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

(Bài nộp ngày 20/11/2023, Phản biện ngày 22/11/2023, duyệt in ngày 30/11/2023
 Chịu trách nhiệm chính: Lê Mạnh Linh
 Email: manhlinh@gmail.com)