

# ỨNG DỤNG CHƯƠNG TRÌNH THỂ DỤC THỂ THAO NGOẠI KHÓA MÔN BÓNG RỔ NÂNG CAO THỂ LỰC CHO HỌC SINH TRƯỜNG TRUNG HỌC CƠ SỞ BÍCH SƠN, BẮC GIANG

Đình Quang Ngọc\*

## Tóm tắt:

Trên cơ sở kết quả nghiên cứu giai đoạn 1 của đề tài "xây dựng chương trình TDTT ngoại khóa cho học sinh phổ thông các tỉnh miền Bắc Việt Nam", từ đó triển khai ứng dụng thử nghiệm chương trình ngoại khóa môn Bóng rổ đối với học sinh Trường THCS Bích Sơn, Bắc Giang. Kết quả thực nghiệm đã chứng minh tính hiệu quả của chương trình TDTT ngoại khóa môn Bóng rổ trong việc nâng cao thể lực cho học sinh Trường THCS Bích Sơn, Bắc Giang.

**Từ khóa:** TDTT ngoại khóa, Bóng rổ, THCS Bích Sơn, Bắc Giang.

**Applying the extra-curricular physical training program for basketball to develop physical fitness for pupils in Bich Son Secondary school, Bac Giang**

## Summary:

This research is based on the results of the first phase research - building extra-curricular physical training programs for high school students in Northern Vietnam, from which the extra-curricular basketball program was applied for pupils in Bich Son Secondary school, Bac Giang. Experimental results have demonstrated the effectiveness of the extra-curricular basketball program in improving the physical strength of pupils in Bich Son secondary school, Bac Giang.

**Keywords:** Basketball, Bich Son Secondary School, Bac Giang.

## ĐẶT VẤN ĐỀ

Tổ chức phong phú các hoạt động ngoại khóa, tạo thói quen rèn luyện và hòa nhập, qua đó góp phần phát triển thể lực, thể chất cho học sinh luôn là một trong những nhiệm vụ quan trọng hàng đầu đối với các trường học phổ thông các cấp. Trường THCS Bích Sơn, Bắc Giang, thuộc khu vực Trung du miền Bắc, cũng đã rất chú ý tới việc tăng cường mở rộng các hoạt động TDTT ngoại khóa nhằm tạo sân chơi lành mạnh, qua đó phát triển thể lực cho học sinh. Tuy nhiên, để hoạt động ngoại khóa có hiệu quả, phát triển được thể lực cho học sinh, cần thiết phải có những chương trình ngoại khóa phù hợp, hấp dẫn, đảm bảo tính khoa học mới có thể tạo hứng thú và phát triển toàn diện thể lực cho học sinh. Do vậy, chương trình TDTT ngoại khóa môn Bóng rổ, được xây dựng trên cơ sở khoa học, cho phép linh hoạt ứng dụng phù hợp

với từng lứa tuổi, giới tính của học sinh phổ thông miền Bắc, có thể ứng dụng vào thực tiễn phát triển thể lực cho học sinh Trường THCS Bích Sơn, Bắc Giang.

## PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Các phương pháp sử dụng trong quá trình nghiên cứu gồm: 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 và Phương pháp toán học Trường kê.

## KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

**1. Xây dựng chương trình ngoại khóa môn Bóng rổ cho học sinh THCS miền Bắc Việt Nam**

Đề tài trên cơ sở các phương pháp nghiên cứu khoa học cần thiết, đã xây dựng được chương trình ngoại khóa môn Bóng rổ cho học sinh THCS với 70 buổi/năm, với năm nội dung cơ bản như trình bày ở bảng 1.

\*PGS.TS, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh; Email: ngoctbrtdtt@gmail.com

**Bảng 1. Bảng phân phối chương trình TDTT ngoại khóa môn Bóng rổ cho học sinh THCS miền Bắc Việt Nam**

TT	Nội dung	Tổng số buổi	Thời gian và hình thức giảng dạy	
			Lý thuyết	Thực hành
1	Kỹ thuật	30	4	26
2	Chiến thuật	12	2	10
3	Thể lực	14	0	14
4	Thi đấu	12	2	10
5	Kiểm tra đánh giá	2	0	2
<b>Tổng</b>		<b>70</b>	<b>8</b>	<b>62</b>

Nội dung cụ thể của chương trình TDTT ngoại khóa môn Bóng rổ cho học sinh THCS miền Bắc như sau:

**I. Cấp Trung học cơ sở:**

**1.1. Kỹ thuật:**

- Các tư thế đứng cơ bản  
 - Các kỹ thuật chạy: Xuất phát, dừng nhanh; chạy nghiêng; chạy biến hướng; chạy biến tốc; chạy lùi; các bước trượt...

- Kỹ thuật quay người: quay trước, quay sau.  
 - Kỹ thuật dẫn bóng: Dẫn bóng tại chỗ (cao, thấp, đổi tay), dẫn bóng di động (theo đường thẳng, đường vòng, biến hướng đơn giản, thay đổi tốc độ).

- Kỹ thuật chuyền bóng  
 + Kỹ thuật chuyền bóng 2 tay trước ngực (lớp 6-8)

+ Kỹ thuật di động chuyền bắt bóng 2 tay trước ngực (lớp 6-8)

+ Chuyền bóng 1 tay trên vai (lớp 9)

+ Tại chỗ chuyền bóng 2 tay trên đầu (giới thiệu)

- Kỹ thuật ném rổ:

+ Tại chỗ ném rổ 2 tay trước ngực (lớp 6-7)

+ Tại chỗ ném rổ 2 tay trên đầu (giới thiệu)

+ Tại chỗ ném rổ 1 tay trên cao

+ Dẫn bóng 2 bước ném rổ 1 tay trên cao, 1 tay dưới thấp

+ Dẫn bóng 2 bước ném rổ 2 tay dưới thấp (lớp 9)

**1.2. Chiến thuật**

+ Phòng thủ kèm người (lớp 7-8)

+ Phối hợp 2 tấn công 1 (lớp 9)

+ Phối hợp 3 đánh 2 (lớp 9)

**1.3. Thể lực**

+ Sử dụng các trò chơi vận động để phát triển thể lực cho học sinh;

+ Phát triển thể lực thông qua các bài tập kỹ thuật và các bài tập phối hợp chiến thuật đơn giản.

+ Bài tập di chuyển theo các đường giới hạn trên sân.

**1.4. Thi đấu**

+ Đối với lớp 6-7: Ứng dụng các kỹ thuật cơ bản vào thi đấu, kết hợp giảng dạy một số điều luật cơ bản; Sử dụng các trò chơi chuyền bóng.

+ Đối với học sinh lớp 8-9: Giới thiệu sơ đồ chiến thuật trong thi đấu bóng rổ; Sử dụng chiến thuật người kèm người nửa sân vào thi đấu; Ứng dụng một số miếng phối hợp chiến thuật tấn công đơn giản; tổ chức thi đấu 5-5 trên toàn sân.

**1.5. Kiểm tra đánh giá**

- Lớp 6-7:

+ Dẫn bóng tốc độ đổi tay cự ly 20m (s)

+ Di chuyển chuyền bắt bóng 2 tay trước ngực (s)

+ Tại chỗ cầm bóng thực hiện 2 bước ném rổ 1 tay trên cao 5 lần (số quả vào rổ)

+ Cầm bóng quay người 2 bước ném rổ 1 tay dưới thấp 5 quả (số quả vào rổ)

+ Tại chỗ ném rổ 1 tay trên cao 5 lần (số quả vào rổ)

- Lớp 8-9:

+ Dẫn bóng tốc độ đổi tay cự ly 20m (s)

+ Di chuyển chuyền bắt bóng 2 tay trước ngực (s)

+ Dẫn bóng thực hiện 2 bước ném rổ 1 tay trên cao 5 lần (số quả vào rổ)

+ Dẫn bóng đột phá 2 bước ném rổ 1 tay dưới thấp 5 lần (số quả vào rổ)

+ Tại chỗ ném rổ 1 tay trên cao 5 lần (số quả vào rổ)

+ Tại chỗ nhảy ném rổ 1 tay trên cao 5 lần (số quả vào rổ).

**2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả chương trình TDTT ngoại khóa môn Bóng rổ cho học sinh Trường THCS Bích Sơn, Bắc Giang**

**2.1. Xây dựng kế hoạch thực nghiệm:**

Đề tài căn cứ theo kế hoạch tổ chức học tập chính khóa, điều kiện cơ sở vật chất của Trường



**Tập luyện Bóng rổ có tác dụng tích cực trong phát triển thể lực cho học sinh trong trường học các cấp**

THCS Bích Sơn, Bắc Giang, căn cứ vào kế hoạch nghiên cứu và kết quả nghiên cứu về thời lượng giành cho chương trình TDTT ngoại khóa ở giai đoạn trước, từ đó đã xây dựng được kế hoạch thực nghiệm với các nội dung cụ thể như sau:

+ **Thời gian thực nghiệm:** 19 tuần, từ tháng 1 đến 5/2017. Trong đó, mỗi tuần tổ chức tập luyện 2 buổi, mỗi buổi 60 phút.

+ **Đối tượng thực nghiệm:**

Đối tượng thực nghiệm được chia thành 2 nhóm, trong đó nhóm thực nghiệm gồm 34 học sinh tham gia tập luyện ngoại khóa môn bóng rổ theo hình thức có tổ chức do Nhà trường quản lý; nhóm đối chứng gồm 34 học sinh, hoạt động bình thường và không tham gia các hoạt động

thể thao ngoại khóa theo hình thức có tổ chức và có người hướng dẫn.

+ **Kế hoạch và nội dung thực nghiệm:**

Bước 1: Kiểm tra đánh giá thể lực chung của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng trước thực nghiệm, so sánh thể lực chung giữa 2 nhóm và so với tiêu chuẩn rèn luyện thân thể theo quy định của Bộ giáo dục và Đào tạo trong quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 09 năm 2008.

Bước 2: Tổ chức thực nghiệm ứng dụng chương trình ngoại khóa môn Bóng

rổ do nhà trường tổ chức, có người hướng dẫn trong thời gian 19 tuần.

Bước 3: Kiểm tra đánh giá thể lực chung của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng sau thực nghiệm. So sánh kết quả kiểm tra thể lực giữa 2 nhóm và đánh giá thể lực của 2 nhóm theo tiêu chuẩn. Trên cơ sở đó xác định tính hiệu quả trong phát triển thể lực của chương trình ngoại khóa môn Bóng rổ.

**2.2. Tổ chức thực nghiệm và đánh giá hiệu quả**

Để đánh giá chính xác hiệu quả quá trình thực nghiệm, trước khi bước vào thực nghiệm đề tài tiến hành kiểm tra, phân loại và so sánh thực trạng thể lực của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng, kết quả trình bày ở bảng 2.

**Bảng 2. So sánh phân loại thể lực của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng trước thực nghiệm**

TT	Mức phân loại	Kết quả	Nhóm thực nghiệm (n=34)	Nhóm đối chứng (n=34)	$\chi^2$	df	p
1	Tốt	m <sub>1</sub>	6	2	23.636	2	0.3067
		%	17.65	5.88			
2	Đạt	m <sub>1</sub>	2	3			
		%	5.88	8.82			
3	Không đạt	m <sub>1</sub>	26	29			
		%	76.47	85.29			

Kết quả kiểm tra thu được ở bảng 2 cho thấy, trước thực nghiệm tỷ lệ học sinh đạt các mức phân loại tốt, đạt và không đạt của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng tương đương nhau. Tuy nhiên, khảo sát thực tế kết quả kiểm tra các chỉ tiêu nhận thấy, kết quả kiểm tra ở phần lớn các test đều cho kết quả học sinh ở mức đạt và tốt, chỉ có các test lực bóp tay, bật xa tại chỗ và chạy tùy sức 5 phút có tỷ lệ học sinh không đạt cao. Cụ thể, nhóm thực nghiệm có 50% học sinh không đạt ở test chạy 5 phút tùy sức, 35.29% không đạt ở test lực bóp tay; nhóm thực nghiệm

có 58.82% học sinh không đạt ở test chạy 5 phút tùy sức, 26.47% không đạt ở test lực bóp tay, 26.47% không đạt ở test bật xa tại chỗ và 17.65% không đạt ở test nằm ngửa gập bụng. Đây chính là nguyên nhân làm cho tỷ lệ học sinh không đạt theo tiêu chuẩn quy định của Bộ GD & ĐT cao (theo quy định, chỉ cần 01 nội dung không đạt sẽ xếp loại không đạt).

Kết thúc quá trình thực nghiệm, chúng tôi tiến hành kiểm tra và so sánh phân loại thể lực của 2 nhóm sau thực nghiệm. Kết quả thu được trình bày ở bảng 3.

**Bảng 3. So sánh phân loại thể lực của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng sau thực nghiệm**

TT	Mức phân loại	Kết quả	Nhóm thực nghiệm (n=34)	Nhóm đối chứng (n=34)	$\chi^2$	df	p
1	Tốt	m <sub>i</sub>	24	12	9.551	2	0.008
		%	70.59	35.29			
2	Đạt	m <sub>i</sub>	1	2			
		%	2.94	5.88			
3	Không đạt	m <sub>i</sub>	9	20			
		%	26.47	58.82			

Kết quả thu được ở bảng 3 cho thấy, ở nhóm thực nghiệm, tỷ lệ học sinh đạt thể lực loại tốt chiếm đa số với 70.59%, loại đạt chiếm 2.94%, loại chưa đạt chiếm 26.47%. Tỷ lệ này có sự khác biệt rõ rệt so với kết quả phân loại thể lực của học sinh ở nhóm đối chứng, cụ thể nhóm đối chứng chỉ có 35.29% đạt loại tốt, 5.88% đạt loại đạt, còn tỷ lệ học sinh chưa đạt tiêu chuẩn thể lực vẫn chiếm đa số với 58.82%. So sánh kết quả phân loại thể lực của 2 nhóm thông qua giá trị  $\chi^2$  nhận thấy, nhóm thực nghiệm có phân loại thể lực tốt hơn so với nhóm đối chứng, kết quả tính toán cho thấy  $\chi^2 = 9.551$  với giá trị p = 0.008, chứng tỏ sự khác biệt trong phân loại thể lực giữa 2 nhóm có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất p < 0.05.

Từ những kết quả thu được ở trên có thể kết luận, việc tham gia tập luyện thể thao ngoại khóa môn Bóng rổ đã giúp phát triển một cách toàn diện và cải thiện đáng kể các tố chất thể lực của học sinh nhóm thực nghiệm của Trường THCS Bích Sơn, Bắc Giang, hơn hẳn so với học sinh ở nhóm đối chứng.

## KẾT LUẬN

Đề tài đã xây dựng được chương trình TDTT ngoại khóa môn Bóng rổ cho học sinh THCS miền Bắc Việt Nam. Quá trình thực nghiệm trong 19 tuần đã chứng minh được tính hiệu quả của chương trình TDTT ngoại khóa môn Bóng rổ trong việc nâng cao thể lực cho học sinh Trường THCS Bích Sơn, Bắc Giang.

## TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quyết định số 72/2008/QĐ-BGDĐT ngày 23/12/2008 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo về việc quy định tổ chức hoạt động thể thao ngoại khóa cho HS, SV.*
- Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quy định về kiểm tra đánh giá thể lực HSSV ban hành kèm theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/09/2008.*
- Đình Quang Ngọc (2013), *Bóng rổ trong trường phổ thông*, Nxb TDTT, Hà Nội.  
 (Bài nộp ngày 6/6/2018, Phản biện ngày 12/6/2018, duyệt in ngày 25/6/2018)