

ỨNG DỤNG BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN BÓNG RỔ LỬA TUỔI 15-16 QUÂN CHỨNG PHÒNG KHÔNG – KHÔNG QUÂN

APPLICATION OF SPECIALIZED PHYSICAL FITNESS DEVELOPMENT EXERCISES FOR MALE BASKETBALL ATHLETES AGED 15-16 IN THE AIR AND AIR DEFENSE FORCE

ThS. Nguyễn Vũ Long, TS. Đỗ Mạnh Hưng
Trường Đại học Đông Á, Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy trong lĩnh vực thể dục thể thao, nghiên cứu đã lựa chọn được 31 bài tập để ứng dụng vào thực tiễn nhằm nâng cao thể lực chuyên môn cho nam vận động viên bóng rổ lứa tuổi 15-16 Quân chủng Phòng không – Không quân. Sau 6 tháng thực nghiệm, các bài tập mà đề tài lựa chọn và ứng dụng đã mang lại hiệu quả cao trong việc nâng cao thể lực chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu. Kết quả nghiên cứu của đề tài cũng góp phần nâng cao hiệu quả huấn luyện và đào tạo vận động viên Bóng rổ trẻ tại Quân chủng Phòng không – Không quân.

Từ khóa: Bài tập, thể lực chuyên môn, bóng rổ, lứa tuổi 15-16.

Abstract: Using conventional scientific research methods in the field of physical education and sports, the study has selected 31 exercises to apply in practice to improve professional fitness for male basketball players aged 15-16 of the Air Defense – Air Force. After 6 months of experimentation, the exercises selected and applied by the research have brought high efficiency in improving professional fitness for the research subjects. The research results of the study also contribute to improving the effectiveness of training and education of young basketball athletes at the Air Defense - Air Force.

Keywords: Exercise; professional physical fitness, basketball; aged 15-16.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Ngày nay, trước yêu cầu cao của quá trình đào tạo VĐV phải đặc biệt chú ý tới phát triển các tố chất thể lực. Trong đó, thể lực chuyên môn có ý nghĩa quyết định vì nó là cơ sở, là tiền đề phát huy tối đa khả năng làm việc của các cơ quan chức phận và các tố chất vận động khác, đảm bảo hiệu quả sử dụng kỹ - chiến thuật trong suốt thời gian thi đấu. Thể lực chuyên môn trong thi đấu đảm bảo cho VĐV giữ được nhịp độ trận đấu với hiệu suất thi đấu ổn định và luôn phát huy được các ưu điểm về kỹ - chiến thuật.

Qua tìm hiểu thực tế công tác huấn luyện VĐV bóng rổ trẻ Quân chủng Phòng không Không quân (PKKQ) hiện nay, cho thấy trong quá trình huấn luyện thể lực chuyên môn các huấn luyện viên cũng đã tiến hành sử dụng nhiều phương pháp giảng dạy, huấn luyện cũng như các bài tập nhằm phát triển thể lực chuyên môn cho VĐV. Tuy nhiên, các bài tập được sử

dụng lại chưa đồng bộ, không thực sự sử dụng thường xuyên mang tính hệ thống kế thừa và có khoa học, các bài tập còn đơn điệu, một số bài tập không phù hợp với xu hướng bóng rổ hiện đại, phương pháp huấn luyện còn một số vấn đề chưa hợp lý như: Khối lượng, cường độ và thời gian dành cho một buổi tập phát triển thể lực chuyên môn chưa phù hợp. Điều này làm ảnh hưởng đến thành tích thi đấu của VĐV. Vì thế, nghiên cứu lựa chọn được các phương tiện và phương pháp huấn luyện phát triển thể lực chuyên môn cho các VĐV Bóng rổ trẻ Quân chủng PKKQ là đòi hỏi cấp thiết của thực tiễn đào tạo VĐV hiện nay.

Phương pháp nghiên cứu: Phân tích tổng hợp tài liệu, quan sát sư phạm, phỏng vấn, kiểm tra sư phạm, thực nghiệm sư phạm, toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam VĐV Bóng rổ lứa tuổi 15-16 Quân chủng PKKQ

2.1.1. Lựa chọn bài tập

Qua tham khảo tài liệu chuyên môn, đề tài đã tổng hợp được 60 bài tập thuộc các nhóm: Bài tập phát triển sức nhanh, bài tập phát triển sức mạnh, bài tập phát triển sức bền, bài tập phát triển khả năng phối hợp vận động, bài tập trò chơi và thi đấu. Đề tài tiến hành phỏng vấn bằng phiếu hỏi 24 các HLV, các chuyên gia đang làm công tác huấn luyện Bóng rổ tại các trung tâm huấn luyện, các CLB... để lựa chọn ra bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam VĐV bóng rổ lứa tuổi 15-16 Quân chủng PKKQ.

Qua kết quả phỏng vấn, đề tài đã lựa chọn được 31 bài tập có mức độ ưu tiên sử dụng từ 80% trở lên để phát triển thể lực chuyên môn cho nam VĐV bóng rổ lứa tuổi 15-16 Quân chủng PKKQ, đó là:

* Nhóm bài tập phát triển sức nhanh (6 bài tập):

- Chạy lao nhanh tăng tốc độ từ các tư thế chuẩn bị khác nhau theo tín hiệu.
- Chạy tốc độ cao 20m.
- Di chuyển ngang 5x5m.
- Dẫn bóng thay đổi tốc độ.
- Dẫn bóng vượt chướng ngại.
- Di động chuyển bắt bóng.

* Nhóm bài tập phát triển sức mạnh (6 bài tập):

- Gánh tạ trọng lượng bằng 50% trọng lượng cơ thể thực hiện bật nhảy, bật đổi chân tại chỗ hoặc di động về trước.
- Chuyên, ném bóng nhồi (0,5 - 1kg).
- Di động bắt bóng quay người nhảy ném rổ.
- Di chuyển nhảy ném rổ cự ly TB tại 5 vị trí.
- Nhảy dừng bắt bóng nhảy ném rổ liên tục 10 quả.
- Ném rổ xa ngoài 6m75 liên tục 10 quả.

* Nhóm bài tập phát triển sức bền (6 bài tập):

- Chạy zigzag.
- Di chuyển 90 lần x 25m.
- Di chuyển trượt ngang, tiến lùi liên tục 30s.
- Dẫn bóng lên rổ toàn sân liên tục 30s
- Di chuyển nhận bóng 2 bước ném rổ liên tục 10 lần.
- Di chuyển chuyển bắt bóng 2, 3 người liên tục 30s

* Nhóm bài tập phát triển khả năng phối hợp vận động (6 bài tập):

- Dẫn bóng đổi tay quay người ném rổ.
- Nhảy dừng bắt bóng đột phá qua người ném rổ.
- Tại chỗ cầm bóng đột phá qua người ném rổ
- Bật nhảy bằng một chân luân phiên từ chân này sang chân kia kết hợp với bật nhảy tích cực của bàn chân.
- Mô phỏng động tác nhảy ném rổ kết hợp quay người trên không 90°, 180°.
- Bật nhảy kết hợp quay người quanh các trục thẳng đứng và mô phỏng các động tác kỹ thuật riêng rẽ.

* Nhóm bài tập trò chơi và thi đấu phát triển TLKM (7 bài tập)

- Trò chơi chuyền bóng 20.
- Trò chơi dẫn bóng tiếp sức ném rổ.
- Trò chơi Bóng chuyền 6.
- Thi đấu 2:2 nửa sân.
- Thi đấu 3:3 nửa sân, toàn sân.
- Thi đấu 3 chống 3 trên toàn sân.
- Thi đấu đối kháng 5:5.

2.2. Ứng dụng và xác định hiệu quả các bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam VĐV Bóng rổ lứa tuổi 15-16 Quân chủng PKKQ

2.2.1. Xác định Test đánh giá sức thể lực chuyên môn

Qua phân tích tổng hợp tài liệu, kết quả phỏng vấn chuyên gia, kết quả kiểm định độ tin cậy và tính thông báo của Test, đề tài đã lựa chọn 11 test và xây dựng được tiêu chuẩn đánh

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

giá TLCM cho nam VĐV bóng rổ lứa tuổi 15-16 Quân chủng PKKQ, đó là:

Test 1. Chạy 20m xuất phát cao (s).

Test 2. Di chuyển ngang 5x8m (s).

Test 3. Bật nhảy với bảng liên tục 20s (sl).

Test 4. Chạy con thoi 5x 28m (s).

Test 5. Tại chỗ ném bóng rổ bằng 2 tay trên đầu đi xa (m).

Test 6. Dẫn bóng tốc độ 28m (s).

Test 7. Dẫn bóng luồn cọc 2x28m (s).

Test 8. Dẫn bóng số 8 ném rổ 5 lần (s).

Test 9. Di chuyển Suicides Drill (s).

Test 10. Tại chỗ ném phạt 30 quả (SQVR).

Test 11. Nhảy ném rổ cự ly trung bình 25 quả ở 5 vị trí (SQVR).

2.2.2. Tổ chức thực nghiệm

* Đề tài tiến hành theo phương pháp thực nghiệm so sánh song song.

* Đối tượng thực nghiệm: 18 nam VĐV Bóng rổ lứa tuổi 15-16 Quân chủng PKKQ,

gồm: 10 nam VĐV lứa tuổi 15 và 8 VĐV lứa tuổi 16, được chia thành hai nhóm:

- Nhóm thực nghiệm: Gồm 5 VĐV lứa tuổi 15 và 5 VĐV lứa tuổi 16, được tập luyện theo các bài tập phát triển thể lực chuyên môn mà đề tài đã lựa chọn.

- Nhóm đối chứng: Gồm 4 VĐV lứa tuổi 15 và 4 VĐV lứa tuổi 16, tập theo giáo án cũ do các HLV bóng rổ Quân chủng PKKQ biên soạn.

* Thời gian thực nghiệm 6 tháng.

Nội dung thực nghiệm là 31 bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu đã được lựa chọn qua phỏng vấn. Các bài tập này được sắp xếp theo tổ hợp theo các nhóm bài tập gồm: Sức nhanh, sức mạnh, sức bền, khả năng phối hợp vận động và trò chơi và thi đấu.

2.2.3. Kết quả thực nghiệm

Trước khi tiến hành thực nghiệm, đề tài tiến hành kiểm tra ban đầu để so sánh giữa 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm. Kết quả trình bày ở bảng 1.

Bảng 1. Kết quả kiểm tra ban đầu của nhóm thực nghiệm và đối chứng

TT	Test	Kết quả kiểm tra		t	p
		TN	ĐC		
Lứa tuổi 15 ($n_{dc} = n_{tn} = 5$)					
1	Chạy 20m XPC (s)	3.59±0.42	3.58±0.46	0.79	>0.05
2	Di chuyển ngang 5x8m (s)	8.78±0.47	8.77±0.51	0.86	>0.05
3	Bật nhảy với bảng liên tục 20s (sl)	14.0±2.43	14.2±2.27	1.24	>0.05
4	Chạy con thoi 5x28m (s)	32.91±0.72	32.87±0.68	0.83	>0.05
5	Tại chỗ ném bóng rổ bằng 2 tay trên đầu đi xa (m)	13.95±1.24	13.97±1.18	0.84	>0.05
6	Dẫn bóng tốc độ 28m (s)	5.62±0.48	5.65±0.52	0.77	>0.05
7	Dẫn bóng luồn cọc 2x28m (s)	9.87±0.55	9.85±0.53	0.95	>0.05
8	Dẫn bóng số 8 ném rổ 5 lần (s)	33.15±0.97	33.18±0.86	0.89	>0.05
9	Di chuyển Suicides Drill (s)	31.39±0.68	31.37±0.64	0.92	>0.05
10	Tại chỗ ném phạt 30 quả (SQVR)	19±2.21	18.8±2.25	0.88	>0.05
11	Nhảy ném rổ cự ly TB 25 quả ở 5 vị trí (SQVR)	15.2±2.15	15.0±2.05	0.88	>0.05
Lứa tuổi 16 ($n_{dc} = n_{tn} = 4$)					
1	Chạy 20m XPC (s)	3.41±0.38	3.39±0.41	0.97	>0.05
2	Di chuyển ngang 5x8m (s)	8.54±0.46	8.52±0.50	1.06	>0.05
3	Bật nhảy với bảng liên tục 20s (sl)	14.75±2.25	15.0±2.16	1.13	>0.05
4	Chạy con thoi 5x28m (s)	32.47±0.69	32.44±0.73	1.23	>0.05
5	Tại chỗ ném bóng rổ bằng 2 tay trên đầu đi xa (m)	14.25±1.18	14.30±1.09	1.18	>0.05
6	Dẫn bóng tốc độ 28m (s)	5.38±0.46	5.35±0.51	0.98	>0.05

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

TT	Test	Kết quả kiểm tra		t	p
		TN	ĐC		
7	Dẫn bóng luân cộc 2x28m (s)	9.65±0.52	9.66±0.47	1.02	>0.05
8	Dẫn bóng số 8 ném rổ 5 lần (s)	32.56±0.85	32.54±0.86	0.96	>0.05
9	Di chuyển Suicides Drill (s)	31.08±0.75	31.11±0.71	1.14	>0.05
10	Tại chỗ ném phạt 30 quả (SQVR)	19.75±2.23	20.0±2.19	1.04	>0.05
11	Nhảy ném rổ cự ly TB 25 quả ở 5 vị trí (SQVR)	15.75±2.12	16.0±2.14	1.08	>0.05

Qua bảng 1 cho thấy: Kết quả kiểm tra ban đầu của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng với 11 test đánh giá thể lực chuyên môn đều thể hiện $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p > 0,05$. Điều này cho thấy thành tích của 2 nhóm không thể hiện sự khác biệt có ý nghĩa thống kê. Hay nói cách khác, trước thực nghiệm thể lực chuyên môn của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng là tương đương nhau.

Sau 6 tháng tập luyện, đề tài tiến hành kiểm tra trên cả 2 nhóm bằng các test đánh giá đã lựa chọn, nhằm xác định được trình độ của 2 nhóm sau thời gian thực nghiệm và để xem xét đánh giá hiệu quả tác động của các bài tập đã lựa chọn trong quá trình thực nghiệm. Kết quả được trình bày ở bảng 2.

Bảng 2. Kết quả kiểm tra của hai nhóm sau thực nghiệm

TT	Test	Kết quả kiểm tra		t	p
		TN	ĐC		
Lứa tuổi 15 ($n_{\text{dc}} = n_{\text{tn}} = 5$)					
1	Chạy 20m XPC (s)	3.26±0.39	3.69±0.42	3.79	<0.05
2	Di chuyển ngang 5x8m (s)	8.02±0.49	8.45±0.46	3.46	<0.05
3	Bật nhảy với bảng liên tục 20s (sl)	17.2±2.12	15.8±2.09	3.22	<0.05
4	Chạy con thoi 5x28m (s)	31.58±0.62	32.18±0.58	3.53	<0.05
5	Tại chỗ ném bóng rổ bằng 2 tay trên đầu đi xa (m)	15.5±1.20	14.57±1.09	3.17	<0.05
6	Dẫn bóng tốc độ 28m (s)	4.92±0.41	5.36±0.45	3.68	<0.05
7	Dẫn bóng luân cộc 2x28m (s)	9.16±0.48	9.68±0.45	3.51	<0.05
8	Dẫn bóng số 8 ném rổ 5 lần (s)	31.75±0.87	32.58±0.82	3.22	<0.05
9	Di chuyển Suicides Drill (s)	30.29±0.61	30.98±0.62	3.52	<0.05
10	Tại chỗ ném phạt 30 quả (SQVR)	22.8±2.05	20.4±2.15	3.75	<0.05
11	Nhảy ném rổ cự ly TB 25 quả ở 5 vị trí (SQVR)	18.8±2.1	17.2±2.05	3.79	<0.05
Lứa tuổi 16 ($n_{\text{dc}} = n_{\text{tn}} = 4$)					
1	Chạy 20m XPC (s)	2.96±0.37	3.27±0.39	3.32	<0.05
2	Di chuyển ngang 5x8m (s)	7.78±0.46	8.15±0.50	3.26	<0.05
3	Bật nhảy với bảng liên tục 20s (sl)	18.5±2.15	17.25±2.05	3.18	<0.05
4	Chạy con thoi 5x28m (s)	31.14±0.63	31.98±0.65	3.28	<0.05
5	Tại chỗ ném bóng rổ bằng 2 tay trên đầu đi xa (m)	16.5±1.05	15.25±1.12	3.43	<0.05
6	Dẫn bóng tốc độ 28m (s)	4.58±0.42	5.05±0.43	3.56	<0.05
7	Dẫn bóng luân cộc 2x28m (s)	8.85±0.46	9.25±0.49	3.61	<0.05
8	Dẫn bóng số 8 ném rổ 5 lần (s)	31.24±0.81	32.06±0.83	3.57	<0.05
9	Di chuyển Suicides Drill (s)	29.67±0.65	30.78±0.61	3.65	<0.05
10	Tại chỗ ném phạt 30 quả (SQVR)	23.75±2.15	22.0±1.95	3.53	<0.05
11	Nhảy ném rổ cự ly TB 25 quả ở 5 vị trí (SQVR)	19.75±1.98	18.0±2.10	3.32	<0.05

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

Qua kết quả ở bảng 2, cho thấy: Kết quả kiểm tra sau 6 tháng thực nghiệm với 11 test đánh giá TLCM cho đối tượng nghiên cứu đều có $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p < 0,05$. Điều này cho thấy, giữa 2 nhóm hai nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt mặt toán học thống kê. Hay nói cách khác, sau 6 tháng thực nghiệm thể lực chuyên môn của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng đã có sự khác biệt rõ rệt. Từ đó có thể thấy các bài tập đã

lựa chọn, áp dụng trong thực nghiệm đã mang lại hiệu quả cao đối với đối tượng nghiên cứu.

Để khẳng định rõ hơn hiệu quả của các bài tập đã lựa chọn cho đối tượng nghiên cứu, đề tài tiến hành đánh giá và so sánh nhịp độ tăng trưởng của 2 nhóm sau 6 tháng thực nghiệm, thông qua kết quả các test đánh giá thể lực chuyên môn của nhóm thực nghiệm và đối chứng. Kết quả được trình bày ở bảng 3.

Bảng 3. Nhịp độ tăng trưởng các Test đánh giá TLCM của đối tượng nghiên cứu sau thời gian thực nghiệm

TT	Test	Lứa tuổi 15			Lứa tuổi 16		
		Trước TN	Sau TN	W	Trước TN	Sau TN	W
Nhóm thực nghiệm (n₁₅ = 5; n₁₆ = 4)							
1	Chạy 20m XPC (s)	3.59±0.42	3.26±0.39	9.63	3.41±0.38	2.96±0.37	14.12
2	Di chuyển ngang 5x8m (s)	8.78±0.47	8.02±0.49	9.04	8.54±0.46	7.78±0.46	9.31
3	Bật nhảy với bảng liên tục 20s (sl)	14.0±2.43	17.2±2.12	20.51	14.75±2.25	18.5±2.15	22.56
4	Chạy con thoi 5x28m (s)	32.91±0.72	31.58±0.62	4.12	32.47±0.69	31.14±0.63	4.18
5	Tại chỗ ném bóng rổ bằng 2 tay trên đầu đi xa (m)	13.95±1.24	15.5±1.20	10.52	14.25±1.18	16.5±1.05	14.63
6	Dẫn bóng tốc độ 28m (s)	5.62±0.48	4.92±0.41	13.28	5.38±0.46	4.58±0.42	16.06
7	Dẫn bóng luôn cộc 2x28m (s)	9.87±0.55	9.16±0.48	7.46	9.65±0.52	8.85±0.46	8.64
8	Dẫn bóng số 8 ném rổ 5 lần (s)	33.15±0.97	31.75±0.87	4.31	32.56±0.85	31.24±0.81	4.13
9	Di chuyển Suicides Drill (s)	31.39±0.68	30.29±0.61	3.56	31.08±0.75	29.67±0.65	4.64
10	Tại chỗ ném phạt 30 quả (SQVR)	19±2.21	22.8±2.05	18.18	19.75±2.23	23.75±2.15	18.39
11	Nhảy ném rổ cự ly TB 25 quả ở 5 vị trí (SQVR)	15.2±2.15	18.8±2.1	22.48	15.75±2.12	19.75±1.98	22.53
Nhóm đối chứng (n₁₅ = 5; n₁₆ = 4)							
1	Chạy 20m XPC (s)	3.58±0.46	3.69±0.42	3.02	3.39±0.41	3.27±0.39	3.60
2	Di chuyển ngang 5x8m (s)	8.77±0.51	8.45±0.46	3.71	8.52±0.50	8.15±0.50	4.43
3	Bật nhảy với bảng liên tục 20s (sl)	14.2±2.27	15.8±2.09	10.66	15.0±2.16	17.25±2.05	13.95
4	Chạy con thoi 5x28m (s)	32.87±0.68	32.18±0.58	2.12	32.44±0.73	31.98±0.65	1.42
5	Tại chỗ ném bóng rổ bằng 2 tay trên đầu đi xa (m)	13.97±1.18	14.57±1.09	4.20	14.30±1.09	15.25±1.12	6.42
6	Dẫn bóng tốc độ 28m (s)	5.65±0.52	5.36±0.45	5.26	5.35±0.51	5.05±0.43	5.76
7	Dẫn bóng luôn cộc 2x28m (s)	9.85±0.53	9.68±0.45	1.74	9.66±0.47	9.25±0.49	4.33

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

TT	Test	Lứa tuổi 15			Lứa tuổi 16		
		Trước TN	Sau TN	W	Trước TN	Sau TN	W
8	Dẫn bóng số 8 ném rổ 5 lần (s)	33.18±0.86	32.58±0.82	1.82	32.54±0.86	32.06±0.83	1.48
9	Di chuyển Suicides Drill (s)	31.37±0.64	30.98±0.62	1.25	31.11±0.71	30.78±0.61	1.06
10	Tại chỗ ném phạt 30 quả (SQVR)	18.8±2.25	20.4±2.15	8.16	20.0±2.19	22.0±1.95	9.52
11	Nhảy ném rổ cự ly TB 25 quả ở 5 vị trí (SQVR)	15.0±2.05	17.2±2.05	13.66	16.0±2.14	18.0±2.10	11.76

Qua kết quả của bảng 3 cho thấy: Sau 6 tháng thực nghiệm thành tích ở các Test đánh giá TLCM của cả 2 nhóm ở các lứa tuổi đều có sự tăng trưởng ở cả 11 test đánh giá, tuy nhiên sự tăng trưởng ở các Test đánh giá của nhóm thực nghiệm tốt hơn hẳn so với nhóm đối chứng. Qua đó có thể đánh giá các bài tập mà

đề tài lựa chọn áp dụng cho nhóm thực nghiệm tốt hơn nhóm đối chứng.

Sau khi kết thúc quá trình thực nghiệm, đề tài tiến hành so sánh kết quả xếp loại thể lực chuyên môn giữa nhóm đối chứng và thực nghiệm. Kết quả được trình bày ở bảng 4.

Bảng 4. So sánh kết quả xếp loại thể lực chuyên môn của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng sau 6 tháng thực nghiệm

Xếp loại	Nhóm đối tượng nghiên cứu		Tổng
	Nhóm thực nghiệm (n = 9)	Nhóm đối chứng (n = 9)	
Tốt	4 (2.5)	1 (2.5)	5
Khá	5 (4.0)	3 (4.0)	8
Trung bình	0 (2.5)	5 (2.5)	5
Tổng	9	9	18
So sánh	$\chi^2_{\text{tính}} = 7.300 > \chi^2_{0.05} = 5.991$ với P < 0.05		

Từ kết quả thu được ở bảng 4 cho thấy, khi so sánh kết quả kiểm tra đánh giá thể lực chuyên môn của đối tượng nghiên cứu giữa nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm có sự khác biệt rõ rệt với $\chi^2_{\text{tính}} = 7.300 > \chi^2_{\text{bảng}} = 5.991$ với $p < 0.05$. Điều đó một lần nữa lại khẳng định rõ hiệu quả của bài tập đã lựa chọn ứng dụng huấn luyện phát triển thể lực chuyên môn cho nam VĐV Bóng rổ lứa tuổi 15-16 Quân chủng PKKQ.

Từ đó có thể khẳng định rằng những bài tập mà đề tài đã lựa chọn và ứng dụng trong huấn luyện đã có tác dụng phát triển TLCM cho nam VĐV Bóng rổ lứa tuổi 15-16 Quân chủng PKKQ đảm bảo độ tin cậy ở ngưỡng xác suất thống kê cần thiết.

3. KẾT LUẬN

- Quá trình nghiên cứu đề tài đã lựa chọn được 31 bài tập để ứng dụng vào thực tiễn nhằm

phát triển thể lực chuyên môn cho nam VĐV Bóng rổ lứa tuổi 15-16 Quân chủng PKKQ, các bài tập này được chia thành 5 nhóm gồm: Nhóm bài tập phát triển sức nhanh (6 bài tập), nhóm bài tập phát triển sức mạnh (6 bài tập), nhóm bài tập phát triển sức bền (6 bài tập), nhóm bài tập phát triển khả năng phối hợp vận động (6 bài tập), nhóm bài tập trò chơi và thi đấu phát triển TLCM (7 bài tập).

- Sau quá trình thực nghiệm, các bài tập mà đề tài lựa chọn và ứng dụng vào thực tiễn đã mang lại hiệu quả cao trong việc phát triển thể lực chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu. Các kết quả kiểm tra, đánh giá trình độ TLCM của đối tượng nghiên cứu đều đảm bảo độ tin cậy ở ngưỡng xác suất thống kê cần thiết với $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$, $p < 0.05$.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Văn Trung - Nguyễn Văn Thảo - Nguyễn Quốc Quân (2004), *Huấn luyện kỹ - chiến thuật bóng rổ hiện đại*, NXB TDTT, Hà Nội.
2. Nguyễn Đức Văn (2000), *Phương pháp thống kê trong TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội.
3. Đặng Hà Việt (2007), *Xây dựng hệ thống bài tập phát triển sức bền chuyên môn cho VĐV đội tuyển bóng rổ nam quốc gia*, Luận án tiến sỹ Giáo dục học, Viện KH TDTT, Hà Nội
4. 孙民治 (2004) - 现代篮球教学与训练 - 北京: 人民教育出版社

Nguồn bài báo: Nguyễn Vũ Long (2021), Bài báo được trích từ luận văn thạc sỹ Giáo dục học: “*Nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam vận động viên Bóng rổ lứa tuổi 15-16 Quân chủng Phòng không - Không quân*”. 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: 15/5/2025; Ngày đánh giá: 25/5/2025; Ngày duyệt đăng: 04/6/2025.