



LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHO HỌC SINH CÂU LẠC BỘ BÓNG RỔ TRƯỜNG TIỂU HỌC HỒNG HÀ THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

SELECTION OF PHYSICAL FITNESS DEVELOPMENT EXERCISES FOR STUDENTS IN THE BASKETBALL CLUB OF HONG HA PRIMARY SCHOOL, HO CHI MINH CITY

TÓM TẮT: Nghiên cứu nhằm lựa chọn các bài tập phù hợp để phát triển thể lực cho học sinh Câu lạc bộ Bóng rổ Trường Tiểu học Hồng Hà, Thành phố Hồ Chí Minh. Từ tổng hợp tài liệu và khảo sát thực tiễn, nghiên cứu xác định được 55 bài tập thường sử dụng cho lứa tuổi tiểu học. Thông qua hai vòng phỏng vấn 5 chuyên gia với thang đánh giá ba mức, kết quả cho thấy có 17 bài tập đạt độ phù hợp cao, đáp ứng yêu cầu về phát triển sức nhanh, sức mạnh, sức bền và khả năng phối hợp vận động. Trên cơ sở đó, nhóm nghiên cứu xây dựng chương trình tập luyện kéo dài 6 tháng cho học sinh câu lạc bộ. Kết quả nghiên cứu góp phần cung cấp hệ thống bài tập có cơ sở khoa học, hỗ trợ nâng cao chất lượng huấn luyện bóng rổ ngoại khóa ở trường tiểu học.

TỪ KHÓA: Lựa chọn, bài tập, thể lực, học sinh, bóng rổ.

ABSTRACT: The study aims to select appropriate exercises to develop physical fitness for students in the Basketball Club of Hong Ha Primary School, Ho Chi Minh City. Based on a review of documents and a practical survey, the study initially identified 55 exercises commonly used for primary school students. Through two rounds of interviews with five experts using a three-level rating scale, results showed that 17 exercises achieved high suitability, meeting the requirements for developing speed, strength, endurance, and motor coordination. Based on these findings, the research team designed a six-month training program for the club's students. The results provide a scientifically grounded exercise system that contributes to improving the quality of extracurricular basketball training in primary schools.

KEYWORDS: Selection, exercises, physical fitness, students, basketball.

NGUYỄN THỊ HỒNG DIỆP

Trường Đại học Quốc tế Miền đông

HUỲNH QUỐC KHÁNH

TRƯƠNG THỊ TRÀ MY

Trung tâm Thể dục Thể thao, Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh

NGUYEN THI HONG DIEP

Eastern International University

HUYNH QUOC KHANH

TRUONG THI TRA MY

Sport center, Vietnam National University, Ho Chi Minh City

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong những năm gần đây, phong trào tập luyện bóng rổ tại các trường tiểu học ở Thành phố Hồ Chí Minh phát triển

ngày càng mạnh mẽ, trở thành một trong những môn thể thao được nhiều học sinh yêu thích và tham gia tích cực. Bóng rổ không chỉ giúp rèn luyện sức khỏe, phát triển thể lực toàn diện mà còn góp phần hình thành các phẩm chất như tinh thần đồng đội, kỷ luật, sự tự tin và khả năng phối hợp vận động. Tuy nhiên, để đạt được hiệu quả tập luyện tối ưu, đặc biệt đối với lứa tuổi tiểu học – giai đoạn vàng trong phát triển thể chất, việc lựa chọn hệ thống bài tập phù hợp đóng vai trò hết sức quan trọng.

Thực tế cho thấy, nhiều câu

lạc bộ bóng rổ trong trường học vẫn sử dụng các bài tập mang tính kinh nghiệm, chưa được hệ thống hóa hoặc chưa dựa trên đặc điểm tâm – sinh lý của học sinh tiểu học. Điều này dẫn đến tình trạng phát triển thể lực chưa thật sự đồng đều, một số tố chất quan trọng như sức nhanh, sức mạnh, sự linh hoạt hay khả năng phối hợp vận động chưa được cải thiện rõ rệt. Bên cạnh đó, mỗi trường học có điều kiện cơ sở vật chất, đội ngũ huấn luyện và đặc điểm học sinh khác nhau; vì vậy, việc nghiên cứu lựa chọn bài tập phù hợp với điều kiện thực tiễn tại

Câu lạc bộ Bóng rổ Trường Tiểu học Hồng Hà là cần thiết nhằm nâng cao hiệu quả tập luyện.

Xuất phát từ yêu cầu thực tiễn đó, nghiên cứu “Lựa chọn bài tập phát triển thể lực cho học sinh Câu lạc bộ Bóng rổ Trường Tiểu học Hồng Hà, Thành phố Hồ Chí Minh” được thực hiện nhằm xác định được hệ thống bài tập phù hợp, có căn cứ khoa học và tính ứng dụng cao. Kết quả nghiên cứu không chỉ góp phần nâng cao chất lượng giảng dạy – huấn luyện bóng rổ tại nhà trường mà còn có thể là tài liệu tham khảo cho các cơ sở giáo dục tiểu học khác trong việc tổ chức hoạt động thể thao ngoại khóa.

Phương pháp nghiên cứu:

Phương pháp nghiên cứu tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp toán thống kê

Khách thể nghiên cứu: 5 chuyên gia gồm giảng viên các trường Đại học, Cao đẳng, các chuyên gia lĩnh vực Thể dục thể thao và các huấn luyện viên Thể dục thể thao

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Kết quả lựa chọn bài tập phát triển thể lực cho học sinh câu lạc bộ bóng rổ Trường Tiểu học Hồng Hà Thành phố Hồ Chí Minh

Để lựa chọn hệ thống các bài tập nghiên cứu tiến hành theo các bước sau:

Bước 1: Sử dụng phương pháp tham khảo tài liệu:

Phân tích và tổng hợp hệ thống các bài tập phát triển thể lực thông qua các nguồn tài liệu tham khảo chuyên môn, nghiên cứu đã xác định cơ sở lý luận của nội dung và yêu cầu đối

với các bài tập lựa chọn dễ thực hiện, phù hợp với lứa tuổi học sinh, phát triển đầy đủ các tố chất vận động và phát triển toàn diện nhằm phát triển thể lực cho học sinh câu lạc bộ bóng rổ Trường Tiểu học Hồng Hà Thành phố Hồ Chí Minh.

Bước 2: Tìm hiểu thực trạng sử dụng hệ thống các bài tập để phát triển thể lực cho học sinh, sinh viên tại các trường Đại học, Cao đẳng và Trung học chuyên nghiệp:

Qua khảo sát thực trạng sử dụng hệ thống các bài tập để phát triển thể lực tại các trường Đại học, Cao đẳng và Trung học chuyên nghiệp, nghiên cứu đã chọn lọc được 55 bài tập nhằm phát triển thể lực cho học sinh.

Bước 3: Tiến hành phỏng vấn các chuyên gia, các giảng viên, huấn luyện viên chuyên ngành Thể dục thể thao về mức độ phù hợp của các bài tập.

Dựa trên 55 bài tập phát triển thể lực đã chọn lọc, nghiên cứu tiến hành phỏng vấn 5 chuyên gia gồm giảng viên các trường Đại học, Cao đẳng, các chuyên gia lĩnh vực Thể dục thể thao và các huấn luyện viên Thể dục thể thao. Nội dung phỏng vấn là sự đánh giá của các chuyên gia về mức độ phù hợp của các bài tập thể lực đối với học sinh Trường Tiểu học Hồng Hà Thành phố Hồ Chí Minh đã tổng hợp, nhằm lựa chọn được hệ thống các bài tập có đủ các yêu cầu cần thiết: tính khách quan, tính thông báo, độ tin cậy. Việc phỏng vấn các chuyên gia được thực hiện qua hai vòng, cách nhau 2 tuần. Mỗi bài tập có 3 mức độ lựa chọn: không

phù hợp, bình thường và phù hợp. Để đánh giá tác giả tiến hành cho điểm các mức độ khác nhau, trong đó không phù hợp được 0 điểm, bình thường được 1 điểm và phù hợp được 2 điểm. Sau đó tính tổng điểm cho từng động tác ở từng vòng để lựa chọn, với tiêu chí xác suất lặp lại ở cả hai vòng đạt 90% trở lên.

Kết quả phỏng vấn các chuyên gia được trình bày ở bảng 1 và bảng 2.

Như vậy, trên cơ sở 55 bài tập thể lực lựa chọn được, qua kết quả phỏng vấn đã lựa chọn được 17 bài tập thể lực phù hợp cho việc phát triển thể lực cho học sinh câu lạc bộ bóng rổ Trường Tiểu học Hồng Hà Thành phố Hồ Chí Minh. Những bài tập này đều có độ tin cậy cao (tỷ lệ lặp lại lựa chọn qua hai vòng phỏng vấn trên 60%).

2.2. Ứng dụng hệ thống bài tập vào chương trình ngoại khóa phát triển thể lực cho học sinh câu lạc bộ bóng rổ Trường Tiểu học Hồng Hà Thành phố Hồ Chí Minh

Nghiên cứu tiến hành xây dựng chương trình ứng dụng các bài tập cho 20 học sinh nam câu lạc bộ bóng rổ Trường Tiểu học Hồng Hà Thành phố Hồ Chí Minh được trình bày qua bảng 3

Kế hoạch học tập:

Thời gian thực hiện: Từ tháng 09/2023 đến tháng 04/2024.

- 24 tuần/ 6 tháng.

- Mỗi buổi 2 tiết (mỗi tiết 45 phút).

- Mỗi buổi áp dụng hệ thống các bài tập của giáo án với thời gian khoảng 90 phút.

- Ngày tập cụ thể: thứ 2 - thứ 4.

**BẢNG 1: KẾT QUẢ TỔNG HỢP 2 LẦN PHÒNG VẤN CÁC CHUYÊN LỰA CHỌN HỆ THỐNG CÁC BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHO HỌC SINH**

TT	TÊN BÀI TẬP	ĐÁNH GIÁ MỨC ĐỘ		
		Không phù hợp	Bình thường	Phù hợp
1	Chạy đổi hướng theo hiệu lệnh	25%	25%	50%
2	Các động tác di chuyển khi tập các môn bóng	0%	25%	75%
3	Các động tác hỗ trợ nhảy xa	37,5%	25%	37,5%
4	Chạy bước nhỏ, nghe tín hiệu chạy tăng tốc 30m	12,5%	50%	37,5%
5	Chạy con thoi 4x10m	0%	62,5%	37,5%
6	Chạy dzich dzac	12,5%	50%	37,5%
7	Chạy đạp sau, nghe tín hiệu chạy tăng tốc 30m	25%	62,5%	12,5%
8	Chạy nâng cao đùi tại chỗ, nghe tín hiệu chạy tăng tốc 30m	12,5%	37,5%	50%
9	Lăn bóng bằng tay, chân	12,5%	0%	87,5%
10	Nằm chống đẩy, nghe tín hiệu chạy tăng tốc 30m	50%	12,5%	37,5%
11	Tập luyện và thi đấu	0%	50%	50%
12	Trò chơi vận động	0%	12,5%	87,5%
13	Chạy 400m	0%	50%	50%
14	Chạy 800m	37,5%	37,5%	25%
15	Chạy 10 phút	25%	50%	25%
16	Chạy bền trên địa hình tự nhiên	12,5%	37,5%	50%
17	Chạy tùy sức 5 phút	0%	62,5%	37,5%
18	Bật cao tại chỗ liên tiếp	25%	50%	25%
19	Bật cóc 10 - 20m	25%	50%	25%
20	Bật nhảy một chân liên tục qua bục	25%	50%	25%
21	Bật nhảy với tay lên cao	0%	62,5%	37,5%
22	Bật xa tại chỗ liên tiếp	25%	37,5%	37,5%
23	Bóp tạ lò xo	42,9%	28,6%	28,6%
24	Cắm tạ nhỏ xoay cổ tay	12,5	37,5%	50%
25	Chạy đạp sau 60m	37,5%	37,5%	25%
26	Cõng người đi bộ 50m	50%	12,5%	37,5%
27	Đi bằng mũi bàn chân	37,5%	50%	12,5%
28	Đứng thẳng - ngồi xuống trên một chân tay vịn vào tường	12,5%	62,5%	25%
29	Nằm sấp chống đẩy hai chân tì lên ghế có độ cao 30 - 50cm	25%	62,5%	12,5%
30	Nằm chống đẩy co duỗi tay	37,5%	12,5%	50%
31	Nằm ngửa gập bụng hai tay đặt sau gáy	0%	25%	75%
32	Nằm ngửa, cố định hai chân thẳng - nâng thân vuông góc với chân	12,5%	62,5%	25%
33	Nằm ngửa, hai chân co, hai tay đặt sau gáy nâng thân cho ngực sát gối	25%	75%	0%
34	Nằm ngửa, nâng chân vuông góc với thân người	12,5%	75%	12,5%
35	Nằm sấp, cố định chân, nâng thân lên cao	37,5%	37,5%	25%
36	Nằm sấp đồng thời nâng chân và thân lên cao	25%	37,5%	37,5%
37	Nắm bóng nhồi ra xa bằng hai tay trên đầu	12,5%	37,5%	50%
38	Ném bóng nhồi ra xa	0%	57,1%	42,9%
39	Ngồi xuống đứng lên liên tục	16,7%	66,7%	16,7%
40	Nhảy dây thẳng đầu gối	0%	37,5%	62,5%

41	Nhảy lò cò	14,3%	57,1%	28,6%
42	Nửa ngồi, bật thẳng lên	50%	0%	50%
43	Chạy biến tốc 4x50m	37,5%	37,5%	25%
44	Chạy bước nhỏ 30m	0%	37,5%	62,5%
45	Chạy đạp sau 60m	42,9%	14,3%	42,9%
46	Chạy nâng cao đùi nhanh tại chỗ	14,3%	28,6%	57,1%
47	Chạy tại chỗ tốc độ chân nhanh	25%	12,5%	62,5%
48	Chạy tăng tốc 30m, xuất phát lưng hướng chạy	12,5%	50%	37,5%
49	Chạy tăng tốc 30m	12,5%	50%	37,5%
50	Chạy tăng tốc 60m	37,5%	25%	37,5%
51	Đi bộ nâng cao đùi tốc độ nhanh	25%	37,5%	37,5%
52	Nhảy dây	12,5%	75%	12,5%
53	Đứng gập thân về trước	25%	50%	25%
54	Ép dẻo dọc, ép dẻo ngang	12,5%	50%	37,5%
55	Ngồi gập thân về trước	25%	37,5%	37,5%

BẢNG 2: TỔNG HỢP CÁC BÀI TẬP LỰA CHỌN TỪ KẾT QUẢ PHỎNG VẤN

TT	TÊN BÀI TẬP	PHÁT TRIỂN TỔ CHẤT
1	Chạy đổi hướng theo hiệu lệnh	PHVD
2	Các động tác di chuyển khi tập các môn bóng	PHVD
3	Chạy nâng cao đùi tại chỗ, nghe tín hiệu chạy tăng tốc 30m	PHVD
4	Lăn bóng bằng tay, chân	PHVD
5	Tập luyện và thi đấu	PHVD
6	Trò chơi vận động	PHVD
7	Chạy 400m	Sức bền
8	Chạy bền trên địa hình tự nhiên	Sức bền
9	Cầm tạ nhỏ xoay cổ tay	Sức mạnh
10	Nằm chống đẩy co duỗi tay	Sức mạnh
11	Nằm ngửa gập bụng hai tay đặt sau gáy	Sức mạnh
12	Nắm bóng nhồi ra xa bằng hai tay trên đầu	Sức mạnh
13	Nhảy dây thẳng đầu gối	Sức mạnh
14	Nửa ngồi, bật thẳng lên	Sức mạnh
15	Chạy bước nhỏ 30m	Sức nhanh
16	Chạy nâng cao đùi nhanh tại chỗ	Sức nhanh
17	Chạy tại chỗ tốc độ chân nhanh	Sức nhanh

Nội dung của mỗi buổi tập (bảng 3.5)

Trong mỗi buổi tập, tùy theo điều kiện cụ thể sẽ ưu tiên chọn các bài tập theo thứ tự:

- Bài tập phát triển sức bền
- Bài tập phát triển sức nhanh
- Bài tập phát triển sức mạnh
- Bài tập phát triển khả năng phối hợp vận động

Lượng vận động và phương pháp tập luyện cho mỗi buổi tập:

Sau khi đã xác định được nội dung của mỗi buổi tập, để xác định lượng vận động cho mỗi buổi tập, tác giả đã dựa vào cơ sở sinh lý các tổ chất thể lực, lý luận và phương pháp phát triển các tổ chất thể lực, cũng như

dựa vào thực trạng trình độ thể lực chung và kế hoạch giảng dạy để xác định lượng vận động và yêu cầu đối với từng bài tập để tăng (hoặc giảm) cường độ, tăng (hoặc giảm) khối lượng, hoặc cùng một lúc tăng (hoặc giảm) cả cường độ và khối lượng. Tuy nhiên, việc tăng giảm lượng vận động phải trong giới hạn cho

**BẢNG 3: CHƯƠNG TRÌNH GIẢNG DẠY MÔN BÓNG RỔ NGOẠI KHÓA TRONG 06 THÁNG**

TUẦN	TIẾT	HÌNH THỨC	NỘI DUNG GIẢNG DẠY
1	01 - 04	Học	Lịch sử hình thành và sự phát triển môn bóng rổ (30 phút)
			Đặc điểm môn bóng rổ (60 phút)
			Làm quen với bóng (90 phút)
2	05 - 08	Học	Kỹ thuật nhồi bóng tay thuận (45 phút)
			Kỹ thuật ném rổ 1 tay trên vai (45 phút)
			Các tư thế nhồi bóng Cơ bản (hạ đầu gối, thân người thẳng hơi nghiêng về phía trước)
			Bài tập phát triển sức bền: Chạy bền trên địa hình tự nhiên (90 phút)
3	09 – 12	Ôn	Kỹ thuật nhồi bóng tay thuận (15 phút)
			Kỹ thuật ném rổ 1 tay trên vai (15 phút)
		Học	Các tư thế nhồi bóng Cơ bản (hạ đầu gối, thân người thẳng hơi nghiêng về phía trước)
			Kỹ thuật nhồi bóng trái tay (35 phút)
			Kỹ thuật nhồi bóng chữ V (35 phút)
			Các tư thế nhồi bóng cơ bản (tay thuận cầm bóng nhồi xuống đất kết hợp vẩy cổ tay và cánh tay lên xuống)
			Bài tập phát triển sức nhanh: chạy XPC 30m (5 lần), nhảy dây (40 phút)
			Bài tập phát triển sức mạnh chuyên môn: chống đẩy (40 phút)
4	13 - 16	Ôn	Kỹ thuật nhồi bóng tay thuận (20 phút)
			Kỹ thuật ném rổ 1 tay trên vai (20 phút)
			Kỹ thuật nhồi bóng trái tay (20 phút)
			Kỹ thuật nhồi bóng chữ V (20 phút)
			Các tư thế nhồi bóng cơ bản (tay thuận cầm bóng nhồi xuống đất kết hợp vẩy cổ tay và cánh tay lên xuống)
		Học	Kỹ thuật 2 bước lên rổ không bóng (40 phút)
			Bài tập phát triển thể lực chung: nằm nứa gập bụng (lần), chạy con thoi 4×10m (60 phút)
5	17 – 20	Ôn	Kỹ thuật nhồi bóng trái tay (15 phút)
			Kỹ thuật ném rổ 1 tay trên vai (15 phút)
			Kỹ thuật nhồi bóng chữ V (15 phút)
			Kỹ thuật 2 bước lên rổ không bóng (15 phút)
		Học	Kỹ thuật chuyển bóng hai tay ngang ngực (30 phút)
			Kỹ thuật 2 bước lên rổ có bóng (30 phút)
			Bài tập phát triển sức mạnh tốc độ: Nắm bóng nhồi ra xa bằng hai tay trên đầu, Chạy bước nhỏ 30m (60 phút)
6	21 – 24	Ôn	Kỹ thuật nhồi bóng trái tay (10 phút)
			Kỹ thuật ném rổ 1 tay trên vai (10 phút)
			Kỹ thuật nhồi bóng chữ V (10 phút)
			Kỹ thuật chuyển bóng 2 tay ngang ngực (10 phút)
			Kỹ thuật 2 bước lên rổ có bóng (20 phút)
		Học	Kỹ thuật nhồi bóng 2 tay qua chân (30 phút)
			Kỹ thuật chuyển bóng 2 tay bật đất (30 phút)
			Bài tập phát triển thể lực chung: nằm nứa gập bụng (lần), chạy con thoi 4×10m (60 phút)
7	25 – 28	Ôn	Kỹ thuật nhồi bóng tay thuận (10 phút)
			Kỹ thuật ném rổ 1 tay trên vai (10 phút)
			Kỹ thuật nhồi bóng trái tay (10 phút)
			Kỹ thuật nhồi bóng chữ V (10 phút)
			Kỹ thuật chuyển bóng 2 tay ngang ngực (10 phút)
			Kỹ thuật 2 bước lên rổ có bóng (10 phút)
			Kỹ thuật nhồi bóng 2 tay qua chân (10 phút)
			Kỹ thuật chuyển bóng 2 tay bật đất (10 phút)
		Học	Kỹ thuật chuyển bóng 2 tay trên đầu (40 phút)
			Bài tập phát triển sức bền: chạy 400m (50 phút)

8	29 – 32	Ôn	Kỹ thuật nhồi bóng tay thuận (15 phút)
			Kỹ thuật ném rổ 1 tay trên vai (30 phút)
			Kỹ thuật nhồi bóng trái tay (15 phút)
			Kỹ thuật nhồi bóng chữ V (15 phút)
			Kỹ thuật chuyển bóng 2 tay ngang ngực (15 phút)
			Kỹ thuật 2 bước lên rổ có bóng (30 phút)
			Kỹ thuật nhồi bóng 2 tay qua chân (15 phút)
			Kỹ thuật chuyển bóng 2 tay bật đất (15 phút)
			Kỹ thuật chuyển bóng 2 tay trên đầu (15 phút)
			Bài tập phát triển sức nhanh chuyên môn: dẫn bóng tốc độ, nhồi bóng tốc độ (45 phút)
9	33 – 36	Ôn	Kỹ thuật nhồi bóng tay thuận (20 phút)
			Kỹ thuật ném rổ 1 tay trên vai (20 phút)
			Kỹ thuật nhồi bóng trái tay (20 phút)
			Kỹ thuật nhồi bóng chữ V (20 phút)
			Kỹ thuật chuyển bóng 2 tay ngang ngực (20 phút)
			Kỹ thuật 2 bước lên rổ có bóng (20 phút)
			Kỹ thuật nhồi bóng 2 tay qua chân (20 phút)
			Kỹ thuật chuyển bóng 2 tay bật đất (20 phút)
			Kỹ thuật chuyển bóng 2 tay trên đầu (20 phút)
10	37 – 40	Kiểm tra	Kỹ thuật nhồi bóng tay thuận (20 phút)
			Kỹ thuật nhồi bóng trái tay (20 phút)
			Kỹ thuật ném rổ 1 tay trên vai (20 phút)
			Kỹ thuật chuyển bóng 2 tay ngang ngực (20 phút)
			Kỹ thuật chuyển bóng 2 tay bật đất (20 phút)
			Kỹ thuật chuyển bóng 2 tay trên đầu (20 phút)
			Bài tập phát triển sức nhanh chuyên môn: dẫn bóng tốc độ, nhồi bóng tốc độ, Chạy bước nhỏ 30m (60 phút)
11	41 – 44	Ôn	Kỹ thuật nhồi bóng tay thuận, trái tay (20 phút)
			Kỹ thuật ném rổ 1 tay trên vai (20 phút)
			Kỹ thuật chuyển bóng 2 tay ngang ngực, bật đất, trên đầu (30 phút)
		Học	Kỹ thuật nhồi bóng 1 tay xử lí qua cọc (30 phút)
			Kỹ thuật ném rổ 1 tay trên vai góc 45 độ (30 phút)
			Bài tập phát triển sức mạnh: chống đẩy, nằm ngửa gập bụng (50 phút)
12	45 – 48	Ôn	Kỹ thuật nhồi bóng tay thuận, trái tay (10 phút)
			Kỹ thuật ném rổ 1 tay trên vai (10 phút)
			Kỹ thuật chuyển bóng 2 tay ngang ngực, bật đất, trên đầu (10 phút)
			Kỹ thuật nhồi bóng 1 tay xử lí qua cọc (20 phút)
			Kỹ thuật ném rổ 1 tay trên vai góc 45 độ (10 phút)
		Học	Kỹ thuật nhồi bóng chữ V qua cọc (30 phút)
			Đội hình 2-3 (40 phút)
			Bài tập phát triển sức nhanh chuyên môn: chạy 20m, nhồi bóng tốc độ (50 phút)
13	49 – 52	Ôn	Kỹ thuật chuyển bóng 2 tay ngang ngực, bật đất, trên đầu (10 phút)
			Kỹ thuật nhồi bóng 1 tay xử lí qua cọc (20 phút)
			Kỹ thuật ném rổ 1 tay trên vai góc 45 độ (10 phút)
			Kỹ thuật nhồi bóng chữ V qua cọc (20 phút)
			Đội hình 2-3 (20 phút)
		Học	Kỹ thuật chuyển bóng ngang ngực phối hợp tại chỗ, di chuyển (40 phút)
			Bài tập phối hợp vận động: Chạy nâng cao đùi tại chỗ, nghe tín hiệu chạy tăng tốc 30m, Trò chơi vận động (60 phút)



14	53 – 56	Ôn	Kỹ thuật nhồi bóng 1 tay xử lý qua cọc (20 phút)
		Học	Kỹ thuật nhồi bóng chữ V qua cọc (20 phút)
15	57 – 60	Ôn	Kỹ thuật ném rổ 1 tay trên vai (20 phút)
		Học	Kỹ thuật nhồi bóng 1 tay qua cọc ném rổ (60 phút)
16	61 - 64	Ôn	Bài tập phát triển sức mạnh chuyên môn: Chạy tại chỗ tốc độ chân nhanh (60 phút)
		Học	Kỹ thuật nhồi bóng 1 tay xử lý qua cọc (10 phút)
17	65 - 68	Ôn	Kỹ thuật nhồi bóng chữ V qua cọc (20 phút)
		Học	Kỹ thuật ném rổ 1 tay trên vai (10 phút)
18	69 - 72	Ôn	Kỹ thuật nhồi bóng 1 tay qua cọc ném rổ (20 phút)
		Học	Kỹ thuật phòng thủ (30 phút)
19	73 - 76	Ôn	Bài tập phát triển sức mạnh chuyên môn: Cầm tạ nhỏ xoay cổ tay, Nửa ngồi, bật thẳng lên (90 phút)
		Học	Kỹ thuật ném rổ 1 tay xử lý qua cọc (20 phút)
20	77 - 80	Ôn	Kỹ thuật nhồi bóng chữ V qua cọc (20 phút)
		Học	Kỹ thuật ném rổ 1 tay trên vai (20 phút)
21	81 - 84	Ôn	Kỹ thuật nhồi bóng 1 tay qua cọc ném rổ (30 phút)
		Học	Kỹ thuật phòng thủ (30 phút)
22	85 - 88	Ôn	Kỹ thuật ném rổ 1 tay trên vai góc 0 độ (60 phút)
		Học	Kỹ thuật ném rổ 1 tay xử lý qua cọc (10 phút)
23	89 - 92	Ôn	Kỹ thuật nhồi bóng chữ V qua cọc (10 phút)
		Học	Kỹ thuật phòng thủ (20 phút)
24	93 - 96	Ôn	Kỹ thuật ném rổ 1 tay trên vai góc 0 độ (20 phút)
		Học	Bài tập phát triển thể lực chung: nằm nửa gập bụng (lần), chạy con thoi 4×10m (30 phút)
25	97 - 100	Ôn	Kỹ thuật nhồi bóng chữ V đột phá qua người (90 phút)
		Học	Kỹ thuật 2 bước lên rổ thuận tay (20 phút)
26	101 - 104	Ôn	Bài tập phát triển sức nhanh: chạy XPC 30m (5 lần), nhảy dây (40 phút)
		Học	Kỹ thuật 2 bước lên rổ trái tay (60 phút)
27	105 - 108	Ôn	Kỹ thuật tấn công (60 phút)
		Học	Kỹ thuật 1 tay trên vai ném rổ (20 phút)
28	109 - 112	Ôn	Kỹ thuật 2 bước lên rổ thuận tay, trái tay (20 phút)
		Học	Kỹ thuật phòng thủ (20 phút)
29	113 - 116	Ôn	Kỹ thuật tấn công (20 phút)
		Học	Kỹ thuật 1 bước đệm nhảy ném rổ góc 90 độ (40 phút)
30	117 - 120	Ôn	Bài tập phát triển sức bền chuyên môn: chạy 400m, Chạy bền trên địa hình tự nhiên (60 phút)
		Học	Kỹ thuật nhồi bóng thuận tay, trái tay (15 phút)
31	121 - 124	Ôn	Kỹ thuật nhồi bóng chữ V (15 phút)
		Học	Kỹ thuật nhồi bóng 2 tay qua chân (20 phút)
32	125 - 128	Ôn	Kỹ thuật đột phá qua người 2 bước lên rổ (40 phút)
		Học	Bài tập phối hợp vận động: Chạy đổi hướng theo hiệu lệnh, Lăn bóng bằng tay, chân (90 phút)
33	129 - 132	Ôn	Kỹ thuật phòng thủ (15 phút)
		Học	Kỹ thuật tấn công (15 phút)
34	133 - 136	Ôn	Đội hình 2-3 (20 phút)
		Học	Đội hình 1-1 (40 phút)
35	137 - 140	Ôn	Bài tập phối hợp vận động: Tập luyện và thi đấu (90 phút)
		Học	Kỹ thuật nhồi bóng chữ V (20 phút)
36	141 - 144	Ôn	Kỹ thuật nhồi bóng 2 tay qua chân (20 phút)
		Học	Kỹ thuật 2 bước lên rổ thuận tay, trái tay (20 phút)
37	145 - 148	Ôn	Kỹ thuật đột phá qua người (20 phút)
		Học	Kỹ thuật tấn công (20 phút)
38	149 - 152	Ôn	Kỹ thuật phòng thủ (20 phút)
		Học	Đội hình 2-3 (15 phút)
39	153 - 156	Ôn	Đội hình 1-1 (15 phút)
		Học	Bài tập phối hợp vận động: Tập luyện và thi đấu (30 phút)

23	89 - 92	Ôn	Kỹ thuật nhồi bóng chữ V (30 phút)
			Kỹ thuật nhồi bóng 2 tay qua chân (30 phút)
			Kỹ thuật 2 bước lên rổ thuận tay, trái tay (30 phút)
			Kỹ thuật đột phá qua người (30 phút)
			Kỹ thuật tấn công (30 phút)
			Kỹ thuật phòng thủ (30 phút)
24	93 - 96	Kiểm tra	Kỹ thuật nhồi bóng chữ V (30 phút)
			Kỹ thuật nhồi bóng 2 tay qua chân (30 phút)
			Kỹ thuật 2 bước lên rổ thuận tay, trái tay (30 phút)
			Kỹ thuật đột phá qua người (30 phút)
			Bài tập phát triển kỹ năng ném rổ: Tại chỗ ném phạt (60 phút)

phép, phải theo nguyên tắc tăng dần (hoặc giảm dần).

Lượng vận động tăng theo hình bậc thang với chu kỳ là 4 tuần tăng một lần, kết hợp với nghỉ ngơi, thả lỏng tích cực giữa các buổi tập hoặc giữa các bài tập trong buổi tập. Sử dụng phương pháp vòng tròn lặp lại.

3. KẾT LUẬN

Nghiên cứu đã hệ thống hóa cơ sở lý luận và khảo sát thực tiễn về các bài tập phát triển thể lực cho học sinh tiểu học tham gia tập luyện bóng rổ. Trên cơ

sở tổng hợp tài liệu và phỏng vấn hai vòng với 5 chuyên gia, nhóm nghiên cứu đã lựa chọn được 17 bài tập phù hợp nhất trong số 55 bài tập ban đầu. Các bài tập được lựa chọn đáp ứng yêu cầu phát triển các tố chất chủ yếu gồm: sức nhanh, sức mạnh, sức bền và khả năng phối hợp vận động, đồng thời phù hợp với đặc điểm tâm – sinh lý và điều kiện tập luyện của học sinh Trường Tiểu học Hồng Hà.

Dựa trên hệ thống bài tập được lựa chọn, nghiên cứu đã xây dựng chương trình tập

luyện kéo dài 6 tháng dành cho học sinh Câu lạc bộ Bóng rổ, đảm bảo tính khoa học, tính hệ thống và phù hợp với điều kiện thực tiễn của nhà trường. Kết quả nghiên cứu là cơ sở quan trọng giúp nâng cao chất lượng huấn luyện bóng rổ ngoại khóa ở cấp tiểu học và có thể được sử dụng làm tài liệu tham khảo cho các cơ sở giáo dục tương tự. ■

Ngày tòa soạn nhận bài: 22/09/2025,
ngày phản biện đánh giá: 06/10/2025,
ngày chấp nhận đăng: 20/10/2025.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Trần Quang Đại, Đào Thị Thanh Hải (2023), *Đánh giá hiệu quả một số bài tập phát triển thể lực cho nam vận động viên đội tuyển Bóng rổ Trường Trung học phổ thông Vũng Tàu, tỉnh Bà Rịa Vũng Tàu*, Tạp chí Khoa học và Đào tạo Thể dục thể thao số 4.

2. Châu Vinh Huy và cộng sự (2024), *Lựa chọn và đánh giá hiệu quả bài tập nâng cao thể lực chuyên môn và kỹ thuật cơ bản cho đội tuyển bóng rổ nam tại Trường Trung học cơ sở Lý Phong, Quận 5, Thành phố Hồ Chí Minh*, Tạp chí Khoa học và Đào tạo Thể dục thể thao số 4.

3. Hồ Minh Phương, Nguyễn Hoàng Minh Thuận, Trương Hoài Trung (2023), *Lựa chọn và ứng dụng một số bài tập phát triển thể lực và kỹ thuật cho đội năng khiếu bóng rổ nam học sinh lứa tuổi 12-13 Trường Trung học cơ sở Trần Bội Cơ, Quận 5, Thành phố Hồ Chí Minh trong 3 tháng tập luyện*, Tạp chí Khoa học và Đào tạo Thể dục thể thao số 4.

4. Lê Hoàng Sơn (2022), *"Xây dựng chương trình hoạt động ngoại khóa môn bóng rổ cho đội tuyển nam học sinh trường Tiểu học Nguyễn Thị Định Quận 7 TP.HCM"*, Luận văn Thạc sĩ Giáo dục học, Trường Đại học Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh

5. Đồng Văn Triệu (2000), *"Lý luận và phương pháp giáo dục thể chất trong trường học"*, Giáo trình giảng dạy cho sinh viên các Trường Đại học TĐTT, Nhà xuất bản Thể dục thể thao, Hà Nội.

6. Nguyễn Hoàng Minh Thuận và cộng sự (2017), *Giáo trình Thống kê trong Thể dục Thể thao*, Nhà xuất bản Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh.

7. Nguyễn Đức Thành và cộng sự (2024), *Giáo trình Bóng rổ*, Nhà xuất bản Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh.