NGHIÊN CỨU LỰA CHỌN BÀI TẬP PHỐI HỢP PHÒNG THỦ NHẰM NÂNG CAO HIỆU QUẢ THI ĐẤU CHO NAM SINH VIÊN ĐỘI TUYỂN BÓNG RỔ TRƯỜNG ĐẠI HỌC ĐIỆN LỰC

Nguyễn Tuấn Anh
Trung tâm GDTC và QPAN, Trường Đại học Điện Lực
Email: nguyentuananh1991988@gmail.com

Tóm tắt: *Nghiên cứu nhằm đánh giá hiệu quả của hệ thống bài tập phối hợp phòng thủ đối với nam sinh viên đội tuyển bóng rổ Trường Đại học Điện Lực. Kết quả khảo sát ban đầu cho thấy kỹ năng phòng thủ còn hạn chế, đặc biệt ở kèm người và di chuyển. Nhóm tác giả đã lựa chọn 10 bài tập phù hợp và tiến hành thực nghiệm trong 8 tuần. Kết quả cho thấy các chỉ tiêu phòng thủ và hiệu quả thi đấu được cải thiện rõ rệt, với sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ($p < 0,05$), góp phần khẳng định tính hiệu quả của hệ thống bài tập trong huấn luyện.*

Từ khóa: *Bóng rổ, phòng thủ phối hợp, bài tập phối hợp phòng thủ, hiệu quả thi đấu, sinh viên.*

RESEARCH ON SELECTING COORDINATED DEFENSIVE EXERCISES TO IMPROVE COMPETITIVE PERFORMANCE FOR MALE STUDENTS OF THE ELECTRIC POWER UNIVERSITY BASKETBALL TEAM

Abstract: *The study aims to evaluate the effectiveness of a system of coordinated defensive exercises for male students of the basketball team at Electric Power University. Initial survey results indicated that defensive skills were still limited, particularly in man-to-man defense and movement. The researchers selected 10 appropriate exercises and conducted an 8-week experimental program. The results showed significant improvements in defensive performance and overall competitive effectiveness, with statistically significant differences ($p < 0.05$), thereby confirming the effectiveness of the exercise system in training.*

Keywords*: Basketball, coordinated defense, exercises, performance, students.*

Nhận bài: 04/03/2026 Phản biện: 04/04/2026 Duyệt đăng: 08/04/2026

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong những năm gần đây, cùng với sự phát triển của thể dục thể thao học đường và việc triển khai Chương trình Giáo dục phổ thông 2018, môn bóng rổ ngày càng được quan tâm trong giảng dạy và huấn luyện. Không chỉ góp phần nâng cao thể lực, bóng rổ còn rèn luyện tư duy chiến thuật và khả năng phối hợp tập thể cho học sinh, sinh viên.

Thực tiễn cho thấy, bên cạnh kỹ thuật tấn công, phòng thủ giữ vai trò quan trọng, ảnh hưởng trực tiếp đến hiệu quả thi đấu. Tuy nhiên, tại Trường Đại học Điện Lực, việc huấn luyện phối hợp phòng thủ cho nam sinh viên đội tuyển còn thiếu tính hệ thống, các bài tập chủ yếu dựa trên kinh nghiệm, chưa được kiểm chứng khoa học.

Xuất phát từ đó, việc nghiên cứu lựa chọn các bài tập phối hợp phòng thủ phù hợp là cần thiết, góp phần nâng cao hiệu quả huấn luyện và thi đấu cho đội tuyển.

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

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn bài tập phối hợp phòng thủ nâng cao hiệu quả thi đấu cho nam sinh viên đội tuyển bóng rổ trường THPT Mỹ Tho - Ninh Bình

Các bài tập lựa chọn cần tập trung vào: Phối hợp phòng thủ nhóm nhỏ (2–3 người); Phòng thủ khu vực cơ bản; Chuyển trạng thái phòng thủ nhanh; Pressing toàn sân mức độ phù hợp lứa tuổi THPT.

Qua phân tích tổng hợp các tài liệu chuyên môn về giảng dạy, huấn luyện bóng rổ chúng tôi tổng hợp được các bài tập phối hợp phòng thủ sử dụng cho tập luyện phát triển kỹ thuật thi đấu

Để đảm bảo độ tin cậy và chính xác của các bài tập phối hợp phòng thủ được lựa chọn chúng tôi đã tiến hành phỏng vấn 30 giáo viên, huấn luyện viên của trường THPT Mỹ Tho - Ninh Bình có chuyên môn về huấn luyện, giảng dạy bóng rổ, giảng viên trường ĐHSP TDTT Hà Nội. Kết quả phỏng vấn được trình bày tại bảng 1

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập phối hợp phòng thủnâng cao hiệu quả thi đấu cho đối tượng nghiên cứu (n=30)

TT	Các bài tập phối hợp phòng thủ	Kết quả phỏng vấn					
		Rất quan trọng		Quan trọng		Không quan trọng	
		n	%	n	%	n	%
1	**Di chuyển phòng thủ ngang sân kết hợp đổi người kèm**	**26**	**86.67**	**3**	**10**	**1**	**3.33**
2	**Phối hợp phòng thủ 2 người chống tấn công 1**	**28**	**93.33**	**2**	**6.67**	**0**	**0**
3	**Phòng thủ 3 người chống 2 người phản công nhanh**	**24**	**80**	**4**	**13.33**	**2**	**6.67**
4	**Phối hợp bắt người – hỗ trợ – bọc lót trong khu vực 3 giây**	**26**	**86.67**	**3**	**10**	**1**	**3.33**
5	**Phòng thủ khu vực 2–3 kết hợp tranh chấp bật bảng**	**25**	**83.33**	**4**	**13.33**	**1**	**3.33**
6	**Phòng thủ toàn sân (Pressing) 1–2–1–1**	**30**	**100**	**0**	**0**	**0**	**0**
7	**Phối hợp chuyển trạng thái từ tấn công sang phòng thủ**	**27**	**90**	**2**	**6.67**	**1**	**3.33**
8	Bài tập phòng thủ 1–1 cường độ cao trong 30 giây	11	36.67	11	36.67	8	26.67
9	**Phòng thủ khu vực 3–2 nâng cao**	**15**	**50**	**10**	**33.33**	**5**	**16.67**
10	**Thi đấu đối kháng nửa sân chú trọng nhiệm vụ phòng thủ**	**28**	**93.33**	**2**	**6.67**	**0**	**0**

Số liệu bảng 1 cho thấy, theo nguyên tắc phỏng vấn đặt ra, chúng tôi lựa chọn được 8/10bài tập phối hợp phòng thủ có tổng ý kiến phỏng vấn tán thành trên 80% ở mức rất quan trọng nhằm nâng cao hiệu quả thi đấu cho nam sinh viên đội tuyển bóng rổ trường THPT Mỹ Tho - Ninh Bình, cụ thể gồm:

- Di chuyển phòng thủ ngang sân kết hợp đổi người kèm
- Phối hợp phòng thủ 2 người chống tấn công 1
- Phòng thủ 3 người chống 2 người phản công nhanh
- Phối hợp bắt người – hỗ trợ – bọc lót trong khu vực 3 giây
- Phòng thủ khu vực 2–3 kết hợp tranh chấp bật bảng
- Phòng thủ toàn sân (Pressing) 1–2–1–1
- Phối hợp chuyển trạng thái từ tấn công sang phòng thủ
- Thi đấu đối kháng nửa sân chú trọng nhiệm vụ phòng thủ

2.2. Ứng dụng và đánh giá bài tập phối hợp phòng thủ nâng cao hiệu quả thi đấu cho nam sinh viên đội tuyển bóng rổ trường THPT Mỹ Tho - Ninh Bình.

2.2.1. Lựa chọn test đánh giá hiệu quả phối hợp phòng thủ cho đối tượng nghiên cứu

Từ kết quả nghiên cứu, qua tham khảo các tài liệu chuyên môn có liên quan đến vấn đề nghiên cứu của tác giả trong và ngoài nước, chúng tôi đã thu thập được các test đánh giá hiệu quả phối hợp phòng thủcho đối tượng nghiên cứu.

Để lựa chọn được các test đánh giá hiệu quả phối hợp phòng thủcho đối tượng nghiên cứu, đề tài đã tiến hành phỏng vấn 30 giáo viên, huấn luyện viên bóng rổ. Có 3/5 test được hầu hết các ý kiến của các chuyên gia bóng rổ đều lựa chọn với tỷ lệ cao (từ 80% trở lên ở mức độ rất quan trọng). Đề tài sẽ lựa chọn các test này để đánh giá hiệu quả phối hợp phòng thủcủa đối tượng nghiên cứu trước

Để xác định tính thông báo, người ta thường dùng thành tích thi đấu để làm chỉ số tham chiếu. Cả 3 test đánh giá hiệu quả phối hợp phòng thủcho đối tượng nghiên cứu đã lựa chọn qua phỏng vấn đều có mối tương quan mạnh với thành tích thi đấu. Kết quả thể hiện ở r đạt từ 0.847 tới 0.883 ở ngưỡng xác suất $P<0.05$, thoả mãn yêu cầu của phép đo lường thể thao với $r \geq 0.60$.

Nghiên cứu tiếp tục xác định độ tin cậy của chúng bằng phương pháp test lặp lại. Phương pháp và điều kiện lập test như nhau ở cả 2 lần lập test. Cả 3 chỉ tiêu kiểm trên đều có mối tương quan mạnh với rtính = 0.872 đến 0.878> 0.80 với P <0.05. Vậy chúng đảm bảo độ tin cậy và cho phép sử dụng được.

Như vậy qua 4 bước nghiên cứu, đặc biệt là 2 bước xác định tính thông báo và độ tin cậy, đề tài đã chọn ra được 3 test đủ tiêu chuẩn đánh giá hiệu quả phối hợp phòng thủ cho nam sinh viên đội tuyển bóng rổ Trường THPT Mỹ Tho - Ninh Bình, bao gồm: Di chuyển phòng thủ ngang sân 20m (s); Chạy con thoi 5×30m (s); Số lần phòng thủ thành công/10 lần (lần)

2.2.2. Tổ chức thực nghiệm sư phạm

- Đối tượng thực nghiệm: gồm 18nam sinh viên đội tuyển bóng rổ Trường THPT Mỹ Tho - Ninh Bình và được chia làm hai nhóm.

+ Nhóm đối chứng: Gồm 9nam sinh viên đội tuyển bóng rổ Trường THPT Mỹ Tho - Ninh Bình tập luyện theo các bài tập phối hợp phòng thủ cũ của trung tâm.

+ Nhóm thực nghiệm: Gồm 9nam sinh viên đội tuyển bóng rổ Trường THPT Mỹ Tho - Ninh Bình tập luyện theo các bài tập phối hợp phòng thủ mà đề tài đã lựa chọn được trong quá trình nghiên cứu.

- Thời gian thực nghiệm: trong 8 tuần tại trường THPT Mỹ Tho - Ninh Bình.

- Kiểm tra đánh giá: Cả hai nhóm đều được kiểm tra ở các thời điểm: trước thực nghiệm, kết thúc thực nghiệm bằng các test chuyên môn đã lựa chọn.

2.2.3. Kết quả thực nghiệm sư phạm

Bảng. Kết quả kiểm tra các test đánh giá hiệu quả phối hợp phòng thủ trước thực nghiệm (n=18)

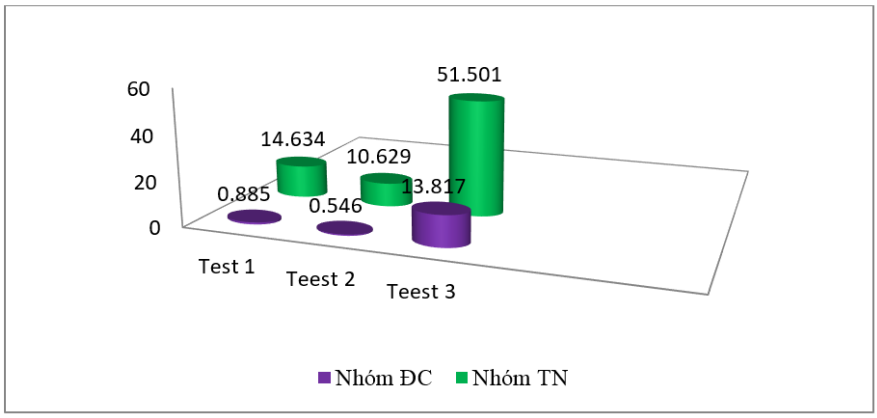
TT	Các test kiểm tra	Kết quả kiểm tra($\overline{X} + \delta$)		t	p
		Nhóm TN (n = 9)	Nhóm ĐC (n = 9)		
1	Di chuyển phòng thủ ngang sân 20m (s)	6.81 ± 0.14	6.82±0.18	1.007	>0.05
2	Chạy con thoi 5×30m (s)	12.85 ± 1.66	12.88±1.71	0.874	>0.05
3	Số lần phòng thủ thành công/10 lần (lần)	4.11 ± 1.08	4.08 ±1.46	1.098	>0.05

Từ kết quả thu được tại bảng 4 cho thấy, hiệu quả thi đấu của 2 nhóm ở thời điểm trước thực nghiệm là tương đương nhau. ttính của các test < tbảng ở ngưỡng xác suất thống kê p>0.05.

Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm được trình bày tại bảng 5 và biểu đồ

Bảng 5. Kết quả so sánh nhịp tăng trưởng hiệu quả phối hợp phòng thủ trước và sau thực nghiệm sư phạm của đối tượng nghiên cứu

TT	Test	Nhóm đối chứng(n = 9)		W	Nhóm thực nghiệm(n = 9)		W	p
		Trước TN	Sau TN		Trước TN	Sau TN		
1	Di chuyển phòng thủ ngang sân 20m (s)	6.81 ± 0.14	6.75± 0.07	0.885	6.82±0.18	5.89±0.06	14.634	<0.05
2	Chạy con thoi 5×30m (s)	12.85 ± 1.66	12.78 ± 1.58	0.546	12.88±1.71	11.58±1.16	10.629	<0.05
3	Số lần phòng thủ thành công/10 lần (lần)	4.11 ± 1.08	4.72 ± 1.02	13.817	4.08 ±1.46	6.91±1.02	51.501	<0.05



Biểu đồ 1. So sánh nhịp tăng trưởng hiệu quả phối hợp phòng thủ của nhóm ĐC và nhóm TN sau thực nghiệm sư phạm

Từ kết quả thu được ở các bảng 6 và biểu đồ 1 cho thấy, ở tất cả các nội dung kiểm tra đánh giá hiệu quả phối hợp phòng thủ của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt rõ rệt, t tính đều > t bảng ở ngưỡng xác suất p < 0,05.

Diễn biến thành tích đạt được của cả 3 test nhằm kiểm tra, đánh giá hiệu quả phối hợp phòng thủ của nhóm thực nghiệm tăng lên lớn hơn so với nhóm đối chứng, đồng thời nhịp tăng trưởng của nhóm thực nghiệm cũng lớn hơn so với nhóm đối chứng.

Để thấy rõ hiệu quả các bài tập đã lựa chọn trong thi đấu, nghiên cứu đã phân tích 5 trận thi đấu của đối tượng nghiên cứu để đánh giá hiệu quả phối hợp phòng thủ. Kết quả được trình bày tại bảng 6.

Bảng 6. Đánh giá hiệu quả phòng thủ trong thi đấu (n = 5 trận)

TT	Chỉ tiêu	Trận 1	Trận 2	Trận 3	Trận 4	Trận 5	Trung bình
1	Số lần cướp bóng (lần)	6	8	7	9	8	7,6
2	Số lần chắn bóng (block)	2	3	2	3	4	2,8
3	Số lần bắt rebound phòng thủ	15	18	17	19	16	17,0
4	Số lỗi cá nhân khi phòng thủ	14	12	13	11	12	12,4
5	Tỷ lệ phòng thủ thành công (%)	48%	55%	52%	60%	58%	54,6%

(Số lần bắt rebound phòng thủ: Số lần bắt bóng bật bảng trong phòng thủ/Số lần giành bóng bật bảng phòng thủ/Số lần bắt bóng bật bảng phòng thủ)

Nhận xét: Kết quả phân tích 5 trận thi đấu cho thấy hiệu quả phòng thủ của đội tuyển có xu hướng ổn định và cải thiện tích cực:

+ Số lần cướp bóng trung bình đạt 7,6 lần/trận, cho thấy khả năng gây áp lực và tranh chấp tốt.

+ Số lần chắn bóng đạt trung bình 2,8 lần/trận, phản ánh khả năng bảo vệ khu vực dưới rổ.

+ Rebound phòng thủ đạt trung bình 17 lần/trận, góp phần hạn chế cơ hội tấn công lần hai của đối phương.

+ Số lỗi cá nhân khi phòng thủ ở mức 12,4 lỗi/trận, tương đối hợp lý, không gây ảnh hưởng lớn đến chiến thuật.

+ Tỷ lệ phòng thủ thành công đạt trung bình 54,6%, thể hiện sự tiến bộ rõ rệt so với giai đoạn trước thực nghiệm.

Kết quả trên chứng minh hệ thống bài tập phối hợp phòng thủ được lựa chọn đã nâng cao hiệu quả thi đấu thực tế của đội tuyển trong điều kiện đối kháng.

Như vậy có thể khẳng định rằng hệ thống bài tập phối hợp phòng thủ mà đề tài lựa chọn và ứng dụng đã nâng cao được hiệu quả thi đấu cho nam sinh viên đội tuyển bóng rổ Trường THPT Mỹ Tho - Ninh Bình một cách rõ rệt.

III. KẾT LUẬN

Đề tài đã lựa chọn được 8bài tập phối hợp phòng thủ huấn luyện nhằm nâng cao hiệu quả thi đấu cho nam sinh viên đội tuyển bóng rổ Trường THPT Mỹ Tho - Ninh Bình

Sau thời gian thực nghiệm, kết quả kiểm tra cho thấy: nhóm thực nghiệm có thành tích hơn nhóm đối chứng ở cả 3 test với t_tính>t_bảng ở ngưỡng xác suất p<0,05 hay nói cách khác các bài tập phối hợp phòng thủ mà đề tài nghiên cứu lựa chọn đã nâng cao khả năng thực hiện thi đấu cho nam sinh viên đội tuyển bóng rổ Trường THPT Mỹ Tho - Ninh Bình.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

Harre. D (1996), *Học thuyết huấn luyện,* Dịch: Trương Anh Tuấn - Bùi Thế Hiển, NXB TDTT, Hà Nội.

Đinh Can, *Kỹ thuật Bóng rổ,* (NXB TDTT - 1978).

Phạm Văn Thảo - Nguyễn Văn Trung, *Huấn luyện kỹ - chiến thuật bóng rổ hiện đại,* (NXB TDTT - 2004)..

Nguyễn Văn Trung - Phạm Văn Thảo (2008), *Giáo trình giảng dạy bóng rổ*..

Nguyễn Duy Quyết – Bùi Quang Hải (2025), *Lý luận và phương pháp GDTC* NXB Thể thao và Du lịch.