BÀI THI KẾT THÚC HỌC PHẦN MÔN HỌC GDTC 3 - 7010703 (BÓNG RỔ)  
Đợt 1 - Học kỳ I - Năm học 2021 – 2022



*Họ và tên*: Lưu Huy Hoàng

*Lớp* : E2 21K1-7010703-045

*Khoa*  : Công nghệ thông tin

CÂU HỎI TIỂU LUẬN:  
Câu 1: Trình bày lịch sử phát triển của môn Bóng rổ trên thế giới và Việt Nam.  
Câu 2: Phân tích kỹ thuật hai bước ném rổ một tay trên cao. Nêu những sai lầm thường mắc và cách sửa chữa.  
Câu 3: Trình bày lợi ích tác dụng của việc tập luyện môn Bóng rổ đối với cơ thể người tập.

**Phần Trả Lời :**

***Câu 1***: Trình bày lịch sử phát triển của môn Bóng rổ trên thế giới và Việt Nam :

**1. LỊCH SỬ BÓNG RỔ RA ĐỜI**

Bóng rổ là môn thể thao do người Mỹ sáng lập năm 1891 bởi tiến sĩ James Naismith (1861-1936) – một giáo viên môn giáo dục thể chất ở học viện Springfield thuộc bang Massachusetts (Hoa Kỳ). Việt Nam cũng là một trong những nước biết đến bóng rổ sớm nhất trên thế giới.

Tháng 12/1981, James Naismith (sinh năm 1861), một giáo viên giáo dục thể chất của trường huấn luyện Springphild tại bang Massachusets(Mỹ), khi tìm cách làm cho giờ học thể chất thêm sinh động, ông đã dựa theo những trò chơi với bóng được phát triển trước đây trong lịch sử: như trò chơi Pok-Tapok-ném bóng vào vòng tròn bằng đá được dính theo chiều thẳng đứng trên tường; trò chơi Ollamalitituli-nám bóng cao su vào 1 chiếc vòng làm bằng đá, để sáng tạo ra một trò chơi mới. Do những nét mới lạ, sinh động và hấp dẫn nên chỉ sau một thời gian ngắn trò chơi này đã lan rộng toàn nước Mỹ và ngày nay đã phát triển thành một môn thể thao hấp dẫn lôi cuốn hàng chục triệu người chơi trên hành tinh.



( Hình ảnh về James Naismith- Người khai sinh ra bóng rổ )

Tên gọi của môn Bóng rổ cũng được xuất phát từ đây: từ gốc tiếng Anh là Basketball trong đó Basket – rổ, Ball – bóng.

Cũng chính trong tháng 12/1891 James Naismith đã soạn thảo những điều luật đầu tiên cho môn bóng rổ và dùng nó để tổ chức các trận đấu. Năm 1892 ông đã cho xuất bản “Sách luật chơi Bóng rổ” gồm 15 điều mà phần lớn những điều ấy dưới hình thức này hay hình thức khác vẫn được tiếp tục sử dụng cho đến ngày nay. Sau khi đưa vào thi đấu và hoàn thiện dần các điều luật thì môn Bóng rổ đã được tiếp nhận một cách tích cực, nhanh chóng được phổ biến trên toàn nước Mỹ và được công nhận là một môn thể thao.

**2. Quá trình phát triền bóng rổ trên thế giới**

Sự phát triển môn bóng rổ đã kéo theo sự thay đổi điều luật thi đấu, trang thiết bị, dụng cụ và trang phục thi đấu của các vận động viên

- Năm 1893, lần đầu tiên xuất hiện bóng rổ bằng sắt và có lưới

- Năm 1894, chu vi của bóng đã được tăng lên từ 76,2-81,3cm.

- Năm 1895, đã áp dụng các quả ném phạt được thược hiện ở khoảng cách 4,572

- Năm 1896, quy định người chơi được quyền dẫn bóng trong mọi trường hợp.

***Giai đoạn thứ nhất****:* của sự phát triển bóng rổ là từ năm 1891 đến 1918. Đây là giai đoạn hình thánh một môn thể thao mới. Từ chỗ được tạo ra để làm sinh động hơn đối với các giờ học thể dục, bóng rổ đã trở thành môn thể thao với tất cả các đặc điểm tiêu biểu cảu mình

Từ năm 1894, sau khi luật bóng rổ được chính thức ban hành và có những cuộc thi đấu thì kỹ thuật và chiến thuật của bóng rổ được hình thành và phát triển rất nhanh. Đã xuất hiện chiến thuật tấn công và chiến thuật phòng thủ, định được chức năng vị trí của từng cầu thủ.

Tại thế vận hội lần thứ 3 năm 1904 bóng rổ đưuọc tổ chức thi đấu, biểu diễn.

***Giai đoạn thứ 2****:* Từ 1919 -1931 có đặc điểm là tiêu biểu cá hiệp họi bóng rổ quốc gia của các nước được thành lập và bắt đầu có các cuộc thi đấu giao hữu quốc tế. Năm 1923 các cuộc thi đấu bóng rổ quốc tế đầu tiên được tổ chức ở Pháp giữa các đội Ý, Pháp và Tiếp Khắc.

***Giai đoạn thứ 3***: từ 1932-1947 đây là giai đoạn môn bóng rổ được phát triển rộng rãi trên thế giới. Sự kiện đáng ghi nhớ trong lịch sử bóng rổ là việc thành lập liên đoàn bóng rổ Quốc tế gọi tắt là FIBA (Federation Internationnal Basketball Amateur) vào ngày 18-6-1932

*Giai đoạn thứ 4*: Từ năm 1984-1965 là giai đoạn mà kỹ thuật, chiến thuật có bước nhảy vọt. Liên đoàn bóng rổ thế giới FIBA với 50 nước thành viên lúc đó đã có vị trí quan trọng và đã tổ chức nhiều giải đấu thế giới với quy mô lớn.

**3. Quá phát triển bóng rổ tại Việt Nam**

Cùng với sự xâm lược của thực dân pháp, các môn thể thao hiện đại trong đó có bóng rổ cũng du nhập vào Việt Nam. Thời kì đầu bóng rổ chỉ phát triển ở phạm vi hẹp trong một số trường học, công sở và trong hàng binh ngũ binh lính Pháp và cũng chỉ ở một số thành phố lớn: Hà Nội, Hải Phòng, Sài Gòn, Huế… Các môn thể thao nói chung và môn bóng rổ nói riêng trong thời kì này nhìn chung chỉ phục vụ riêng cho giai cấp thống trị - chiến thuật thì non kém, tư tưởng thi đấu thì cay cú ăn thua.

Chính xác bóng rổ do người Trung Quốc mang sang miền Nam – Việt Nam năm 192x. Lúc đó những trận đấu do người ngoại quốc (người Hoa, người Pháp là chủ yếu) tổ chức chơi với nhau. Những đội bóng rổ chính quy đầu tiên khi đó tất cả điều là của người Pháp thành lập. Cùng lúc này ở miền Bắc cũng có một đội bóng rổ tồn tại rất ngắn thuộc quản lý của quân đội. Mặc dù được cho tập huấn tại Liên Xô, nhưng không có thành tích gì hết và chỉ 2 năm tồn tại rồi bị giải thể.

Cách mạng tháng tám thành công, phong trào thể dục thể thao nói chung và môn bóng rổ nói riêng dưới sự lãnh đạo của Đảng đã được quan tâm phát triển đúng mức ngay từ đầu. Song cuộc kháng chiến chống pháp lại nổ ra nên phòng trào này tạm phải lắng xuống để tập trung cho kháng chiến giành thắng lợi

Sau năm 1954 hòa bình lặp lại ở miền Bắc phong trào bóng rổ được phát triển rộng khắp ở các trung tâm: Hà Nội, Quảng Ninh, Cao Bằng, Lạng Sơn các nghành lực lượng vũ trang.

Hàng trăm đều có tổ chức giải vô địch bóng rổ toàn miền Bắc: giải hạng A, giải hạng B nam nữ, giải vô địch các đội mạnh, giải thanh thiếu niên. Năm 1975, từ sau ngày đất nước thống nhất, phong trào bóng rổ ngày càng phát triển mạnh mẽ và có sức hút đông đảo thanh niên tham gia tập luyện

Phong trào bóng rổ tại các trường đại học, cao đẳng, trung học chuyên nghiệp và dạy nghề được phát triển mạnh mẽ. Hàng năm bộ giao dục và Đào tạo đều tổ chức giải bóng rổ học sinh , sinh viên toàn Quốc.

Ngoài ra còn có các giải học sinh, sinh viên của các khu vực do hội thể thao đại học các khu vực tổ chức. Tuy hiện nay chúng ta còn có nhiều khó khăn về cơ sở vật chất nhưng việc giảng dạy bóng rổ đã bước đầu được đưa vào chương trình thể dục của các trường phổ thông. Hang năm sở giáo dục và đào tạo của Hà Nội, TP Hồ Chí Minh đã tổ chức giải bóng rổ cho học sinh phổ thông toàn thành phố.

Trên phạm vi toàn quốc, hàng năm chúng ta đều tổ chức các giải vô địch hạng nhất, hạng nhì, các giải trẻ thanh thiếu niên. Các trung tâm có phong trào bóng rổ phát triển mạnh nhất hiện nay là: Tp Hồ Chí Minh, Hà Nội, Quân đội, Yên Bái, Quảng Ninh, Đà Nẵng, Nha Trang, Sóc Trăng, Cần Thơ, Lâm Đồng…

Tháng 11 năm 1992, Hội bóng rổ Việt Nam được đổi tên thành Liên đoàn bóng rổ Việt Nam – Viết tắt là VBF (Vietnam Basketball Federation) . Liên đoàn bóng rổ Việt Nam là thành viên chính thức của Liên đoàn bóng rổ Quốc tế.

***Câu 2:*** Phân tích kỹ thuật hai bước ném rổ một tay trên cao. Nêu những sai lầm thường mắc và cách sửa chữa.

Kỹ thuật này được sử dụng để tấn công rổ trong khi di chuyển từ khoảng cách gần và trực tiếp khi bóng bật bảng.

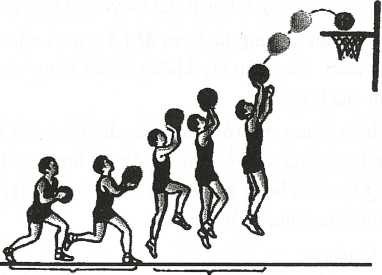
**- Giai đoạn chuẩn bị (tại chỗ):**

+ Đứng chân trước chân sau (chân cùng bên với tay ném rổ ở phía sau).

+ Hai tay cầm bóng ngang tầm bụng.

**- Giai đoạn cơ bản:**Đập bóng về phía trước, khi bóng nảy lên thì nhảy chân sau lên để bắt bóng đưa về ngang tầm bụng, chân còn lại co lên. Tiếp theo bước chân đang co về phía trước (ngắn hơn bước đầu tiên), chân còn lại co lên đồng thời đưa bóng lên như kỹ thuật tại chỗ ném rổ để chuẩn bị ném rổ. Thực hiện trùng gối rồi duỗi gối để bật cơ thể lên cao theo phương thẳng đứng, khi lên đến điểm cao nhất thì duỗi tay kết hợp với cổ tay và ngón tay ném bóng.

**- Giai đoạn kết thúc:**Khi bóng rời tay tiếp tục giữ nguyên tay ở tư thế trên cao, khi hai chân chạm đất mới hạ tay xuống kết thúc động tác.



( Kĩ thuật 2 bước ném rổ 1 tay trên cao )

***\*Những sai lầm thường mắc và cách sửa chữa :***

|  |  |
| --- | --- |
| ***Những sai lầm*** | ***Cách khắc phục*** |
| **1**. Ném rỗ không chuẩn xác | **1**. Tại chỗ tập động tác ném rỗ, chú ý dung lực của cổ tay, ngón tay. Khi ném rổ điêu luyện rồi mới vào ném bóng ở rổ. Tập nhiều với những cự ly ném rổ khác nhay để trở thành thói quen. Sau đó tập với điều kiện khó khăn hơn bằng cách có chắn ở phía trước mặt. Chú ý dùng lực của cả 2 tay. |
| **2**. Không ném tới rổ ở cự ly xa | **2**. Tập tại chỗ phối hợp sức của thân và tay. Khi thân người vươn tới điểm cao nhất thì tay cũng vươn thẳng để sức được tập trung. Tập ném ở khoảng cách gần rồi dần dần kéo xa rổ. |
| **3**. Động tác phổi hợp không nhịp nhàng | **3.** Khi tay đưa bóng lên phải đồng thời dùng sức đạp của chuân. Động tác tay thực hiện nhịp nhàng liên tục. Khi thực hiện đường vòng cung 2 khuỷu tay phải luôn khép sát thân người. |

***Câu 3***: Trình bày lợi ích tác dụng của việc tập luyện môn Bóng rổ đối với cơ thể người tập.

**1. Chơi bóng rổ có tăng chiều cao không?**

Không thể phủ nhận lợi ích của việc học bóng rổ. Lợi ích chơi bóng rổ, cơ thể sẽ bật cao, giãn cơ thường xuyên với những động ném bóng, nhảy ném bóng. Đĩa đệm giữa các khớp xương được giãn nở, giúp các bé tăng trưởng chiều cao.

Hơn nữa, khi chơi bóng rổ cơ thể sản sinh ra hoocmon tăng trường HGH nhiều hơn. Tất cả các yếu tố này giúp cho cơ thể tăng trưởng đều và phát triển chiều cao nhanh và an toàn nhất

**2. Chơi bóng rổ giúp phát triển sức khỏe, sức đề kháng**

Chơi thể thao nói chung hay bóng rổ nói riêng sẽ giúp cơ thể các bé thêm cứng cáp và khỏe mạnh hơn rất nhiều. Với cường độ và lịch tập luyện , rèn luyện đều đặn và khao học sẽ giúp các bé hạn chế hoàn toàn những bệnh nguy hiểm về tim mạch, hô hấp, tiêu hóa,…

**3. Lợi ích tăng khả năng lãnh đạo**

Bóng rổ là môn thể thao chơi theo nhóm và phối hợp đồng đội. Chính vì thế, bắt buộc các bạn cần sự tập trung và tập cho mình cách làm việc và hỗ trợ mọi người. Khi chơi bóng rổ sẽ phát huy được khả năng kết hợp toàn đội và sự lãnh đạo trong các tình huống.

**4. Bóng rổ giúp tạo ra đam mê và cải thiện bản thân**

Với những người chơi bóng rổ thì cái cảm giác đưa quả bóng vào vành rổ luôn là điều tuyệt vời nhất. Bạn có thể cầm quả bóng rổ tập trong một thời gian dài mà không hề cảm thấy nhàm chán. Điều này sẽ giúp bạn có thói quen luôn cố gắng, vươn lên và vượt qua khó khăn vì [đam mê](https://vi.wikipedia.org/wiki/%C4%90am_m%C3%AA) của bản thân.

Ngoài ra, khi chơi bóng rổ bạn sẽ cao hơn, khỏe mạnh hơn, khéo léo hơn và dẻo dai hơn

**5. Tăng cường sự tập trung và tính kỷ luật**

Chơi bóng rổ có tác dụng gì? Học bóng rổ cũng giống như các môn thể thao khác, bóng rổ có luật chơi riêng và nếu vi phạm thì bạn và đồng đội của bạn sẽ bị phạt. Tập luyện tính kỷ luật khi học bóng rổ sẽ giúp các bé tăng sự tập trung trong các hoạt động khác và là một yếu tố giúp các bé thành công sau này.

***Hết.***