

# LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CHO NAM SINH VIÊN ĐỘI TUYỂN BÓNG RỔ TRƯỜNG ĐẠI HỌC HỒNG ĐỨC

ThS. Lê Anh Vinh<sup>1</sup>

**Tóm tắt:** Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy, chúng tôi đã lựa chọn được 22 bài tập (BT) thuộc 3 nhóm: BT với bóng, BT không bóng và BT trò chơi thi đấu. Bước đầu ứng dụng các BT lựa chọn trong thực tế và đánh giá hiệu quả cho thấy, các BT đã lựa chọn đã có hiệu quả cao trong việc phát triển sức mạnh tốc độ (SMTĐ) cho nam sinh viên (SV) đội tuyển Bóng rổ trường Đại học Hồng Đức (ĐHHĐ).

**Từ khóa:** Bài tập, sức mạnh tốc độ, nam sinh viên, đội tuyển Bóng rổ, trường Đại học Hồng Đức

**Abstract:** using conventional scientific research methods, we have selected 22 exercises belonging to 3 groups: exercises with the ball, exercises without the ball and exercises for competition games. The initial application of selected exercises in practice and effective evaluation showed that the selected exercises were highly effective in developing strength and speed for male students of the Basketball team, Hong Duc University.

**Keywords:** exercises, Speed strength, male students, Basketball team, ĐH HĐ

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Bóng rổ là môn thể thao đối kháng trực tiếp. Để đạt được thành tích cao trong thi đấu, các VĐV phải được phát triển toàn diện các tố chất thể lực, đặc biệt là tố chất SMTĐ. Trong thực tiễn công tác huấn luyện cho nam sinh viên đội tuyển Bóng rổ trường ĐHHĐ cho thấy, các nam sinh viên còn thiếu tố chất SMTĐ trong việc thực hiện các kỹ thuật, điều đó đã ảnh hưởng rất nhiều đến kết quả tập luyện, thi đấu. Mặt khác, việc phát triển SMTĐ cho nam sinh viên còn chưa được quan tâm đúng mức trong thực tiễn công tác huấn luyện đội tuyển. Do vậy, việc lựa chọn được hệ thống bài tập phát triển SMTĐ phù hợp sẽ nâng cao thành tích của đội tuyển nói riêng và nâng cao chất lượng giảng dạy, huấn luyện môn Bóng rổ cho sinh viên Trường ĐHHĐ nói chung.

Đã có nhiều tác giả như Đặng Hà Việt (2007), Nguyễn Văn Hải (2014), Nguyễn Văn Hùng (2013), Lê Ngọc Nhung (2014)... nghiên cứu về các bài tập phát triển các tố chất thể lực cho VĐV Bóng rổ, tuy nhiên, các tác giả chưa nghiên cứu sâu về tố chất SMTĐ cũng như cho đối tượng là sinh viên Trường ĐHHĐ.

Xuất phát từ thực tiễn đó, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: Lựa chọn bài tập phát triển SMTĐ cho nam sinh viên đội tuyển Bóng rổ trường ĐHHĐ.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu; phỏng vấn, tọa đàm; quan sát sự phạm; kiểm tra sự phạm; thực

nghiệm sự phạm và toán học thống kê.

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU BÀN LUẬN

### 2.1. Lựa chọn test đánh giá và bài tập phát triển SMTĐ cho nam sinh viên đội tuyển Bóng rổ trường ĐHHĐ

#### 2.1.1. Lựa chọn test đánh giá trình độ SMTĐ của nam sinh viên đội tuyển Bóng rổ trường ĐHHĐ

Tiến hành lựa chọn test đánh giá trình độ SMTĐ cho nam sinh viên đội tuyển Bóng rổ trường ĐHHĐ theo các bước:

- Lựa chọn qua tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm và phỏng vấn trực tiếp các giáo viên Bóng rổ
- Lựa chọn qua phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi
- Xác định độ tin cậy của test
- Xác định tính thông báo của test

Kết quả lựa chọn được 5 test đánh giá trình độ SMTĐ cho đối tượng nghiên cứu gồm: Dẫn bóng tốc độ 20m (s); Nằm sấp chống đẩy 20 giây (số lần); Chạy con thoi (s); Bật với cao (cm); Nhảy ném rổ xa 3 điểm liên tục 20 giây (số quả vào rổ)

#### 2.1.2. Lựa chọn bài tập phát triển SMTĐ cho nam sinh viên đội tuyển Bóng rổ trường ĐHHĐ

Tiến hành lựa chọn bài tập phát triển SMTĐ cho nam sinh viên Bóng rổ trường ĐHHĐ theo các bước:

- Lựa chọn qua tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm và phỏng vấn trực tiếp các giáo viên Bóng rổ

<sup>1</sup> Trường Đại học Hồng Đức

**Bảng 1. Kết quả lựa chọn bài tập phát triển SMTĐ cho nam sinh viên đội tuyển Bóng rổ trường ĐH HD (n=20)**

TT	TÊN BÀI TẬP	Số phiếu đồng ý	Tỷ lệ %
Nhóm I	<b>Các bài tập không bóng</b>		
1	Ngồi dậy từ tư thế nằm ngửa	14	70.0
2	Nằm sấp uốn thân	15	75.0
3	Nằm sấp chống đẩy	18	90.0
4	Bật bực	17	85.0
5	Bật với băng bằng một chân	18	90.0
6	Bật xa tại chỗ	17	85.0
7	Chạy con thoi	19	95.0
8	Chạy tốc độ (30m – 60m)	14	70.0
9	Tạ tay	18	90.0
10	Ke bụng thang đóng	14	70.0
11	Kéo tay xà đơn	20	100.0
12	Bật nhảy trên hố cát	14	70.0
Nhóm II	<b>Các bài tập có bóng</b>		
1	Tại chỗ ném bóng đặc	18	90.0
2	Tại chỗ chuyền bóng đặc	14	70.0
3	Dẫn bóng quay người 360° đổi tay + ném rổ	15	75.0
4	Dẫn bóng số 8	19	95.0
5	Di chuyển chuyền bắt bóng	18	90.0
6	Di chuyển chuyền bắt bóng 2 người + ném rổ	19	95.0
7	Di chuyển chuyền bắt bóng 3 người + ném rổ	19	95.0
8	Di chuyển chuyền bắt bóng nhảy ném rổ	14	70.0
9	Chuyền bóng - di chuyển nhận bóng hai bước ném rổ	18	90.0
10	Dẫn bóng tốc độ cao + ném rổ	14	70.0
11	Vượt rào nhảy ném rổ xa	18	90.0
12	Bài tập tổng hợp (di chuyển - nhận bóng nhảy ném rổ xa)	14	70.0
Nhóm III	<b>Các bài tập trò chơi và thi đấu</b>		
1	Chuyền bóng 20	12	60
2	Dẫn bóng tốc độ ném rổ	18	90.0
3	Đội nào nhanh hơn	14	70.0
4	Trò chơi đẩy gậy	13	65.0
5	Trò chơi nhảy ngựa	12	60.0
6	Thi đấu 2 đánh 2	18	90.0
7	Thi đấu 3 đánh 3 cả sân	19	95.0
8	Thi đấu cả sân	18	90.0

Bảng 2. Kế hoạch thực nghiệm dành cho nhóm thực nghiệm

TT	Nội dung	Số buổi tập																								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	
1	Bài tập 1			x							x								x							x
2	Bài tập 2	x						x																		
3	Bài tập 3			x						x														x		
4	Bài tập 4				x							x														x
5	Bài tập 5		x						x																	
6	Bài tập 6													x												
7	Bài tập 7																									
8	Bài tập 8	x																								
9	Bài tập 9																									
10	Bài tập 10																									
11	Bài tập 11																									
12	Bài tập 12																									
13	Bài tập 13																									
14	Bài tập 14	x																								
15	Bài tập 15																									
16	Bài tập 16	x																								
17	Bài tập 17																									
18	Bài tập 18																									
19	Bài tập 19																									
20	Bài tập 20	x																								
21	Bài tập 21																									
22	Bài tập 22																									

KIỂM  
TRA



- Lựa chọn qua phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi tới 20 giáo viên giảng dạy Bóng rổ tại các trường Đại học khu vực Thanh Hóa. Chúng tôi sẽ lựa chọn những bài tập được đánh giá đồng ý từ 80% trở lên. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy: Có 22/32 bài tập được các giáo viên lựa chọn với tỷ lệ đồng ý từ 85-95%. Trong đó có 8/12 bài tập ở nhóm không có bóng; 10/12 bài tập ở nhóm có bóng và 4/8 ở nhóm bài tập trò chơi và thi đấu.

#### **Cách thức thực hiện bài tập:**

##### **\* Nhóm bài tập không bóng**

- Bài tập 1: Nằm sấp chống đẩy tối đa (20 giây x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 2: Bật bực (20 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 3. Bật với bảng một chân (20 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 4. Bật xa tại chỗ (10 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 5. Chạy con thoi (20m x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 6. Chạy tốc độ (30m-60m x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 7. Tạ tay 3 kg (10 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 8. Bật nhảy trên hố cát (10 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

##### **\* Nhóm bài tập với bóng**

- Bài tập 9. Tại chỗ ném bóng đặc (30 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 10. Tại chỗ chuyền bóng đặc (30 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 11. Dẫn bóng số 8 (20 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 12. Di chuyển chuyền bắt bóng (30m x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 13. Di chuyển chuyền bắt bóng 2 người kết hợp ném rổ (10 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 14. Di chuyển chuyền bắt bóng 3 người kết hợp ném rổ (10 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 15. Di chuyển chuyền bắt bóng nhảy ném rổ (10 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 16. Chuyền bóng – di chuyển nhận bóng hai bước ném rổ (10 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 17. Vượt rào nhảy ném rổ xa (10 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 18. Di chuyển – nhận bóng nhảy ném rổ xa (15 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

##### **\* Bài tập trò chơi và thi đấu**

- Bài tập 19. Dẫn bóng tốc độ ném rổ (10 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

**Bảng 3. Kết quả kiểm tra các test đánh giá SMTĐ của đối tượng nghiên cứu trước thực nghiệm**

TT	Test	Kết quả kiểm tra ( $\bar{X} \pm \delta$ )		t	P
		Nhóm ĐC (n = 7)	Nhóm TN (n = 7)		
1	Dẫn bóng tốc độ 20m (s)	3.64 ± 5.5	3.62 ± 5.7	0.19	> 0.05
2	Nằm sấp chống đẩy 20 giây (số lần)	17.5 ± 15.09	17.3 ± 16.02	0.70	> 0.05
3	Chạy con thoi (s)	27.3 ± 0.49	27.2 ± 0.51	0.21	> 0.05
4	Bật cao với (cm)	66.2 ± 1.34	66.3 ± 1.53	0.23	> 0.05
5	Nhảy ném rổ xa 3 điểm liên tục 20 giây (số quả vào rổ)	6.17 ± 5.06	2.92 ± 5.16	0.69	> 0.05

**Bảng 4. Kết quả kiểm tra các test đánh giá SMTĐ của đối tượng nghiên cứu thời điểm sau thực nghiệm**

TT	Test	Kết quả kiểm tra ( $\bar{X} \pm \delta$ )		t	P
		Nhóm ĐC (n = 7)	Nhóm TN (n = 7)		
1	Dẫn bóng tốc độ 20m (s)	3.41 ± 6.1	3.21 ± 5.9	2.35	<0.05
2	Nằm sấp chống đẩy 20 giây (số lần)	19.2 ± 14.28	20.5 ± 14.11	2.28	<0.05
3	Chạy con thoi (s)	7.21 ± 0.29	7.02 ± 0.48	2.42	<0.05
4	Bật cao với (cm)	68.02 ± 1.67	70.15 ± 1.47	2.37	<0.05
5	Nhảy ném rổ xa 3 điểm liên tục 20 giây (số quả vào rổ)	7.02 ± 6.1	8.15 ± 6.1	2.35	<0.05

- Bài tập 20. Thi đấu 2 đánh 2 (10 phút x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 21. Thi đấu 3 đánh 3 cả sân (10 phút x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 22. Thi đấu cả sân (20 phút x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút, nghỉ ngơi tích cực)

**2.2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các bài tập phát triển SMTĐ cho nam sinh viên đội tuyển Bóng rổ trường ĐHHĐ**

**2.2.1. Tổ chức thực nghiệm**

- Phương pháp thực nghiệm: Thực nghiệm so sánh song song

- Đối tượng thực nghiệm: 14 nam sinh viên đội tuyển Bóng rổ trường ĐHHĐ và được chia thành 2 nhóm do bốc thăm ngẫu nhiên. Cụ thể:

+ Nhóm thực nghiệm: Bao gồm 7 nam sinh viên được chọn ngẫu nhiên theo thứ tự danh sách

đội tuyển từ số 01 đến số 07. Nhóm này sẽ được áp dụng hệ thống các bài tập phát triển SMTĐ mà đề tài đã lựa chọn và hệ thống các bài tập này được coi là những bài tập chính, sắp xếp huấn luyện trong chương trình, kế hoạch và giáo án huấn luyện.

+ Nhóm đối chứng: Bao gồm 7 nam sinh viên được chọn ngẫu nhiên theo thứ tự danh sách đội tuyển từ số 08 đến số 14. Nhóm này được áp dụng hệ thống các bài tập chuyên môn đã được xây dựng theo chương trình, kế hoạch huấn luyện và nội dung giáo án của đội tuyển Bóng rổ.

Nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm tập chung chương trình, chỉ khác nhau phần tập luyện phát triển SMTĐ trong các giáo án.

- Thời gian tổ chức thực nghiệm 3 tháng, Từ tháng 4 đến tháng 6/2021.

- Địa điểm thực nghiệm và kiểm tra: Trường ĐHHĐ

- Tiến trình thực nghiệm được trình bày tại bảng 2.

## 2.2. Đánh giá kết quả thực nghiệm

Trước thực nghiệm, chúng tôi sử dụng 5 test đã lựa chọn để kiểm tra trình độ SMTĐ của nam sinh viên nhóm đối chứng và thực nghiệm và so sánh sự khác biệt kết quả kiểm tra của 2 nhóm. Kết quả được trình bày tại bảng 3.

Qua bảng 3 cho thấy: trước thực nghiệm, trình độ SMTĐ của nam sinh viên nhóm đối chứng và thực nghiệm không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ( $P > 0.05$ ). Như vậy, trước thực nghiệm, trình độ SMTĐ của 2 nhóm là tương đương nhau, hay nói cách khác, sự phân nhóm hoàn toàn khách quan.

Sau thực nghiệm, chúng tôi tiếp tục sử dụng 5 test như thời điểm trước thực nghiệm để kiểm

tra và so sánh sự khác biệt kết quả kiểm tra của nhóm đối chứng và thực nghiệm. Kết quả được trình bày tại bảng 4.

Qua bảng 4 cho thấy: Sau 3 tháng thực nghiệm, trình độ SMTĐ của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm đã có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê, chứng tỏ các bài tập lựa chọn và tiến trình đã xây dựng đã có hiệu quả cao trong việc phát triển SMTĐ cho nam sinh viên đội tuyển Bóng rổ trường ĐHHĐ thuộc nhóm thực nghiệm.

## 3. KẾT LUẬN

- Lựa chọn được 5 test đánh giá và 22 bài tập phát triển SMTĐ thuộc 3 nhóm bài tập cho nam sinh viên đội tuyển Bóng rổ trường ĐHHĐ

- Bước đầu ứng dụng các bài tập lựa chọn trong thực tế và đánh giá hiệu quả, kết quả, các bài tập lựa chọn và tiến trình đã xây dựng đã có hiệu quả cao trong việc phát triển SMTĐ cho nam sinh viên đội tuyển Bóng rổ trường ĐHHĐ.



Ảnh minh họa

## TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dương Nghiệp Chí (2004), Đo lường thể thao, Nxb TĐTT, Hà Nội
2. Dương Nghiệp Chí (2014), Lý luận thể thao thành tích cao, Nxb TĐTT, Hà Nội.
3. Nguyễn Xuân Sinh (2012), Lý luận và Phương pháp nghiên cứu khoa học TĐTT, Nxb TĐTT, Hà Nội
4. Nguyễn Văn Trung (2003), Giáo trình Bóng rổ, Nxb TĐTT, Hà Nội.
5. Nguyễn Đức Văn (2008), Phương pháp thống kê trong TĐTT, Nxb TĐTT, Hà Nội.

**NGUỒN BÀI BÁO:** Bài báo trích từ kết quả nghiên cứu đề tài cấp cơ sở: Lựa chọn các bài tập phát triển SMTĐ cho nam sinh viên đội tuyển Bóng rổ trường ĐHHĐ, tác giả Lê Anh Vinh, được nghiệm thu năm 2021.