

Nghiên cứu lựa chọn một số bài tập phát triển sức bền tốc độ cho nam sinh viên Câu lạc bộ Bóng rổ Học viện Công nghệ Bưu chính Viễn thông cơ sở tại Thành phố Hồ Chí Minh

Nguyễn Xuân Hiệp*, Huỳnh Minh Cường*

*ThS. Học viện Công nghệ Bưu chính Viễn thông Cơ sở tại Thành phố Hồ Chí Minh

Received: 25/9/2024; Accepted: 2/10/2024; Published: 10/10/2024

Abstract: Through the research process, the results obtained 4 evaluation criteria and 15 speed endurance development exercises suitable for male students of the Basketball Club at the Academy of Posts and Telecommunications Technology, Ho Chi Minh City. After 3 months of experimentation, the selected exercises showed that the speed endurance of male students of the Basketball Club in the experimental group achieved a clear growth rate in 4/4 tests (at $p < 0.05$), proving that the effectiveness of the exercises and the initial training plan have achieved good results, to be researched and applied to the teaching practice of the subject.

Keywords: Speed endurance, student, Basketball, Posts and Telecommunications Institute of Technology.

1. Đặt vấn đề

Bóng rổ (BR) là môn thể thao phát triển rộng khắp trên thế giới và là môn thể thao đòi hỏi người chơi phải có thể lực, chiều cao, sức bật tốt, đồng thời phải có sự phối hợp thống nhất với nhau. Xu thế BR hiện đại, trận đấu được diễn ra với tốc độ nhanh và quyết liệt, do đó tần suất hoạt động của người chơi rất cao. Vì vậy, yếu tố sức bền tốc độ (SBTD) đóng vai trò rất quan trọng trong thi đấu.

Qua quan sát thực tiễn thi đấu và tập luyện của sinh viên (SV) Câu lạc bộ Bóng rổ (CLBBR) Học viện Công nghệ Bưu chính Viễn thông (HVCNBCVT) Cơ sở tại Thành phố Hồ Chí Minh, nghiên cứu nhận thấy tố chất SBTD còn hạn chế, thể hiện qua các động tác nhồi bóng tốc độ, duy trì tốc độ trong trận đấu, các động tác chạy tốc độ, nước rút...

Thông qua sử dụng các phương pháp nghiên cứu tin cậy, nghiên cứu này xác định mục đích là lựa chọn các bài tập (BT) phát triển SBTD có hiệu quả nhất cho nam SV CLBBR tại HVCNBCVT, góp phần nâng cao hiệu quả tập luyện và thi đấu của SV CLBBR.

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Phương pháp nghiên cứu

Để giải quyết các nhiệm vụ, nghiên cứu sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phương pháp 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.

2.2. Xây dựng tiêu chuẩn và đánh giá thực trạng SBTD cho nam SV CLBBR tại HVCNBCVT

Để đánh giá đối tượng, nghiên cứu tiến hành lựa chọn các tiêu chí đánh giá. Thông qua tổng hợp và

phân tích tài liệu, nghiên cứu lựa chọn được 8 test chuyên môn phù hợp với nghiên cứu và đối tượng. Nghiên cứu tiến hành phỏng vấn 15 nhà chuyên môn và quyết định lựa chọn các tests có tỷ lệ lựa chọn mức rất thường xuyên sử dụng $\geq 80\%$, cụ thể gồm 4 test: Test 1) Chạy drill test; Test 2) Test chạy cây thông; Test 3) Chạy ném rổ năm vị trí trong 1p (quả); Test 4) Dẫn bóng số 8 lên rổ nguyên sân trong 1p (quả).

Để đánh giá thực trạng năng lực SBTD cho nam SV CLBBR tại HVCNBCVT, nghiên cứu tiến hành lấy số liệu của 16 SV qua các test đã được lựa chọn. Kết quả ở bảng 2.1.

Bảng 2.1. Bảng Kết quả kiểm tra trình độ SBTD cho nam SV CLB BR tại HVCNBCVT ($n=16$)

Test		σ	$C_v\%$	ϵ
Test 1	30.52	0.94	3.06	0.02
Test 2	25.41	0.81	3.17	0.02
Test 3	5.19	0.40	7.77	0.04
Test 4	6.31	0.48	7.58	0.04

Qua bảng 2.1 cho thấy: Drill test : Có giá trị trung bình là $=30.52 \pm 0.94$, $C_v = 3.06\% < 10\%$, chứng tỏ năng lực SBTD của nam SV CLBBR tại HVCNBCVT khá đồng đều. Sai số trung bình $= 0.02 < 0.05$, đảm bảo tính đại diện của tập mẫu; Test chạy cây thông : Có giá trị trung bình là $= 25.41 \pm 0.81$, $C_v = 3.17\% < 10\%$, chứng tỏ năng lực SBTD của đối tượng khá đồng đều. Sai số trung bình $= 0.02 < 0.05$, đảm bảo tính đại diện của tập mẫu; Chạy ném rổ năm vị trí trong 1p (quả): Có giá trị trung bình là $= 5.19 \pm 0.40$, $C_v = 7.77\% < 10\%$, chứng

tỏ năng lực SBTĐ của đối tượng khá đồng đều. Sai số trung bình $=0.04 < 0.05$, đảm bảo tính đại diện của tập mẫu; Dẫn bóng số tám lên rổ nguyên sân trong 1p (quả): Có giá trị trung bình là $=6.31 \pm 0.48$, $C_v = 7.58\% < 10\%$, chứng tỏ năng lực SBTĐ của đối tượng khá đồng đều. Sai số trung bình $=0.04 < 0.05$, đảm bảo tính đại diện của tập mẫu.

Tóm lại: Qua kết quả kiểm tra ban đầu cho thấy, thực trạng năng lực SBTĐ cho nam SV CLB BR tại HVCNBCVT còn hạn chế về thành tích nhưng tương đối đồng đều, có tính đại diện cho tập hợp mẫu, vì có $C_v < 10\%$, $\epsilon < 0.05$. Như vậy, vấn đề đặt ra cho đề tài là làm sao lựa chọn được các BT để phát triển SBTĐ cho nam SV CLB BR tại HVCNBCVT.

2.3. Lựa chọn BT phát triển SBTĐ cho cho nam SV CLB BR tại HVCNBCVT

Nguyên tắc lựa chọn BT: Để có thể lựa chọn được BT phát triển SBTĐ cho nhóm đối tượng, nghiên cứu xác định các nguyên tắc lựa chọn gồm: (1) Các BT phải phù hợp với đối tượng tập luyện về tâm lý, trình độ, điều kiện tập luyện,...; (2) Các BT lựa chọn phải có chỉ tiêu cụ thể, có số lượng đo lường chính xác, hình thức tập luyện đơn giản, dễ thực hiện, nhưng phong phú về nội dung và hình thức.

Cơ sở lý luận và thực tiễn lựa chọn BT: (1) Các BT phải đảm bảo phù hợp với đặc điểm cấu trúc cơ thể lứa tuổi, phù hợp với mục đích huấn luyện, thời gian và chương trình giảng dạy môn học; (2) Các BT phải phù hợp với điều kiện thực tiễn của chương trình giảng dạy tại đơn vị nghiên cứu; (3) Các BT phải mang tính đặc trưng để giải quyết vấn đề nghiên cứu.

Thông qua phân tích và tổng hợp tài liệu, đối chiếu thực tế, nghiên cứu đã lựa chọn ra được 22 BT phù hợp. Để đảm bảo giá trị tin cậy của các BT, nghiên cứu tiến hành phỏng vấn 15 nhà chuyên môn, các huấn luyện viên, các giảng viên,... tại HVCNBCVT. Kết quả ở bảng 2.2.

Bảng 2.2. Bảng kết quả phỏng vấn mức độ sử dụng các BT để phát triển năng lực SBTĐ (n=15)

TT	BT	Thường xuyên		Không thường xuyên		Không sử dụng	
		n/Σ	%	n/Σ	%	n/Σ	%
BT không bóng							
1	Chạy 200m	6/15	40	6/15	40	3/15	20
2	Chạy 400m	6/15	40	7/15	46.67	2/15	13.33
3	Chạy 800m	14/15	93.33	1/15	6.67	0/15	0
4	Chạy việt dã 1500m	13/15	86.67	2/15	13.33	0/15	0
5	Chạy Drill Test	15/15	100	0/15	0	0/15	0
6	Chạy cây thông	14/15	93.33	1/15	6.67	0/15	0
7	Chạy tốc độ 100m 5 lần nghỉ giữa 30s	13/15	86.67	2/15	13.33	0/15	0

8	Trượt ngang phòng thủ 1p x 5 tổ	12/15	80	1/15	6.67	2/15	13.33
9	Bật nhảy nâng cao đùi, thời gian 60s 2 lần nghỉ giữa 2-3'	13/15	86.67	2/15	13.33	1/15	6.67
10	Bật cao chạm bảng 15 lần	3/15	20	3/15	20	9/15	60
11	Bật cao liên tục tại chỗ 20 lần x3 tổ, nghỉ giữa 30-60s	12/15	80	1/15	6.67	1/15	6.67
12	Chạy biển tốc 200m nhanh-200m chậm 3 lần x2 tổ, nghỉ giữa 4-5', các tổ 7-10'	13/15	86.67	2/15	13.33	0/15	0
13	Chạy biển tốc 50m nhanh-50m chậm 4 lần x 3 tổ nghỉ giữa 2-3', các tổ 5-7'	12/15	80	3/15	20	0/15	0
14	Nằm sấp chống đẩy trong vòng 60s	10/15	66.67	3/15	20	2/15	13.33
15	Nằm ngửa gập cơ bụng thời gian 60s	6/15	40	4/15	26.67	5/15	33.33
BT với bóng							
16	Nhồi bóng đi 2 bước lên rổ nguyên sân trong vòng 60s (quả)	13/15	86.67	2/15	13.33	0/15	0
17	Chạy ném rổ năm vị trí trong vòng 60s (slvr)	14/15	93.33	1/15	6.67	0/15	0
18	Nhồi bóng số 8 lên rổ nửa sân 5 quả vào	15/15	100	0/15	0	0/15	0
19	Chuyền bóng vào mục tiêu thời gian 60s (lần)	13/15	86.67	2/15	13.33	0/15	0
20	Nhồi bóng luân cọc ném rổ cự li trung bình 10 quả liên tiếp	13/15	86.67	2/15	13.33	0/15	0
21	Nhảy bắt bóng bật bảng 15 lần	11/15	73.33	4/15	26.67	0/15	0
22	Ném rổ khu vực 3 điểm 30 lần (slvr)	6/15	40	7/15	46.67	2/15	13.33

Qua bảng 2.2, nghiên cứu đã lựa chọn được 15 BT có tỉ lệ số phiếu tán thành cao $\geq 80\%$ để đưa vào kế hoạch huấn luyện, nhằm phát triển năng lực SBTĐ cho nam SV CLB BR tại HVCNBCVT gồm các BT: (1) Chạy 800m ; (2) Chạy việt dã 1500m ; (3) Chạy biển tốc 50m nhanh, 50m chậm 4 lần x3 tổ, nghỉ giữa 2-3' các tổ 5-7'; (4) Chạy biển tốc 200m nhanh, 200m chậm 3 lần x2 tổ, nghỉ giữa 4-5' các tổ 7-10'; (5) Chạy tốc độ 100m 5 lần nghỉ giữa 30s; (6) Chạy cây thông ; (7) Chạy Drill Test ; (8) Trượt ngang phòng thủ 1' x5 tổ ; (9) Bật cao liên tục tại chỗ 20 lần x3 tổ, nghỉ giữa 30-60s; (10) Bật nhảy nâng cao đùi, thời gian 60s 2 lần nghỉ giữa 2-3'; (11) Chuyền bóng vào mục tiêu thời gian 60s (lần); (12) Nhồi bóng luân cọc ném rổ cự li trung bình 10 quả liên tiếp; (13) Nhồi bóng số 8 lên rổ nửa sân 5 quả vào ; (14) Chạy ném rổ năm vị trí trong vòng 60s (slvr); (15) Nhồi bóng đi 2 bước lên rổ nguyên sân, trong vòng 60s (quả).

2.4. Tổ chức thực nghiệm và đánh giá kết quả

Thời gian thực nghiệm là 3 tháng. Đối tượng thực nghiệm là 16 nam SV CLBRR tại HVCNBCVT. Chương trình thực nghiệm thực hiện tuần 3 buổi, mỗi buổi tập là 40-45p vào cuối mỗi buổi tập luyện, tổng thời gian gồm 36 giáo án, tức 12 tuần tập luyện. Đối tượng chia thành 2 nhóm gồm nhóm đối chứng (NĐC; 8 SV tập luyện theo giáo án biên soạn của CLB) và nhóm thực nghiệm (NTN; 8 SV thực hiện theo kế hoạch và BT mà nghiên cứu đưa ra). Trước khi tiến hành thực nghiệm, nghiên cứu tiến hành kiểm tra SBTĐ ở NTN và NĐC bằng các test đã lựa chọn, thời điểm kiểm tra là đầu kỳ II năm 2023-2024, kết quả ở bảng 2.3.

Bảng 2.3. Kết quả kiểm tra SBTĐ cho nam SV CLB RR tại HVCNBCVT của 2 nhóm trước thực nghiệm
($n_{NTN} = n_{NDC} = 8, t_{0.05} = 2.365, t_{0.05} = 2.145$)

Test kiểm tra	NTN				NĐC				t	p
	σ	Cv%	\mathcal{E}	\mathcal{E}	σ	Cv%	\mathcal{E}	\mathcal{E}		
Test 1	30.62	1.04	3.41	0.03	30.43	0.87	2.87	0.02	0.40	>0.05
Test 2	25.19	0.69	2.72	0.02	25.63	0.90	3.50	0.03	1.09	>0.05
Test 3	5.13	0.35	6.89	0.06	5.25	0.46	8.82	0.07	0.58	>0.05
Test 4	6.25	0.46	7.41	0.06	6.38	0.52	8.12	0.07	0.52	>0.05

Bảng 2.3 cho thấy: Ở cả 4 test đều thu được $t_{tinh} < t_{bang}$ tại $p > 0.05$, do đó sự khác biệt về thành tích giữa các nhóm là không có ý nghĩa thống kê. Như vậy trước thực nghiệm trình độ SBTĐ các nhóm tương đương nhau, thỏa mãn điều kiện khoa học để tiếp tục tiến hành nghiên cứu. Sau thực nghiệm nghiên cứu tiến hành kiểm tra tra lại đối tượng nhằm đánh giá hiệu quả thực nghiệm, kết quả ở bảng 2.4.

Bảng 2.4. Kết quả kiểm tra SBTĐ cho nam SV CLB RR của 2 nhóm sau thực nghiệm ($n_{NTN} = n_{NDC} = 8, t_{0.05} = 2.365, t_{0.05} = 2.145$)

Test kiểm tra	NTN				NDC				t	p
	σ	Cv%	\mathcal{E}	\mathcal{E}	σ	Cv%	\mathcal{E}	\mathcal{E}		
Test 1	29.43	0.72	2.46	0.02	29.98	0.43	1.42	0.01	2.15	<0.05
Test 2	24.22	0.57	2.37	0.02	25.40	1.02	4.01	0.03	2.85	<0.05
Test 3	6.38	0.52	8.12	0.07	5.75	0.71	12.30	0.10	2.52	<0.05
Test 4	7.38	0.74	10.09	0.08	6.63	0.74	11.23	0.06	2.24	<0.05

Bảng 2.4 cho thấy:

Test Chạy drill test : NTN thu được =29.43, $\sigma = 0.72$, Cv%=2.46% và NĐC là =29.98, $\sigma = 0.43$, Cv%=1.42%, vậy NTN phát triển hơn NĐC vì $t_{tinh} = 2.15 > t_{bang} = 2.145$. Sự khác biệt này có ý nghĩa xác suất tại $p < 0.05$. Thêm vào đó, sau thực nghiệm NTN tăng trưởng thành tích 3.96%, NĐC chỉ =1.49%.

Test chạy cây thông : NTN thu được =24.22,

$\sigma = 0.57$, Cv%=2.37% và NĐC là =25.40, $\sigma = 1.02$, Cv%=4.01%, vậy NTN phát triển hơn NĐC vì $t_{tinh} = 2.85 > t_{bang} = 2.145$. Sự khác biệt này có ý nghĩa xác suất tại $p < 0.05$. Thêm vào đó, sau thực nghiệm NTN tăng trưởng thành tích 3.93%, NĐC chỉ =0.90%.

Test Chạy ném rổ năm vị trí trong 1p (quả): NTN thu được =6.38, $\sigma = 0.52$, Cv%=8.12% và NĐC là =5.75, $\sigma = 0.71$, Cv%=12.30%, vậy NTN phát triển hơn NĐC vì $t_{tinh} = 2.52 > t_{bang} = 2.145$. Sự khác biệt này có ý nghĩa xác suất tại $p < 0.05$. Thêm vào đó, sau thực nghiệm NTN tăng trưởng thành tích 12.49%, NĐC chỉ =9.09%.

Test Dẫn bóng số tám lên rổ nguyên sân trong 1p (quả): NTN thu được =7.38, $\sigma = 0.74$, Cv%=10.09% và NĐC là =6.63, $\sigma = 0.74$, Cv%=11.23%, vậy NTN phát triển hơn NĐC vì $t_{tinh} = 2.24 > t_{bang} = 2.145$. Sự khác biệt này có ý nghĩa xác suất tại $p < 0.05$. Thêm vào đó, sau thực nghiệm NTN tăng trưởng thành tích 16.58%, NĐC chỉ =3.84%.

Tóm lại: Kết quả thực nghiệm sự phạm trên đối tượng nam SV CLBRR, cho thấy: Ở NTN đã có sự phát triển rõ rệt về SBTĐ ở cả 4/4 test, có sự khác biệt ứng với $p < 0.05$ vì $t_{tinh} > t_{0.05} = 2.145$; Ở NĐC, các BT cũng có sự tăng tiến nhưng chưa có sự khác biệt, ứng với $p < 0.05$ vì $t_{tinh} < t_{0.05} = 2.145$. ngoài ra, nhịp tăng trưởng ở cả 4 test thu được ở NTN đều tốt hơn hẳn so với NĐC.

3. Kết luận

Thông qua quá trình nghiên cứu, kết quả đã thu được 4 chỉ tiêu đánh giá và 15 BT phát triển SBTĐ phù hợp cho nam SV CLBRR tại HVCNBCVT. Qua 3 tháng thực nghiệm các BT đã được lựa chọn cho thấy, SBTĐ của nam SV CLBRR trong NTN thu được nhịp tăng trưởng rõ rệt ở 4/4 test, chứng tỏ hiệu quả các BT cùng kế hoạch tập luyện bước đầu đã đạt kết quả tốt, để nghiên cứu ứng dụng vào thực tiễn giảng dạy của bộ môn.

**Lời cảm ơn: Nghiên cứu này được tài trợ bởi Học viện Công nghệ Bưu chính Viễn thông trong đề tài 07-2024-HV-CB2*

Tài liệu tham khảo

- [1]. Aulic.I.V (1982), *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội.
- [2]. Lê Bửu, Dương Nghiệp Chí, Nguyễn Hiệp (1983), *Lý luận và phương pháp huấn luyện thể thao*, NXB TDTT, TP.HCM.
- [3]. Lê Bửu, Nguyễn Thế Truyền (1986), *Kiểm tra năng lực thể chất và thể thao*, NXB TDTT, TP.HCM.
- [4]. Lê Bửu, Nguyễn Thế Truyền (1991), *Lý luận và phương pháp thể thao trẻ*, NXB TDTT, TP.HCM.