

# Bài tập phát triển Sức bền ưa khí cho nam sinh viên đội tuyển Bóng rổ Trường Đại học Tài nguyên và Môi trường Hà Nội

Nguyễn Hồng Thắm

ThS. Trường ĐH Tài nguyên và Môi trường Hà Nội

Received: 12/11/2024; Accepted: 19/11/2024; Published: 25/11/2024

**Abstract:** Basketball is a team sport with a highly competitive nature. The purpose of Basketball competition is to minimize the opponent from throwing the ball into their own basket and try their best to put the ball into the opponent's basket. Through research and survey on the application of exercises, analyzing the current status of aerobic endurance for male students of the men's basketball team at Hanoi University of Natural Resources and Environment, we conducted research on a number of suitable exercises. Suitable for real conditions to improve aerobic endurance for research subjects. At the same time, combined with the effective application and evaluation of selected exercises, it contributes to improving physical fitness and performance for male students of the School's Basketball team.

**Keywords:** Research, exercise, endurance; male students; Hanoi University of Natural Resources and Environment...

## 1. Đặt vấn đề

Bóng rổ (BR) là môn thể thao mang tính tập thể cao, trong thi đấu các VĐV không chỉ có trình độ kỹ thuật tốt mà còn phải biết tổ chức, phối hợp chặt chẽ với nhau, hỗ trợ nhau trong tấn công cũng như trong phòng thủ, tạo cơ hội tấn công cho đồng đội vì mục đích chung là giành được thắng lợi. Sự hấp dẫn của BR cũng được thể hiện ở sự phối hợp ăn ý giữa các VĐV trong quá trình thi đấu để cùng nhau không chế đối phương.

Đặc trưng hoán đổi liên tục giữa công và thủ của BR, đòi hỏi những người tham gia phải có sự chuẩn bị phong phú về tri thức, trí tuệ và tổ chức cơ thể toàn diện, có mưu lược, có PP, lấy kỹ chiến thuật động tác làm chính. Sự tranh chấp trên mọi phương diện không chỉ đưa ra những yêu cầu cao về tổ chức cơ thể đối với người chơi như: chiều cao, sức mạnh, tốc độ, sức bền, khả năng điều chỉnh... mà còn có yêu cầu rất cao về trình độ kỹ chiến thuật và kỹ xảo vận dụng một cách biến hóa, biết điều khiển trạng thái thi đấu và có năng lực vận dụng các nhân tố có lợi trong thi đấu. Những nhân tố này được tổng hợp trong quá trình thi đấu vừa tạo ra sự phức tạp đặc biệt lại vừa tạo ra sự hấp dẫn, qua đó thể hiện đặc tính tổng hợp toàn diện của môn thể thao BR. Tập luyện và thi đấu BR kích thích sự phát triển toàn diện của các khả năng vận động của con người, trong đó đặc biệt là sự khéo léo, năng lực phản ứng, năng lực xuất phát và

chạy tốc độ ở cự ly ngắn phát triển sức nhanh, sức mạnh, sức bền... Do đặc điểm thi đấu của BR là hoạt động tập thể, đối kháng trực tiếp cao nên ngoài tác dụng nói trên nó còn có tác dụng nâng cao lòng dũng cảm, tinh thần phối kết hợp giữa đồng đội, tính kỷ luật, tính quyết đoán trong từng tình huống cụ thể, năng lực tư duy về kỹ - chiến thuật và những phẩm chất tâm lý tốt đẹp khác.

Đảng Ủy, Ban Giám hiệu Trường Đại học TN&MT Hà Nội rất quan tâm đến hoạt động TDTT trong đó có phong trào BR sinh viên. BR đã được đưa vào hệ thống môn học tự chọn của SV; hàng năm đều cử SV tham gia thi đấu tại các giải BR Hà Nội và giải SV toàn quốc. Bài báo này, tác giả tiến hành nghiên cứu một số bài tập phát triển *Sức bền ưa khí* cho nam SV đội tuyển BR Trường Đại học TN&MT Hà Nội.

## 2. Nội dung nghiên cứu

### 2.1. Đặc điểm sức bền trong Bóng rổ

Sức bền là chỉ năng lực đấu tranh chống lại mệt mỏi trong thời gian hoạt động kéo dài của cơ thể. Sức bền chuyên môn là năng lực của VĐV nhằm chống lại mệt mỏi khi thực hiện các nhiệm vụ vận động trong điều kiện năng lượng được cung cấp chủ yếu thông qua quá trình ưa khí và yếm khí.

BR là môn thể thao đòi hỏi người tập phải vận động không ngừng, với khối lượng lớn, các động tác kỹ thuật phức tạp, có cường độ cao, đua tranh quyết liệt... Do đó muốn trở thành người chơi giỏi,

kỹ thuật, chiến thuật tốt thì người tập phải có một nền tảng thể lực thật sung mãn.

**- Sức bền ưa khí:** Là khả năng hoạt động lâu dài của cơ thể trong điều kiện sử dụng nguồn năng lượng thông qua quá trình oxy hoá hợp chất hữu cơ giàu năng lượng trong cơ thể.

**2.2. Lượng vận động và quãng nghỉ là yếu tố quyết định sự thành bại trong giáo dục sức bền**

Sức bền là năng lực thực hiện 1 hoạt động với cường độ cho trước, hay là năng lực duy trì khả năng vận động trong thời gian dài nhất mà cơ thể có thể chịu đựng được. Sức bền là năng lực của cơ thể chống lại mệt mỏi trong 1 hoạt động nào đó.

**Phương pháp giáo dục Sức bền ưa khí:**

Khả năng ưa khí của cơ thể là khả năng tạo ra nguồn năng lượng cho hoạt động cơ bắp, thông qua quá trình oxy hoá các hoạt chất giàu năng lượng trong cơ thể. Để nâng cao khả năng ưa khí cần giải quyết những nhiệm vụ sau: Nâng cao khả năng hấp thụ oxy tối đa (VO2 max); Nâng cao khả năng kéo dài và duy trì mức hấp thụ oxy tối đa. Làm cho hệ tuần hoàn và hô hấp nhanh chóng đạt được mức hoạt động với hiệu suất cao.

Để giải quyết những nhiệm vụ trên, nguyên tắc chung của các PP tập luyện nâng cao khả năng ưa khí là sử dụng các bài tập trong đó hiệu suất tuần hoàn và hô hấp có thể đạt mức tối đa và duy trì mức hấp thụ oxy trong thời gian dài. Tất nhiên đó phải là những bài tập có sự tham gia của nhiều nhóm cơ và có tốc độ gần tới hạn. Các PP chủ yếu được sử dụng để nâng cao khả năng ưa khí của cơ thể là: PP đồng đều liên tục, PP biến đổi và PP lặp lại.

**2.3. Thực trạng sử dụng các bài tập nhằm phát triển Sức bền ưa khí cho nam SV đội tuyển Bóng rổ Trường Đại học TN&MT Hà Nội.**

Để đánh giá thực trạng này, đề tài đã tiến hành phân tích các tài liệu liên quan đến công tác huấn luyện, đồng thời quan sát các buổi tập thường kỳ của nam SV đội tuyển BR Trường Đại học TN&MT Hà Nội và phỏng vấn trực tiếp các chuyên gia, GV làm công tác giảng dạy tại các đơn vị này để tìm những bài tập thường được sử dụng trong việc nâng cao sức bền ưa khí cho nam SV đội tuyển Bóng rổ. Kết quả được trình bày ở bảng 2.1.

*Bảng 2.1. Thực trạng sử dụng các bài tập nâng cao sức bền ưa khí cho nam SV đội tuyển BR Trường ĐH TN & MT Hà Nội*

TT	Tên bài tập	Số giáo án										
		1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>I. Bài tập không có bóng</b>												

1	Nằm sấp chống đẩy	+		+	+			+		+		
2	Bật bục 30cm			+	+			+				
3	Bật với bảng bằng một chân có đà	+	+									+
4	Bật cóc			+						+		
5	Bật xa tại chỗ				+							+
6	Bật với bảng bằng một chân										+	
7	Ke bụng thang gióng	+	+			+						+
8	Chạy tốc độ (30m – 60m)		+		+					+		+
9	Bật nhảy trên hồ cát	+										

**II. Bài tập có bóng**

10	Dẫn bóng (Dẫn bóng luân cọc ném 5 lần vào rổ)	+	+	+					+		+	
11	Dẫn bóng luân 4 cọc 28m lên rổ			+			+		+			+
12	Di chuyển chuyền bắt bóng	+		+								+
13	Di chuyển chuyền bắt bóng 2 người + ném rổ			+					+	+		
14	Di chuyển chuyền bắt bóng 3 người + ném rổ	+	+					+				+
15	Di chuyển chuyền bắt bóng nhảy ném rổ	+		+	+							
16	Chuyên bóng, di chuyển nhận bóng hai bước ném rổ		+		+				+			
17	Bài tập tổng hợp (di chuyển - nhận bóng nhảy ném rổ xa)	+		+	+							+
18	Dẫn bóng nhảy ném rổ tiếp sức	+						+			+	
19	Dẫn bóng với lực cản người cùng tập	+	+									+

**III. Bài tập thi đấu và các bài tập khác**

20	Trò chơi bóng chuyền 6	+		+							+	
21	Đấu tập 2 x 2 nửa sân 8'		+	+					+			+
22	Trò chơi truyền bóng ma bằng tay	+						+			+	
23	Đấu tập 5 x 5 cả sân 20'			+	+							+
24	Trò chơi dẫn bóng đến vạch phạt nhảy ném rổ tiếp sức	+		+						+		+

**2.4. Bài tập nhằm phát triển Sức bền ưa khí cho nam SV đội tuyển BR Trường Đại học TN&MT Hà Nội.**

Để giải quyết vấn đề nêu, tác giả có 4 câu hỏi và yêu cầu trả lời theo hình thức phủ định (có hoặc không).

+ 100 % ý kiến cho rằng đối với nam SV đội tuyển BR việc rèn luyện nâng cao sức bền là rất quan trọng.

Trên cơ sở tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm và phỏng vấn trực tiếp các GV tại các trường đại học có đội tuyển Bóng rổ SV, đề tài lựa chọn 25 bài tập nhằm nâng cao sức bền ưa khí cho nam SV đội tuyển BR thuộc 03 loại như sau:

- **Nhóm bài tập bền sức không có bóng gồm: 9 bài tập**

- **Nhóm bài tập bền sức có bóng gồm: 9 bài tập**

- **Nhóm bài tập thi đấu và các bài tập khác gồm: 5 bài tập**

Trên cơ sở các bài tập đã lựa chọn, qua tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm và phỏng vấn trực tiếp, đề tài tiến hành phỏng vấn bằng phiếu hỏi đến giáo viên và cán bộ chuyên môn có kinh nghiệm trong công tác huấn luyện đội tuyển Bóng rổ. Số phiếu phát ra 16, thu về 16. Chúng tôi đã lựa chọn những bài tập có ý kiến tán thành từ 70% tổng ý kiến trả lời để phát triển sức bền ưa khí cho nam SV đội tuyển BR Trường Đại học TN&MT Hà Nội.

**Bảng 2.2. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập nhằm phát triển sức bền ưa khí cho nam SV đội tuyển BR Trường Đại học TN&MT Hà Nội (n=16)**

TT	Bài tập	Kết quả trả lời			
		Tán thành		Không tán thành	
		m <sub>i</sub>	%	m <sub>i</sub>	%
<b>I. Bài tập không có bóng (9 bài tập)</b>					
1	Nằm sấp chống đẩy	12	75	4	25
2	Bật bực 30 cm	14	87.5	2	12.5
4	Bật cóc	6	37.5	10	62.5
5	Bật xa tại chỗ	15	93.75	1	6.25
6	Bật với bảng bằng một chân	7	43.75	9	56.25
7	Ke bụng thang gióng	12	75	4	25
8	Chạy tốc độ (30m – 60m)	14	87.5	2	12.5
9	Bật nhảy trên hồ cát	5	31.25	11	68.75
<b>II. Bài tập có bóng (9 bài tập)</b>					
10	Dẫn bóng số (Dẫn bóng luôn cộc ném 5 lần vào rổ)	15	93.75	1	6.25
11	Dẫn bóng luôn 4 cộc 28m lên rổ	7	43.75	9	56.25
12	Di chuyển chuyền bắt bóng	15	93.75	1	6.25
13	Di chuyển chuyền bắt bóng 2 người + ném rổ	14	87.5	2	12.5
14	Di chuyển chuyền bắt bóng 3 người + ném rổ	13	82.35	3	17.64
15	Di chuyển chuyền bắt bóng nhảy ném rổ	16	100		
16	Chuyền bóng, di chuyển nhận bóng hai bước ném rổ	12	75	4	25
17	Bài tập tổng hợp (di chuyển- nhận bóng nhảy ném rổ xa)	15	93.75	1	6.25
18	Dẫn bóng nhảy ném rổ tiếp sức	8	50	8	50
19	Dẫn bóng với lực cản người cùng tập	14	87.5	2	12.5
<b>III. Bài tập thi đấu và các bài tập khác (5 bài tập)</b>					
20	Trò chơi bóng chuyền 6	15	93.75	1	6.25
21	Đấu tập 2 x 2 nửa sân 8'	12	87.5	2	12.5
22	Trò chơi truyền bóng ma bằng tay	8	50	8	50
23	Đấu tập 5 x 5 cả sân 20'	12	75	4	25
24	Trò chơi dẫn bóng đến vạch phạt nhảy ném rổ tiếp sức	15	93.75	1	6.25

Qua bảng 2.2 có thể nhận thấy: Với 24 bài tập ở cả 3 nhóm mà chúng tôi đưa ra phỏng vấn thì có 16/24 bài tập đều được tán đồng rất cao chiếm tỷ lệ từ 75% đến 100%. Vì vậy đề tài sẽ đưa ra 17 bài tập có mức độ ưu tiên cao để đưa vào sử dụng đó là các bài tập:

- **Nhóm bài tập SBCM không có bóng gồm 5 bài tập:**

Bài tập 1: Nằm sấp chống đẩy. Bài tập 2: Bật bực 30cm. Bài tập 3: Bật xa tại chỗ. Bài tập 4: Ke bụng thang goiing. Bài tập 5: Chạy tốc độ (30m - 60m)

- **Nhóm bài tập SBCM có bóng gồm 8 bài tập:**

- Bài tập 6: Dẫn bóng (Dẫn bóng luôn cộc ném 5 lần vào rổ)

- Bài tập 7: Di chuyển chuyền bắt bóng

- Bài tập 8: Di chuyển chuyền bắt bóng 2 người + ném rổ

- Bài tập 9: Di chuyển chuyền bắt bóng 3 người + ném rổ

- Bài tập 10: Di chuyển chuyền bắt bóng nhảy ném rổ

- Bài tập 11: Chuyền bóng, di chuyển nhận bóng hai bước ném rổ

- Bài tập 12: Bài tập tổng hợp (di chuyển - nhận bóng nhảy ném rổ xa)

- Bài tập 13: Dẫn bóng với lực cản người cùng tập

- **Nhóm bài tập thi đấu và các bài tập khác gồm 5 bài tập**

Bài tập 14: Trò chơi bóng chuyền 6. Bài tập 15: Đấu tập 2 x 2 nửa sân 5'. Bài tập 16: Đấu tập 5 x 5 cả sân 20'. Bài tập 17: Trò chơi dẫn bóng đến vạch phạt nhảy ném rổ tiếp sức

### 3. Kết luận

Dựa trên cơ sở khoa học các nguyên tắc lựa chọn, phỏng vấn, tổng kết kinh nghiệm sử dụng các bài tập nâng cao *Sức bền ưa khí* trong các GV và chuyên gia Bóng rổ, đề tài lựa chọn được 17 bài tập bao gồm:

- Nhóm bài tập không bóng (5 bài tập)

- Nhóm bài tập có bóng (8 bài tập)

- Nhóm bài tập trò chơi và thi đấu (5 bài tập)

Các bài tập trên đều có khả năng nâng cao *Sức bền ưa khí* cho cho nam SV đội tuyển Bóng rổ Trường Đại học TN&MT Hà Nội.

### Tài liệu tham khảo

1. Lê Bửu, Nguyễn Thế Truyền (1991), *Lý luận và phương pháp thể thao trẻ*, NXB TDTT, TP Hồ Chí Minh.

2. Đoàn TDTT Phòng không Không quân (2009), *Chương trình đào tạo VĐV bóng rổ*; Trung tâm đào tạo VĐV, Hà Nội.

3. Nguyễn Phi Hải (2010), *Tuyển chọn VĐV bóng rổ*, NXB TDTT, Hà Nội.

4. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (2003), *Sinh lý học TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội.

6. Nguyễn Văn Trung, Phạm Văn Thảo (2002), *Bóng rổ - SGK dùng cho sinh viên Đại học TDTT*, NXB TDTT. Hà Nội