

LỰA CHỌN MỘT SỐ BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CHO NAM SINH VIÊN CÂU LẠC BỘ BÓNG RỔ TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC HÀNG HẢI VIỆT NAM

PHẠM THỊ OANH
Trung tâm Giáo dục thể chất Hàng hải,
Trường Đại học Hàng hải Việt Nam

Nhận bài ngày 08/12/2025. Sửa chữa xong 18/01/2026. Duyệt đăng 28/02/2026.

Abstract

Using scientific research methods commonly applied in the field of physical education and sports, this study selected 21 exercises for developing speed–strength and four assessment tests for male students participating in the Basketball Club at Vietnam Maritime University. The selected exercises and tests demonstrated adequate reliability and informativeness. Practical implementation showed that these exercises were highly effective in improving speed–strength performance in the research participants.

Keywords: Basketball Club, exercise, male students, selecting, speed–strength, Vietnam Maritime University.

1. Đặt vấn đề

Bóng rổ là môn thể thao thi đấu đối kháng giữa hai đội, mục đích của mỗi đội là tìm cách ném bóng vào rổ của đối phương và ngăn cản không cho đối phương ném bóng vào rổ của đội mình. Vì vậy, các yếu tố về kỹ chiến thuật, yếu tố thể lực và tố chất như sức nhanh, sức mạnh, sức bền và sự khéo léo là vô cùng quan trọng trong tập luyện và thi đấu môn Bóng rổ. Việc này, đòi hỏi vận động viên hoặc người chơi phải huy động đến cực hạn các khả năng chức phận của cơ thể và các tố chất của cơ thể để đạt hiệu quả cao trong tập luyện và thi đấu. Qua thực tế huấn luyện chúng tôi nhận thấy, sức mạnh tốc độ (SMTĐ) của nam sinh viên (SV) câu lạc bộ (CLB) Bóng rổ tại Trường Đại học Hàng hải Việt Nam còn hạn chế dẫn đến thành tích thi đấu tại các giải cấp thành phố và giải các trường đại học lại không cao. Do đó, chúng tôi tiến hành nghiên cứu đề tài: “Lựa chọn một số bài tập phát triển SMTĐ cho nam SV câu lạc bộ Bóng rổ tại Trường Đại học Hàng hải Việt Nam” là rất quan trọng và có ý nghĩa thực tiễn. Trong quá trình nghiên cứu, chúng tôi sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; phương pháp phỏng vấn, tọa đàm; phương pháp quan sát sư phạm; phương pháp kiểm tra sư phạm; phương pháp toán học thống kê.

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam sinh viên câu lạc bộ Bóng rổ tại Trường Đại học Hàng hải Việt Nam

Để lựa chọn các bài tập phát triển SMTĐ cho nam SV CLB Bóng rổ tại Trường Đại học Hàng hải Việt Nam, chúng tôi dựa trên cơ sở lý luận, cơ sở khoa học, tham khảo các tài liệu có liên quan và thực tế của chương trình huấn luyện môn Bóng rổ của CLB cho nam SV tại Trường Đại học Hàng hải Việt Nam, các bài tập phát triển SMTĐ cần phải đảm bảo đúng nguyên tắc, có chỉ tiêu đánh giá cụ thể, hình thức tập luyện đơn giản, phù hợp với đặc điểm của đối tượng nghiên cứu. Chúng tôi đã lựa chọn được 21 bài tập phát triển SMTĐ cho nam SV CLB Bóng rổ, cụ thể như sau [1], [2], [3], [4]:

Email: oanhpt.gdte@vimaru.edu.vn

Nhóm bài tập không bóng (gồm 09 bài tập): - *Bài tập 1:* Chạy zic zắc 30m (5 lần x 2 tổ, thời gian nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực); - *Bài tập 2:* Chạy tốc độ 60m (5 lần x 2 tổ, thời gian nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực); - *Bài tập 3:* Nằm sấp chống đẩy 20 giây (3 tổ, thời gian nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực); - *Bài tập 4:* Bật bực 30 giây (3 tổ, thời gian nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực); - *Bài tập 5:* Bật với bằng bằng một chân (10 lần x 2 tổ, thời gian nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực); - *Bài tập 6:* Giật tạ 25kg trước ngực 15 giây (3 tổ, thời gian nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực); - *Bài tập 7:* Bật nhảy trên hố cát 30s (3 tổ, thời gian nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực); - *Bài tập 8:* Tại chỗ ném bóng đặc (3 lần x 2 tổ, thời gian nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực); - *Bài tập 9:* Tại chỗ chuyển bóng đặc (20 lần x 3 tổ, thời gian nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

Nhóm bài tập có bóng (gồm 09 bài tập): - *Bài tập 10:* Dẫn bóng số 8 (5 lần x 3 tổ, thời gian nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực); - *Bài tập 11:* Di chuyển chuyển bắt bóng 3 phút (3 tổ, thời gian nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực); - *Bài tập 12:* Di chuyển chuyển bắt bóng 2 người + ném rổ (5 lần x 3 tổ, thời gian nghỉ giữa tổ 30 giây, nghỉ ngơi tích cực); - *Bài tập 13:* Di chuyển chuyển bắt bóng 3 người + ném rổ (5 lần x 3 tổ, thời gian nghỉ giữa tổ 30 giây, nghỉ ngơi tích cực); - *Bài tập 14:* Di chuyển chuyển bắt bóng nhảy ném rổ (10 lần x 2 tổ, thời gian nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực); - *Bài tập 15:* Chuyển bóng - di chuyển nhận bóng hai bước ném rổ (5 lần x 2 tổ, thời gian nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực); - *Bài tập 16:* Vượt rào nhảy ném rổ xa (5 lần x 2 tổ, thời gian nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực); - *Bài tập 17:* Bài tập tổng hợp (di chuyển nhận bóng nhảy ném rổ xa) (5 lần x 2 tổ, thời gian nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực); - *Bài tập 18:* Dẫn bóng tốc độ ném rổ (3 lần, thời gian nghỉ giữa 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

Nhóm bài tập trò chơi và thi đấu (gồm 3 bài tập): - *Bài tập 19:* Thi đấu 2 đánh 2 (3 phút x 3 hiệp, thời gian nghỉ giữa hiệp 2 phút, nghỉ ngơi tích cực); - *Bài tập 20:* Thi đấu 3 đánh 3 cả sân (5 phút x 2 hiệp, thời gian nghỉ giữa hiệp 2 phút, nghỉ ngơi tích cực); - *Bài tập 21:* Thi đấu cả sân (5 phút x 2 hiệp, thời gian nghỉ giữa hiệp 2 phút, nghỉ ngơi tích cực).

Để lựa chọn bài tập đưa vào ứng dụng nhằm phát triển thể lực chuyên môn cho nam SV CLB Bóng rổ tại Trường Đại học Hàng hải Việt Nam đạt hiệu quả cao và dựa trên cơ sở các bài tập đã đưa ở trên. Để tăng tính khách quan và chính xác trong việc lựa chọn những bài tập phát triển SMTĐ cho nam SV tại CLB. Chúng tôi tiến hành phiếu phỏng vấn bằng phiếu hỏi đối với 27 chuyên gia, huấn luyện viên, giảng viên lâu năm về Bóng rổ tại Trung tâm Huấn luyện Thể dục thể thao và thi đấu thành phố Hải Phòng và Trường Đại học Hàng hải Việt Nam. Qua kết quả phỏng vấn, cả 21 bài tập đều được các chuyên gia, huấn luyện viên và giáo viên đánh giá rất cao, đồng ý với tỉ lệ từ 81.48% đến 100%. Vì vậy, chúng tôi tiến hành lựa chọn đủ 21 bài tập vào ứng dụng nhằm phát triển thể lực chuyên môn cho nam SV CLB Bóng rổ tại Trường Đại học Hàng hải Việt Nam. Thời gian khảo sát từ tháng 10 năm 2024 đến tháng 12 năm 2024 [5].

2.2. Lựa chọn các test đánh giá sức mạnh tốc độ cho nam sinh viên câu lạc bộ Bóng rổ tại Trường Đại học Hàng hải Việt Nam

Qua phân tích, tổng hợp cơ sở lý luận của các nhà khoa học, nhà chuyên môn trong và ngoài nước và thực tiễn huấn luyện, giảng dạy môn học Giáo dục thể chất thông qua các chỉ tiêu nhằm đánh giá SMTĐ cho nam SV CLB Bóng rổ tại Trường Đại học Hàng hải Việt Nam như: Tâm - sinh lý, tố chất thể lực và kỹ thuật ở các lứa tuổi khác nhau làm cơ sở lựa chọn test. Song sự lựa chọn, ứng dụng hệ thống các test đánh giá phải đảm bảo đúng nguyên tắc, các test đảm bảo độ tin cậy và tính thông báo. Chúng tôi tiến hành phỏng vấn các chuyên gia (thành phần phỏng vấn giống trên), kết quả đã lựa chọn được 4 chỉ tiêu, test đánh giá SMTĐ cho nam SV CLB Bóng rổ Trường Đại học Hàng hải Việt Nam đó là [1], [2], [3], [4]: Dẫn bóng tốc độ 20m (s); Chạy con thoi (s); Bật cao với bằng (cm) và Nhảy ném rổ xa 3 điểm liên tục 20 giây (số quả vào rổ).

2.3. Ứng dụng bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam sinh viên câu lạc bộ Bóng rổ tại Trường Đại học Hàng hải Việt Nam

2.3.1. Tổ chức thực nghiệm

- Phương pháp thực nghiệm: Thực nghiệm so sánh song song.
- Thời gian thực nghiệm: Thực nghiệm được tiến hành trong 03 tháng, mỗi tuần 2 buổi vào thời gian tập luyện SMTĐ tương ứng từ 40-45phút/buổi. Được tiến hành từ tháng 10 năm 2024 đến tháng 12 năm 2024.
- Đối tượng thực nghiệm: Gồm 24 nam SV CLB Bóng rổ và được chia thành 2 nhóm do bốc thăm ngẫu nhiên: + Nhóm 1 (gọi là nhóm thực nghiệm): Gồm 12 nam SV CLB Bóng rổ tập luyện theo 21 bài tập mà chúng tôi đã xây dựng; + Nhóm 2 (gọi là nhóm đối chứng): Gồm 12 nam SV CLB Bóng rổ tập luyện theo các bài tập cũ tại chương trình, giáo án của CLB.
- Địa điểm thực nghiệm: Tại Trường Đại học Hàng hải Việt Nam.

Tiến trình thực nghiệm cho nhóm thực nghiệm được trình bày tại bảng 1.

Bảng 1: Tiến trình thực nghiệm bài tập phát triển SMTĐ cho nhóm thực nghiệm

Tuần Giáo án Bài tập	1		2		3		4		5		6		7		8		9		10		11		12	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
BT 1	x				x	x	x	x					x	x	x	x								
BT 2	x	x	x	x																	x	x	x	x
BT 3									x	x	x	x					x	x	x	x				
BT 4	x	x	x	x									x	x	x	x								
BT 5					x	x	x	x									x	x	x	x				
BT 6	x	x	x	x									x	x	x	x								
BT 7					x	x	x	x									x	x	x	x				
BT 8									x	x	x	x									x	x	x	x
BT 9					x	x	x	x									x	x	x	x				
BT 10	x	x	x	x									x	x	x	x								
BT 11									x	x	x	x									x	x	x	x
BT 12	x	x	x	x									x	x	x	x								
BT 13					x	x	x	x									x	x	x	x				
BT 14									x	x	x	x									x	x	x	x
BT 15	x	x	x	x									x	x	x	x								
BT 16					x	x	x	x									x	x	x	x				
BT 17									x	x	x	x									x	x	x	x
BT 18													x	x	x	x								
BT 19					x	x	x	x																
BT 20	x	x	x	x									x	x	x	x								
BT 21									x	x	x	x									x	x	x	x

2.3.2. Kết quả ứng dụng các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam sinh viên câu lạc bộ Bóng rổ tại Trường Đại học Hàng hải Việt Nam

Để xác định tính đồng đều của 2 nhóm đối tượng trước thực nghiệm, chúng tôi tiến hành kiểm tra, đánh giá trình độ SMTĐ của 2 nhóm thông qua 4 test đánh giá đã được lựa chọn. Kết quả kiểm tra đồng thời là cơ sở để đánh giá hiệu quả sau 12 tuần tập luyện của cả 2 nhóm [5]. Kết quả được trình bày cụ thể ở bảng 2.

Bảng 2: So sánh kết quả kiểm tra các test đánh giá SMTĐ của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng trước thực nghiệm ($n_a=n_b=12$)

TT	Nội dung các test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		t	p
		Nhóm đối chứng	Nhóm thực nghiệm		
1	Dẫn bóng tốc độ 20m (s)	3.62±0.26	3.64±0.27	0.671	>0.05
2	Chạy con thoi (s)	27.4±3.87	27.5±3.88	0.756	>0.05

3	Bật cao với bảng (cm)	66.5±5.77	66.4±5.75	0.893	>0.05
4	Nhảy ném rỏ xa 3 điểm liên tục 20 giây (số quả vào rỏ)	5.94±0.74	5.97±0.75	0.918	>0.05

Qua kết quả ở bảng 2 cho thấy, trước thực nghiệm, trình độ SMTĐ của nhóm thực nghiệm và đối chứng không có sự khác biệt ở ngưỡng xác suất $p>0.05$, ở tất cả các test đều có $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$. Điều này chứng tỏ trước thực nghiệm thành tích kiểm tra về sức mạnh tốc độ của 2 nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng là không có sự khác biệt, sự phân nhóm để tiến hành thực nghiệm đảm bảo được tính khách quan.

Để làm rõ hơn sự khác nhau về giá trị trung bình kết quả kiểm tra, qua đó minh chứng cho hiệu quả của các bài tập và kế hoạch tập luyện của nhóm thực nghiệm so với nhóm đối chứng, chúng tôi tiến hành so sánh kết quả kiểm tra SMTĐ sau 12 tuần thực nghiệm [5]. Kết quả thu được trình bày ở bảng 3.

Bảng 3: So sánh kết quả kiểm tra các test đánh giá SMTĐ của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng sau thực nghiệm ($n_a=n_b=12$)

TT	Nội dung các test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		t	p
		Nhóm đối chứng	Nhóm thực nghiệm		
1	Dẫn bóng tốc độ 20m (s)	3.58±0.23	3.43±0.18	2.687	<0.05
2	Chạy con thoi (s)	26.63±3.73	25.06±3.66	2.895	<0.05
3	Bật cao với bảng (cm)	68.3±5.93	71.56±6.15	2.568	<0.05
4	Nhảy ném rỏ xa 3 điểm liên tục 20 giây (số quả vào rỏ)	6.23±0.96	7.38±1.36	2.983	<0.05

Kết quả kiểm tra và so sánh sau 12 tuần thực nghiệm ở bảng 3 cho thấy, ở tất cả 04 test đánh giá tố chất chuyên môn SMTĐ của nhóm thực nghiệm đều cho kết quả trội và tốt hơn so với nhóm đối chứng có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê đều có $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p<0.05$.

Nhằm xác định chính xác mức độ khác biệt trong việc lựa chọn các bài tập cho nam SV CLB Bóng rỏ tại Trường Đại học Hàng hải Việt Nam, chúng tôi đã tiến hành xác định nhịp độ tăng trưởng của cả 2 nhóm sau thực nghiệm [5]. Kết quả thu được trình bày tại bảng 4.

Bảng 4: Nhịp tăng trưởng thể lực giữa 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng sau thực nghiệm của nam SV CLB Bóng rỏ tại Trường Đại học Hàng hải Việt Nam ($n_a=n_b=12$)

TT	Nội dung các test	Nhóm TN ($\bar{x} \pm \delta$)		t	W%	Nhóm ĐC ($\bar{x} \pm \delta$)		t	W%
		Trước TN	Sau TN			Trước TN	Sau TN		
1	Dẫn bóng tốc độ 20m (s)	3.64±0.27	3.43±0.18	2.79	3.15	3.62±0.26	3.58±0.23	1.57	1.68
2	Chạy con thoi (s)	27.5±3.88	25.06±3.66	2.93	2.89	27.4±3.87	26.63±3.73	1.73	1.55
3	Bật cao với bảng (cm)	66.4±5.75	71.56±6.15	2.61	2.76	66.5±5.77	68.3±5.93	1.48	1.46
4	Nhảy ném rỏ xa 3 điểm liên tục 20 giây (số quả vào rỏ)	5.97±0.75	7.38±1.36	2.86	3.27	5.94±0.74	6.23±0.96	1.69	1.79

Qua kết quả ở bảng 4 cho thấy, sau thực nghiệm, nhịp độ tăng trưởng các test đánh giá tố chất chuyên môn SMTĐ ở cả hai nhóm nghiên cứu đều có sự tăng trưởng, tuy nhiên, nhóm thực nghiệm có mức tăng trưởng tốt hơn hẳn so với nhóm đối chứng. Cụ thể, nam SV nhóm thực nghiệm tăng từ 2.76% đến 3.27% so với nam nhóm đối chứng chỉ tăng từ 1.46% đến 1.79%. Như vậy, có thể khẳng định là hiệu quả của 21 bài tập cùng kế hoạch tập luyện bước đầu ứng dụng thực nghiệm đã đem lại kết quả tốt trong việc phát triển SMTĐ cho nam SV CLB Bóng rỏ tại Trường Đại học Hàng hải Việt Nam và cho phép có thể tiếp tục ứng dụng trong các năm học tiếp theo. Hay nói cách khác, hệ thống 21 bài tập và kế hoạch tập luyện mà chúng tôi đã lựa chọn, xây dựng đã phát huy được hiệu quả cao trong việc phát triển SMTĐ môn Bóng rỏ trong tập luyện và thi đấu cho nam SV CLB tại Trường Đại học Hàng hải Việt Nam.

Xem tiếp trang 209