

ỨNG DỤNG BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CỦA NAM SINH VIÊN CÂU LẠC BỘ BÓNG RỔ TRƯỜNG ĐẠI HỌC ĐIỆN LỰC

Hoàng Thị Thùy Trang⁽¹⁾

Tóm tắt:

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy lựa chọn được 23 bài tập được cấu thành từ 03 nhóm (10 bài tập không bóng, 10 bài tập có bóng và 03 bài tập trò chơi và thi đấu) để phát triển sức mạnh tốc độ và 05 test đánh giá cho nam sinh viên câu lạc bộ Bóng rổ Trường Đại học Điện lực. Bước đầu ứng dụng cho thấy các bài tập đã phát huy hiệu quả trong việc phát triển sức mạnh tốc độ cho đối tượng nghiên cứu.

Từ khóa: bài tập, sức mạnh tốc độ, nam sinh viên, Trường Đại học Điện lực.

Application of exercises to develop strength and speed for male students at the Basketball Club - Electric Power University

Summary:

Through regular scientific research methods, 23 exercises are selected and placed into 03 groups (10 exercises without the ball, 10 exercises with the ball and 03 exercises for games and competitions) to develop strength and speed. And 05 assessment tests were invented in order to assess male students at the Basketball Club - Electric Power University. Initial applications showed that the exercises were effective in developing strength and speed for research subjects.

Keywords: exercises, speed strength, male students, Electric Power University.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Bóng rổ là môn thể thao được nhiều lứa tuổi học sinh yêu thích từ bậc Tiểu học đến Đại học. Tại Trường Đại học Điện lực, Câu lạc bộ (CLB) Bóng rổ đã thu hút được sự quan tâm, yêu thích và tham gia của nhiều sinh viên (SV), tuy vậy, thành tích thi đấu tại các giải cấp thành phố và giải dành cho các trường Đại học lại không cao là rào cản tâm lý chi phối động cơ tham gia tập luyện của nhiều SV. Qua quan sát và kiểm tra sự phạm chúng tôi nhận định, một trong những nguyên nhân chính là do thể lực của các em còn hạn chế, đặc biệt là tố chất sức mạnh tốc độ (SMTĐ). Những tình huống tranh bóng, dẫn bóng, chuyền bóng hay ném bóng... trong quá trình tập luyện và thi đấu Bóng rổ đều rất cần đến tố chất SMTĐ. Do vậy, việc lựa chọn hệ thống bài tập để phát triển SMTĐ cho nam SV CLB Bóng rổ Trường Đại học Điện lực là rất quan trọng, cấp thiết và có giá trị thực tiễn.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Nghiên cứu sử dụng các 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.

Nghiên cứu được tiến hành năm 2022, tại CLB Bóng rổ nam SV Trường Đại học Điện lực.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Lựa chọn bài tập và test đánh giá SMTĐ cho nam sinh viên CLB Bóng rổ Trường Đại học Điện lực

1.1. Lựa chọn bài tập phát triển SMTĐ

Trên cơ sở các nguyên tắc được xác định, thông qua tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm, phỏng vấn trực tiếp các chuyên gia, giảng viên, HLV và kết quả phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi, chúng tôi đã lựa chọn được 23 bài tập phát triển SMTĐ cho đối tượng nghiên cứu, gồm 03 nhóm:

* Nhóm bài tập không bóng (10 bài tập)

Bài tập 1: Chạy zic zác 30m (5 lần x 2 tổ,

⁽¹⁾ThS, Trường Đại học Điện Lực; Email: tranghtt@epu.edu.vn

BÀI BÁO KHOA HỌC

ngủ giữa tổ 1 phút, nghỉ tích cực)

Bài tập 2: Chạy tốc độ 60m (5 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ tích cực)

Bài tập 3: Nằm sấp chống đẩy 20 giây (3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ tích cực)

Bài tập 4: Bật bục 30 giây (3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ tích cực)

Bài tập 5: Bật với bảng bằng một chân (10 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ tích cực)

Bài tập 6: Bật xa tại chỗ (5 - 7 lần, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ tích cực)

Bài tập 7: Giật tạ 25kg trước ngực 15 giây (3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ tích cực)

Bài tập 8: Bật nhảy trên hố cát 30s (3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ tích cực)

Bài tập 9: Tại chỗ ném bóng đặc (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ tích cực)

Bài tập 10: Tại chỗ chuyền bóng đặc (20 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ tích cực)

** Nhóm bài tập có bóng (10 bài tập)*

Bài tập 11: Dẫn bóng số 8 (5 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

Bài tập 12: Di chuyển chuyền bắt bóng 3 phút (3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ tích cực)

Bài tập 13: Di chuyển chuyền bắt bóng 2 người + ném rỏ (5 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây, nghỉ tích cực)

Bài tập 14: Di chuyển chuyền bắt bóng 3 người + ném rỏ (5 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây, nghỉ tích cực)

Bài tập 15: Di chuyển chuyền bắt bóng nhảy ném rỏ (10 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ tích cực)

Bài tập 16: Chuyền bóng – di chuyển nhận bóng hai bước ném rỏ (5 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ tích cực)

Bài tập 17: Vượt rào nhảy ném rỏ xa (5 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ tích cực)

Bài tập 18: Bài tập tổng hợp (di chuyển – nhận bóng nhảy ném rỏ xa) (5 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ tích cực)

Bài tập 19: Chuyền bóng 20 (3 lần nghỉ giữa 1 phút, nghỉ tích cực)

Bài tập 20: Dẫn bóng tốc độ ném rỏ (3 lần, nghỉ giữa 1 phút, nghỉ tích cực)

** Nhóm bài tập trò chơi và thi đấu (3 bài tập)*

Bài tập 21: Thi đấu 2 đánh 2 (3 phút x 3 hiệp, nghỉ giữa hiệp 2 phút, nghỉ tích cực)

Bài tập 22: Thi đấu 3 đánh 3 cả sân (5 phút x 2 hiệp, nghỉ giữa hiệp 2 phút, nghỉ tích cực)

Bài tập 23: Thi đấu cả sân (5 phút x 2 hiệp, nghỉ giữa hiệp 2 phút, nghỉ tích cực)

1.2. Lựa chọn test đánh giá SMTĐ

Lựa chọn các test đánh giá SMTĐ cho đối tượng nghiên cứu được thực hiện qua các bước: Tham khảo tài liệu, phỏng vấn chuyên gia và kiểm định tính thông báo, độ tin cậy. Kết quả, đã lựa chọn được 5 test đánh giá trình độ SMTĐ gồm: Dẫn bóng tốc độ 20m (s); Nằm sấp chống đẩy 20 giây (lần); Chạy con thoi (s); Bật cao với bảng (cm) và Nhảy ném rỏ xa 3 điểm liên tục 20 giây (số quả vào rỏ).

2. Ứng dụng bài tập phát triển SMTĐ cho nam sinh viên CLB Bóng rỏ Trường Đại học Điện lực

2.1. Tổ chức thực nghiệm

Phương pháp thực nghiệm (TN): TN so sánh song song.

Thời gian TN: 03 tháng, tuần 2 buổi vào thời gian tập luyện SMTĐ tương ứng từ 35 – 40 phút/ buổi.

Đối tượng TN: 20 nam SV CLB Bóng rỏ được chia thành 2 nhóm do bốc thăm ngẫu nhiên.

+ Nhóm 1 (nhóm TN): 10 SV tập luyện với 23 bài tập theo kế hoạch TN đã được xây dựng.

+ Nhóm 2 (nhóm TN): 10 SV tập luyện theo các bài tập theo chương trình, giáo án của CLB xây dựng.

Địa điểm TN: Trường Đại học Điện lực.

Tiến trình TN được trình bày tại bảng 1.

2.2. Kết quả ứng dụng các bài tập phát triển SMTĐ cho nam sinh viên CLB Bóng rỏ Trường Đại học Điện lực

Trước TN chúng tôi tiến hành kiểm tra trình độ SMTĐ và so sánh kết quả lập test giữa 2 nhóm đối chứng và TN thông qua 5 test đánh giá đã được lựa chọn.

Kết quả cho thấy, trước TN, trình độ SMTĐ của 02 nhóm không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê đã phản ánh trình độ SMTĐ của 02 nhóm là tương đương nhau, sự phân nhóm hoàn toàn khách quan, cho phép áp dụng phương pháp TN so sánh song song để đánh giá hiệu quả tác động của các bài tập và kế hoạch TN.

Sau 3 tháng TN, chúng tôi tiếp tục tiến hành

Bảng 1. Tiến trình thực nghiệm

TT	Tháng/tuần Bài tập	Tháng 1				Tháng 2				Tháng 3			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	BT 1									x	x	x	x
2	BT 2					x	x	x	x				
3	BT 3	x	x	x	x								
4	BT 4									x	x	x	x
5	BT 5	x	x	x	x								
6	BT 6					x	x	x	x				
7	BT 7									x	x	x	x
8	BT 8	x	x	x	x								
9	BT 9					x	x	x	x				
10	BT 10									x	x	x	x
11	BT 11					x	x	x	x				
12	BT 12	x	x	x	x								
13	BT 13									x	x	x	x
14	BT 14	x	x	x	x								
15	BT 15					x	x	x	x				
16	BT 16									x	x	x	x
17	BT 17	x	x	x	x								
18	BT 18					x	x	x	x				
19	BT 19									x	x	x	x
20	BT 20	x	x	x	x								
21	BT 21					x	x	x	x				
22	BT 22									x	x	x	x
23	BT 23	x	x	x	x								

Bảng 2. So sánh kết quả lập test đánh giá SMTĐ của 02 nhóm đối tượng nghiên cứu sau thực nghiệm

TT	Các test	Nhóm đối chứng (n=10)	Nhóm thực nghiệm (n=10)	So sánh	
		$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x} \pm \delta$	t	P
1	Dẫn bóng tốc độ 20m (s)	3.52±0.29	3.40±0.31	2.89	<0.05
2	Nằm sấp chống đẩy 20 giây (số lần)	17.90 ±1.33	19.5±1.42	2.68	<0.05
3	Chạy con thoi (s)	26.63±2.21	25.2±2.11	2.85	<0.05
4	Bật cao với (cm)	68±3.67	72.7±3.78	2.65	<0.05
5	Nhảy ném rổ xa 3 điểm liên tục 20 giây (số quả vào rổ)	6.33±0.52	7.92±0.58	2.97	<0.05



Sức mạnh tốc độ giữ vai trò quan trọng trong việc nâng cao hiệu quả huấn luyện và nâng cao thành tích môn Bóng rổ cho sinh viên

đánh giá trình độ SMTĐ và so sánh kết quả lập test của 2 nhóm (bảng 2).

Kết quả bảng 2 cho thấy: Sau 03 tháng thực nghiệm, kết quả kiểm tra của 2 nhóm tham gia thực nghiệm đã có sự khác biệt đáng kể, nhóm thực nghiệm có kết quả kiểm tra tốt hơn nhóm đối chứng ở ngưỡng $P < 0.05$. Điều này cho thấy các bài tập và kế hoạch TN đã lựa chọn và xây dựng bước đầu đã có tác dụng nâng cao SMTĐ cho nam SV CLB Bóng rổ Trường Đại học Điện lực.

KẾT LUẬN

Lựa chọn được 23 bài tập phát triển SMTĐ và 05 test đánh giá SMTĐ cho nam SV CLB Bóng rổ Trường Đại học Điện lực, trong đó có 10 bài tập không bóng, 10 bài tập có bóng và 3 bài tập trò chơi, thi đấu.

Bước đầu ứng dụng cho thấy, các bài tập mà chúng tôi lựa chọn đã mang lại hiệu quả cao hơn so với các bài tập cũ trong việc nâng cao trình độ SMTĐ cho đối tượng nghiên cứu.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Zaxioroxki V.M (1978), *Các tổ chất thể lực của VĐV*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
2. Nguyễn Văn Trung, Phạm Văn Thảo (2002), *Giáo trình Bóng rổ*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
3. Phạm Văn Thảo, Đinh Quang Ngọc (2012), *Giảng dạy và tập luyện kỹ thuật Bóng rổ*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
4. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2006), *Lý luận và phương pháp TĐTT*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

(Bài nộp ngày 29/9/2023, Phản biện ngày 25/10/2023, duyệt in ngày 30/11/2023)