

LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC BỀN TỐC ĐỘ CHO NAM HỌC SINH ĐỘI TUYỂN BÓNG RỔ TRƯỜNG TIỂU HỌC NGHĨA TÂN - QUẬN CẦU GIẤY - THÀNH PHỐ HÀ NỘI

Trần Văn Khôi⁽¹⁾
Nguyễn Quý Thắng⁽²⁾

Thông tin bài báo:

Ngày nhận bài: 15/06/2025

Ngày phản biện: 22/08/2025

Ngày đăng: 29/09/2025

Tác giả liên hệ:

Trần Văn Khôi

Email: tranvankhoihnue@gmail.com

Tập 2, số 5 (2025), trang 24-28

DOI: <https://doi.org/10.64024/upes13868>

Bản quyền © 2025. Bài báo này là công bố
Truy cập Mở (Open Access) và được phân phối
theo các điều khoản của Creative Commons
Attribution-NonCommercial 4.0 International
(CC BY-NC 4.0).

Tóm tắt:

Thông qua việc sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường dùng trong lĩnh vực TDTT, chúng tôi đã đánh giá được thực trạng phát triển sức bền tốc độ (SBTĐ) làm cơ sở lựa chọn được 21 bài tập phát triển SBTĐ thuộc 3 nhóm: bài tập chuẩn bị chung (11 bài tập), bài tập chuyên môn (8 bài tập) và bài tập thi đấu (2 bài tập) cho nam học sinh đội tuyển Bóng rổ Trường Tiểu học Nghĩa Tân, quận Cầu Giấy, TP. Hà Nội. Qua quá trình thực nghiệm sư phạm, bước đầu đã xác định được hiệu quả của các bài tập phát triển SBTĐ trong huấn luyện và thi đấu.

Từ khóa: Bài tập sức bền tốc độ, nam học sinh Tiểu học, Bóng rổ.

Choosing exercises to develop speed endurance for male students of the Basketball Team of Nghia Tan Primary School - Cau Giay District - Hanoi City

Tran Van Khoi⁽¹⁾
Nguyen Quy Thang⁽²⁾

Article Information:

Received: 15/06/2025

Review date: 22/08/2025

Published: 29/09/2025

Corresponding Author:

Tran Van Khoi

Email: tranvankhoihnue@gmail.com

Vol.2, Issue 5 (2025), pp 24-28

DOI: <https://doi.org/10.64024/upes13868>

Copyright © 2025. This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0).

Summary:

By common scientific research methods in the field of physical education and sports The topic has evaluated the current status of speed endurance development as a basis for selecting 21 speed endurance development exercises in 3 groups: general preparation exercises (11 exercises), specialized exercises (8 exercises) and competition exercises (2 exercises) for male students of the Basketball team of Nghia Tan Primary School, Cau Giay District, Hanoi City. Through the process of pedagogical experimentation, the effectiveness of speed endurance development exercises in training and competition has been initially determined.

Keywords: Speed endurance exercise, primary school boys, basketball.

⁽¹⁾TS, Khoa GDTC Trường Đại học Sư phạm Hà Nội

⁽²⁾ThS, Trường Tiểu học Nghĩa Tân 16 Tô Hiệu, Nghĩa Đô, Hà Nội

ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong những năm gần đây, phong trào thể thao học đường nói chung và môn Bóng rổ nói riêng ngày càng phát triển mạnh mẽ trong các trường Tiểu học trên địa bàn TP. Hà Nội. Với đặc điểm là môn thể thao tập thể, trong đó các hoạt động vận động không ngừng thay đổi, các lượng vận động mang tính giãn cách được xem là phù hợp với đặc điểm giải phẫu, tâm sinh lý của học sinh Tiểu học. Tuy nhiên, qua thực tiễn giảng dạy và huấn luyện tại Trường Tiểu học Nghĩa Tân, quận Cầu Giấy, TP. Hà Nội cho thấy thể lực, đặc biệt là SBTĐ - một yếu tố quan trọng trong thi đấu Bóng rổ vẫn còn là điểm hạn chế ở nhiều học sinh. Điều này ảnh hưởng trực tiếp đến hiệu quả thi đấu cũng như quá trình phát triển toàn diện về thể chất của các em. Việc nghiên cứu và ứng dụng các bài tập phát triển SBTĐ một cách có hệ thống, khoa học, phù hợp với lứa tuổi tiểu học là rất cần thiết và mang ý nghĩa thực tiễn cao. Thông qua đó, không chỉ nâng cao chất lượng Đội tuyển Bóng rổ của trường mà còn góp phần nâng cao chất lượng giáo dục thể chất, tạo nền tảng phát triển thể thao học đường một cách bền vững.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

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; Phương pháp kiểm tra sự phạm; Phương pháp thực nghiệm sự phạm và Phương pháp toán thống kê.

Đối tượng thực nghiệm (TN): 20 nam học sinh lớp 5 Đội tuyển Bóng rổ Trường Tiểu học Nghĩa Tân. Được chia làm 2 nhóm ngẫu nhiên, 10 HS nam nhóm thực nghiệm tập luyện với các bài tập phát triển SBTĐ và 10 HS nam nhóm đối chứng áp dụng các bài tập phát triển SBTĐ mà Ban Huấn luyện vẫn sử dụng.

Nghiên cứu được tiến hành từ tháng 9/2024 đến tháng 5/2025.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Lựa chọn bài tập phát triển SBTĐ cho đối tượng nghiên cứu

Để lựa chọn được bài tập phát triển SBTĐ cho đối tượng nghiên cứu đề tài căn cứ vào cơ sở sau:

Căn cứ vào thực trạng công tác huấn luyện SBTĐ cho đối tượng nghiên cứu:

(1) Qua khảo sát về chương trình huấn luyện cho thấy: tuy 100% giáo viên và huấn luyện viên được khảo sát đều khẳng định vai trò quan trọng của SBTĐ, song phần đa ý kiến cho rằng việc huấn luyện "có, nhưng chưa nhiều", được thể hiện rõ qua tỷ lệ phân phối thời gian huấn luyện sức bền chỉ chiếm 20% tổng thời gian huấn luyện thể lực chuyên môn;

(2) Khảo sát về việc sử dụng các bài tập huấn luyện tố chất SBTĐ cho đối tượng nghiên cứu cho thấy: từ 2018 đến 2023, tổng số bài tập huấn luyện SBTĐ dao động từ 29 đến 36 bài/năm và được chia thành 4 nhóm (nhóm 1 bài tập với bóng, nhóm 2 bài tập phối hợp, nhóm 3 bài tập phản xạ, nhóm 4 bài tập thể lực). Tuy nhiên, các bài tập chưa có sự phân phối về khối lượng, cường độ vận động và quãng nghỉ rõ ràng, vì vậy thiếu sự thống nhất và mang tính cảm tính;

(3) Thực trạng SBTĐ: tiến hành kiểm tra đối tượng nghiên cứu thông qua 03 test và đối chiếu với các bảng tiêu chuẩn đã xây dựng cho thấy, có tới 15/20 học sinh (chiếm 75%) có trình độ SBTĐ ở mức trung bình trở xuống, đồng thời, mức độ phát triển SBTĐ giữa các học sinh còn khá phân tán và không đồng đều.

Căn cứ cơ sở lý luận: yêu cầu đối với các bài tập phát triển SBTĐ cho học sinh độ tuổi Tiểu học cần chú ý:

(1) Chọn bài tập có cấu trúc, khối lượng và cường độ vận động phù hợp với thể trạng của học sinh Tiểu học, các bài tập không nên quá nặng hoặc kéo dài để tránh gây căng thẳng cho cơ thể các em;

(2) Đảm bảo sự đa dạng và hấp dẫn, việc thay đổi các bài tập sẽ giúp các em không cảm thấy nhàm chán và duy trì tính tích cực luyện tập;

(3) Tập trung vào kỹ thuật và tính hiệu quả. Bên cạnh việc nâng cao SBTĐ, các bài tập cũng cần chú trọng đến kỹ thuật di chuyển cơ bản trong Bóng rổ để học sinh có thể áp dụng trực tiếp vào trận đấu.

Căn cứ ý kiến chuyên gia: Căn cứ cơ sở lý luận và thực tiễn, thông qua tham khảo tài liệu đề tài tổng hợp được 21 bài tập thuộc 3 nhóm. Căn cứ kết quả phỏng vấn các chuyên gia trong lĩnh vực TDTT cho thấy, 21 bài tập đề tài lựa chọn đều nhận được trên 80% ý kiến đồng thuận, đánh giá ở mức ưu tiên 1 trong việc phát

triển tổ chất SBTĐ cho đối tượng nghiên cứu, cụ thể như sau: Nhóm bài tập chuẩn bị chung (11 bài); Nhóm bài tập chuyên môn (8 bài); Nhóm bài tập thi đấu (2 bài).

2. Xây dựng tiến trình và đánh giá hiệu quả ứng dụng các bài tập phát triển SBTĐ

2.1. Xây dựng tiến trình thực nghiệm

Căn cứ vào kế hoạch học tập và lịch thi đấu giải Cúp Nestlé Milo dành cho học sinh Tiểu học của quận, huyện và thành phố, chúng tôi tiến hành xây dựng kế hoạch huấn luyện và giáo án huấn luyện cho nhóm thực nghiệm như sau: tập luyện với 3 buổi/tuần vào buổi chiều các ngày thứ Hai, thứ Năm và thứ Bảy, trong đó tối

thiểu có 1 buổi trong tuần được dành riêng cho việc phát triển các tổ chất thể lực; Mỗi buổi tập 120 phút, trong đó: khởi động 20 phút, huấn luyện kỹ thuật, chiến thuật 60 phút, huấn luyện thể lực 30 phút và nghỉ thả lỏng, nhận xét buổi tập 10 phút; Với 30 phút huấn luyện thể lực có 10 phút dành cho phát triển thể lực chung (mỗi buổi tập 2 bài) và 20 phút dành cho phát triển thể lực chuyên môn (3 – 4 bài tập), tập trung phát triển SBTĐ; Với những buổi có sử dụng bài tập thi đấu thì sẽ không tiến hành huấn luyện thể lực cả chung và chuyên môn. Với các bài tập giãn cách, quãng nghỉ được sử dụng là quãng nghỉ đầy đủ.

Bảng 1. Tiến trình thực nghiệm ứng dụng các bài tập phát triển SBTĐ

TT	Thời gian Nội dung bài tập	Thời gian (tháng)								
		9	10	11	12	1	2	3	4	5
1.	Chạy 200m x 3 lần	x	x		x	x		x	x	
2.	Chạy 400m x 2 lần	x	x		x	x		x	x	
3.	Chạy biến tốc 20m nhanh, 20m chậm x 3 lần x 2 tổ	x	x		x	x		x	x	
4.	Chạy biến tốc phản ứng theo tín hiệu 100m x 2 lần x 2 tổ	x	x		x	x		x	x	
5.	Chạy đạp sau 60m x 3 lần x 2 tổ	x	x		x	x		x	x	
6.	Bật nâng cao đùi tại chỗ 60s x 2 lần x 3 tổ		x	x	x	x	x	x		
7.	Bật bực 40s x 3 lần x 3 tổ		x	x	x	x	x		x	
8.	Bật nhảy cắt kéo liên tục 30s x 3 lần x 3 tổ	x	x		x		x	x	x	
9.	Nằm chống sấp tối đa x 3 lần		x		x	x			x	x
10.	Nhảy dây 60s x 3 lần x 3 tổ	x			x		x	x	x	
11.	Trò chơi vận động	x	x	x		x	x		x	
12.	Tại chỗ bật nhảy liên tục tay với bảng rõ 20 lần x 3 tổ	x	x		x	x	x	x		x
13.	Chuyền bóng tốc độ bằng 2 tay 60s x 4 lần	x		x	x		x		x	x
14.	Dẫn bóng số 8 lên rõ x 4 lần x 3 tổ	x		x	x		x		x	x
15.	Dẫn bóng 20m lên rõ liên tục 5 lần x 3 tổ		x	x	x	x	x	x	x	
16.	Dẫn bóng tốc độ 28m lên rõ x 4 lần	x	x	x		x		x		x
17.	Di động chuyền bắt bóng 2 người liên tục 28m x 3 tổ	x	x		x	x	x	x		x
18.	Di động chuyền bắt bóng 3 người liên tục 28m x 4 tổ	x	x	x	x		x	x	x	
19.	Nhảy ném rõ 3 vị trí 10 lần liên tục x 3 tổ	x		x		x	x		x	x
20.	Thi đấu 5x5 20p x 2 hiệp		x		x	x		x	x	x
21.	Thi đấu giao hữu		x		x		x		x	

2.2. Đánh giá hiệu quả các bài tập phát triển SBTĐ cho đối tượng nghiên cứu

Tiến hành kiểm tra SBTĐ và so sánh kết quả giữa 2 nhóm TN và ĐC ở thời điểm trước và sau 9 tháng TN. Kết quả được trình bày ở các bảng 2 đến bảng 5.

Kết quả thu được ở tất cả các test kiểm tra sau 9 tháng TN giữa 2 nhóm đã có sự khác biệt ($P < 0.05$), đồng thời nhịp tăng trưởng của nhóm thực nghiệm lớn hơn so với nhóm đối chứng.

Bảng 2. Kết quả kiểm tra và so sánh các test đánh giá SBTĐ của đối tượng nghiên cứu trước thực nghiệm

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($x \pm \delta$)		t	P
		Nhóm ĐC (n = 10)	Nhóm TN (n = 10)		
1	Chạy con thoi (s)	129.48 $\pm$ 6.66	128.13 $\pm$ 5.77	0.484	>0.05
2	T test (chạy tốc độ theo hình chữ T) (s)	93.36 $\pm$ 4.05	92.39 $\pm$ 4.16	0.529	>0.05
3	Dẫn bóng số 8 lên rổ 5 lần (s)	91.83 $\pm$ 7.48	90.88 $\pm$ 4.09	0.354	>0.05

Bảng 3. Kết quả kiểm tra và so sánh các test đánh giá SBTĐ của đối tượng nghiên cứu sau 9 tháng thực nghiệm

TT	Test	Kết quả kiểm tra)		t	P
		Nhóm ĐC (n = 10)	Nhóm TN (n = 10)		
1	Chạy con thoi (s)	127.34 $\pm$ 3.44	122.54 $\pm$ 3.25	3.210	<0.05
2	T test (chạy tốc độ theo hình chữ T) (s)	89.95 $\pm$ 2.56	86.45 $\pm$ 2.38	3.165	<0.05
3	Dẫn bóng số 8 lên rổ 5 lần (s)	90.32 $\pm$ 2.26	86.06 $\pm$ 4.10	2.879	<0.05

Bảng 4. Nhịp tăng trưởng của các test sau 09 tháng thực nghiệm

Test	Nhóm TN			Nhóm ĐC		
	Trước TN ($x \pm \delta$)	Sau TN ($x \pm \delta$)	W%	Trước TN ($x \pm \delta$)	Sau TN ($x \pm \delta$)	W%
Chạy con thoi (s)	128.13 $\pm$ 5.77	122.54 $\pm$ 3.25	4.460	129.48 $\pm$ 6.66	127.34 $\pm$ 3.44	1.664
T test (chạy tốc độ theo hình chữ T) (s)	92.39 $\pm$ 4.16	86.45 $\pm$ 2.38	6.638	93.36 $\pm$ 4.05	89.95 $\pm$ 2.56	3.718
Dẫn bóng số 8 lên rổ 5 lần (s)	90.88 $\pm$ 4.09	86.06 $\pm$ 4.10	5.447	91.83 $\pm$ 7.48	90.32 $\pm$ 2.26	1.664

Để thấy rõ hơn hiệu quả các bài tập phát triển SBTĐ, chúng tôi tiến hành so sánh kết quả đánh giá mức độ phát triển SBTĐ giữa 2 nhóm theo thang điểm do đề tài xây dựng. Kết quả được trình bày tại bảng 5.

Từ kết quả thu được ở bảng 5 cho thấy, mức độ phát triển SBTĐ của 2 nhóm có sự khác biệt rõ rệt ($P < 0.05$). Điều đó một lần nữa khẳng định rõ hiệu quả của các bài tập trong việc phát triển SBTĐ trong huấn luyện cho đối tượng nghiên cứu.



Phát triển sức bền tốc độ là một trong các yếu tố quan trọng góp phần nâng cao chất lượng đội tuyển Bóng rổ của Trường

Bảng 5. So sánh kết quả kiểm tra đánh giá mức độ phát triển SBTĐ của 2 nhóm sau 9 tháng thực nghiệm

Xếp loại	Kết quả xếp loại SBTĐ		Tổng
	Nhóm TN (n = 10)	Nhóm ĐC (n = 10)	
Tốt	5	0	5
	2.500	2.500	
Khá	4	6	10
	5.000	5.000	
Trung bình	1	4	5
	2.500	2.500	
Tổng	10	10	20
So sánh	$\chi^2_{\text{tính}} = 7.200 > \chi^2_{0.05} = 5.991$ với $P < 0.05$		

KẾT LUẬN

Nghiên cứu lựa chọn được 21 bài tập phân theo 03 nhóm: nhóm bài tập phát triển chung (11 bài tập); nhóm bài tập chuyên môn (8 bài tập); nhóm bài tập thi đấu (2 bài tập) và xây dựng tiến trình TN phát triển SBTĐ cho đối tượng nghiên cứu.

Qua 9 tháng TN đã cho thấy giữa 2 nhóm TN và ĐC đã có sự khác biệt ở cả 03 test với giá trị trung bình và nhịp tăng trưởng của các test ở nhóm TN tốt hơn nhóm ĐC cho thấy hiệu quả của các bài tập phát triển SBTĐ do đề tài lựa chọn có tác động tốt hơn so với các bài tập cũ.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dương Nghiệp Chí, Trần Đức Dũng, Tạ Hữu Hiếu, Nguyễn Đức Văn (2004), *Đo lường thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
2. Hiệp hội HLV Bóng rổ thế giới (2001), *Huấn luyện Bóng rổ hiện đại*, (Dịch: Hữu Hiền), Nxb TĐTT, Hà Nội.
3. Herre D. (1996), *Học thuyết huấn luyện*, (Dịch: Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiền), Nxb TĐTT, Hà Nội.