

LỰA CHỌN VÀ ỨNG DỤNG BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CỦA NAM SINH VIÊN CÂU LẠC BỘ BÓNG RỔ TRƯỜNG ĐẠI HỌC TÀI CHÍNH – MARKETING

**Nguyễn Minh Vương⁽¹⁾
Nguyễn Quốc Trung⁽¹⁾**

Thông tin bài báo:

Ngày nhận bài: **28/06/2025**

Ngày phản biện: **12/08/2025**

Ngày đăng: **29/09/2025**

Tác giả liên hệ:

Nguyễn Minh Vương

Email: nguyenvuong@ufm.edu.vn

Tập 2, số 5 (2025), trang 82-86

DOI: <https://doi.org/10.64024/upes13905>

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:

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường dùng trong lĩnh vực TDTT chúng tôi đã lựa chọn được 23 bài tập phát triển sức mạnh tốc độ (SMTĐ) và 05 test đánh giá SMTĐ cho nam sinh viên câu lạc bộ (CLB) Bóng rổ Trường Đại học Tài chính - Marketing (ĐHTC- Marketing) có đủ độ tin cậy, tính thông báo. Bước đầu ứng dụng cho thấy các bài tập có hiệu quả trong việc phát triển SMTĐ cho đối tượng nghiên cứu.

Từ khóa: Bài tập sức mạnh tốc độ, nam sinh viên, câu lạc bộ Bóng rổ, Trường ĐHTC - Marketing.

Selecting and applying speed strength development exercises for male students of the Basketball Club of the University of Finance and Marketing

**Nguyen Minh Vuong⁽¹⁾
Nguyen Quoc Trung⁽¹⁾**

Article Information:

Received: **28/06/2025**

Review date: **12/08/2025**

Published: **29/09/2025**

Corresponding Author:

Nguyen Minh Vuong

Email: nguyenvuong@ufm.edu.vn

Vol.2, Issue 5 (2025), pp 82-86

DOI: <https://doi.org/10.64024/upes13905>

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:

Using conventional scientific research methods in the field of physical education and sports, we have selected 23 speed strength development exercises and 05 speed strength development assessment tests for male students of the Basketball Club of the University of Finance - Marketing with sufficient reliability and informativeness. Initial application shows that the exercises are effective in developing speed strength development for the research subjects.

Keywords: Speed strength training, male students, Basketball club, University of Technology - Marketing.

⁽¹⁾ThS, Trường Đại học Tài chính – Marketing

ĐẶT VẤN ĐỀ

Bóng rổ là một trong những môn thể thao được nhiều lứa tuổi học sinh yêu thích. Tại Trường ĐHTC - Marketing, CLB Bóng rổ của Trường luôn thu hút sự quan tâm, yêu thích và tham gia của nhiều sinh viên. Tuy vậy, thành tích thi đấu tại các giải cấp thành phố và giải dành cho sinh viên các trường Đại học lại không cao. Qua quan sát chúng tôi được biết, một trong những nguyên nhân chính là do thể lực của các em còn hạn chế, đặc biệt là tố chất SMTĐ – một tố chất quan trọng, quyết định hiệu quả trong thi đấu Bóng rổ.

Nhận thức rõ vấn đề này, trong những năm gần đây đã có một số công trình nghiên cứu ứng dụng bài tập để phát triển các tố chất thể lực cho các VĐV Bóng rổ như các tác giả: Lê Vũ Kiều Hoa, Lý Kế Cường (1998), Lê Thị Vân Anh, Đỗ Quốc Hùng, Nguyễn Thanh Ngọc (2004)... Những công trình nghiên cứu đó có ý nghĩa to lớn trong công tác huấn luyện thể lực cho các VĐV, song việc nghiên cứu bài tập phát triển SMTĐ phù hợp với đặc điểm thể lực của nam sinh viên CLB Bóng rổ và phù hợp với điều kiện thực tế tại Trường ĐHTC - Marketing lại chưa có tác giả nào quan tâm nghiên cứu.

Thực tiễn đã cho thấy, việc lựa chọn hệ thống bài tập phát triển SMTĐ cho nam sinh viên CLB Bóng rổ Trường ĐHTC - Marketing là rất cấp thiết và có ý nghĩa thực tiễn cao.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu chúng tôi sử dụng các phương pháp: Phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp quan sát sự phạm; Phương pháp kiểm tra sự phạm; Phương pháp thực nghiệm sự phạm và Phương pháp toán học thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Lựa chọn bài tập và test đánh giá SMTĐ của nam sinh viên CLB Bóng rổ Trường Đại học Tài chính - Marketing

1.1. Lựa chọn bài tập phát triển SMTĐ của nam sinh viên CLB Bóng rổ Trường Đại học Tài chính - Marketing

Thông qua tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm, phỏng vấn trực tiếp các chuyên gia, giảng viên, HLV và 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:

Nhóm bài tập không bóng (10 bài tập):

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

Bài tập 2: Chạy zig zắc 30m (5 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ tích cực)

Bài tập 3: Bật với bảng bằng một chân (10 lần x 2 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: Nằm sấp chống đẩy 20 giây (3 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: Tại chỗ ném bóng đặc (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ tích cực)

Bài tập 8: Giật tạ 25kg trước ngực 15 giây (3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ tích cực)

Bài tập 9: Bật nhảy trên hố cát 30s (3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ tích cực)

Bài tập 10: Tại chỗ chuyển 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: Di chuyển chuyển bắt bóng 2 người + ném rổ (5 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây, nghỉ tích cực)

Bài tập 12: Dẫn bóng số 8 (5 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

Bài tập 13: Di chuyển chuyển bắt bóng 3 phút (3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ tích cực)

Bài tập 14: Vượt rào nhảy ném rổ xa (5 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ tích cực)

Bài tập 15: Di chuyển chuyển bắt bóng 3 người + ném rổ (5 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây, nghỉ tích cực)

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

Bài tập 17: Di chuyển chuyển bắt bóng nhảy ném rổ (10 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 rổ xa) (5 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ tích cực)

Bài tập 19: Dẫn bóng tốc độ ném rổ (3 lần, nghỉ giữa 1 phút, nghỉ tích cực)



Phát triển sức mạnh tốc độ là một trong các yếu tố giúp nâng cao thành tích tập luyện và thi đấu

Bài tập 20: Chuyển bóng 20 (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 3 đánh 3 cả sân (5 phút x 2 hiệp, nghỉ giữa hiệp 2 phút, nghỉ tích cực)

Bài tập 22: Thi đấu 2 đánh 2 (3 phút x 3 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 của nam sinh viên CLB Bóng rổ Trường Đại học Tài chính - Marketing

Việc 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, chúng tôi lựa chọn được 5 test đánh giá trình độ SMTĐ cho nam sinh viên CLB Bóng rổ Trường Đại học Tài chính - Marketing 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 rổ xa 3 điểm liên tục 20 giây (số quả vào rổ).

2. Ứng dụng bài tập phát triển SMTĐ của nam sinh viên CLB Bóng rổ Trường Đại học Tài chính - Marketing

2.1. Tổ chức thực nghiệm

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

Thời gian TN: 03 tháng, mỗi tuần 2 buổi vào thời gian tập luyện sức mạnh tốc độ tương ứng từ 20 – 25 phút/ buổi.

Đối tượng TN: gồm 22 nam sinh viên CLB Bóng rổ và được chia thành 2 nhóm do bốc thăm ngẫu nhiên.

+ Nhóm 1 (là nhóm TN): gồm 11 VĐV tập luyện theo 23 bài tập đã được xây dựng.

+ Nhóm 2 (gọi là nhóm đối chứng): gồm 11 VĐV tập luyện theo các bài tập cũ tại chương trình, giáo án của CLB.

Địa điểm thực nghiệm: Trường Đại học Tài chính - Marketing.

Tiến trình thực nghiệm được trình bày tại bảng 1.

2.2. Kết quả ứng dụng các bài tập phát triển SMTĐ cho nam sinh viên CLB Bóng rổ Trường Đại học Tài chính - Marketing

Trước thực nghiệm, chúng tôi tiến hành kiểm tra trình độ SMTĐ của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm thông qua 5 test đánh giá đã được lựa chọn. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy: Trước thực nghiệm, trình độ SMTĐ của nhóm thực nghiệm và đối chứng không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê, trình độ SMTĐ của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng tương đương nhau.

Sau 3 tháng thực nghiệm, chúng tôi tiếp tục tiến hành đánh giá trình độ SMTĐ của 2 nhóm. Kết quả được trình bày tại bảng 3.

Qua bảng 3 cho thấy: Sau 03 tháng thực nghiệm, kết quả kiểm tra của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt đáng

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 kiểm tra các test đánh giá SMTĐ của đối tượng nghiên cứu trước thực nghiệm

TT	Các est	NTN (n=11) ($\bar{x} \pm \delta$)	NĐC (n=11) ($\bar{x} \pm \delta$)	So sánh	
				t	P
1	Dẫn bóng tốc độ 20m (s)	3.64±0.29	3.62±0.27	0.68	>0.05
2	Nằm sấp chống đẩy 20 giây (lần)	17.5±1.27	17.3±1.21	0.89	>0.05
3	Chạy con thoi (s)	27.3±2.12	27.2±2.01	0.57	>0.05
4	Bật cao với (cm)	66.2±3.66	66.3±3.53	0.83	>0.05
5	Nhảy ném rỏ xa 3 điểm liên tục 20 giây (số quả vào rỏ)	6.17±0.53	5.92±0.44	0.76	>0.05

Bảng 3. So sánh kết quả kiểm tra các test đánh giá SMTĐ của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng sau thực nghiệm

TT	Các test	NTN (n=11) ($\bar{x} \pm \delta$)	NĐC (n=11) ($\bar{x} \pm \delta$)	So sánh	
				t	P
1	Dẫn bóng tốc độ 20m (s)	3.40±0.31	3.52±0.29	2.89	<0.05
2	Nằm sấp chống đẩy 20 giây (số lần)	19.5±1.42	17.90 ±1.33	2.68	<0.05
3	Chạy con thoi (s)	25.2±2.11	26.63±2.21	2.85	<0.05
4	Bật cao với (cm)	72.7±3.78	68±3.67	2.65	<0.05
5	Nhảy ném rổ xa 3 điểm liên tục 20 giây (số quả vào rổ)	7.92±0.58	6.33±0.52	2.97	<0.05

Bảng 4. Kết quả so sánh nhịp tăng trưởng thành tích kiểm tra SMTĐ của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng trước và sau quá trình thực nghiệm

TT	Nội dung kiểm tra	Nhóm thực nghiệm (n=10)			Nhóm đối chứng (n=10)		
		TTN	STN	W%	TTN	STN	W%
1	Dẫn bóng tốc độ 20m (s)	3.64±0.29	3.40±0.31	6.4	3.62±0.27	3.52±0.29	2.9
2	Nằm sấp chống đẩy 20 giây (số lần)	17.5±1.27	19.5±1.42	4.7	17.3±1.21	17.90 ±1.33	1.3
3	Chạy con thoi (s)	27.3±2.12	25.2±2.11	6.5	27.2±2.01	26.63±2.21	1.5
4	Bật cao với (cm)	66.2±3.66	72.7±3.78	3.8	66.3±3.53	68±3.67	0.9
5	Nhảy ném rổ xa 3 điểm liên tục 20 giây (số quả vào rổ)	6.17±0.53	7.92±0.58	4.8	5.92±0.44	6.33±0.52	1.2

kể, nhóm thực nghiệm có kết quả kiểm tra tốt hơn nhóm đối chứng ($P < 0.05$). Điều này cho thấy các bài tập chúng tôi đã lựa chọn bước đầu có tác dụng nâng cao hiệu quả SMTĐ cho nam sinh viên CLB Bóng rổ Trường Đại học Tài chính - Marketing.

Để làm rõ hơn nữa sự khác biệt về trình độ SMTĐ của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng, chúng tôi tiến hành đánh giá nhịp tăng trưởng trình độ SMTĐ của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng. Kết quả được trình bày ở bảng 4.

Kết quả so sánh thu được ở bảng 4 cho thấy nhịp tăng trưởng thành tích kiểm tra của nhóm thực nghiệm ở tất cả các test kiểm tra đều cao hơn so với nhóm đối chứng. Nhịp tăng trưởng của nhóm thực nghiệm đạt từ 3.8% đến 6.5% và của nhóm đối chứng đạt từ 0.9% đến 2.9%.

KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 23 bài

tập phát triển SMTĐ và 05 test đánh giá SMTĐ của nam sinh viên CLB Bóng rổ Trường Đại học Tài chính - Marketing, 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 được lựa chọn đã mang lại hiệu quả cao hơn so với các bài tập cũ trong việc nâng cao trình độ SMTĐ của sinh viên CLB Bóng rổ.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Daxioroxki V.M (1978), *Các tổ chất thể lực của VĐV*, Nxb TĐTT, Hà Nội
2. Nguyễn Văn Trung, Nguyễn Quốc Quân, Phạm Văn Thảo (2004), *Huấn luyện kỹ thuật Bóng rổ hiện đại*, 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.