LỰA CHỌN VÀ ỨNG DỤNG BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CHO NỮ SINH VIÊN CÂU LẠC BỘ BÓNG RỔ TRƯỜNG ĐẠI HỌC ĐIỆN LỰC

Nguyễn Tuấn Anh[1]

Thông tin bài báo:
Ngày nhận bài: **28/11/2025**
Ngày phản biện: **20/12/2025**
Ngày đăng: **23/01/2026**

Tác giả liên hệ:
Nguyễn Tuấn Anh
Email: anh_gdtc@edu.vn
Tập 3, số 1 (2026), trang 63-67
DOI: https://doi.org/10.64024/upes14004
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 22 bài tập phát triển sức mạnh tốc độ và 05 test đánh giá sức mạnh tốc độ (SMTĐ) cho nữ sinh viên Câu lạc bộ (CLB) Bóng rổ Trường Đại học Điện Lực 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 của nữ sinh viên CLB Bóng rổ.

Từ khóa: Bài tập, sức mạnh tốc độ, nữ sinh viên, Đại học Điện Lực.

RSelection and application of strength and speed development exercises for female students in the Basketball Club of the Electric Power University

Nguyen Tuan Anh[1]

Article Information:
Received: **28/11/2025**
Review date: **20/12/2025**
Published: **23/01/2026**

Corresponding Author:
Nguyen Tuan Anh
Email: anh_gdtc@edu.vn
Vol.3, Issue 1 (2026), pp 63-67
DOI: https://doi.org/10.64024/upes14004
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, the study selected 22 strength and speed development exercises and 5 strength and speed assessment tests for female students in the Basketball Club of the Electric Power University, which are reliable and informative. Initial application shows that the exercises are effective in developing strength and speed for the research subjects.

Keywords: Exercises, Speed–strength, female students, Electric Power University.

[1]ThS Trường Đại học Điện Lực

ĐẶT VẤN ĐỀ

Bóng rổ là một trong những môn thể thao được nhiều lứa tuổi học sinh, sinh viên yêu thích, từ cấp bậc tiểu học đến Đại học, trong đó có Trường Đại học Điện lực. Câu lạc bộ (CLB) Bóng rổ của Trường thu hút sự quan tâm, yêu thích và tham gia của nhiều sinh viên, tuy nhiên, thành tích thi đấu tại các giải cấp thành phố và giải giành cho các trường Đại học lại không cao. Qua quan sát, chúng tôi được biết, một trong những nguyên nhân là do thể lực của các em còn hạn chế, đặc biệt là tố chất SMTĐ. Những tình huống tranh bóng, dẫn bóng, chuyền bóng hay ném bóng…trong quá trình tập luyện và thi đấu đều rất cần đến tố chất SMTĐ. Do vậy, việc lựa chọn hệ thống bài tập để phát triển SMTĐ cho nữ sinh viên CLB Bóng rổ Trường Đại học Điện lực là rất quan trọng.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

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

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

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

1.1. Lựa chọn bài tập phát triển SMTĐ cho nữ sinh viên CLB Bóng rổ Trường Đại học Điện lực

Thông qua tham khảo tài liệu, quan sát sư 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 22 bài tập phát triển SMTĐ cho đối tượng nghiên cứu gồm:

** Nhóm bài tập không bóng (10 bài tập)*

- Bài tập 1: Chạy zic zắc 30m (5 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 2: Chạy tốc độ 60m (5 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 3: Nằm sấp chống đẩy 20 giây (3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 4: Bật bục 30 giây (3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 5: Bật với bảng bằng một chân (10 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 6: Bật xa tại chỗ (5 -7 lần, nghỉ giữa 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 7: Giật tạ 25kg trước ngực 15 giây (3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 8: Bật nhảy trên hố cát 30s (3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 9: Tại chỗ ném bóng đặc (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 10: Tại chỗ chuyền bóng đặc (20 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi 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 ngơi tích cực)
- Bài tập 13: Di chuyển chuyền bắt bóng 2 người + ném rổ (5 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 14: Di chuyển chuyền bắt bóng 3 người + ném rổ (5 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 15: Di chuyển chuyền bắt bóng nhảy ném rổ (10 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 16: Chuyền bóng – di chuyển nhận bóng hai bước ném rổ (5 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 17: Vượt rào nhảy ném rổ xa (5 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi 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 ngơi tích cực)
- Bài tập 19: Chuyền bóng 20 (3 lần nghỉ giữa 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 20: Dẫn bóng tốc độ ném rổ (3 lần nghỉ giữa 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

** Nhóm bài tập trò chơi và thi đấu (2 bài tập)*

- Bài tập 21: Thi đấu 3 đánh 3 cả sân (5 phút x 2 hiệp, nghỉ giữa hiệp 2 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 22: Thi đấu cả sân (5 phút x 2 hiệp, nghỉ giữa hiệp 2 phút, nghỉ ngơi tích cực)

1.2. Lựa chọn test đánh giá SMTĐ của nữ sinh viên CLB Bóng rổ Trường Đại học Điện lực

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 nữ sinh viên CLB Bóng rổ Trường Đại học Điện lực 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 cho nữ sinh viên CLB Bóng rổ Trường Đại học Điện lực

2.1. 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 sức mạnh tốc độ tương ứng từ 20 – 25 phút/ buổi.

Đối tượng thực nghiệm: Gồm 22 nữ sinh viên CLB Bóng rổ và được chia thành 2 nhóm do bốc thăm ngẫu nhiên.

+ Nhóm 1 (gọi là nhóm thực nghiệm): gồm 11 VĐV tập luyện theo 22 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 Điện lực.

Tiến trình thực nghiệm được trình bày tại bảng 1.

2.2. Kết quả ứng dụng các bài tập phát triển SMTĐ cho nữ sinh viên CLB Bóng rổ Trường Đại học Điện Lực

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

Bảng 1. Tiến trình thực nghiệm

Bài tập	Giáo án																							
	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			
BT 2		x						x					x				x					x		
BT 3	x						x					x						x						x
BT 4			x					x			x						x						x	
BT 5			x				x						x					x				x		
BT 6		x				x						x				x					x			
BT 7				x					x					x					x					x
BT 8					x					x					x					x				
BT 9				x					x					x					x					
BT 10					x					x					x					x				
BT 11	x					x					x					x					x			
BT 12		x					x					x					x					x		
BT 13				x				x							x					x				
BT 14			x				x					x					x						x	
BT 15	x					x					x					x					x			
BT16		x						x					x					x				x		
BT 17					x				x					x					x					x
BT 18				x					x				x					x					x	
BT 19			x							x				x					x					x
BT 20					x					x					x					x				
BT 21	x				x				x				x				x				x			
BT 22			x				x				x				x				x				x	



Tập luyện bóng rổ giúp nữ sinh viên giảm tải stress trong học tập, phát triển thể lực, điều chỉnh thể hình..

Bảng 2. So sánh kết quả kiểm tra các test đánh giá SMTĐ của đối tượng nghiên cứu trước thực nghiệm

TT	Các test	Nhóm đối chứng (n=11)	Nhóm thực nghiệm (n=11)	So sánh	
		$\overline{x} \pm \delta$	$\overline{x} \pm \delta$	t	P
1	Dẫn bóng tốc độ 20m (s)	4.02±0.27	4.04±0.29	0.68	>0.05
2	Nằm sấp chống đẩy 20 giây (lần)	12.3±1.21	12.5±1.27	0.89	>0.05
3	Chạy con thoi (s)	30.2±2.01	30.3±2.12	0.57	>0.05
4	Bật cao với (cm)	50.3±3.53	50.2±3.66	0.83	>0.05
5	Nhảy ném rổ xa 3 điểm liên tục 20 giây (số quả vào rổ)	3.92±0.44	4.17±0.53	0.76	>0.05

Bảng 3. So sánh kết quả kiểm tra các test đánh giá SMTĐ của đối tượng nghiên cứu sau thực nghiệm

TT	Các test	Nhóm đối chứng (n=11)	Nhóm thực nghiệm (n=11)	So sánh	
		$\overline{x} \pm \delta$	$\overline{x} \pm \delta$	t	P
1	Dẫn bóng tốc độ 20m (s)	3.92±0.29	3.90±0.31	2.78	<0.05
2	Nằm sấp chống đẩy 20 giây (số lần)	13.90 ±1.33	14.5±1.42	2.66	<0.05
3	Chạy con thoi (s)	29.63±2.21	29.2±2.11	2.83	<0.05
4	Bật cao với (cm)	52±3.67	53.7±3.78	2.62	<0.05
5	Nhảy ném rổ xa 3 điểm liên tục 20 giây (số quả vào rổ)	4.33±0.52	4.92±0.58	2.91	<0.05









Tại nhiều trường đại học tại Việt Nam, Bóng rổ được nữ sinh viên yêu thích lựa chọn để tập luyện ngoại khóa, rèn luyện sức khỏe. Nhiều trường đại học cũng đưa Bóng rổ thành môn thể thao tự chọn trong chương trình Giáo dục thể chất

lựa chọn.

Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Kết quả 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. Kết quả cho thấy trước thực nghiệm, trình độ SMTĐ của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng tương đương nhau, là sự phân nhóm hoàn toàn khách quan.

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 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 nữ sinh viên CLB Bóng rổ Trường Đại học Điện Lực.

KẾT LUẬN

Lựa chọn được 22 bài tập phát triển SMTĐ và 05 test đánh giá SMTĐ của nữ sinh viên CLB Bóng rổ Trường Đại học Điện lực, trong đó có 10 bài tập không bóng, 10 bài tập có bóng và 2 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 nữ sinh viên CLB Bóng rổ.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn, Toán., Phạm, D. Tốn. (2006). *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*. Hà Nội, Việt Nam: Nhà xuất bản Thể dục Thể thao.

2. Nguyễn, V. Trung., Nguyễn, Q. Quân., Phạm, V. Thảo. (2004). *Huấn luyện kỹ chiến thuật bóng rổ hiện đại*. Hà Nội, Việt Nam: Nhà xuất bản Thể dục Thể thao.

3. Phạm, V. Thảo., & Đinh, Q. Ngọc. (2012). *Giảng dạy và tập luyện kỹ thuật bóng rổ*. Hà Nội, Việt Nam: Nhà xuất bản Thể dục Thể thao.

4. Portvova, Iu. M. (1997). *Bóng rổ* (T. V. Mạnh, Trans.). Hà Nội, Việt Nam: Nhà xuất bản Thể dục Thể thao.