

THỰC TRẠNG VÀ GIẢI PHÁP SỬ DỤNG CÁC BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH
TỐC ĐỘ MÔN BÓNG RỔ CHO SINH VIÊN CHUYÊN NGÀNH GIÁO DỤC THỂ CHẤT
TRƯỜNG ĐẠI HỌC TÂY BẮC

Hồ Như Tùng
Trường Đại học Tây Bắc

THÔNG TIN BÀI BÁO

Ngày nhận bài: 19/3/2024
Ngày nhận đăng: 25/6/2024

Từ khoá: sức mạnh tốc độ; bóng
rổ; sinh viên; bài tập; Đại học
Tây Bắc

TÓM TẮT

Bài báo đã đánh giá được thực trạng công tác giảng dạy, sử dụng các bài tập sức mạnh tốc độ môn Bóng rổ cho sinh viên chuyên ngành Giáo dục thể chất Trường Đại học Tây Bắc, xác định được các nguyên nhân ảnh hưởng tới việc phát triển sức mạnh tốc độ cho sinh viên. Từ đó, đề xuất được 21 bài tập nhằm phát triển sức mạnh tốc độ môn Bóng rổ cho sinh viên chuyên ngành Giáo dục thể chất Trường Đại học Tây Bắc.

1. Đặt vấn đề

Qua quan sát một số trận thi đấu giao hữu, cũng như trong quá trình giảng dạy học phần Bóng rổ cho sinh viên chuyên ngành Giáo dục thể chất Trường Đại học Tây Bắc thì chúng tôi nhận thấy tuy đã đạt được một số thành tích đáng khích lệ nhưng nếu xét từ kinh nghiệm thực tế của tác giả qua nhiều năm tập luyện, thi đấu và dựa trên những phân tích đánh giá chung của các giáo viên và các chuyên gia, chúng tôi nhận thấy trình độ chuyên môn, thể lực của các em sinh viên (SV) còn hạn chế, đặc biệt là tố chất sức mạnh tốc độ (SMTĐ). Điều này được thể hiện qua những động tác chạy (tốc độ, nước rút) dẫn bóng, tranh cướp bóng, lên rổ, bật nhảy ném rổ của các em. Vì vậy, có thể nói SMTĐ có vai trò cực kì quan trọng để SV có thể thực hiện các kỹ - chiến thuật trong thi đấu Bóng rổ, điều này tạo cho SV có đủ uy lực khi thực hiện tập luyện và thi đấu, tạo ra sự bất ngờ cho đối phương nhằm nâng cao thành tích thi đấu.

Đã có nhiều tác giả quan tâm nghiên cứu đến vấn đề này [1], [2], [3], [4], [5] vậy nhưng chưa có tác giả nào nghiên cứu về SMTĐ môn Bóng rổ cho sinh viên chuyên ngành Giáo dục thể chất Trường Đại học Tây Bắc

Dựa trên cơ sở phân tích ý nghĩa, tầm quan trọng và sự mới lạ của vấn đề chúng tôi tiến hành nghiên cứu: “Thực trạng và giải pháp sử dụng các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ môn Bóng rổ cho sinh viên chuyên ngành Giáo dục thể chất Trường Đại học Tây Bắc”

2. Phương pháp nghiên cứu

Trong quá trình nghiên cứu, bài báo đã sử dụng các phương pháp thường quy trong nghiên cứu khoa học TDTT, bao gồm: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp quan sát sự phạm; Phương pháp kiểm tra sự phạm; Phương pháp thực nghiệm sự phạm; Phương pháp phỏng vấn và tọa đàm; Phương pháp toán học thống kê.

3. Kết quả và bàn luận

3.1. Thực trạng công tác giảng dạy, sử dụng các bài tập sức mạnh tốc độ môn Bóng rổ cho sinh viên chuyên ngành Giáo dục thể chất Trường Đại học Tây Bắc

3.1.1. Thực trạng điều kiện cơ sở vật chất phục vụ dạy và học môn Bóng rổ cho sinh viên chuyên ngành Giáo dục thể chất Trường Đại học Tây Bắc

Điều kiện cơ sở vật chất phục vụ cho việc dạy và học môn Bóng rổ cũng còn nhiều hạn chế cần được đầu tư và quan tâm hơn nữa. Kết quả về vấn đề này đề tài trình bày ở bảng 1.

Qua bảng 1 ta thấy được sân bãi dụng cụ phục vụ cho việc tập luyện môn bóng rổ chỉ đạt ở mức trung bình, mới chỉ đáp ứng được điều kiện cơ bản của môn học.

Sau nhiều năm sử dụng mặt sân và bảng rổ cũng đã xuống cấp. Điều đó ảnh hưởng rất lớn đến hiệu quả tập luyện nói chung và hiệu quả phát triển SMTĐ nói riêng.

Bảng 1: Thực trạng điều kiện cơ sở vật chất phục vụ dạy và học môn Bóng rổ cho sinh viên chuyên ngành Giáo dục thể chất Trường Đại học Tây Bắc

TT	Loại hình sân bãi dụng cụ	Số lượng	Chất lượng
1	Sân bóng rổ	2	Trung bình (01 sân bê tông + 01 sân gạch)
2	Bảng rổ	5	Trung bình
3	Bóng	10 – 15 quả	50% là bóng cũ của khoá trước
4	Lưới	0	Không có
5	Nhà thi đấu	0	Chưa có

3.1.2. Thực trạng đội ngũ giảng viên Bộ môn TDTT - Trường Đại học Tây Bắc

Đội ngũ cán bộ giảng viên là yếu tố tác động trực tiếp tới quá trình dạy và học. Do đó việc tìm hiểu đánh giá về số lượng và trình độ giảng viên là vấn đề hết sức cần thiết, giúp cho quá trình dạy và học đạt hiệu quả cao được trình bày tại bảng 2.

Bảng 2: Thực trạng đội ngũ cán bộ giảng viên Bộ môn TDTT - Trường Đại học Tây Bắc

TT	Chức danh	Chuyên sâu (khi học ĐH)	Trình độ đào tạo (cao nhất)	
			TS	ThS
1	Giảng viên	Điền kinh	1	4
		Bóng chuyền	1	5
		Cầu lông	0	1
		Võ	0	3
		Bóng rổ	0	1
		Bóng đá	0	2
		Thể dục	0	1
		Quản lý TDTT	1	0
2	Tổng		20	

Qua kết quả bảng 2 cho ta thấy thực trạng cán bộ giảng viên được Nhà trường rất quan tâm, việc đào tạo, bồi dưỡng nâng cao nghiệp vụ cho các giảng viên được Bộ môn TDTT khuyến khích và tạo mọi điều kiện cho các giảng viên học tập và nâng cao trình độ. Do vậy, trình độ của các giảng viên trong Bộ môn TDTT cũng được nâng lên theo yêu cầu mới. Đây là nhân tố quyết định tới sự phát triển của công tác GDTC của trường trong những năm tiếp theo.

Theo thống kê cho thấy 100% giảng viên đã

đạt trình độ thạc sĩ và có 10 năm công tác trở lên, độ tuổi trên 40 có 06 giảng viên chiếm 30%, độ tuổi 35 – 39 có 11 giảng viên chiếm 55%, độ tuổi dưới 35 có 03 giảng viên chiếm 15%. Giới tính nam có 16 giảng viên chiếm 80%, giới tính nữ có 04 giảng viên chiếm 20%.

Vậy nhưng môn Bóng rổ chỉ có 01 giảng viên chuyên sâu cũng khiến cho việc giảng dạy chưa được đa dạng, SV không có cơ hội trải nghiệm các phương pháp giảng dạy khác nhau.

3.1.3. Thực trạng nội dung, chương trình học phần Bóng rổ

a) Chương trình học phần

Qua phương pháp quan sát sư phạm, chúng tôi đã thấy được thực trạng chương trình học phần Bóng rổ cho sinh viên chuyên ngành GDTC :

Học phần Bóng rổ được giảng dạy với số tín chỉ là 02, bao gồm 4 tiết lí thuyết và 52 tiết thực hành, thời lượng là 14 tuần.

Nội dung của đề cương bài giảng phù hợp với chương trình giảng dạy, việc phân chia các nhiệm vụ đúng trình tự giảng dạy, tuân thủ các nguyên tắc tuần tự, hệ thống, tính kế thừa giữa các bài tập. Song, cũng còn một số hạn chế sau:

Các loại bài tập sử dụng trong giảng dạy các giai đoạn nhìn chung còn hạn chế về số lượng và chất lượng, số lượng bài tập hỗ trợ ít đã làm hạn chế việc thực hiện tốt yêu cầu cũng như việc chuyển tiếp các kỹ năng hạn chế làm ảnh hưởng tới sự phát triển SMTĐ của SV.

Qua thực tế cho thấy là những nội dung chính mà giảng viên quan tâm và áp dụng các bài tập cho phát triển SMTĐ là quá ít, chủ yếu là kĩ thuật ném tại chỗ và di động hai bước ném rổ.

b) Sách, giáo trình, tài liệu tham khảo

- Giáo trình chính

1. Nguyễn Văn Trung - Giáo trình Bóng rổ, NXB TDTT Hà Nội 2003.

- Tài liệu tham khảo

1. Nguyễn Hữu Bằng - Giáo trình Bóng rổ, NXB Đại học Sư phạm 2004.

2. Tổng Cục Thể dục Thể thao - Luật Bóng rổ, NXB TDTT Hà Nội 2007.

3. Tổng Cục Thể dục Thể thao - Luật Bóng rổ, NXB TDTT Hà Nội 2013.

Giáo trình và tài liệu tham khảo chỉ đưa ra những kiến thức chung, tổng quát chứ cũng không có những bài tập riêng biệt để nâng cao hiệu quả phát triển SMTĐ.

3.1.4. Lựa chọn Test đánh giá SMTĐ môn Bóng rổ cho sinh viên chuyên ngành Giáo dục thể chất Trường Đại học Tây Bắc

Để lựa chọn test đánh giá SMTĐ môn Bóng rổ cho sinh viên chuyên ngành Giáo dục thể chất Trường Đại học Tây Bắc. Trước tiên đề tài tiến hành phân tích các tài liệu tham khảo có liên quan, quan sát thực tế công tác đánh giá SMTĐ tại các Câu lạc bộ Bóng rổ mạnh để tìm

Bảng 3: Kết quả phỏng vấn lựa chọn các test kiểm tra SMTĐ (n = 23)

TT	Nội dung	Kết quả phỏng vấn	
		Đồng ý	Tỷ lệ %
1	Dẫn bóng tốc độ từ đầu sân đến gần cuối sân lên rổ 3 lần (s)	21	91.3
2	Chạy 30m XPC (s).	22	95.7
3	Bật nhảy ném rổ 06 vị trí trong 20s (SL)	21	91.3
4	Bài tập tạ đơn 2kg trong 15s	16	69.6

Qua bảng 3 đề tài đã lựa chọn được 3 test với kết quả phỏng vấn có số phiếu tán thành lớn hơn 90%

Cụ thể gồm :

- Test 1: Dẫn bóng tốc độ từ đầu sân đến gần cuối sân lên rổ 3 lần (s)
- Test 2: Chạy 30m XPC (s).
- Test 3: Bật nhảy ném rổ 06 vị trí trong 20s (SL).

3.1.5. Xác định tính thông báo và độ tin cậy của các test đánh giá

a) Xác định tính thông báo của các test đánh giá

Qua nghiên cứu cho thấy: cả 03 test đánh giá đều có mối tương quan mạnh với kết quả kiểm tra, đánh giá SMTĐ của khách thể nghiên cứu với r đạt từ 0.79 đến 0.85 ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$, thỏa mãn yêu cầu của phép đo lường

Sử dụng các test đã lựa chọn ở phần 2.1.4 của đề tài nhằm đánh giá thực trạng SMTĐ môn Bóng rổ cho SV chuyên ngành Giáo dục

hiểu các test thường được sử dụng. Bằng những nghiên cứu trên, đề tài lựa chọn được 5 test đánh giá SMTĐ gồm:

- Dẫn bóng tốc độ từ đầu sân đến gần cuối sân lên rổ 3 lần (giây) (s).
- Chạy 30m XPC (s).
- Bật nhảy ném rổ 06 vị trí trong 20s (SL).
- Bài tập tạ đơn 2kg trong 15s.
- Thi đấu.

Để lựa chọn được những test thích hợp nhất cho SV chuyên ngành Giáo dục thể chất Trường Đại học Tây Bắc, đề tài tiến hành phỏng vấn các giảng viên đã và đang giảng dạy môn Bóng rổ, các giảng viên có chuyên ngành gần tại trường Đại học Tây Bắc, các HLV làm công tác huấn luyện Bóng rổ tại Thành phố Sơn La. Số phiếu phát ra là 23 thu về là 23.

Kết quả phỏng vấn được trình bày tại bảng 3:

thể thao với $r \geq 0.6$. Như vậy, cả 03 test trên đều đảm bảo tính thông báo cho nghiên cứu.

b) Xác định độ tin cậy của các test đánh giá

Cả 03 test đã lựa chọn đều có hệ số tương quan giữa kết quả 02 lần lập test tương đối cao với $r > 0.8$. Điều này chứng tỏ 03 test đều đảm bảo độ tin cậy.

Như vậy, các test lựa chọn đưa vào kiểm tra đánh giá SMTĐ cho SV chuyên ngành Giáo dục thể chất Trường Đại học Tây Bắc đều thỏa mãn các yêu cầu lập test, có tính thông báo đầy đủ và độ tin cậy cao.

3.1.6. Thực trạng sức mạnh tốc độ môn Bóng rổ của sinh viên chuyên ngành Giáo dục thể chất Trường Đại học Tây Bắc.

thể chất Trường Đại học Tây Bắc. Kết quả được chúng tôi tổng hợp ở bảng 4:

Bảng 4. Thực trạng sức mạnh tốc độ môn Bóng rổ của sinh viên chuyên ngành Giáo dục thể chất Trường Đại học Tây Bắc

TT	NỘI DUNG	K61 (n = 10)	K62 (n = 27)	K63 (n = 13)
1	Dẫn bóng tốc độ từ đầu sân đến gần cuối sân lên rổ 3 lần (s)	16.55	17.81	17.92
2	Chạy 30m XPC (s).	4.67	5.044	5.12
3	Bật nhảy ném rổ 06 vị trí trong 20s (SL)	7.3	6.2	5.8

Nhìn vào bảng 4, các chỉ số cho ta thấy thực trạng sức mạnh tốc độ của nam SV K62 (khách thể nghiên cứu của đề tài) thấp hơn so với K61 và gần như ngang bằng với K63. Chính vì vậy mà việc thực hiện các động tác kỹ thuật còn ít hiệu quả dẫn đến thành tích thi đấu còn thấp.

3.1.7. *Thực trạng sử dụng các bài tập sức mạnh tốc độ môn Bóng rổ của sinh viên chuyên*

ngành Giáo dục thể chất Trường Đại học Tây Bắc.

Để hiểu sâu hơn chúng tôi tiến hành quan sát các buổi tập của SV và thu được kết quả: Các bài tập được sử dụng để phát triển sức mạnh tốc độ môn Bóng rổ cho SV chuyên ngành Giáo dục thể chất Trường Đại học Tây Bắc được trình bày ở bảng 5:

Bảng 5. Phân bố lượng vận động các bài tập được sử dụng để phát triển SMTĐ trong giảng dạy môn Bóng rổ cho sinh viên chuyên ngành Giáo dục thể chất Trường Đại học Tây Bắc.

TT	TÊN BÀI TẬP	KHỐI LƯỢNG	
		LVD	QN
1	Bật cao với bảng.	3 lần	1 phút
2	Chạy 30m tốc độ cao.	2 lần	2 phút
3	Di động 2 người chuyền bóng ném rổ (s).	3 lần	2 phút
4	Dẫn bóng tốc độ 20m.	5 lần	2 phút
5	Dẫn bóng tốc độ và dừng đột ngột.	3 lần	2 phút

Qua bảng 5 chúng ta có thể nhận xét như sau:

- + Về lượng vận động chưa đảm bảo.
- + Số lần lặp lại các bài tập quá ít.
- + Hình thức tập luyện còn tẻ nhạt, chưa phong phú, không kích thích được tinh thần tự giác tập luyện cho SV.
- + Cường độ bài tập chỉ với 60 – 70% sức.
- + Các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ chưa tận dụng hết điều kiện sân bãi sẵn có, khối lượng các bài tập được sử dụng để phát triển sức mạnh tốc độ trong mỗi buổi tập quá ít.
- + Về đối tượng tập luyện sau khi thực hiện xong các bài tập thể trạng các SV vẫn bình thường, mồ hôi ra ít, nét mặt thoải mái.

Qua quá trình quan sát hoạt động tập luyện và thi đấu của SV chuyên ngành Giáo dục thể chất Trường Đại học Tây Bắc, đề tài nhận thấy sức mạnh tốc độ của SV còn rất hạn chế. Chính vì vậy mà các SV chưa thể hoàn thiện được ý đồ chiến thuật, hiệu quả tấn công chưa cao... Ngoài ra, do điều kiện thời gian tập luyện của

SV còn ít nên việc huấn luyện kỹ, chiến thuật và chuẩn bị thể lực cho SV chưa thật kỹ càng dẫn đến trình độ tập luyện chưa đạt được như mong muốn. Cục diện các trận đấu cũng như các buổi tập diễn ra tẻ nhạt. Điều này cũng làm giảm hứng thú đối với SV. Nguyên nhân chủ yếu là nội dung, hình thức tập luyện thể lực nhất là SMTĐ còn kém nên không thể thực hiện các kỹ thuật một cách hoàn chỉnh, hiệu quả kỹ thuật chưa cao.

Từ đó chúng tôi đánh giá thực trạng việc sử dụng các bài tập phát triển SMTĐ còn các vấn đề bất cập như: Số bài tập phát triển SMTĐ cho SV còn hạn chế, mật độ vận động của SV trong một buổi tập thấp, dẫn đến ít có tác dụng trong việc hoàn thiện kỹ năng kỹ xảo vận động và phát triển thể lực cho SV.

Do đó, chúng tôi muốn tìm ra một số bài tập phát triển SMTĐ phù hợp với chương trình giảng dạy và huấn luyện cho SV, phù hợp với điều kiện cơ sở vật chất sẵn có nhằm nâng cao hiệu quả học tập và thi đấu cho SV.

3.2. Đề xuất lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh tốc độ môn Bóng rổ cho sinh viên chuyên ngành Giáo dục thể chất Trường Đại học Tây Bắc

Để tổng hợp các bài tập nhằm phát triển sức mạnh tốc độ trong quá trình huấn luyện cho SV, chúng tôi đã tìm hiểu thực tế và khảo sát các tài liệu, giáo trình bóng rổ, sách huấn luyện bóng rổ học thuyết huấn luyện, lý luận và phương pháp TDTT, các phương pháp phát triển SMTĐ [6], [7], [8]... từ đó hiểu sâu sắc hơn về các nguyên tắc, phương pháp cũng như đặc điểm của đối tượng huấn luyện, đồng thời kết hợp với quan sát trực tiếp các buổi tập của các giáo viên, quan sát các quá trình huấn luyện sức mạnh tốc độ... Từ đó tổng hợp nên các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ để phù hợp với SV chuyên ngành Giáo dục thể chất Trường Đại học Tây Bắc.

Căn cứ vào cơ sở lý luận đề tài đã phân tích ở trên kết hợp với quá trình học hỏi và tìm hiểu

Bảng 6. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập phát triển SMTĐ cho sinh viên chuyên ngành Giáo dục thể chất Trường Đại học Tây Bắc (n = 20)

TT	NỘI DUNG BÀI TẬP	SỐ NGƯỜI ĐỒNG Ý	TỶ LỆ %
Nhóm 1: Các bài tập không bóng			
1	Nằm sấp chống đẩy 20s	17	85
2	Gánh tạ 10kg đứng lên ngồi xuống trong 20s	18	90
3	Chạy tốc độ cự ly 28m x 4 lần liên tiếp	17	85
4	Chạy 30m XPC	20	100
5	Nằm ngửa gập bụng 30s	15	75
6	Bật nhảy nâng cao đùi tại chỗ 15 lần sau đó chạy tăng tốc 28m	19	95
7	Bật, chạy trên cát lún	20	100
8	Bật cao với bảng 20s	17	85
9	Khắc phục lực đối kháng của người khác hoặc của dây cao su buộc ngang hông	16	80
10	Di chuyển thoát người (1 kèm 1)	17	85
11	Mang túi cát hoặc áo cát chạy tốc độ cự ly 28m	20	100
12	Mang túi cát, chỉ ở vùng hông thực hiện bật tại chỗ 30s	18	90
13	Chạy 60m tốc độ cao	14	70
14	Bài tập tạ đơn 2kg trong 15s	14	70
Nhóm 2: Các bài tập kết hợp với bóng			
1	Tại chỗ chuyển bóng một tay trên cao	12	60
2	Dẫn bóng số 8 lên rổ 5 lần	18	90
3	Dẫn bóng tốc độ từ đầu sân đến gần cuối sân lên rổ 5 lần	14	70
4	Bật nhảy ném rổ 06 vị trí trong 20s	16	80
5	Phản công nhanh	15	75

các tài liệu, bước đầu đề tài đã tổng hợp được 27 bài tập (bao gồm nhóm bài tập không bóng, bài tập có bóng, các bài tập trò chơi và thi đấu) để phỏng vấn đồng nghiệp và các chuyên gia, nhằm phát triển sức mạnh tốc độ nâng cao hiệu quả giảng dạy và huấn luyện bóng rổ cho sinh viên chuyên ngành Giáo dục thể chất Trường Đại học Tây Bắc.

Trên cơ sở 27 bài tập đã tổng hợp, đề tài tiến hành phỏng vấn bằng phiếu đến các giáo viên, huấn luyện viên, cán bộ chuyên môn có kinh nghiệm trong công tác huấn luyện thể lực cho SV, vận động viên bóng rổ tại các trường THPT, Đại học. Chúng tôi phát ra 20 phiếu và thu về 20 phiếu. Cách trả lời cụ thể: Đánh dấu X vào ô trống phía trước bài tập lựa chọn. Chúng tôi sẽ lựa chọn những bài tập có số ý kiến tán thành từ 75% trở lên để tiến hành các thử nghiệm tiếp theo của đề tài.

Kết quả phỏng vấn cụ thể được trình bày ở bảng 6:

6	Đứng dưới rổ bật nhảy ném rổ liên tục 30s	16	80
7	Di động hai người chuyền bóng ném rổ	14	70
8	Chạy tốc độ từ đầu sân đến gần rổ, nhận bóng thực hiện lên rổ 5 lần	18	90
9	Sử dụng bóng nhỏ	20	100
Nhóm 3: Các bài tập trò chơi và thi đấu			
1	Bài tập thi đấu 1x1 nửa sân	18	90
2	Chơi bóng ma bằng tay	12	60
3	Chuyền bóng 6	10	50
4	Dẫn bóng, nhảy ném rổ tiếp sức	18	90

Qua bảng 6 cho thấy: Trong 27 bài tập đưa ra phỏng vấn có 21 bài tập được các giáo viên, huấn luyện viên đánh giá cao và đạt trên 75% tổng số ý kiến tán thành trở lên. Theo nguyên tắc đặt ra, các bài tập này sẽ được chúng tôi lựa chọn tham gia các thử nghiệm tiếp theo của đề tài. Cụ thể các bài tập gồm:

Nhóm I: Các bài tập không bóng

1. Nằm sấp chống đẩy 20s; 2. Gánh tạ 10kg đứng lên ngồi xuống trong 20s; 3. Chạy tốc độ cự ly 28m x 4 lần liên tiếp; 4. Chạy 30m XPC; 5. Nằm ngửa gập bụng 30s; 6. Bật nhảy nâng cao đùi tại chỗ 15 lần sau đó chạy tăng tốc 28m; 7. Bật, chạy trên cát lún; 8. Bật cao với bảng 20s; 9. Khắc phục lực đối kháng của người khác hoặc của dây cao su buộc ngang hông; 10. Di chuyển thoát người (1 kèm 1); 11. Mang túi cát hoặc áo cát chạy tốc độ cự ly 28m; 12. Mang túi cát, chui ở vùng hông thực hiện bật tại chỗ 30s.

Nhóm II: Các bài tập kết hợp với bóng

1. Dẫn bóng số 8 lên rổ 5 lần; 2. Dẫn bóng tốc độ từ đầu sân đến cuối sân lên rổ 5 lần; 3. Bật nhảy ném rổ 06 vị trí trong 20s; 4. Phản công nhanh; 5. Đứng dưới rổ bật nhảy ném rổ liên tục 30s; 6. Chạy tốc độ từ đầu sân đến gần rổ, nhận bóng thực hiện lên rổ 5 lần; 7. Sử dụng bóng nhỏ.

Nhóm III: Các bài tập trò chơi và thi đấu

Bài tập thi đấu 1x1 trong nửa sân; 2. Dẫn bóng nhảy ném rổ tiếp sức.

4. Kết luận

Từ kết quả nghiên cứu, đề tài có thể đưa đến một số kết luận sau:

1. Thực trạng công tác huấn luyện SMTĐ môn Bóng rổ cho SV chuyên ngành Giáo dục thể chất Trường Đại học Tây Bắc còn 1 số vấn

đề bất cập như: Số bài tập phát triển SMTĐ cho SV còn hạn chế, mật độ vận động của SV trong một buổi tập thấp, dẫn đến ít có tác dụng trong việc hoàn thiện kỹ năng kỹ xảo vận động và phát triển thể lực cho SV.

Vì vậy đòi hỏi cần nghiên cứu lựa chọn những bài tập tối ưu để phát triển tố chất SMTĐ môn Bóng rổ cho SV.

2. Sau khi tiến hành phỏng vấn các giáo viên, huấn luyện viên, chuyên gia, đề tài đã chọn ra được 21 bài tập phát triển sức mạnh tốc độ môn Bóng rổ cho sinh viên chuyên ngành Giáo dục thể chất Trường Đại học Tây Bắc (với ý kiến tán thành của các chuyên gia đạt trên 75% tại bảng 6). Các bài tập gồm 3 nhóm:

Nhóm I: Các bài tập không bóng (12 bài tập).

Nhóm II: Các bài tập kết hợp với bóng (07 bài tập).

Nhóm III: Các bài tập trò chơi và thi đấu (02 bài tập).

Với kết quả nghiên cứu trên, chúng tôi mong muốn giáo viên bộ môn Bóng rổ có thể sử dụng các bài tập đã được đề tài lựa chọn làm tài liệu tham khảo, vận dụng vào giảng dạy cho toàn bộ sinh viên chuyên ngành GDTC Trường Đại học Tây Bắc để nâng cao chất lượng học tập và thi đấu.

Lời cảm ơn

Bài báo là sản phẩm của đề tài cấp cơ sở năm học 2023 – 2024 với mã số TTB2023-12, tôi xin chân thành cảm ơn Ban giám hiệu Trường Đại học Tây Bắc, Ban chủ nhiệm khoa Cơ sở, Bộ môn Thể dục thể thao và các đồng nghiệp đã tạo mọi điều kiện thuận lợi nhất để tôi hoàn thành bài báo.

Tài liệu tham khảo

[1] Đ. T. Chung, T. T. Thành và P. V. Huynh, “*Thực trạng sức mạnh tốc độ của nam học sinh đội tuyển Bóng rổ trường THPT Trần Nhân Tông – Hai Bà Trưng – Hà Nội*”, Tạp chí Khoa học Giáo dục thể chất và Thể thao trường học, số 02, 2022.

[2] T. V. An và Đ. Q. Hùng, “*Lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho vận động viên đội tuyển Bóng rổ nam Đại học Đà Nẵng*”, Tạp chí Khoa học Thể thao, số đặc biệt, 2023.

[3] H. T. T. Trang, “*Ứng dụng bài tập phát triển sức mạnh tốc độ của nam sinh viên câu lạc bộ Bóng rổ Trường Đại học Điện lực*”, Tạp chí Khoa học Đào tạo và Huấn luyện thể thao, số đặc biệt, 2023.

[4] N. V. Hiếu, “*Xây dựng tiêu chuẩn đánh*

giá trình độ sức mạnh tốc độ của nam sinh viên đội tuyển Bóng rổ trường Đại học Xây dựng”, Tạp chí Khoa học Thể thao, số 01, 2021.

[5] N. T. Tùng và T. C. Vỹ, “*Nghiên cứu xây dựng tiêu chuẩn đánh giá sức mạnh tốc độ cho nam sinh viên Bóng rổ Đại học Đà Nẵng*”, Tạp chí Khoa học và Đào tạo thể thao, số 26/12, 2021.

[6] N. X. Sinh (1999), *Giáo trình phương pháp NCKH TDTT*, Nxb Thể dục Thể thao, Hà Nội.

[7] N. T. và P. D. Tồn (2000), *Lý luận và phương pháp TDTT*, Nxb Thể dục Thể thao, Hà Nội.

[8] N. V. Trung, P. V. Thảo và N. Q. Quân (2003), *Giáo trình bóng rổ*, NXB Thể dục Thể thao, Hà Nội.

**CURRENT SITUATION AND SOLUTIONS FOR USING EXERCISES
TO DEVELOP SPEED STRENGTH IN BASKETBALL FOR STUDENTS MAJORING
IN PHYSICAL EDUCATION AT TAY BAC UNIVERSITY**

Ho Nhu Tung
Tay Bac University

Abstract: *The article has assessed the current state of teaching and using speed strength exercises in basketball for students majoring in Physical Education at Tay Bac University, identifying the factors affecting the development of speed strength in students. Based on this, it proposes 21 exercises to enhance speed strength in basketball for Physical Education students at Tay Bac University.*

Keyword : *strength of speed; basketball; students; exercises; Tay Bac University*