

# LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CHO NAM HỌC SINH ĐỘI TUYỂN BÓNG RỔ TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG ĐÔNG MỸ, THANH TRÌ, HÀ NỘI

SELECTING EXERCISES TO DEVELOP SPEED AND STRENGTH FOR MALE STUDENTS OF THE BASKETBALL TEAM AT DONG MY HIGH SCHOOL, THANH TRI, HANOI

ThS. Phạm Ngọc Tú, CN. Đỗ Minh Hiếu  
Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

**Tóm tắt:** Sử dụng phương pháp phỏng vấn, nghiên cứu đã lựa chọn được 16 bài tập nhằm phát triển sức mạnh tốc độ cho nam học sinh đội tuyển Bóng rổ trường trung học phổ thông Đông Mỹ, Thanh Trì, Hà Nội; đồng thời kiểm nghiệm trong thực tiễn hiệu quả các bài tập lựa chọn thông qua các test kiểm tra chuyên môn Bóng rổ.

**Từ khóa:** Bài tập; sức mạnh tốc độ; học sinh; đội tuyển bóng rổ.

**Abstract:** Using the interview method, the study has selected 16 exercises aimed at developing speed and strength for male basketball students at Dong My High School, Thanh Tri, Hanoi; simultaneously, the effectiveness of the selected exercises was tested in practice through basketball-specific skill assessments.

**Keywords:** Exercise; speed and strength; student; basketball team.

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Bóng rổ là một trong những môn thể thao được yêu thích và phát triển mạnh trong các trường học những năm qua, là môn thể thao thi đấu đối kháng trực tiếp giữa hai đội, mục đích của mỗi đội là tìm cách ném bóng vào rổ của đối phương và ngăn không cho đối phương ném bóng vào rổ của mình, vì vậy các yếu tố về kỹ - chiến thuật, yếu tố thể lực và các tố chất nhanh - mạnh - bền là vô cùng quan trọng. Việc này đòi hỏi vận động viên phải huy động đến cực hạn các khả năng chức phận của cơ thể và các tố chất nhanh - mạnh - bền để đạt hiệu quả cao trong thi đấu và tập luyện. Giáo dục tố chất thể lực là một phạm trù gồm nhiều vấn đề đa dạng và phức tạp, mỗi tố chất thể lực lại là một phạm vi rộng lớn của nhiều vấn đề, việc lựa chọn và nghiên cứu triệt để, sâu sắc một vấn đề trong số đó cũng là việc hết sức cần thiết và quan trọng.

Qua quan sát các trận thi đấu của nam học sinh đội tuyển bóng rổ trường THPT Đông Mỹ, Thanh Trì, Hà Nội chúng tôi nhận thấy, năng lực sức mạnh tốc độ của các em còn nhiều hạn chế dẫn đến thành tích thi đấu chưa đạt được như

mong đợi. Một trong những nguyên nhân cơ bản là chưa có hệ thống bài tập thực sự khoa học phù hợp với đối tượng và điều kiện tập luyện thực tiễn tại trường THPT Đông Mỹ, Thanh Trì, Hà Nội.

Vấn đề nghiên cứu đã có một số tác giả quan tâm nghiên cứu như: Đỗ Mạnh Hưng, Lê Mạnh Linh, Vương Quang Thiệp..., Tuy nhiên, chưa có đề tài nào nghiên cứu cho đội tuyển bóng rổ trường THPT Đông Mỹ. Xuất phát từ những lý do nêu trên, chúng tôi tiến hành nghiên cứu “Lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam học sinh đội tuyển bóng rổ trường THPT Đông Mỹ, Thanh Trì, Hà Nội”.

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

### 2.1. Lựa chọn các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam học sinh đội tuyển bóng rổ trường THPT Đông Mỹ, Thanh Trì, Hà Nội

#### 2.1.1 Các nguyên tắc lựa chọn bài tập

Để có thể lựa chọn được bài tập phát triển sức mạnh tốc độ đối tượng nghiên cứu, trước hết phải dựa vào các nguyên tắc giảng dạy, huấn luyện, cơ sở tâm lý, dựa vào mục

## Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

đích yêu cầu của chương trình giảng dạy, huấn luyện. Bước đầu xây dựng các nguyên tắc lựa chọn các bài tập nâng cao trình độ sức mạnh tốc độ cho đối tượng nghiên cứu như sau:

- **Thứ nhất:** Các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ được lựa chọn phải phù hợp với đối tượng tập luyện về tâm lý, trình độ, điều kiện tập luyện... đây là một vấn đề hết sức quan trọng và cần thiết bởi vì nó có thể rút ngắn thời gian tập luyện mà hiệu quả tác động cao lên cơ thể người tập.

- **Thứ hai:** Các bài tập lựa chọn phải có chỉ tiêu cụ thể, có số liệu đo lường chính xác, hình thức tập luyện đơn giản, dễ thực hiện nhưng phong phú về nội dung và hình thức phù hợp với đối tượng nghiên cứu.

### 2.1.2. Lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam học sinh trường THPT Đông Mỹ, Thanh Trì, Hà Nội

Qua tham khảo các tài liệu chung và chuyên môn của các tác giả trong và ngoài nước có liên quan đến vấn đề nghiên cứu, qua khảo sát công tác giảng dạy, huấn luyện viên

Bóng rổ tại các trường năng khiếu TDTT; Trung tâm thể thao mạnh, Đội tuyển bóng rổ, chúng tôi đã lựa chọn được 20 bài tập chuyên môn ứng dụng trong giảng dạy, huấn luyện nhằm phát triển sức mạnh tốc độ cho nam học sinh đội tuyển bóng rổ trường THPT Đông Mỹ, Thanh Trì, Hà Nội.

Với mục đích xác định cơ sở thực tiễn của việc lựa chọn hệ thống các bài tập ứng dụng trong giảng dạy, huấn luyện phát triển sức mạnh tốc độ cho đối tượng nghiên cứu, đề tài tiến hành phỏng vấn 30 huấn luyện viên, chuyên gia, hiện đang giảng dạy - huấn luyện Bóng rổ trên địa bàn huyện Thanh Trì và một số trường năng khiếu TDTT, một số trung tâm thể thao mạnh.

Nội dung phỏng vấn là lựa chọn các bài tập và sắp xếp các bài tập vào các học phần ở 3 mức: Ưu tiên 1: (bài tập rất quan trọng), Ưu tiên 2: (bài tập quan trọng); Ưu tiên 3: (bài tập không quan trọng).

Kết quả thu được được trình bày tại bảng 1.

**Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho đối tượng nghiên cứu (n = 30)**

TT	Bài tập	Kết quả phỏng vấn theo mức độ quan trọng					
		Rất quan trọng		Quan trọng		Không quan trọng	
		%	n	%	%	n	%
1	Chạy tốc độ 30m	15	50	10	33.33	5	16.67
2	Nằm sấp chống đẩy 30s	26	86.67	3	10	1	3.33
3	Lò cò đổi chân 15m	24	80	4	13.33	2	6.67
4	Bật nhảy trên hố cát	17	56.67	10	33.33	3	10
5	Bật cao với bảng 30s	27	90	3	10	0	0
6	Dẫn bóng số 8 lên rổ 5 lần	26	86.67	2	6.67	2	6.67
7	Dẫn bóng tốc độ 20m	28	93.33	2	6.67	0	0
8	Tại chỗ chuyển bóng một tay trên cao	11	36.67	10	33.33	9	30
9	Bật nhảy quay người ném rổ	26	86.67	3	10	1	3.33
10	Bài tập đột phá sang phải (trái) nhảy ném rổ	27	90	3	10	0	0
11	Hai tay đẩy bóng liên tục vào ô trên tường trong 30s	28	93.33	2	6.67	0	0

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

TT	Bài tập	Kết quả phỏng vấn theo mức độ quan trọng					
		Rất quan trọng		Quan trọng		Không quan trọng	
		%	n	%	%	n	%
12	Phối hợp hai người chuyên bóng ném rổ	26	86.67	3	10	1	3.33
13	Phản công nhanh	25	83.33	4	13.33	1	3.33
14	Trò chơi Cua đá bóng	26	86.67	3	10	1	3.33
15	Trò chơi dẫn bóng, nhảy ném rổ tiếp sức	26	86.67	3	10	1	3.33
16	Trò chơi bóng chuyên 6	11	36.67	10	33.33	9	30
17	Bài tập thi đấu 1x1 trong nửa sân	24	80	4	13.33	2	6.67
18	Bài tập thi đấu 2x2 trong nửa sân	26	86.67	3	10	1	3.33
19	Bài tập thi đấu 3x3 trong nửa sân	25	83.33	4	13.33	1	3.33
20	Bài tập thi đấu quy định	28	93.33	2	6.67	0	0

Từ kết quả phỏng vấn thu được qua bảng 1 cho thấy có 16/20 bài tập mà đề tài đưa ra phỏng vấn đều được giảng viên, huấn luyện viên đánh giá từ 80% mức độ rất quan trọng trở lên. Trong các bài tập được các giáo viên, huấn luyện viên lựa chọn ít có các bài tập thể lực riêng lẻ. Điều này phần nào cũng phù hợp với thực tiễn hiện nay các địa phương chưa có nhà tập với các dụng cụ liên hoàn để hỗ trợ nhằm phát triển, phát triển sức mạnh tốc độ chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu. Các bài tập gồm:

*Nằm sấp chống đẩy 30s*

*Lò cò đổi chân 15m*

*Bật cao với bảng 30s*

*Dẫn bóng số 8 lên rổ 5 lần*

*Dẫn bóng tốc độ 20m*

*Bật nhảy quay người ném rổ*

*Bài tập đột phá sang phải (trái) nhảy ném rổ*

*Hai tay đẩy bóng liên tục vào ô trên tường trong 30s*

*Phối hợp hai người chuyên bóng ném rổ*

*Phản công nhanh*

*Trò chơi Cua đá bóng*

*Trò chơi dẫn bóng, nhảy ném rổ tiếp sức*

*Bài tập thi đấu 1x1 trong nửa sân*

*Bài tập thi đấu 2x2 trong nửa sân*

*Bài tập thi đấu 3x3 trong nửa sân*

*Bài tập thi đấu quy định*

## 2.2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các bài tập đã lựa chọn nhằm phát triển sức mạnh tốc độ cho đối tượng nghiên cứu

### 2.2.1. Tổ chức thực nghiệm

- *Đối tượng thực nghiệm*: gồm 16 Nam học sinh đội tuyển bóng rổ trường THPT Đông Mỹ, Thanh Trì, Hà Nội và được chia làm hai nhóm.

+ Nhóm đối chứng: Gồm 8 nam học sinh đội tuyển bóng rổ trường THPT Đông Mỹ, Thanh Trì, Hà Nội tập luyện theo các bài tập mà ban huấn luyện đội tuyển Nhà trường vẫn đang sử dụng từ trước tới nay.

+ Nhóm thực nghiệm: Gồm 8 nam học sinh đội tuyển bóng rổ trường THPT Đông Mỹ, Thanh Trì, Hà Nội tập luyện theo các bài tập mà đề tài đã lựa chọn được trong quá trình nghiên cứu.

- *Thời gian thực nghiệm*: Đề tài đã tiến hành ứng dụng hệ thống bài tập nhằm phát triển sức mạnh tốc độ trên đối tượng nghiên cứu. Trong đó nhóm đối chứng được sử dụng các bài tập mà Nhà trường vẫn sử dụng còn nhóm thực nghiệm được chúng tôi ứng dụng các bài tập mà đề tài đã lựa chọn được

## Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

Thời gian thực nghiệm được tổ chức trong 6 tuần, mỗi tuần 3 buổi với thời gian 90 phút/buổi. Mỗi tuần, ngoài những phần chính để giảng dạy kỹ thuật và chiến thuật chúng tôi tiến hành theo nội dung và kế hoạch của huấn luyện viên sở tại. Để kết quả thực nghiệm tính được có tính khách quan, chúng tôi đã thực hiện mọi chế độ ăn uống, nghỉ ngơi, sinh hoạt, giờ giấc tập luyện, số buổi tập luyện của hai nhóm đều như nhau và chỉ khác ở một điểm đó là nội dung và phương pháp tập luyện

Để sắp xếp các bài tập đã lựa chọn vào từng giáo án huấn luyện hợp lý chúng tôi đã lập bảng tiến trình tập luyện (xem phần phụ lục).

- *Kiểm tra đánh giá:* Để đánh giá sức mạnh tốc độ của đối tượng nghiên cứu trước và sau thực nghiệm đề tài sử dụng các test đánh giá được lựa chọn căn cứ theo các nguyên tắc lựa chọn test, bao gồm: Nguyên tắc 1: các test lựa chọn phải đảm bảo đánh giá

toàn diện sức mạnh tốc độ cho đối tượng nghiên cứu, Nguyên tắc 2: test phải đảm bảo độ tin cậy và tính thông báo; Nguyên tắc 3: các test có tiêu chuẩn đánh giá cụ thể có hình thức đơn giản, dễ thực hiện. Trên cơ sở các nguyên tắc, đề tài lựa chọn 3 test đánh giá sức mạnh tốc độ cho đối tượng nghiên cứu, bao gồm: Test 1: Bật nhảy ném rổ 1 tay trên cao 30 giây (tính số quả vào rổ), Test 2: Nằm sấp chống đẩy 30 giây (tính số lần), Test 3: Bật cao với bảng có đà (cm)

### 2.2.2. Kết quả thực nghiệm sơ phạm.

#### Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm

Trước khi tiến hành thực nghiệm, đã tiến hành kiểm tra các test đã lựa chọn, nhằm đánh giá mức độ đồng đều giữa hai nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng. Với 03 nội dung, test mà đề tài đã lựa chọn để đánh giá sức mạnh tốc độ. Kết quả thu được như trình bày ở bảng 2.

**Bảng 2. Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm**

TT	Các test kiểm tra	Kết quả kiểm tra ( $\bar{X} \pm \sigma$ )		t	p
		Nhóm ĐC (n = 8)	Nhóm TN (n = 8)		
1	Bật nhảy ném rổ 1 tay trên cao 30 giây (tính số quả vào rổ)	7.28 $\pm$ 2.56	7.29 $\pm$ 2.75	<b>1.025</b>	>0.05
2	Nằm sấp chống đẩy 30s (tính số lần)	19.84 $\pm$ 2.35	19.82 $\pm$ 3.13	<b>1.125</b>	>0.05
3	Bật cao với bảng có đà (cm)	48.26 $\pm$ 5.43	48.25 $\pm$ 6.55	<b>1.045</b>	>0.05

Từ kết quả thu được tại bảng 3.9. cho thấy, sức mạnh tốc độ của 2 nhóm ở thời điểm trước thực nghiệm là tương đương nhau.  $t_{\text{tính}}$  của các test <  $t_{\text{bảng}}$  ở ngưỡng xác suất thống kê  $p > 0.05$ . Hay nói cách khác là trình độ của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm là không có sự khác biệt, điều đó cho thấy việc chia nhóm ngẫu nhiên đã không ảnh hưởng đến sự khác biệt về trình độ của nhóm đối chứng và thực nghiệm. Đó là cơ sở để đề tài tiến hành ứng

dụng hệ thống bài tập đã lựa chọn cho đối tượng nghiên cứu.

#### Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm

Sau thời gian thực nghiệm 6 tuần, đề tài tiến hành kiểm tra trình độ sức mạnh tốc độ của đối tượng nghiên cứu ở hai nhóm thực nghiệm và đối chứng.

Kết quả thu được như trình bày từ bảng 3. đến bảng 5 và biểu đồ 1.

**Bảng 3. Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm**

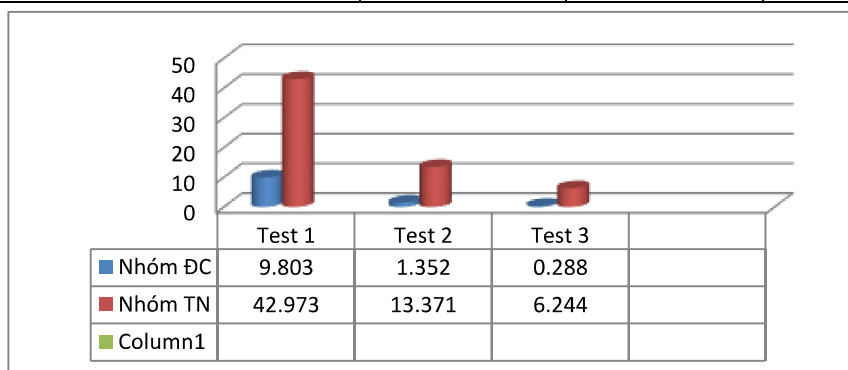
TT	Các test kiểm tra	Kết quả kiểm tra ( $\bar{X} \pm \sigma$ )		t	p
		Nhóm ĐC (n = 8)	Nhóm TN (n = 8)		
1	Bật nhảy ném rổ 1 tay trên cao 30 giây (tính số quả vào rổ)	8.02 ± 1.86	11.28 ± 1.65	<b>3.868</b>	<0.05
2	Nằm sấp chống đẩy 30s (tính số lần)	20.11 ± 2.45	22.66 ± 2.15	<b>3.558</b>	<0.05
3	Bật cao với bảng có đà (cm)	48.37 ± 3.65	51.36 ± 2.57	<b>3.258</b>	<0.05

**Bảng 4. Nhịp độ tăng trưởng của các test đánh giá sức mạnh tốc độ của nhóm thực nghiệm trước và sau thực nghiệm**

TT	Test	Kết quả kiểm tra qua các giai đoạn thực nghiệm ( $\bar{X} \pm \sigma$ )		Nhịp độ tăng trưởng (W%)
		Trước TN	Sau TN	
1	Bật nhảy ném rổ 1 tay trên cao 30 giây (tính số quả vào rổ)	7.29 ± 2.75	11.28 ± 1.65	42.973
2	Nằm sấp chống đẩy 30s (tính số lần)	19.82 ± 3.13	22.66 ± 2.15	13.371
3	Bật cao với bảng có đà (cm)	48.25 ± 6.55	51.36 ± 2.57	6.244

**Bảng 5. Nhịp độ tăng trưởng của các test đánh giá sức mạnh tốc độ của nhóm đối chứng trước và sau thực nghiệm**

TT	Test	Kết quả kiểm tra qua các giai đoạn thực nghiệm ( $\bar{X} \pm \sigma$ )		Nhịp độ tăng trưởng (W%)
		Trước TN	Sau TN	
1	Bật nhảy ném rổ 1 tay trên cao 30 giây (quả vào rổ)	7.28 ± 2.56	8.02 ± 1.86	9.803
2	Nằm sấp chống tay 30s (tính số lần)	19.84 ± 2.35	20.11 ± 2.45	1.352
3	Bật cao với bảng có đà (cm)	48.26 ± 5.43	48.37 ± 3.65	0.228



**Biểu đồ 1. So sánh nhịp tăng trưởng SMTĐ của nhóm đối chứng và thực nghiệm sau thực nghiệm sự phạm**

## Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

Từ kết quả thu được ở các bảng 3 đến bảng 5 và biểu đồ 1 cho thấy, ở tất cả các nội dung kiểm tra đánh giá sức mạnh tốc độ của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt rõ rệt,  $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$  ở ngưỡng xác suất  $p < 0.05$ . Hay nói một cách khác, việc ứng dụng các phương tiện huấn luyện cũng như hệ thống các bài tập bổ trợ chuyên môn mà đề tài lựa chọn, đã tỏ rõ tính hiệu quả trong việc phát triển sức mạnh tốc độ Nam học sinh đội tuyển bóng rổ trường THPT Đông Mỹ, Thanh Trì, Hà Nội.

Diễn biến thành tích đạt được của cả 03 test nhằm kiểm tra, đánh giá trình độ sức mạnh tốc độ của nhóm thực nghiệm tăng lên lớn hơn so với nhóm đối chứng, đồng thời nhịp tăng trưởng của nhóm thực nghiệm cũng lớn hơn so với nhóm đối chứng.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Đỗ Mạnh Hưng (2010), *Giáo trình Bóng rổ*, NXB TDTT Hà Nội.
2. Dương Nghiệp Chí, Nguyễn Danh Thái (2002), *Công nghệ đào tạo vận động viên trình độ cao*, NXB TDTT, Hà Nội.
3. Dương Nghiệp Chí, Trần Đức Dũng, Tạ Hữu Hiếu, Nguyễn Đức Văn (2004), *Đo lường thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội.
4. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2001), *“Lý luận và phương pháp TDTT”*, NXB TDTT, Hà Nội.
5. Nguyễn Thế Truyền, Nguyễn Kim Minh, Trần Quốc Tuấn (2002), *“Tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện trong tuyển chọn và huấn luyện thể thao”*, *Sách chuyên đề dùng cho các trường Đại học TDTT và trung tâm đào tạo VĐV*, NXB TDTT, Hà Nội.

**Nguồn bài báo:** Đỗ Minh Hiếu (2024), Bài báo trích từ khóa luận tốt nghiệp: *“Nghiên cứu lựa chọn một số bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam học sinh đội tuyển Bóng rổ Trường THPT Đông Mỹ, Thanh Trì, Hà Nội”*, đã được hội đồng khoa học Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội thông qua.

Ngày nhận bài: 14/05/2025; Ngày đánh giá: 10/6/2025; Ngày duyệt đăng: 20/6/2025.