

Lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh chân cho sinh viên chuyên sâu bóng rổ khóa 50 trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội

TS. Vũ Quốc Huy; ThS. Lê Mạnh Linh; ThS. Nguyễn Thị Thu ■

TÓM TẮT:

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học cơ bản, chúng tôi đã lựa chọn được 14 bài tập (BT) phát triển sức mạnh chân cho sinh viên (SV) chuyên sâu bóng rổ khóa 50 Trường Đại học sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội (ĐHSP TDTT Hà Nội) thuộc 3 nhóm BT gồm: BT không bóng; BT kết hợp với bóng và BT trò chơi và thi đấu và có hiệu quả phát triển sức mạnh chân cho SV chuyên sâu bóng rổ khóa 50 trường trường ĐHSP TDTT Hà Nội.

Từ khóa: Bài tập, phát triển sức mạnh chân, Bóng rổ, Trường Đại học sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội.

ABSTRACT:

Using basic scientific research methods, we have selected 14 exercises to develop leg strength for basketball-specialized students of 50 academic year, Hanoi University of Physical Education and Sports, 3 groups of exercises include: exercises without balls; exercises with ball, game and competition exercises and 05 tests to evaluate the level of leg strength development with enough reliability.

Keywords: Exercise, leg strength development, Basketball, Hanoi University of Physical Education and Sports.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường ĐHSP TDTT Hà Nội là trường đào tạo cử nhân sư phạm TDTT có trình độ đại học, cao đẳng và trình độ sau đại học, cung cấp nguồn nhân lực cho các cơ sở giáo dục các cấp, phục vụ cho sự nghiệp TDTT và Giáo dục và Đào tạo của nước ta. Quy mô đào tạo của trường ngày càng phát triển, lực lượng giảng viên ngày càng được quan tâm đào tạo và bồi dưỡng cả về số lượng và chất lượng; cơ sở vật chất trang thiết bị dạy và học luôn được bổ sung mới, nâng cấp và hoàn thiện đáp ứng được yêu cầu chất lượng đào tạo của Trường. Hợp tác đào tạo trong nước và quốc tế ngày càng được tăng cường và đẩy mạnh, v.v...

Qua quá trình giảng dạy và huấn luyện nhiều năm chúng tôi nhận thấy mặc dù SV chuyên sâu bóng rổ có chiều cao tốt, các kỹ năng kỹ thuật tốt, tuy nhiên, khi tham gia một số giải thi đấu các em còn thiếu đi sự linh hoạt, thiếu sức mạnh và đặc biệt thiếu sức mạnh của chân dẫn đến không có sự đột phá trong tranh chấp bóng dẫn đến hiệu quả bóng vào rổ không cao, kết quả không được như mong đợi. Chính vì tính cấp thiết trên, chúng tôi tiến hành nghiên cứu ***“Lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh chân cho sinh viên chuyên sâu bóng rổ khóa 50 Trường Đại học sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội”***.

Trong quá trình nghiên cứu, chúng tôi sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: 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.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn BT phát triển sức mạnh chân và test đánh giá trình độ phát triển sức mạnh chân SV chuyên sâu bóng rổ khóa 50 trường ĐHSP TDTT Hà Nội

2.1.1. Lựa chọn BT

Lựa chọn BT phát triển sức mạnh chân SV chuyên sâu bóng rổ khóa 50, Trường ĐHSP TDTT Hà Nội thông qua các bước:

- Lựa chọn qua tham khảo tài liệu, quan sát sư phạm
- Lựa chọn qua phỏng vấn trực tiếp các chuyên gia, giáo viên, huấn luyện viên bóng rổ

Kết quả lựa chọn được 14 BT phát triển sức mạnh chân cho đối tượng nghiên cứu gồm:

Nhóm 1: BT không bóng 05 bài.

Nhóm 2: BT kết hợp với bóng 05 bài

Nhóm 3: BT kết hợp thể lực với trò chơi và thi đấu 04 bài

2.1.2. Lựa chọn test

Tiến hành lựa chọn test đánh giá trình độ phát triển sức mạnh chân cho SV chuyên sâu bóng rổ khóa 50, trường ĐHSP TDTT Hà Nội thông qua các bước:

- Lựa chọn qua tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm
- Lựa chọn qua phỏng vấn trực tiếp các chuyên gia, giáo viên, huấn luyện viên bóng rổ
- Xác định tính thông báo của test
- Xác định độ tin cậy của test.

Kết quả lựa chọn được 05 test đánh giá trình độ phát triển sức mạnh cho chân SV chuyên sâu bóng rổ khóa 50 gồm:

Test 1: Nhảy dây trong 3 phút (số lần)

Test 2: Chạy con thoi 5x28m (s)

Test 3: Bật bực 30cm bằng 2 chân 30s (số lần)

Test 4: Dẫn bóng qua cọc 2x28m (s)

Test 5: Bật nhảy ném rổ 5 vị trí cự ly trung bình 20 quả (quả vào)

2.2. Ứng dụng BT phát triển sức mạnh chân sinh cho viên chuyên sâu bóng rổ khóa 50, Trường ĐHSP TDTT Hà Nội

2.2.1. Tổ chức thực nghiệm (TN)

- Phương pháp TN: TN so sánh song song
- Thời gian TN: TN được tiến hành trong 04 tháng với 1 học kỳ, mỗi tuần 2 buổi vào thời gian ngoại khóa (từ 17h30 tới 19h 2 ngày trong tuần theo thời khoá biểu của nhà trường), thời gian dành cho mỗi buổi tập 20 đến 30 phút sau phần khởi động.
- Đối tượng TN: Gồm 10 SV chuyên sâu bóng rổ khóa 50 và được chia thành 2 nhóm do bốc thăm ngẫu nhiên:
 - + Nhóm 1 (gọi là nhóm TN): gồm 05 SV tập luyện theo 14 BT chúng tôi đã lựa chọn.

+ Nhóm 2 (gọi là nhóm đối chứng (ĐC)): gồm 05 SV tập luyện theo các BT cũ ở trường, theo chương trình, giáo án đã được xây dựng của bộ môn Bóng rổ

- Địa điểm TN: Trường ĐHSP TDTT Hà Nội.
- Tiến trình TN được trình bày cụ thể ở bảng 1.

Ghi chú:

- BT 1: Chạy 20m (s) (5 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- BT 2: Chạy 1500 m (phút) (3 lần, nghỉ giữa tổ 3 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- BT 3: Chạy con thoi (s) (5 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- BT 4: Bật với cao có đà (cm) (5 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- BT 5: Bật cóc 28 m (s) (3 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- BT 6: Dẫn bóng 27m ném rổ (3 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- BT 7: Dẫn bóng tốc độ qua cọc 2x28m (s) (3 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- BT 8: Dẫn bóng số 8 lên rổ (3 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- BT 9: Bật nhảy ném rổ 5 vị trí cự ly trung bình 20 quả (quả vào) (3 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- BT 10: Tại chỗ nhảy ném rổ 30 quả (quả vào) (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- BT 11: Trò chơi bóng chuyền 6 (15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- BT 12: Trò chơi dẫn bóng đến vạch phạt nhảy ném rổ tiếp sức (15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- BT 13: Đấu tập 3 x 3 nửa sân 10 phút (2 lần, nghỉ

Bảng 1. Tiến trình TN

Tuần	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Buổi	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
BT1	KT	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
BT2		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
BT3		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
BT4	x		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
BT5	x	x		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
BT6	x		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
BT7		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
BT8		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
BT9	x		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
BT10	x	x		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
BT11	x		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
BT12		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
BT13		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
BT14	x		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	KT

Bảng 2. Kết quả ban đầu của 2 nhóm ĐC và TN ($n_{TN} = n_{ĐC} = 5$)

TT	Test	Nhóm ĐC $\bar{x} \pm \delta$	Nhóm TN $\bar{x} \pm \delta$	t	p
1	Nhảy dây trong 3 phút (số lần)	240 $\pm$ 13,6	240 $\pm$ 12,84	1,04	> 0,05
2	Chạy con thoi 5x28m (s)	26,8 $\pm$ 2,06	26,5 $\pm$ 2,05	0,62	> 0,05
3	Bật bực 30cm bằng 2 chân 30s (số lần)	55,91 $\pm$ 1,13	55,9 $\pm$ 1,32	0,78	> 0,05
4	Dẫn bóng qua cọc 2x28m (s)	14,5 $\pm$ 1,21	14,76 $\pm$ 1,26	0,56	> 0,05
5	Bật nhảy ném rổ 5 vị trí cự ly trung bình 20 quả (quả vào)	9,7 $\pm$ 1,40	9,81 $\pm$ 1,32	0,82	> 0,05

Bảng 3. Kết quả kiểm tra sau TN tháng TN của 2 nhóm ($n_{TN} = n_{ĐC} = 5$)

TT	Test	Nhóm ĐC $\bar{x} \pm \delta$	Nhóm TN $\bar{x} \pm \delta$	t	p
1	Nhảy dây trong 3 phút (số lần)	246,0 $\pm$ 12,8	256,5 $\pm$ 12,87	3,43	< 0,05
2	Chạy con thoi 5x28m (s)	26,02 $\pm$ 1,06	25,06 $\pm$ 1,05	3,26	< 0,05
3	Bật bực 30cm bằng 2 chân 30s (số lần)	56,82 $\pm$ 2,13	58,78 $\pm$ 2,32	3,18	< 0,05
4	Dẫn bóng qua cọc 2x28m (s)	13,9 $\pm$ 1,26	13,46 $\pm$ 1,02	3,28	< 0,05
5	Bật nhảy ném rổ 5 vị trí cự ly trung bình 20 quả (quả vào)	11,7 $\pm$ 1,1	12,81 $\pm$ 1,4	3,32	< 0,05

giữa tổ 3 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 14: Đấu tập 5 x 5 cả sân 40 phút (1 lần x 1 tổ, nghỉ giữa tổ 5 phút, nghỉ ngơi tích cực)

2.3. Kết quả ứng dụng các BT phát triển sức mạnh chân cho SV nam chuyên sâu Bóng rổ trường ĐHSP TDTT Hà Nội

Trước TN, chúng tôi sử dụng 05 test đã lựa chọn trong phần 1 để kiểm tra và so sánh sự khác biệt trình độ phát triển sức mạnh chân của nhóm TN và ĐC. Kết quả được trình bày ở bảng 2.

Kết quả cho thấy: trước TN, trình độ phát triển sức mạnh chân của nhóm TN và ĐC không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê. Nói cách khác là trước TN, trình độ phát triển sức mạnh chân của hai nhóm TN và ĐC tương đương nhau, tức là sự phân nhóm hoàn toàn khách quan. Sau 04 tháng TN, chúng tôi tiếp tục sử dụng 04 test lựa chọn của đề tài để kiểm tra trình độ phát triển sức mạnh chân của nhóm TN và ĐC và so sánh sự khác biệt về kết quả kiểm tra. Kết quả được trình bày ở bảng 3.

Kết quả cho thấy: sau 04 tháng TN, kết quả kiểm tra của 2 nhóm TN và ĐC đã có sự khác biệt đáng kể,

nhóm TN có kết quả kiểm tra tốt hơn nhóm ĐC ($p < 0,05$). Điều này cho thấy các BT chúng tôi đã lựa chọn bước đầu có tác dụng phát triển sức mạnh chân cho nam SV chuyên sâu bóng rổ trường ĐHSP TDTT Hà Nội tốt hơn so với các BT thường được sử dụng tại trường ĐHSP TDTT Hà Nội.

3. KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 05 Test đánh giá trình độ phát triển sức mạnh chân cho đối tượng nghiên cứu có đủ độ tin cậy và tính thông báo sử dụng.

Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 14 BT và chứng minh tính hiệu quả của các BT này trong việc phát triển sức mạnh chân cho nam SV chuyên sâu Bóng rổ khóa 50 Trường ĐHSP TDTT Hà Nội, thể hiện rõ ở kết quả kiểm tra sau 1 học kỳ thực nghiệm của nhóm TN. Cụ thể các BT gồm:

Nhóm 1: BT không bóng 05 bài.

Nhóm 2: BT kết hợp với bóng 05 bài

Nhóm 3: BT kết hợp thể lực với trò chơi và thi đấu 04 bài.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic I.V (1982), *Đánh giá trình độ luyện tập thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
2. Lê Bửu, Nguyễn Thế Truyền (1991), *Lý luận và phương pháp thể thao trẻ*, Nxb TDTT, thành phố Hồ Chí Minh.
3. Nguyễn Phi Hải (2010), *Tuyển chọn VĐV bóng rổ*, Nxb TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: bài báo được trích từ đề tài cấp cơ sở: “Nghiên cứu lựa chọn một số bài tập phát triển sức mạnh chân cho sinh viên chuyên sâu Bóng rổ khóa 50 trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội”, Trường Đại học sư phạm TDTT Hà Nội”, bảo vệ năm 2019.

(Ngày Tòa soạn nhận được bài: 9/2/2020; ngày phản biện đánh giá: 21/3/2020; ngày chấp nhận đăng: 27/4/2020)