

NGHIÊN CỨU MỘT SỐ BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC BỀN CHUYÊN MÔN CHO NAM SINH VIÊN ĐỘI TUYỂN BÓNG RỔ HỌC VIỆN TÀI CHÍNH

Lê Anh Hoà

Bộ môn GDTC - Khoa Cơ bản - Học viện Tài chính

Email: leanhhoa@hvtc.edu.vn

Tóm tắt: Quá trình nghiên cứu, đề tài lựa chọn được 20 bài tập có hiệu quả cao trong quá trình huấn luyện sức bền chuyên môn (SBCM) cho Đội tuyển bóng rổ nam sinh viên Học viện Tài chính. Đề tài xây dựng tiến trình thực nghiệm trong thời gian 6 tuần, qua ứng dụng các bài tập trong thời gian thực nghiệm sự phạm đã khẳng định rõ hiệu quả phát triển SBCM cho đối tượng khách thể nghiên cứu.

Từ khóa: Bài tập, phát triển, sức bền chuyên môn, nam sinh viên, Bóng rổ, Học viện Tài chính.

A STUDY ON SELECTED EXERCISES TO DEVELOP SPORT-SPECIFIC ENDURANCE FOR MALE STUDENTS OF THE BASKETBALL TEAM AT THE ACADEMY OF FINANCE

Abstract: The research process selected 20 highly effective exercises for training professional endurance (SA) in the men's basketball team of the Academy of Finance. The study developed an experimental process over a period of 6 weeks, and the application of these exercises during the pedagogical experiment clearly demonstrated their effectiveness in developing SA for the research subjects.

Keywords: Exercises, development, specialized endurance, male students, basketball, Academy of Finance.

Nhận bài: 18/03/2026

Phản biện: 17/04/2026

Duyệt đăng: 22/04/2026

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Bóng rổ là môn thể thao có tính đối kháng cao, đòi hỏi người tập không chỉ có trình độ kỹ thuật, chiến thuật tốt mà còn cần nền tảng thể lực toàn diện, đặc biệt là sức bền chuyên môn. Trong thi đấu bóng rổ, sức bền chuyên môn giữ vai trò quan trọng, giúp vận động viên duy trì khả năng vận động với cường độ cao, đảm bảo hiệu quả thực hiện kỹ thuật và chiến thuật xuyên suốt trận đấu.

Đội tuyển bóng rổ nam sinh viên Học viện Tài chính được thành lập nhằm tạo môi trường tập luyện, thi đấu và phát triển phong trào bóng rổ trong sinh viên nhà trường. Trong những năm qua, đội tuyển đã tích cực tham gia nhiều giải đấu phong trào sinh viên tại Hà Nội và đạt được một số thành tích đáng khích lệ, góp phần thúc đẩy sự phát triển của môn bóng rổ trong Học viện.

Tuy nhiên, qua quá trình theo dõi thực tế tập luyện và thi đấu của đội tuyển, nhận thấy rằng thể lực, đặc biệt là sức bền chuyên môn của các nam sinh viên còn tồn tại một số hạn chế. Trong các trận đấu có cường độ vận động cao, khả năng duy trì thể lực của vận động viên chưa ổn định, biểu hiện rõ ở giai đoạn cuối trận khi tốc độ di chuyển giảm, khả năng tranh chấp bóng hạn chế, hiệu quả thực hiện kỹ thuật và phối hợp chiến thuật không còn đảm bảo như ở đầu trận. Điều này ảnh hưởng trực tiếp đến kết quả thi đấu của đội tuyển.

Xuất phát từ thực tiễn tập luyện và thi đấu của đội tuyển bóng rổ nam sinh viên Học viện Tài chính, việc nghiên cứu, lựa chọn và ứng dụng hệ thống bài tập nhằm phát triển sức bền chuyên môn là vấn đề có ý nghĩa thiết thực và cần thiết, góp phần nâng cao hiệu quả huấn luyện và thành tích thi đấu của đội tuyển.

Từ những lý do trên, tiến hành nghiên cứu đề tài: **“Nghiên cứu một số bài tập phát triển sức bền chuyên môn cho đội tuyển bóng rổ nam sinh viên Học viện Tài chính”**.

Để giải quyết các mục tiêu nghiên cứu, đề tài sử dụng các phương pháp sau: 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.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Thực trạng sức bền chuyên môn của Đội tuyển bóng rổ nam sinh viên Học viện Tài chính

2.1.1. Vai trò các tố chất thể lực trong huấn luyện cho đối tượng nghiên cứu

Để đánh giá vai trò của các tố chất thể lực trong huấn luyện cho Đội tuyển bóng rổ nam sinh viên Học viện Tài chính tiến hành phỏng vấn 50 CB, GV, HLV có kinh nghiệm trong huấn luyện Bóng rổ trên địa bàn thành phố Hà Nội. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn các tố chất thể lực trong bóng rổ (n = 50)

Tố chất thể lực		Rất quan trọng		Quan trọng		Không quan trọng	
		n	%	n	%	n	%
Sức nhanh		24	48	20	40	6	12
Sức mạnh		26	52	18	36	6	12
Sức Bền	SB chung	24	48	24	48	2	4
	SB chuyên môn	30	60	20	40	0	0
Khéo léo	18	18	36	20	40	12	24
Mềm dẻo	16	16	32	24	48	10	20

Thông qua kết quả phỏng vấn bảng 1 ta thấy sức bền chung cũng như sức bền chuyên môn đều rất quan trọng đối với vận động viên cũng như người học bóng rổ, các ý kiến đều đánh giá cao ở mức quan trọng và rất quan trọng.

2.1.2. Lựa chọn các test đánh giá sức bền chuyên môn cho Đội tuyển bóng rổ nam sinh viên Học viện Tài chính

Kết quả lựa chọn test được trình bày tại bảng 2 đến 4.

Bảng 2. Kết quả phỏng vấn lựa chọn test đánh giá sức bền chuyên môn cho Đội tuyển bóng rổ nam sinh viên Học viện Tài chính (n = 30)

TT	Nội dung phỏng vấn	Kết quả phỏng vấn theo tỷ lệ % và xếp theo mức độ ưu tiên							
		Rất quan trọng		Quan trọng		Cần		Không quan trọng	
		n	%	n	%	n	%	n	%
1	Chạy 1500m (s)	10	33.33	15	50.00	5	16.67	0	0.00
2	Tại chỗ ném rổ 30 quả (số lần vào rổ).	26	86.67	4	13.33	0	0.00	0	0.00
3	Chạy con thoi (s).	30	100.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00
4	Chạy đổi hướng theo tín hiệu 3 phút	10	33.33	15	50.00	5	16.67	0	0.00
5	Dẫn bóng tốc độ dọc sân lên rổ x 6 lần (s)	25	83.33	5	16.67	0	0.00	0	0.00

Bảng 3. Kết quả xác định tính thông báo của các test

TT	Nội dung của test	r	p
1	Dẫn bóng số 8 lên rổ 5 lần (s).	0.877	0.05
2	Tại chỗ ném rổ 30 quả (số lần vào rổ).	0.889	0.05
3	Chạy con thoi (s).	0.874	0.05

Bảng 4. Xác định độ tin cậy của các test đánh giá sức bền chuyên môn của đối tượng nghiên cứu (n = 16)

TT	Các test kiểm tra	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		Hệ số tương quan (r)
		Lần 1	Lần 2	
1	Dẫn bóng số 8 lên rổ 5 lần (s)	59.54±2.63	58.36±2.58	0.856
2	Tại chỗ ném rổ 30 quả (số lần vào rổ)	21.26±3.25	21.45±3.68	0.847
3	Chạy con thoi (s)	28.81±3.65	28.79±3.74	0.865

2.1.3. Thực trạng sức bền chuyên môn của Đội tuyển bóng rổ nam sinh viên Học viện Tài chính

Để đánh giá thực trạng sức bền chuyên môn của Đội tuyển bóng rổ nam sinh viên Học viện Tài

chính, đề tài đã tiến hành so sánh sức bền chuyên môn của đối tượng nghiên cứu với nam SV đội tuyển bóng rổ Học viện Công nghệ bưu chính Viễn thông. Kết quả thu được như trình bày tại bảng 5.

Bảng 5. Thực trạng sức bền chuyên môn của đối tượng nghiên cứu

TT	Các test	Học viện Tài Chính		Học viện Bưu chính Viễn thông		Sự khác biệt t
		$(\bar{x} \pm \delta)$	n	$(\bar{x} \pm \delta)$	n	
1	Dẫn bóng số 8 lên rổ 5 lần (s).	59.55±2.45	16	57.22 ± 2.14	15	2.658
2	Tại chỗ ném rổ 30 quả (số lần vào rổ).	21.25±2.85	16	25.47 ± 0.51	15	2.578
3	Chạy con thoi (s).	28.81±2.58	16	25.52 ± 2.14	15	2.567

Qua bảng 5 cho thấy, SBCM của Đội tuyển bóng rổ nam sinh viên Học viện Tài chính kém hơn so với nam sinh viên đội tuyển bóng rổ Học viện Công nghệ bưu chính Viễn thông.

2.2. Lựa chọn, ứng dụng và đánh giá hiệu quả của các bài tập nhằm phát triển sức bền

chuyên môn cho Đội tuyển bóng rổ nam sinh viên Học viện Tài chính

2.2.1. Lựa chọn các bài tập nhằm phát triển sức bền chuyên môn cho Đội tuyển bóng rổ nam sinh viên Học viện Tài chính

Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập được trình bày ở bảng 6

Bảng 6. Kết quả lựa chọn bài tập phát triển sức bền chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu (n=30)

TT	Bài tập	Kết quả phỏng vấn					
		Ưu tiên 1		Ưu tiên 2		Ưu tiên 3	
		n	%	n	%	n	%
I	Bài tập không bóng						
1	Chạy đổi hướng theo tín hiệu 2phút x 5 tổ	26	86.67	3	10	1	3.33
2	Chạy 28m x 3 lần x 2 tổ	27	90	2	6.67	1	3.33
3	Chạy biến tốc 20m x 25m x 5 tổ	28	93.33	2	6.67	0	0
4	Trò chơi vận động	24	80	5	16.67	1	3.33
5	Bật với rổ 50 lần x 3 tổ	29	96.67	1	3.33	0	0.00
6	Chạy con thoi 4x10m x 3 tổ	30	100.00	0	0.00	0	0.00
7	Chạy biến tốc (100m nhanh x100m chậm) x 5 tổ	14	46.6	4	13.3	9	30.0
8	Chạy (600m + 400m + 100m) x 2 tổ	8	26.7	9	30.0	8	26.6
9	Chạy 1500m	26	86.67	3	10	1	3.33
10	Chạy 3000m	9	30.0	8	26.6	5	16.6
11	Bật cóc 28m x 5 lần	28	93.33	2	6.67	0	0
II.	Bài tập có bóng						
12	Dẫn bóng luân cộc thực hiện 2 bước lên rổ 10 lần x 3 tổ	30	100.00	0	0.00	0	0.00
13	Dẫn bóng số 8 lên rổ x 5 lần (s)x 5 tổ	30	100.00	0	0.00	0	0.00
14	Nhảy ném rổ 3 vị trí 30 lần liên tục x 3 tổ	26	86.67	3	10	1	3.33
15	Nhảy ném rổ cự ly trung bình 20 lần x 3 tổ	27	90	2	6.67	1	3.33

16	Dẫn bóng tốc độ dọc sân lên rổ x 6 lần x 3 tổ	28	93.33	2	6.67	0	0
17	Tại chỗ ném rổ 1 tay trên cao 3 vị trí x 5 lần x 3 tổ	9	30.0	8	26.6	5	16.6
18	Tại cự ly 5,8m nhảy ném rổ 1 tay trên cao (có người kèm) 20 quả x 3 tổ	28	93.33	2	6.67	0	0
19	Đột phá qua người tại chỗ nhảy ném rổ 1 tay trên cao x 10 quả x 3 tổ	30	100.00	0	0.00	0	0.00
20	Phối hợp dẫn, chuyền, bắt bóng, nhảy ném rổ 20 quả x 3 tổ	24	80	5	16.67	1	3.33
21	Phối hợp đồng đội tấn công 3 đánh 2 trong 5 phút x 2 tổ	29	96.67	1	3.33	0	0.00
22	Bài tập thi đấu 2x2	26	86.67	3	10	1	3.33
23	Bài tập thi đấu 3x3	27	90	2	6.67	1	3.33
24	Bài tập thi đấu 5x5	28	93.33	2	6.67	0	0

Qua nghiên cứu cơ sở lý luận của đề tài, tìm hiểu thực trạng sức bền chuyên môn trong bóng rổ hiện nay tại các giải. Đồng thời với kết quả phỏng vấn thu được ở bảng 6 đã lựa chọn được 20 bài tập có số phiếu tán thành từ 85% trở lên để phát triển sức bền chuyên môn cho Đội tuyển bóng rổ nam sinh viên Học viện Tài chính.

Các bài tập bao gồm :

+ Bài tập không bóng : 8 bài tập

+ Bài tập có bóng : 12 bài tập

2.2.2. *Ứng dụng các bài tập nhằm phát triển sức bền chuyên môn cho Đội tuyển bóng rổ nam sinh viên Học viện Tài chính*

Thời gian tiến hành thực nghiệm là 6 tuần, mỗi tuần 3 buổi.

- Đối tượng thực nghiệm: 16 nam sinh viên Đội tuyển bóng rổ nam sinh viên Học viện Tài chính, chia thành 2 nhóm:

Nhóm 1: Nhóm thực nghiệm được tiến hành tập theo chương trình mới, với 20 bài tập mà quá trình nghiên cứu đề tài đã lựa chọn được.

Nhóm 2: Nhóm đối chứng tập theo chương trình huấn luyện của học viện biên soạn.

Kết quả trước TN: Trình độ của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng là tương đương. Điều này thể hiện ở kết quả các test kiểm tra thu được ở nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm không chênh lệch đáng kể. $t_{nhóm} < t_{bảng}$ với $p < 0.05$

- Các nội dung kiểm tra đánh giá trình độ sức

bền chuyên môn của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đã khác biệt rõ với $t_{nhóm} > t_{bảng}$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

- Diễn biến thành tích đạt được ở các test kiểm tra đánh giá trình độ sức bền chuyên môn của nhóm thực nghiệm tăng lớn hơn với nhóm đối chứng, nhịp tăng trưởng của nhóm thực nghiệm cũng lớn hơn so với nhóm đối chứng.

Điều đó khẳng định rõ hiệu quả của hệ thống các bài tập chuyên môn ứng dụng trong huấn luyện phát triển tố chất sức bền chuyên môn cho Đội tuyển bóng rổ nam sinh viên Học viện Tài chính mà đề tài đã lựa chọn.

III. KẾT LUẬN

Dựa trên các nguyên tắc, các cơ sở lý luận và thực tiễn đề tài nghiên cứu, đề tài đã lựa chọn được 20 bài tập có hiệu quả cao trong quá trình huấn luyện sức bền chuyên môn cho Đội tuyển bóng rổ nam sinh viên Học viện Tài chính.

Các bài tập sau khi lựa chọn đã được đưa vào thực nghiệm trong thực tiễn 6 tuần, kết quả kiểm tra trên hai nhóm đã có sự khác biệt rõ rệt. Kết quả kiểm tra cho thấy nhóm thực nghiệm sau 6 tuần tập luyện đã có thành tích tốt hơn hẳn nhóm đối chứng ở tất cả các nội dung. Với sự khác biệt về kết quả của hai nhóm sau thực nghiệm và sự chênh lệch của từng nhóm trước và sau thực nghiệm đều đạt độ tin cậy cao với $t_{nhóm} > t_{bảng}$ ở ngưỡng xác suất $p < 0,05$.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên, (1995), *Sinh lý học TDTT*, NXB TDTT Hà Nội.
 Nguyễn Văn Trung (2003), *Giáo trình bóng rổ*, NXB TDTT Hà Nội
 Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2000), *Lý luận và phương pháp TDTT*, NXB TDTT Hà Nội.
 Phạm Ngọc Viễn (1991), *Tâm lý học TDTT*, NXB TDTT Hà Nội.