

NGHIÊN CỨU BIỆN PHÁP PHÁT TRIỂN CÂU LẠC BỘ BÓNG RỔ NAM SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC ĐIỆN LỰC

Trần Thanh Hoài
Trung tâm GDTC và QPAN, Trường Đại học Điện Lực
Email: hoaitt@epu.edu.vn

Tóm tắt: Nghiên cứu được tiến hành nhằm đề xuất và kiểm nghiệm một số biện pháp phát triển Câu lạc bộ (CLB) bóng rổ nam sinh viên Trường Đại học Điện Lực. Nghiên cứu sử dụng các phương pháp: phân tích và tổng hợp tài liệu, điều tra bằng phiếu hỏi, phỏng vấn chuyên gia, quan sát sư phạm, kiểm tra sư phạm và thực nghiệm sư phạm. Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 05 biện pháp có tính khả thi và hiệu quả cao trong việc nâng cao số lượng thành viên, chất lượng chuyên môn và thành tích thi đấu của CLB. Sau 6 tháng thực nghiệm, các chỉ số kỹ thuật – thể lực và mức độ tham gia của nam sinh viên đều tăng trưởng có ý nghĩa thống kê ($p < 0,05$). Nghiên cứu góp phần cung cấp cơ sở khoa học cho công tác tổ chức và phát triển phong trào bóng rổ trong môi trường đại học.

Từ khóa: Bóng rổ, câu lạc bộ thể thao, nam sinh viên, phát triển phong trào, Trường Đại học Điện Lực.

RESEARCH ON MEASURES FOR DEVELOPING THE MEN'S STUDENT BASKETBALL CLUB AT ELECTRIC POWER UNIVERSITY

Abstract: This study was conducted to propose and test several measures for developing the men's basketball club at the University of Electrical Engineering. The research utilized the following methods: document analysis and synthesis, questionnaire surveys, expert interviews, pedagogical observation, pedagogical testing, and pedagogical experiments. The research results selected five measures with high feasibility and effectiveness in increasing membership numbers, professional quality, and competition performance of the club. After six months of experimentation, the technical and physical fitness indicators and participation levels of male students all showed statistically significant growth ($p < 0.05$). This study contributes to providing a scientific basis for organizing and developing the basketball movement in the university environment.

Keywords: Basketball, sports club, male students, movement development, University of Electrical Engineering.

Nhận bài: 18/03/2026

Phản biện: 18/04/2026

Duyệt đăng: 23/04/2026

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong những năm gần đây, bóng rổ ngày càng phát triển mạnh mẽ trong hệ thống giáo dục đại học Việt Nam, trở thành một trong những môn thể thao được đông đảo sinh viên yêu thích và tham gia tập luyện. Không chỉ mang tính hiện đại, hấp dẫn, bóng rổ còn góp phần phát triển toàn diện các tố chất thể lực như sức nhanh, sức mạnh, sức bền, sự khéo léo và khả năng phối hợp tập thể. Bên cạnh đó, hoạt động bóng rổ còn giúp sinh viên nâng cao tinh thần đoàn kết, kỹ năng giao tiếp và khả năng làm việc nhóm.

Trường Đại học Điện Lực là cơ sở đào tạo có số lượng sinh viên đông, phong trào thể dục thể thao phát triển khá mạnh, đặc biệt trong nam sinh viên. Những năm gần đây, nhà trường luôn quan tâm đến công tác giáo dục thể chất và khuyến khích các hoạt động ngoại khóa thể thao nhằm nâng cao sức khỏe và đời sống tinh thần cho sinh viên. Tuy nhiên, hoạt động của Câu lạc bộ (CLB) bóng rổ nam sinh viên vẫn còn một số hạn chế như số lượng thành viên tham gia chưa ổn định, công tác tổ chức và duy trì hoạt động chưa đồng bộ, chất lượng chuyên môn và

thành tích thi đấu chưa đáp ứng được tiềm năng hiện có.

Xuất phát từ thực tiễn trên, việc nghiên cứu và đề xuất các biện pháp phù hợp nhằm phát triển CLB bóng rổ nam sinh viên Trường Đại học Điện Lực là cần thiết và có ý nghĩa thực tiễn. Nghiên cứu không chỉ góp phần nâng cao hiệu quả hoạt động của CLB mà còn thúc đẩy phong trào thể dục thể thao trong nhà trường, nâng cao chất lượng giáo dục thể chất và xây dựng môi trường học tập năng động, lành mạnh cho sinh viên.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

Phương pháp nghiên cứu: phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; phương pháp phỏng vấn; phương pháp quan sát sư phạm; phương pháp kiểm tra sư phạm; phương pháp thực nghiệm sư phạm và phương pháp toán học thống kê

2.1. Thực trạng hoạt động CLB bóng rổ nam sinh viên Trường Đại học Điện Lực

2.1.1. Thực trạng về số lượng và mức độ tham gia

Chúng tôi tiến hành khảo sát trên 120 nam sinh viên Trường Đại học Điện Lực về mức độ yêu thích và tham gia hoạt động CLB Bóng rổ. Kết quả trình bày tại bảng 1.

Bảng 1: Thực trạng số lượng và mức độ tham gia CLB Bóng rổ của đối tượng nghiên cứu (n = 120)

Nội dung khảo sát	Số lượng	Tỷ lệ (%)
Yêu thích bóng rổ	78/120	65,0
Tham gia CLB thường xuyên	28	23,3
Tham gia không thường xuyên	15	12,5
Chưa tham gia	77	64,2

Kết quả bảng 1 cho thấy tỷ lệ yêu thích môn bóng rổ khá cao (65%), tuy nhiên số lượng tham gia thường xuyên còn thấp (23,3%).

2.1.2. Thực trạng cơ sở vật chất phục vụ tập luyện môn bóng rổ tại Trường Đại học Điện Lực

Qua thực tế khảo cơ sở vật chất phục vụ tập luyện môn bóng rổ tại trường Mai Sơn, Sơn La cho thấy, Nhà trường hiện có:

+ Sân bóng rổ: 01 sân xi măng ngoài trời

+ Trang thiết bị: 05 quả bóng đạt chuẩn, thiếu bảng điểm và áo thi đấu

+ Thời gian tập luyện: 2 buổi/tuần

Qua đó cho thấy, Cơ sở vật chất còn hạn chế, ảnh hưởng đến chất lượng tập luyện môn bóng rổ nói chung và CLB Bóng rổ tại trường Mai Sơn, Sơn La cho nói riêng.

2.1.3. Thực trạng trình độ chuyên môn (Kỹ thuật và thể lực) của nam sinh viên CLB Trường Đại học Điện Lực

Bảng việc lựa chọn các test đánh giá trình độ chuyên môn (môn Bóng rổ) của nam sinh viên CLB Bóng rổ của Nhà trường qua 4 bước:

+ Đọc tài liệu, tổng hợp các test thường sử dụng

+ Phòng vấn 30 chuyên gia, giáo viên có kinh nghiệm trong giảng dạy và huấn luyện bóng rổ

+ Xác định tính thông báo của các test lựa chọn được qua phỏng vấn

+ Xác định độ tin cậy của các test đã đánh giá tính thông báo

Kết quả lựa chọn được 3 test đánh giá trình độ chuyên môn môn bóng rổ của đối tượng nghiên cứu. Việc kiểm tra các test đã lựa chọn, tác giả đã đánh giá trình độ của đối tượng nghiên cứu. Kết quả kiểm tra ban đầu cho thấy trình độ chuyên môn của nhóm nghiên cứu còn ở mức trung bình, với thời gian dẫn bóng 20m là $6,84 \pm 0,52$ giây;

số lần ném rổ đạt trung bình $4,1 \pm 1,2$ quả/10 quả; bật cao tại chỗ đạt $41,3 \pm 4,6$ cm. Như vậy đủ để làm nền cho bảng thực nghiệm sau này. Trình độ kỹ thuật và thể lực của đối tượng nghiên cứu ở mức trung bình, chưa đồng đều.

2.2. Lựa chọn biện pháp phát triển CLB nam sinh viên Trường Đại học Điện Lực

Qua tổng hợp tài liệu có liên quan và phỏng vấn chuyên gia, đề tài lựa chọn được các biện pháp phát triển CLB bóng rổ nam sinh viên Trường Đại học Điện Lực. Thông qua phỏng vấn chuyên gia và giáo viên, nghiên cứu lựa chọn 05 biện pháp có tỷ lệ đồng thuận $\geq 90,00\%$:

Biện pháp 1: Xây dựng kế hoạch hoạt động CLB theo chu kỳ học kỳ và năm học.

Biện pháp 2: Tăng cường công tác tuyên truyền, thu hút sinh viên tham gia.

Biện pháp 3: Tổ chức tập luyện theo nhóm trình độ, nâng cao chất lượng huấn luyện.

Biện pháp 4: Tổ chức thi đấu nội bộ và giao lưu với các trường trong huyện Mai Sơn.

Biện pháp 5: Huy động nguồn lực xã hội hóa cải thiện cơ sở vật chất.

2.3. Xây dựng nội dung các biện pháp đã lựa chọn

2.3.1. Biện pháp 1. Xây dựng kế hoạch hoạt động CLB theo chu kỳ học kỳ và năm học

* Mục tiêu

Đảm bảo hoạt động CLB có định hướng dài hạn, ổn định và phát triển bền vững.

Phân bổ hợp lý nội dung huấn luyện theo giai đoạn, tránh chồng chéo hoặc thiếu tính hệ thống.

Nâng cao hiệu quả quản lý và điều hành CLB.

* Nội dung biện pháp

a) Xây dựng kế hoạch năm học

Kế hoạch năm học được chia thành 03 giai đoạn được thể hiện ở bảng 2.

Bảng 2: Kế hoạch hoạt động CLB Bóng rổ theo năm học

Giai đoạn	Thời gian	Nội dung trọng tâm
Giai đoạn 1: Khởi động	Tháng 9–10	Tuyển chọn thành viên, củng cố kỹ thuật cơ bản, rèn thể lực chung
Giai đoạn 2: Phát triển	Tháng 11–2	Hoàn thiện kỹ chiến thuật, thi đấu nội bộ, nâng cao thể lực chuyên môn
Giai đoạn 3: Hoàn thiện – thi đấu	Tháng 3–5	Ổn định đội hình, thi đấu giao lưu, tham gia giải cấp huyện

b) Xây dựng kế hoạch học kỳ

+ Mỗi học kỳ xây dựng: Kế hoạch tháng; Kế hoạch tuần; Giáo án buổi tập cụ thể

+ Cấu trúc buổi tập (90 phút):

Khởi động: 15 phút

Kỹ thuật – chiến thuật: 45 phút

Thẻ lực chuyên môn: 20 phút

Thi đấu mini hoặc trò chơi vận động: 10 phút

*** Tổ chức thực hiện**

+ Thành lập Ban chủ nhiệm CLB (01 giáo viên phụ trách, 01 đội trưởng, 01 đội phó).

+ Phân công rõ nhiệm vụ: quản lý chuyên môn, hậu cần, truyền thông.

+ Định kỳ họp đánh giá hàng tháng.

*** Tiêu chí đánh giá:**

+ 100% buổi tập có giáo án;

+ Số buổi tập thực hiện đạt $\geq 90\%$ kế hoạch;

+ Thành viên tham gia thường xuyên $\geq 80\%$.

2.3.2. Biện pháp 2. Tăng cường công tác tuyên truyền, thu hút sinh viên tham gia

*** Mục tiêu:**

+ Gia tăng số lượng sinh viên tham gia CLB.

+ Tạo hình ảnh tích cực về phong trào bóng rổ trong nhà trường.

*** Nội dung biện pháp**

+ Tuyên truyền trực tiếp: Giới thiệu CLB trong giờ chào cờ đầu năm học; Tổ chức buổi “Trải nghiệm bóng rổ”; Trình diễn kỹ thuật và thi đấu biểu diễn.

+ Tuyên truyền gián tiếp: Đăng bài viết, hình ảnh trên Fanpage trường; Thiết kế poster tuyên truyền tại bảng tin; Xây dựng video hoạt động CLB.

+ Chính sách khuyến khích: Cấp giấy chứng nhận tham gia CLB; Cộng điểm rèn luyện; Khen thưởng.

*** Tổ chức thực hiện**

+ Phối hợp Đoàn trường.

+ Tổ chức tuyển thành viên 2 đợt/năm.

+ Lập danh sách theo dõi số lượng đăng ký.

*** Tiêu chí đánh giá:**

+ Tăng $\geq 40\%$ số thành viên sau 1 năm.

+ Tỷ lệ duy trì thành viên $\geq 75\%$.

2.3.3. Biện pháp 3: Tổ chức tập luyện theo nhóm trình độ, nâng cao chất lượng huấn luyện

*** Mục tiêu:**

+ Phù hợp năng lực.

+ Tăng hiệu quả tiếp thu kỹ thuật và chiến thuật.

*** Phân nhóm trình độ**

Căn cứ kết quả kiểm tra đầu vào:

Nhóm	Tiêu chí
Nhóm A (Nâng cao)	Kỹ thuật tốt, ném rổ $\geq 6/10$ quả
Nhóm B (Trung bình)	Nắm kỹ thuật cơ bản
Nhóm C (Cơ bản)	Mới tham gia

*** Nội dung huấn luyện**

+ Nhóm C: Tư thế cơ bản; Dẫn bóng đổi tay; Ném rổ tại chỗ

+ Nhóm B: Dẫn bóng tốc độ; Phối hợp 2–3 người; Kỹ thuật lay-up

+ Nhóm A: Chiến thuật tấn công nhanh; Phòng thủ khu vực; Thi đấu 5x5

*** Phương pháp huấn luyện:** Lặp lại có sửa sai; Tăng dần độ khó; Thi đấu tình huống

*** Tiêu chí đánh giá:**

+ 80% sinh viên tiến bộ sau 3 tháng.

+ Chỉ số kỹ thuật tăng có ý nghĩa ($p < 0,05$).

2.3.4. Biện pháp 4: Tổ chức thi đấu nội bộ và giao lưu với các trường trong huyện Mai Sơn

*** Mục tiêu:**

+ Nâng cao bản lĩnh thi đấu.

+ Tăng cường giao lưu, học hỏi.

*** Nội dung:**

+ Thi đấu nội bộ: Giải “Bóng rổ CLB Mai Sơn mở rộng” mỗi học kỳ 1 lần; Chia đội theo khối

lớp; Thi đấu vòng tròn tính điểm.

+ Giao lưu ngoài trường: Phối hợp với các trường THPT trong huyện Mai Sơn; Mỗi học kỳ tổ chức 1–2 trận giao hữu; Tham gia giải thể thao cấp huyện.

*** Tổ chức thực hiện**

+ Lập điều lệ thi đấu.

+ Chuẩn bị trọng tài.

+ Đảm bảo an toàn thi đấu.

*** Tiêu chí đánh giá:**

+ Ít nhất 4 giải nội bộ/năm.

+ Tham gia ≥ 2 giải cấp huyện.

+ Thành tích cải thiện qua từng năm.

2.3.5. Biện pháp 5: Huy động nguồn lực xã hội hóa cải thiện cơ sở vật chất

*** Mục tiêu:**

+ Từng bước nâng cấp sân bãi, dụng cụ.

+ Đảm bảo điều kiện tập luyện đạt chuẩn cơ bản.

*** Nội dung**

+ Khảo sát nhu cầu

Hạng mục	Hiện trạng	Nhu cầu
Sân bóng	Xi măng	Sơn phủ chống trơn
Bóng	05 quả	Bổ sung 10 quả
Trang phục	Thiếu	20 bộ áo đấu

+ Huy động nguồn lực: Vận động phụ huynh ủng hộ; Kêu gọi doanh nghiệp địa phương tài trợ; Phối hợp Đoàn thanh niên tổ chức gây quỹ.

+ Quản lý sử dụng: Lập sổ theo dõi tài sản; Phân công bảo quản dụng cụ.

*** Tiêu chí đánh giá:**

+ Tăng tối thiểu 50% trang thiết bị sau 1 năm.

+ Sân bãi đảm bảo an toàn 100%.

2.4. Kết quả thực nghiệm

Sau 4 tháng áp dụng các biện pháp mà đề tài đã lựa chọn, đề tài đánh giá qua các tiêu chí:

- + Số lượng thành viên tham gia CLB
- + Kết quả kiểm tra trình độ chuyên môn
- + Thành tích thi đấu của CLB.

Kết quả cụ thể được trình bày tại bảng 3 và bảng 4.

Bảng 3: Số lượng thành viên tham gia CLB Bóng rổ trước và sau TN

Thời điểm	Số lượng	Tỷ lệ tăng
Trước TN	28	-
Sau TN	45	17

Bảng 4: Kết quả kiểm tra chuyên môn trước và sau TN

Test	Trước TN	Sau TN	p
Dẫn bóng 20m (s)	6,84 ± 0,52	6,21 ± 0,41	<0,05
Ném rổ 10 quả (quả)	4,1 ± 1,2	6,8 ± 1,1	<0,05
Bật cao (cm)	41,3 ± 4,6	47,8 ± 4,2	<0,05

Kết quả bảng 3 và bảng 4 cho thấy, số lượng thành viên tham gia CLB Bóng rổ đã tăng lên; Các nam sinh viên trong CLB bóng rổ có sự cải thiện rõ rệt về kỹ thuật và thể lực.

Qua các giải mà nam thành viên CLB Bóng rổ tham gia, đã đạt giải Nhì giải bóng rổ huyện Mai Sơn năm học 2025–2026 (tăng 1 bậc so với năm trước).

III. KẾT LUẬN

+ Hoạt động CLB bóng rổ nam sinh viên

Trường Đại học Điện Lực còn nhiều tiềm năng nhưng hạn chế về tổ chức và cơ sở vật chất.

+ Nghiên cứu đã lựa chọn được 05 biện pháp có tính khả thi cao.

Sau 4 tháng thực nghiệm, số lượng thành viên tăng 17 thành viên; các chỉ số chuyên môn cải thiện có ý nghĩa thống kê ($p < 0,05$)

Các biện pháp đề xuất có thể áp dụng cho các trường THPT miền núi có điều kiện tương tự.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

Bộ Giáo dục và Đào tạo (2021), *Thông tư số 25/2021/TT-BGDĐT ngày 08/9/2021 quy định về hoạt động thể thao trong cơ sở giáo dục đại học*, Hà Nội.

Bộ Giáo dục và Đào tạo (2023), *Hướng dẫn thực hiện nhiệm vụ giáo dục thể chất và hoạt động thể thao trường học đối với giáo dục đại học năm học 2023–2024*, Hà Nội.

Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch (2021). *Chiến lược phát triển Thể dục thể thao Việt Nam đến năm 2030, tầm nhìn đến năm 2045*. Hà Nội.

Liên đoàn Bóng rổ Việt Nam(2022). *Luật Bóng rổ hiện hành (áp dụng theo luật của FIBA cập nhật năm 2022)*. Hà Nội.

Nguyễn Hữu Bằng & Đỗ Mạnh Hùng (2007). *Giáo trình Bóng rổ. Nhà xuất bản Đại học Sư phạm. (Giáo trình đào tạo kỹ thuật – chiến thuật bóng rổ cơ bản cho sinh viên chuyên ngành Giáo dục thể chất)*