

# LỰA CHỌN MỘT SỐ BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ MÔN BÓNG RỔ CHO SINH VIÊN KHOA GIÁO DỤC THỂ CHẤT TRƯỜNG ĐẠI HỌC HỒNG ĐỨC

PHẠM VĂN ĐÀN\*

Ngày nhận bài: 14/03/2017; ngày sửa chữa: 15/03/2017; ngày duyệt đăng: 17/03/2017.

**Abstract:** Basketball is an important content of curriculum of Physical Education at universities in our country today. For this sport, speed strength is the determining factor that plays an important role in determining results of competitions. However, to develop speed strength in exercising basketball, choosing proper exercises is required. In this article, author proposes some exercises to develop speed strength of basketball for students of Physical Education Faculty at Hong Duc University and presents results of these exercises in comparison with normal exercises. The results prove the feasibility of these exercises in developing speed strength of basketball for students majoring in Physical Education.

**Keywords:** Selection, speed strength, basketball.

## 1. Đặt vấn đề

Bóng rổ là môn thể thao đang có xu thế hiện đại hóa, thi đấu với nhịp độ cao, tốc độ nhanh, diễn ra trong thời gian dài nên vận động viên phải có các động tác nhanh, mạnh, chính xác, dẻo dai, sáng tạo, yêu cầu các hoạt động đó phải được thường trực xuyên suốt, trận đấu. Vì thế, trong luyện tập, thi đấu cần sử dụng rất nhiều yếu tố kĩ thuật (KT). Ngày nay, cùng với sự phát triển mạnh mẽ của khoa học KT, các phương pháp, phương tiện huấn luyện cũng như những trang thiết bị hiện đại đã dần được sử dụng rộng rãi, đặc biệt ở các nước phát triển, đã đem lại kết quả nhanh, chính xác và toàn diện hơn. Do đó, việc sử dụng những phương tiện và phương pháp giảng dạy, huấn luyện một cách hợp lý để phát triển sức mạnh tốc độ cho sinh viên (SV) chơi môn *Bóng rổ* là rất cần thiết.

Tuy vậy, để người học di chuyển linh hoạt và quyết định thời điểm đạt hiệu quả cao thì cần có *sức mạnh tốc độ cao*. Đây là yếu tố cơ bản cần được rèn luyện thành kĩ năng, kĩ xảo điều luyện. Thực tiễn cho thấy, đặc biệt trong môn *Bóng rổ*, sức mạnh tốc độ là một trong những yếu tố hàng đầu, quyết định đến việc thắng hay bại trong từng tình huống thi đấu cụ thể. Trong quá trình học tập và rèn luyện, sức mạnh tốc độ cũng rất cần thiết để hoàn thiện kĩ - chiến thuật; vì thế cần biết phối hợp tốt các động tác chuyên môn thành kĩ xảo (có đẳng cấp). Trong thi đấu cần tập luyện đến mức tự động hóa và phải biết kết hợp nhịp nhàng giữa di chuyển của chân với KT của tay trong từng vị trí, thời điểm hợp lí sẽ đem lại kết quả học tập, thi đấu cao. Vì vậy, đối với môn *Bóng rổ*, chúng tôi đã nghiên cứu, lựa chọn một số bài tập (BT) (Test) cơ bản để giảng dạy và rèn luyện nhằm hỗ trợ cho các KT di chuyển trong môn *Bóng rổ*, giúp SV học tập, rèn luyện đạt kết quả tốt.

Qua quá trình trực tiếp giảng dạy môn *Bóng rổ* tại Trường Đại học (ĐH) Hồng Đức cũng như việc quan sát thực tế việc tập luyện và thi đấu của SV, chúng tôi nhận thấy khả năng sức mạnh tốc độ của SV còn ở mức thấp. Điều này được thể hiện rõ ở sự di chuyển trong tập luyện và thi đấu, vì vậy dẫn

đến khả năng phối hợp trong các tình huống thi đấu cũng như trong thực hiện KT còn hạn chế; đặc biệt thể hiện rõ ở giai đoạn cuối của một buổi tập hay một trận đấu.

## 2. Lựa chọn Test đánh giá sức mạnh tốc độ để nâng cao chất lượng học tập môn *Bóng rổ* cho SV Khoa giáo dục thể chất (GDTC) Trường ĐH Hồng Đức

Để có cơ sở về lí luận và thực tiễn trong việc lựa chọn những (Test) BT cơ bản giúp hỗ trợ cho sức mạnh tốc độ để nâng cao chất lượng học tập môn *Bóng rổ*, tháng 8 năm học 2015-2016 chúng tôi khảo sát 30 giảng viên (GV): 10 GV khoa GDTC Trường ĐH Hồng Đức; 10 GV đang giảng dạy tại Trường ĐH Văn hóa - Thể thao và Du lịch Thanh Hóa, 10 chuyên gia đội tuyển *Bóng rổ* trên địa bàn TP. Thanh Hóa (qua phiếu hỏi) về lựa chọn Test đánh giá sức mạnh tốc độ để nâng cao chất lượng học tập môn *Bóng rổ*. Kết quả khảo sát như sau (xem *bảng 1*):

*Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các test đánh giá sức mạnh tốc độ môn *Bóng rổ* cho SV Khoa GDTC Trường ĐH Hồng Đức (n = 30)*

TT	Nội dung các test	Đồng ý	Tỉ lệ %
1	Dẫn bóng tốc độ 20m (s)	28	93,3
2	Nằm sấp chống đẩy 20 giây (số lần thực hiện)	24	80,0
3	Chạy con thoi (s)	27	90,0
4	Bật cao với (cm)	26	86,6
5	Nhảy ném rổ xa 3 điểm liên tục 20 giây (số quả vào rổ)	27	90,0

*Bảng 1* cho thấy, cả 05 test mà chúng tôi đưa ra phỏng vấn đều đạt trên 80%. Vì vậy, chúng tôi sử dụng 05 test này vào giảng dạy, để đánh giá sức mạnh tốc độ cho SV Khoa GDTC Trường ĐH Hồng Đức: 1) *Dẫn bóng tốc độ 20m (s)*; 2) *Nằm sấp chống đẩy 20 giây (số lần thực hiện)*; 3) *Chạy con thoi (s)*; 4) *Bật cao với (cm)*; 5) *Nhảy ném rổ xa 3 điểm liên tục 20 giây (số quả vào rổ)*.

\* Trường Đại học Hồng Đức

Bảng 2. Thực trạng trình độ sức mạnh tốc độ của SV Khoa GDTC Trường ĐH Hồng Đức. (n = 60).

Đối tượng	Kết quả	Test				
		Dẫn bóng tốc độ 20m (s)	Nằm sấp chống đẩy 20 giây (lần)	Chạy con thoi (s)	Bật cao với (cm)	Nhảy ném rổ xa 3 điểm liên tục 20s (quả)
ĐHGDC K. 17A (n=20)	Tốt	14 – 23,3 %	12 – 20,0 %	12 – 20,0 %	7 – 11,6%	12 – 20,0 %
	Trung bình	34 – 56,6 %	29 – 48,3%	15 – 25,0 %	34 – 56,6 %	33 – 55,0%
	Yếu kém	12 – 20,0%	19 – 31,6%	34 – 56,6 %	19 – 31,6%	15 – 25,0%
ĐHGDC K. 17B (n=20)	Tốt	12 – 20,0%	9 – 15,0%	14 – 23,3%	9 – 15,0%	14 – 23,3%
	Trung bình	33 – 55,0%	29 – 48,3%	33 – 55,0%	11 – 18,3%	33 – 55,0%
	Yếu kém	15 – 25,0%	22 – 36,6%	13 – 22,6%	40 – 66,6%	13 – 20,0%
ĐHGDC K. 18 (n=20)	Tốt	10 – 16,6%	14 – 23,3%	7 – 11,6%	14 – 23,3%	12 – 30,00%
	Trung bình	29 – 48,3%	33 – 55,0%	46 – 76,6%	24 – 40,0%	29 – 48,3%
	Yếu kém	31 – 51,6%	13 – 21,6%	7 – 11,6%	22 – 36,6%	19 – 31,6%

### 3. Đánh giá thực trạng sức mạnh tốc độ môn Bóng rổ và xây dựng thang điểm cho SV Khoa GDTC Trường ĐH Hồng Đức

Học kì 1 năm học 2015-2016, chúng tôi khảo sát sức mạnh tốc độ môn *Bóng rổ* SV Khoa GDTC Trường ĐH Hồng Đức, tổng số 60 SV nam và nữ, kết quả được trình bày ở *bảng 2*.

Kết quả ở *bảng 2* cho thấy, khả năng sức mạnh tốc độ của SV tuy có chênh lệch giữa các lớp học ở cả 05 test. Nhưng ở mức độ tốt cũng chỉ đạt từ 11,6%-23,3% còn lại là ở mức độ trung bình và yếu kém. Sức mạnh tốc độ trong khi thực hiện kĩ - chiến thuật là điều không thể thiếu ở môn *Bóng rổ*. Chính vì những yêu cầu cần thiết ấy đòi hỏi các nhà chuyên môn phải lựa chọn ra những phương tiện và phương pháp tập luyện một cách hợp lí.

Sau khi lựa chọn được các test, tại hội thảo cấp Khoa (học kì 1 năm học 2015-2016), chúng tôi tiến hành xây dựng thang điểm đánh giá sức mạnh tốc độ cho SV Khoa GDTC Trường ĐH Hồng Đức (xem *bảng 3*)

### 4. Đánh giá hiệu quả các BT đã lựa chọn trong quá trình giảng dạy môn Bóng rổ cho SV Khoa GDTC Trường ĐH Hồng Đức

Bảng 3. Thang điểm đánh giá sức mạnh tốc độ môn Bóng rổ cho SV Khoa GDTC Trường ĐH Hồng Đức

TT	Test	Điểm									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Dẫn bóng tốc độ 20m (s)	3.50	3.55	3.60	3.65	3.70	3.75	3.80	3.85	3.90	3.95
2	Nằm sấp chống đẩy 20 giây (số lần thực hiện)	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14
3	Chạy con thoi (s)	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33
4	Bật cao với (cm)	80	75	70	65	60	55	50	45	40	35
5	Tại chỗ nhảy ném rổ liên tục 20 giây (số quả vào rổ)	9	8	7	6	5					

Để có cơ sở đánh giá hiệu quả của các test trên tác động tích cực đến sức mạnh tốc độ như thế nào, chúng tôi sử dụng 5/23 test đã lựa chọn ở trên để đánh giá hiệu quả ứng dụng hệ thống BT trong 6 tháng với 24 tuần. chúng tôi tiến hành thực nghiệm (TN) với đối tượng nghiên cứu là 60 SV của Khoa GDTC - Trường ĐH Hồng Đức năm học 2015-2016. TN được tổ chức với hai nhóm: TN và đối chứng (ĐC), mỗi nhóm 30 SV, tiến hành kiểm tra đánh giá ở 2 giai đoạn (xem *bảng 4*).

Bảng 4. So sánh kết quả kiểm tra sức mạnh tốc độ Bóng rổ giữa 2 nhóm trước TN (n=60)

TT	Test	Thông số toán TK		$\pm \sigma_c$	t	p
		Nhóm TN $\frac{X_A}{X_A}$	Nhóm ĐC $\frac{X_B}{X_B}$			
1	Dẫn bóng tốc độ 20m (s)	3.6,1	3.6,3	0.007	0.685	<0.05
2	Nằm sấp chống đẩy 20 giây (số lần thực hiện)	17.5	17.3	1.562	0.489	
3	Chạy con thoi (s)	27.4	27.6	2.516	0.257	
4	Bật cao với (cm)	66.2	66.3	21.89	0.043	
5	Nhảy ném rổ xa 3 điểm liên tục 20 giây (số quả vào rổ)	6.17	5.92	1.129	0.576	

*Bảng 4* cho thấy: kết quả so sánh giá trị trung bình của 2 tập hợp thông qua chỉ số t - student để đánh giá sự khác biệt về sức mạnh tốc độ của nhóm TN và ĐC. Chỉ số chuẩn tra bằng với n = 12 là: xác suất P = 0.05 và  $t_{\text{bảng}}$  là 2.17. Trong trường hợp  $t_{\text{tính}}$  có giá trị nhỏ hơn giá trị  $t_{\text{bảng}}$  nêu trên. Điều này chứng tỏ sự khác biệt giữa 2 nhóm TN và ĐC là không có ý nghĩa.

So sánh giá trị trung bình của 05 test kiểm tra, đánh giá sức mạnh tốc độ, chúng tôi nhận thấy tất cả 05 test đều có giá trị  $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}} = 2.179$ . Như

vậy, điều đó chứng tỏ rằng khả năng sức mạnh tốc độ giữa hai nhóm TN và ĐC là tương đối đồng đều trước TN.

**4.1. Biện pháp rèn luyện trong TN:** Sau khi phân nhóm, chúng tôi tiến hành TN cho cả 2 nhóm ĐC và TN đều tập cùng với số giờ, tiến độ trong chương trình, tiến trình của nhà trường. Mỗi tuần 3 buổi, mỗi buổi chúng tôi dành từ 20-25 phút để tập phát triển sức mạnh tốc độ. Các phần tập luyện sức mạnh tốc độ được thực hiện ở phần đầu của phần cơ bản trong giáo án (lúc thể lực còn sung mãn).

Như vậy, hai nhóm tập luyện sức mạnh tốc độ chỉ khác nhau ở chỗ là việc lựa chọn và sử dụng hệ thống BT phát triển sức mạnh tốc độ.

- Nhóm TN sử dụng hệ thống BT phát triển sức mạnh tốc độ chúng tôi đã nghiên cứu lựa chọn, mỗi giáo án được sử dụng từ 2-4 BT phát triển sức mạnh tốc độ.

- Nhóm ĐC sử dụng các BT thông thường theo chương trình giảng dạy và theo thời gian quy định, các điều kiện như sân bãi dụng cụ tập luyện, điều kiện tự nhiên... là tương đối đồng đều.

Sau quá trình TN 3 tháng, chúng tôi sử dụng 05 test như kiểm tra ban đầu để đánh giá sự khác biệt về trình độ sức mạnh của 2 nhóm TN và ĐC, số liệu thu được sau kiểm tra được xử lý theo 2 cách: 1) *Tính nhịp độ tăng trưởng*; 2) *So sánh 2 số trung bình giữa 2 nhóm TN và ĐC.*

Kết quả tính nhịp độ tăng trưởng các chỉ số đánh giá sức mạnh tốc độ của hai nhóm thu được sau 3 tháng (xem *bảng 5*).

*Bảng 5. So sánh nhịp độ tăng trưởng sức mạnh tốc độ của hai nhóm TN và ĐC sau 3 tháng ( $n_A = n_B = 12$ )*

TT	Chỉ số	Nhóm	
		W Nhóm TN (%)	W Nhóm ĐC (%)
1	Dẫn bóng tốc độ 20m (s)	6,818	2,870
2	Nằm sấp chống đẩy 20 giây (số lần thực hiện)	7,810	3,698
3	Chạy con thoi (s)	6,109	2,007
4	Bật cao với (cm)	6,404	2,607
5	Nhảy ném rổ xa 3 điểm liên tục 20 giây (số quả vào rổ)	9,744	6,744

*Bảng 5* cho thấy: sau 3 tháng tập luyện, cả hai nhóm TN và ĐC đều có nhịp độ tăng trưởng tương đối tốt. Có nghĩa là giá trị của các chỉ số đều có sự tăng trưởng tốt.

Tuy nhiên, nhóm TN có sự tăng trưởng lớn hơn nhóm ĐC.

Để làm rõ hơn sự khác biệt của hai nhóm về sức mạnh tốc độ, chúng tôi tiến hành so sánh 2 số trung bình của hai nhóm TN và ĐC (xem *bảng 6*).

*Bảng 6* cho thấy: Cả 05 test đều có  $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$  là 2.17 ở ngưỡng  $P < 0.05$ . Tuy nhiên, các chỉ số so với  $t_{\text{bảng}}$  chưa cao, cụ thể ở mức thấp nhất là 2.620 và cao nhất mới ở mức 3.058, vì vậy đề tài tiếp tục tiến hành TN giai đoạn II.

Giai đoạn 2 cũng được tiến hành TN với thời gian là

*Bảng 6. So sánh kết quả kiểm tra sức mạnh tốc độ giữa 2 nhóm TN và ĐC sau 3 tháng TN: ( $n_A = n_B = 12$ )*

TT	Thông số toán TK Chỉ số kiểm tra	Nhóm TN $\bar{X}_A$	Nhóm ĐC $\bar{X}_B$	$\pm \sigma_c$	T	P
1	Dẫn bóng tốc độ 20m (s)	3.34	3.40	0.012	2.620	<0.05
2	Nằm sấp chống đẩy 20 giây (số lần thực hiện)	20.5	17.9	2.295	2.559	
3	Chạy con thoi (s)	22.2	23.63	1.302	3.058	
4	Bật cao với (cm)	72.7	68	14.13	3.040	
5	Nhảy ném rổ xa 3 điểm liên tục 20 giây (số quả vào rổ)	7.92	6.33	1.779	2.907	

3 tháng, phương pháp TN không thay đổi nhiều so với giai đoạn I. Kết quả thu được chúng tôi cũng xử lý như giai đoạn I. Nhịp độ tăng trưởng của sức mạnh tốc độ thu được như sau (xem *bảng 7*).

*Bảng 7. Nhịp độ tăng trưởng sức mạnh tốc độ của 2 nhóm TN và ĐC sau 6 tháng TN: ( $n_A = n_B = 12$ )*

TT	Chỉ số	Nhóm	
		W Nhóm TN (%)	W Nhóm ĐC (%)
1	Dẫn bóng tốc độ 20m (s)	12.688	8.592
2	Nằm sấp chống đẩy 20 giây (số lần thực hiện)	22.496	12.565
3	Chạy con thoi (s)	26.731	14.033
4	Bật cao với (cm)	16.303	9.405
5	Nhảy ném rổ xa 3 điểm liên tục 20 giây (số quả vào rổ)	46.823	21.186

Qua *bảng 7*, có thể dễ dàng nhận thấy: sau 6 tháng TN, các chỉ số của nhóm TN đều có mức tăng trưởng cao hơn từ 12.688-46.823 so với nhóm ĐC.

Để có thể thấy rõ sự khác biệt về hiệu quả của 2 cách lựa chọn và sử dụng hệ thống BT phát triển sức mạnh tốc độ cho SV, chúng tôi xử lý kết quả sau 6 tháng TN bằng cách so sánh 2 số trung bình (xem *bảng 8*).

*Bảng 8. So sánh kết quả kiểm tra sức mạnh tốc độ sau 6 tháng thực giữa 2 nhóm TN và ĐC: ( $n_A = n_B = 12$ )*

TT	Thông số toán TK Chỉ số kiểm tra	Nhóm TN $\bar{X}_A$	Nhóm ĐC $\bar{X}_B$	$\pm \sigma_c$	t	P
1	Dẫn bóng tốc độ 20m (s)	3.10	3.23	0.001	8.954	<0.05
2	Nằm sấp chống đẩy 20 giây (số lần thực hiện)	23.6	20.58	2.258	5.433	
3	Chạy con thoi (s)	21.01	23.34	1.120	9.873	
4	Bật cao với (cm)	80.07	72.5	6.983	7.569	
5	Nhảy ném rổ xa 3 điểm liên tục 20 giây (số quả vào rổ)	10.2	7.83	1.066	5.533	

(Xem tiếp trang 51)

- Tổ chức đánh giá kết quả giờ TL học trình. Đánh giá một cách khách quan, công bằng và toàn diện đối với các sản phẩm mà giờ TL đạt được. Đánh giá cả về mặt định lượng và mặt định tính những sản phẩm mà giờ TL mang lại. Đánh giá cả về kiến thức, kĩ năng và thái độ của các thành viên trong nhóm cũng như cả nhóm khi tham gia giờ TL. Để đánh giá được chính xác kết quả hoạt động của các nhóm, GV cần có sổ theo dõi từ việc chia nhóm, cử nhóm trưởng, thư ký đến việc giao nhiệm vụ. GV ghi chép tóm tắt kết quả trình bày của nhóm cũng như các câu hỏi dành cho nhóm khác và biện luận bảo vệ kết quả TL của nhóm mình.

**4.2. Đối với SV:** GV tổ chức TL trên lớp cần rèn luyện tính tích cực, chủ động, tự giác của SV trong giờ TL. Để hoạt động TL nhóm có hiệu quả, ngay từ việc phân chia nhóm, GV cũng cần phải lưu ý, có nhiều cách phân chia khác nhau như: chia nhóm theo sở thích, theo tiêu chí đánh giá, theo danh sách lớp... và mỗi cách có những ưu, nhược điểm khác nhau. Thông thường, chúng tôi chia mỗi nhóm 7 SV/nhóm. Để nhóm hoạt động hiệu quả cần chia nhóm trưởng, thư kí. Các nhóm cần có sự luân phiên nhau ở vị trí nhóm trưởng và thư kí để mỗi thành viên trong mỗi nhóm có cơ hội quản lí, điều hành và giám sát hoạt động trong nhóm. Các thành viên trong mỗi nhóm cần thẳng thắn trao đổi, tranh luận, đối thoại để đi đến thống nhất nội dung cần đạt được của mỗi vấn đề nêu ra. Những ý kiến trái chiều nhau mà chưa giải quyết được thì có thể tham khảo sự gợi ý của GV.

SV trên cơ sở hướng dẫn, gợi ý của GV, SV cần phải đọc, nghiên cứu giáo trình và các tài liệu khác để xây dựng trước đề cương chi tiết để trình bày trong giờ TL. Đây là điều kiện tiên quyết quyết định hiệu quả của hoạt động TL nhóm. Tuyệt đối tránh tình trạng khi đến giờ TL rồi SV mới làm đề cương qua loa để đối phó với GV.

Giờ TL chỉ có hiệu quả khi diễn ra với không khí khẩn trương, sôi nổi, hăng hái phát biểu ý kiến của từng thành viên. Từ buổi TL thứ hai trở đi, khi SV đã quen dần với hình thức TL nhóm thì dưới sự hướng dẫn của GV, nhóm trưởng của các nhóm tự điều hành để tạo ra sự dân chủ, thoải mái trong tranh luận. Tránh tình trạng GV phải chỉ định ý kiến phát biểu của từng thành viên trong nhóm.

\*\*\*

Như vậy, nâng cao chất lượng việc TL và tự học cho SV giúp cung cấp kịp thời những thông tin "liên hệ ngược" giúp người học và người dạy điều chỉnh hoạt động nhận thức và giảng dạy. Việc áp dụng nâng cao chất lượng các giờ TL các môn LLCT sẽ đem lại kết quả tốt trong quá trình học tập của SV Trường Đại học Kinh tế và Quản trị kinh doanh: giờ học sôi nổi gắn lí luận với thực tiễn; SV có các tiết học được nói, được diễn thuyết, phát vấn, trao đổi; kết quả học tập đã được nâng lên, góp phần xây dựng phong cách SV kinh tế năng động, tích cực, chủ động, sáng tạo và lập trường tư tưởng chính trị vững vàng. □

#### Tài liệu tham khảo

- [1] Đảng Cộng sản Việt Nam (2006). *Văn kiện Đại hội đại biểu toàn quốc lần thứ X*. NXB Chính trị Quốc gia- Sự thật.
- [2] Đảng Cộng sản Việt Nam (2011). *Văn kiện Đại hội đại biểu toàn quốc lần thứ XI*. NXB Chính trị Quốc gia - Sự thật.
- [3] Đại học Quốc gia TP. Hồ Chí Minh - Bộ GD-ĐT (2015). *Kỷ yếu Hội thảo khoa học quốc gia Nâng cao chất lượng giảng dạy, học tập các môn Lí luận chính trị trong các trường đại học, cao đẳng*.
- [4] Nguyễn Thành Nhân (2014). *Đánh giá kết quả học tập môn học theo định hướng phát triển năng lực sinh viên*. NXB Đại học Quốc gia TP. Hồ Chí Minh.
- [5] Đảng Cộng sản Việt Nam (2001). *Văn kiện Đại hội đại biểu toàn quốc lần thứ IX*. NXB Chính trị Quốc gia - Sự thật.

## Lựa chọn một số bài tập..

(Tiếp theo trang 48)

Bảng 8 cho thấy: các chỉ số đều có  $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$  ở ngưỡng  $P < 0.05$ . Nói cách khác, hệ thống BT chúng tôi đã lựa chọn và ứng dụng trong quá trình giảng dạy và huấn luyện sức mạnh tốc độ cho nhóm TN đã tỏ rõ hiệu quả trong quá trình nâng cao tố chất sức mạnh tốc độ cho đối tượng nghiên cứu.

Từ kết quả trên, có thể nhận xét: nhóm TN tập luyện hệ thống BT phát triển sức mạnh tốc độ do chúng tôi lựa chọn đã có hiệu quả cao hơn hẳn so với nhóm ĐC tập luyện với các BT thông thường và đang được sử dụng.

\*\*\*

Như vậy, sau TN với những 05 test chúng tôi đã lựa chọn BT và khẳng định có tác dụng rõ rệt đến kết quả học tập, nhằm phát triển sức mạnh tốc độ cho SV Khoa GDTC Trường ĐH Hồng Đức, các em thu được kết quả tốt nên đề nghị được tăng cường sử dụng trong tin chỉ Bóng rổ ở các trường sư phạm nói chung, Khoa GDTC của Trường ĐH Hồng Đức nói riêng. Tuy nhiên, việc thực hiện những đổi mới này cần có sự cân đối giữa các BT hỗ trợ đã quy định trong chương trình đào tạo sao cho phù hợp với đối tượng cụ thể và điều kiện sân bãi tập, dụng cụ, thời tiết,... □

#### Tài liệu tham khảo

- [1] Evanof.A and W.P.Newto (1999). *An altemative treatment for low back pain*. Journal of Family Practice: 416-417.
- [2] Daxiorôxki V.M (1978). *Các tổ chất thể lực vận động viên*. NXB Thể dục thể thao.
- [3] Giáo trình Bóng rổ (2003). *Bóng rổ*. NXB Thể dục thể thao.
- [4] Đỗ Hùng Anh (1991). *Tình hình dùng test ở Việt Nam*. Tạp chí Nghiên cứu Giáo dục, tháng 10, tr. 18.
- [5] Trần Văn Mạnh dịch (1997). *Bóng rổ*. NXB Thể dục thể thao.