



TRƯỜNG ĐẠI HỌC CẦN THƠ  
TS. Nguyễn Văn Hòa  
TS. Lê Bá Tường



# KỶ YẾU

**HỘI NGHỊ NGHIÊN CỨU KHOA HỌC  
VỀ CÔNG TÁC GIÁO DỤC THỂ CHẤT VÀ THỂ THAO  
CÁC TRƯỜNG CAO ĐẲNG, ĐẠI HỌC TOÀN QUỐC NĂM 2021  
(TẬP 2)**



NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC CẦN THƠ  
2021



**TRƯỜNG ĐẠI HỌC CẦN THƠ**  
**TS. Nguyễn Văn Hòa**  
**TS. Lê Bá Tường**

**KỶ YẾU**  
**HỘI NGHỊ NGHIÊN CỨU KHOA HỌC**  
**VỀ CÔNG TÁC GIÁO DỤC THỂ CHẤT VÀ THỂ THAO**  
**CÁC TRƯỜNG CAO ĐẲNG, ĐẠI HỌC TOÀN QUỐC NĂM 2021**  
**(TẬP 2)**



**NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC CẦN THƠ**  
**2021**

# NGHIÊN CỨU LỰA CHỌN CÁC BÀI TẬP PHỐI HỢP VỚI BÓNG TRONG MÔN BÓNG RỔ NHẪM PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHO SINH VIÊN KHÔNG CHUYÊN ĐẠI HỌC HUẾ

ThS. Nguyễn Thanh Nguyên, TS. Nguyễn Thế Tình,  
ThS. Hoàng Trọng Anh Bảo, CN. Nguyễn Thanh Sơn  
*Khoa Giáo dục Thể chất - Đại học Huế*

## TÓM TẮT

*Bằng phương pháp đọc và tham khảo tài liệu, phương pháp phỏng vấn và phương pháp toán học thống kê chúng tôi đã lựa chọn được các bài tập phối hợp với bóng trong môn Bóng rổ nhằm phát triển thể lực cho sinh viên có đủ cơ sở khoa học và phù hợp với điều kiện thực tiễn ở Khoa Giáo dục thể chất (GDTC) - Đại học (ĐH) Huế để ứng dụng vào quá trình dạy cho môn học Bóng rổ cho sinh viên không chuyên, góp phần phát triển thể lực cũng như nâng cao chất lượng đào tạo cho sinh viên không chuyên ĐH Huế.*

**Từ khóa:** Bài tập, Thể lực, Giáo dục Thể chất, bóng rổ, Đại học Huế

## SUMMARY

*By using reading, referring, interviewing and statistics methods, we chose the physical exercises with the ball in basketball to develop expertise which had sufficient scientific basis and suited for practical conditions in Hue University faculty of physical education to put into the subject of teaching and learning Basketball, contributing to improve the quality of professional training in Hue University*

**Keywords:** Exercises, physical, physical education, basketball, Hue University

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Bóng rổ là một trong những môn học trong chương trình GDTC do Khoa GDTC xây dựng theo chương trình khung đã được ĐH Huế phê duyệt. Do đặc điểm đối tượng giảng dạy là các sinh viên không chuyên ngành, do đó hầu hết các sinh viên khi được tuyển vào trường đều chưa được làm quen với môn Bóng rổ cũng như các môn thể thao khác, nên việc tiếp thu các động tác kỹ - chiến thuật và hoàn thành tốt chương trình học tập gặp rất nhiều khó khăn. Thực tế giảng dạy cho thấy, việc sử dụng các bài tập kỹ thuật trong giảng dạy môn học Bóng rổ cho sinh viên còn chưa mang tính hệ thống, dựa theo kinh nghiệm là chủ yếu. Mặt khác, quỹ thời gian dành cho giảng dạy môn bóng rổ tại ĐH Huế hiện nay rất ít. Đối với chương trình GDTC cơ bản thì sinh viên chỉ học 30 tiết, còn đối với chương trình GDTC theo mô hình CLB thì nhiều hơn với 90 tiết (3 học phần).

Qua thực tế, tình hình tập luyện các bài tập còn mang tính đơn điệu. Nhằm nâng cao hiệu quả học trên hai phương diện. phát triển kỹ năng kỹ xảo song song với nền tảng thể lực dựa trên các bài tập phối hợp với bóng có tính khả thi cao. Xuất phát từ hiện tượng nhàm chán trong quá trình học tập của sinh viên khi giáo viên tiến hành triển khai các nội dung trong giờ học cũng như thể lực của sinh viên còn hạn chế. Đề tài tiến hành "***Nghiên cứu lựa chọn một số bài tập phối hợp với bóng trong môn***

***Bóng rổ nhằm phát triển thể lực chung cho sinh viên không chuyên Đại học Huế***  
thay thế các bài tập thể lực cuối giờ, từ đó kích thích sự hứng thú cho người học mang lại hiệu quả cao trong công tác giảng dạy và phát huy hết tính tích cực và tự giác cho người học.

## 2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Đề tài sử dụng các phương pháp nghiên cứu: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp kiểm tra sư phạm, phương pháp thực nghiệm và phương pháp toán học thống kê.

## 3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

### 3.1 Cơ sở lựa chọn các bài tập phối hợp với bóng trong môn Bóng rổ nhằm phát triển thể lực cho sinh viên không chuyên Đại học Huế

Để có căn cứ lựa chọn các bài tập với bóng trong môn Bóng rổ phù hợp để ứng dụng vào quá trình giảng dạy cho sinh viên không chuyên Đại học Huế nhằm phát triển thể lực trong suốt quá trình học môn Bóng rổ, cần thiết phải đánh giá được thực trạng thể lực trước và sau khi học môn Bóng rổ của sinh viên không chuyên Đại học Huế, tiếp đến đánh giá thực trạng nội dung chương trình học, thực trạng cơ sở vật chất tại Khoa GDTC - Đại học Huế đảm bảo cho môn học, đội ngũ giảng viên tham gia giảng dạy môn Bóng rổ tại Khoa GDTC - Đại học Huế và thực trạng sử dụng các bài tập ảnh hưởng đến các tố chất thể lực, phương pháp giảng dạy nâng cao hiệu quả học tập môn Bóng rổ cho sinh viên không chuyên Đại học Huế.

Qua các số liệu khảo sát từ các phương pháp nghiên cứu, đề tài dựa trên các kết quả đánh giá thực trạng nêu trên và dựa trên các cơ sở khoa học từ đó đề tài đưa ra một số bài tập phối hợp với bóng trong môn Bóng rổ để đánh giá tính hiệu quả về mặt thể lực trong suốt quá trình học cho sinh viên không chuyên Đại học Huế.

### 3.2 Kết quả lựa chọn các bài tập phối hợp với bóng trong môn Bóng rổ nhằm phát triển thể lực cho sinh viên không chuyên Đại học Huế

Với mục đích lựa chọn một số bài tập phối hợp với bóng trong môn Bóng rổ nhằm phát triển thể lực cho đối tượng nghiên cứu, bằng phương pháp phỏng vấn: Đối tượng phỏng vấn là 15 chuyên gia, huấn luyện viên, giảng viên giáo dục thể chất. Trong đó, Tiến sĩ là 05 người, chiếm 33,33%, Thạc sĩ là 10 người, chiếm 66,67%. Nội dung và kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 1.

**Bảng 1:** Kết quả phỏng vấn các chuyên gia về việc lựa chọn bài tập phối hợp với bóng trong môn Bóng rổ nhằm phát triển thể lực cho sinh viên không chuyên Đại học Huế (n=15)

TT	Bài tập	Kết quả trả lời			
		Đồng ý		Không đồng ý	
		m <sub>i</sub>	%	m <sub>i</sub>	%
1	<b>Dẫn bóng tốc độ 30m x 3 lần</b>	15	100		
2	Dẫn bóng tốc độ 50m x 3 lần	6	40	9	60
3	Dẫn bóng bắt bóng 2 người song song	3	20	12	80
4	<b>Chạy chuyền bóng 2 người</b>	13	86.67	2	13.33

5	<b>Chạy chuyển bóng tứ trụ</b>	12	80	3	20
6	Dẫn bóng di chuyển tứ trụ	8	53.33	7	46.67
7	Dẫn bóng kết hợp di chuyển không bóng	4	26.67	11	73.33
8	<b>Bài tập bắt bóng bật bằng</b>	15	100		
9	<b>Ném rổ tại vị trí ném phạt 2 phút</b>	6	40	9	60
10	Ném rổ góc không độ 2 phút	3	20	13	80
11	<b>Ném rổ di chuyển theo hình thang</b>	8	53.33	7	46.67
12	<b>Ném rổ tựa bảng cự ly gần luân phiên trái và phải</b>	14	93.33	1	6.67
13	<b>Dẫn bóng biến tốc theo hiệu lệnh</b>	12	80	3	20
14	Ném rổ tại chỗ góc 90 độ ở vạch 3 điểm	8	53.33	7	46.67
15	<b>Dẫn bóng luân cọc kết hợp 2 bước lên rổ 1 tay trên cao</b>	14	93.33	1	6.67
16	<b>Dẫn bóng qua 3 vòng tròn thực hiện 2 bước lên rổ 1 tay trên cao</b>	13	86.67	2	13.33
17	Chuyển bắt bóng thực hiện kỹ thuật lên rổ 1 tay trên cao	8	53.33	7	46.67
18	<b>Dẫn bóng kết hợp di chuyển tốc độ không bóng</b>	13	86.67	2	13.33
19	Bài tập tấn công 2 vs 1	10	66.67	5	33.33
20	<b>Chạy chuyển bóng 3 người</b>	11	73.33	4	26.67

Như vậy trong 20 bài tập mà đề tài phân tích, tổng hợp để đưa ra phỏng vấn, đề tài đã lựa chọn được 12 bài tập có sự tán đồng cao, với 70% sự đồng ý trở lên. Vì vậy đề tài tiến hành xây dựng nội dung cho 12 bài tập có mức độ ưu tiên cao để đưa vào sử dụng trong quá trình thực nghiệm để kiểm nghiệm tính ưu việt của chúng. Các bài tập cụ thể như sau:

#### **a. Các bài tập phát triển sức nhanh**

*Bài tập 1. Dẫn bóng tốc độ 30m x 3:* Sinh viên dẫn bóng với tốc độ nhanh trên quãng đường 30m.

Yêu cầu: Khi dẫn bóng không nhìn bóng và lặp lại 3 lần với quãng nghỉ giữa các lần dẫn bóng là 1 phút.

*Bài tập 2. Dẫn bóng biến tốc theo hiệu lệnh:* Sinh viên dẫn bóng theo đường biên dọc, vạch giữa sân và đường biên ngang của sân.

Yêu cầu: thực hiện dẫn bóng tăng giảm tốc độ theo hiệu lệnh còi của giảng viên, thực hiện 4 tổ với quãng nghỉ giữa các lần thực hiện là 3 phút.

*Bài tập 3. Dẫn bóng kết hợp di chuyển tốc độ không bóng:* sinh viên dẫn bóng di chuyển đến 1 điểm cố định và đặt bóng xuống sau đó tiếp tục di chuyển tốc độ không bóng đến 1 điểm cố định khác để lấy bóng tiếp tục thực hiện đến điểm cố định tiếp theo.

Yêu cầu: Sinh viên không được nhìn bóng khi dẫn bóng, chạy tốc độ nhanh không bóng, thực hiện 4 tổ với quãng nghỉ giữa các lần thực hiện là 3 phút.

## **b. Các bài tập phát triển sức mạnh**

*Bài tập 4. Bài tập bắt bóng bật bảng:* Sinh viên xếp theo 1 hàng dọc từ 10-15 người, từng người thực hiện động tác bật nhảy đồng thời bật bóng vào bảng, người sau nhận bóng bật bảng của người trước và thực hiện liên tục, người thực hiện xong chạy về xếp cuối hàng để tiếp tục thực hiện những lần tiếp theo.

**Yêu cầu:** Mỗi thành viên tiến hành thực hiện động tác xong, sau đó chạy nhanh về cuối hàng, cứ liên tục thực hiện bắt bóng bật bảng và không để bóng rơi, thực hiện 2 tổ với quãng nghỉ giữa 2 tổ là 5 phút.

*Bài tập 5. Ném rổ di chuyển theo hình thang:* Sinh viên thực hiện ném rổ liên tục ở các vị trí tiến lên trong hình thang ở khu vực 3 giây dưới rổ.

**Yêu cầu:** Thực hiện đúng động tác ném rổ tại chỗ 1 tay trên cao, thực hiện 2 tổ với quãng nghỉ giữa các lần thực hiện là 5 phút.

*Bài tập 6. Ném rổ tựa bảng cự ly gần luân phiên trái và phải:* Sinh viên thực hiện ném rổ ở cự ly gần ngay dưới bảng rổ và thực hiện liên tục luân phiên 1 quả trái rồi 1 quả phải rồi ngược lại.

**Yêu cầu:** Thực hiện đúng động tác ném rổ 1 tay trên cao, thực hiện liên tục bóng vào rổ 20-30 lần, thực hiện 4 tổ với quãng nghỉ giữa các lần thực hiện là 3 phút.

## **c. Các bài tập phát triển sức bền**

*Bài tập 7. Chạy chuyền bóng 2 người:* Hai sinh viên đứng đối diện nhau, cùng lúc 2 người di chuyển ngang chuyền bóng trước ngực cho người kia, thực hiện liên tiếp sau khi đã nhận bóng và di chuyển, thực hiện từ đầu sân đến cuối sân và quay trở lại.

**Yêu cầu:** Thực hiện đúng động tác chuyền bóng, thực hiện 4 tổ với quãng nghỉ giữa các lần thực hiện là 2 phút.

*Bài tập 8. Chạy chuyền bóng 3 người:* Ba sinh viên đứng thành hình tam giác, thực hiện kỹ thuật chuyền bóng trước ngực rồi di chuyển đến vị trí người mình đã chuyền bóng, thực hiện từ đầu sân đến cuối sân.

**Yêu cầu:** Thực hiện đúng kỹ thuật chuyền bóng trước ngực đồng thời phải di chuyển đúng vị trí, thực hiện 4 tổ với quãng nghỉ giữa các lần thực hiện là 2 phút.

*Bài tập 9. Chạy chuyền bóng tứ trụ:* Sinh viên xếp hàng thành 4 hàng dọc ở 4 góc giữa sân, mỗi hàng 4-5 sinh viên, sinh viên thực hiện chuyền bóng trước ngực sang hàng bên cạnh sau đó di chuyển về cuối hàng đó, sau 10-15 đường chuyền của mỗi người thì đổi hướng di chuyển ngược lại.

**Yêu cầu:** Thực hiện đúng kỹ thuật chuyền bóng trước ngực, chú ý di chuyển và quan sát tránh va chạm, thực hiện 3 tổ với quãng nghỉ giữa các lần thực hiện là 3 phút.

*Bài tập 10. Ném rổ tại vị trí ném phạt 2 phút:* Sinh viên thực đứng tại chỗ tại vạch ném phạt thực hiện kỹ thuật ném rổ 1 tay trên cao liên tục trong 2 phút.

**Yêu cầu:** Thực hiện đúng kỹ thuật và thực hiện nhanh liên tục, thực hiện 3 tổ với quãng nghỉ giữa các lần thực hiện là 3 phút.

#### **d. Các bài tập phát triển tố chất mềm dẻo, khéo léo**

*Bài tập 11. Dẫn bóng luôn cọc kết hợp 2 bước lên rổ 1 tay trên cao:* Sinh viên xuất phát từ cuối sân, dẫn bóng luôn qua 9 cọc, mỗi cọc cách nhau 2m, kết thúc quá trình dẫn bóng luôn cọc thì thực hiện kỹ thuật 2 bước lên rổ 1 tay trên cao.

Yêu cầu: Thực hiện đúng kỹ thuật lên rổ 1 tay trên cao, khéo léo di chuyển để bóng và người không chạm cọc, thực hiện 2 lần x 3 tổ với quãng nghỉ giữa các lần thực hiện từ 2-3 phút.

*Bài tập 12. Dẫn bóng qua 3 vòng tròn kết hợp 2 bước lên rổ 1 tay trên cao:* Sinh viên bắt đầu dẫn bóng từ vạch cuối sân di chuyển qua 3 vòng tròn ở trên sân sang phía sân trên rồi thực hiện 2 bước lên rổ 1 tay trên cao để kết thúc 1 lần thực hiện, sau khi ném rổ xong sinh viên bắt bóng rồi thực hiện di chuyển tương tự về vị trí xuất phát ban đầu.

Yêu cầu: Thực hiện đúng kỹ thuật và dẫn bóng tốc độ nhanh, thực hiện 3 tổ với quãng nghỉ giữa các lần thực hiện là 2 phút.

#### **4. KẾT LUẬN**

Qua nghiên cứu đề tài đã tiến hành phỏng vấn 15 chuyên gia, huấn luyện viên, giảng viên giáo dục thể chất để lựa chọn được 12 bài tập phối hợp với bóng trong môn Bóng rổ đảm bảo được các yêu cầu lý luận và thực tiễn đặt ra để áp dụng vào thực tiễn công tác giảng dạy và tập luyện nhằm nâng cao thể lực cho sinh viên không chuyên Đại học Huế.

#### **TÀI LIỆU THAM KHẢO**

1. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (2003), *Sinh lý học TDTT*, Nhà xuất bản TDTT, Hà Nội.
2. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2006), *Lý luận và phương pháp TDTT*, Nhà xuất bản TDTT, Hà Nội.
3. Dương Nghiệp Chí (2004) *Đo lường TDTT* NXB TDTT, Hà Nội.
4. Dương Nghiệp Chí - Nguyễn Danh Thái (2003), *Thực trạng thể chất người Việt Nam 6- 20 tuổi* NXB TDTT, Hà Nội.
5. Lê Văn Lãm, Vũ Đức Thu, Nguyễn Trọng Hải, Vũ Thị Huệ (2000), *Thực trạng phát triển thể chất học sinh sinh viên Việt Nam trước thềm thế kỷ XXI*, nxb Thể dục thể thao, Hà Nội.
6. Hiệp hội HLV bóng rổ Thế giới (2001), *Huấn luyện bóng rổ hiện đại*, dịch: Hữu Hiền, NXB TDTT, Hà Nội.

**Nguồn bài báo:** Trích từ kết quả nghiên cứu đề tài: “Nghiên cứu lựa chọn một số bài tập phối hợp với bóng trong môn Bóng rổ nhằm phát triển thể lực chung cho sinh viên không chuyên Đại học Huế”. Đề tài khoa học và công nghệ cấp cơ sở Khoa Giáo dục thể chất – Đại học Huế.

**KỶ YẾU**  
**HỘI NGHỊ NGHIÊN CỨU KHOA HỌC**  
**VỀ CÔNG TÁC GIÁO DỤC THỂ CHẤT VÀ THỂ THAO**  
**CÁC TRƯỜNG CAO ĐẲNG, ĐẠI HỌC TOÀN QUỐC NĂM 2021**  
**(TẬP 2)**

---

TRƯỜNG ĐẠI HỌC CẦN THƠ  
TS. NGUYỄN VĂN HÒA - TS. LÊ BÁ TƯỜNG

**Đối tác liên kết xuất bản**  
TRƯỜNG ĐẠI HỌC CẦN THƠ

**Chịu trách nhiệm xuất bản**  
Giám đốc TRẦN THANH ĐIỆN

**Chịu trách nhiệm nội dung**  
Tổng biên tập NGUYỄN THANH PHƯƠNG

**Biên tập** TRẦN LÊ HẠNH NGUYÊN  
**Trình bày bìa** ĐỖ VĂN THỌ  
**Biên tập kỹ thuật** ĐẶNG THANH LIÊM  
**Đọc và sửa bản in** NGUYỄN VĂN HÒA  
LÊ BÁ TƯỜNG

**NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC CẦN THƠ**

---

In \_\_\_ bản, khổ 17 x 25,5 cm, tại Xưởng in - Nhà xuất bản Đại học Cần Thơ.  
Địa chỉ: Khu II, Đại học Cần Thơ, Đường 3/2, P. Xuân Khánh, Q. Ninh Kiều, TP. Cần Thơ.  
Số xác nhận đăng ký xuất bản: 1551-2021/CXBIPH/5-60/ĐHCT.  
ISBN: 978-604-965-536-4.  
Quyết định xuất bản số: \_\_\_/QĐ-NXB ĐHCT, cấp ngày \_\_. \_\_.2021.  
In xong và nộp lưu chiểu quý 3 năm 2021.





NHÀ XUẤT BẢN ĐHCY

ISBN: 978-604-965-536-4



9 786049 655364

(Xuất bản phẩm không bán)