

KỶ 1 - THÁNG 2 - 2023

TẠP CHÍ **Thiết bị Giáo dục**


SỐ
282



SỐ 282
KỶ 1 - THÁNG 2 - 2023

TẠP CHÍ

ISSN 1859 - 0810

Thiết bị Giáo dục

CƠ QUAN CỦA HIỆP HỘI THIẾT BỊ GIÁO DỤC VIỆT NAM



JOURNAL OF EDUCATIONAL EQUIPMENT
WWW.TAPCHITHIETBIGIAODUC.VN

Tổng biên tập

PGS. TS. PHẠM VĂN SƠN

Hội đồng biên tập

GS. TS. VŨ DŨNG

GS. TS. NGUYỄN THỊ MỸ LỘC

GS. TS. PHẠM HỒNG QUANG

GS. TS. THÁI VĂN THÀNH

GS. TS. PHAN VĂN KHA

Mr. DANNY GAUCH - HH TBGD THẾ GIỚI

PGS. TS. PHẠM VĂN SƠN - CHỦ TỊCH

PGS. TS. MAI VĂN TRINH

PGS. TS. NGUYỄN XUÂN THỨC

PGS. TS. DƯƠNG THỊ HOÀNG YẾN

PGS. TS. Đại tá MAI VĂN HÓA

PGS. TS. NGUYỄN VĂN ĐỆ

PGS. TS. BUI VĂN HỒNG

PGS. TS. NGUYỄN VŨ BÍCH HIỂN

PGS. TS. THÁI THẾ HÙNG

PGS. TS. LÊ VĂN GIÁO

PGS. TS. PHẠM VĂN THUẤN

PGS. TS. NGUYỄN MẠNH HƯỜNG

PGS. TS. TRẦN THỊ MINH HẰNG

PGS. TS. NGUYỄN NHƯ AN

PGS. TS. NGUYỄN THỊ THANH HUYỀN

PGS. TS. LÊ CHI LAN

TS. BUI ĐỨC TỬ - PHÓ CHỦ TỊCH

TS. LÊ HOÀNG HẢO

TS. THÁI VĂN LONG

Tòa soạnSố nhà 41, ngõ 199, phố Khương Thượng
(ngõ 440 Trường Chinh), quận Đống Đa,
thành phố Hà Nội

Điện thoại: 024.36658762

Fax: 024.36658761

Email: tapchitbgsd@yahoo.com.vn

Website: www.tapchithietbigiaoduc.vn

Văn phòng giao dịch phía Nam

TS. Bùi Đức Tú - Văn phòng đại diện

Tạp chí TBGD phía Nam

Số 15.06A, Cao ốc Srec. 974 Trường Sa,

Phường 12, Quận 3, TP Hồ Chí Minh.

ĐT: 0913882206; Email: bdtu@sgu.edu.vn

Tài khoản: 0101613475555Ngân hàng TMCP Quân đội,
chi nhánh Thăng Long Hà Nội**Giấy phép xuất bản:**Số 357/CBC-BCTƯ Ngày 15/12/2014
của Bộ Thông tin và Truyền thông**Thiết kế và Chế bản:**

Ngọc Anh

In tại Công ty TNHH In - Thương mại
và Dịch vụ Nguyễn Lâm**Giá: 35.000đ (Ba mươi lăm nghìn đồng)****MỤC LỤC - CONTENT****EQUIPMENT WITH NEW GENERAL EDUCATION PROGRAM****Nguyễn Thị Việt Hà, Lương Thị Hào:** Quy trình thiết kế tư liệu học tập hỗ trợ tổ chức dạy học các chuyên đề học tập Địa lí lớp 10 - Chương trình Giáo dục phổ thông 2018 - *The process of designing learning materials to support theme-based teaching of 10th grade Geography - 2018 general education program.* 1**Tôn Thị Quý, Trịnh Thị Thu Hương:** Tổ chức hoạt động trải nghiệm tách tinh dầu từ vỏ cam và ứng dụng làm nến thơm trong dạy học môn Hóa học lớp 11. - *Organizing the experiential activities of extracting essential oils from orange peels and the application of making scented candles in teaching 11th grade Chemistry* 4**Đỗ Thị Anh Dũng, Trần Trung Ninh:** Phát triển năng lực vận dụng kiến thức, kĩ năng thông qua dạy học STEM chủ đề "Bảng tuần hoàn thông minh" - Hóa học lớp 10. - *Developing the competence to apply knowledge and skills through teaching STEM topics "Intelligent Periodic Table" - 10th Grade Chemistry.* 6**Huỳnh Văn Thảo, Nguyễn Văn Phúc, Lương Đức Vũ, Quách Minh Tuấn, Lê Văn Danh, Nguyễn Văn Duy:** Thiết kế, chế tạo mô hình tủ lạnh dân trại nhiều chế độ bay hơi và nghiên cứu ảnh hưởng của nhiệt độ ngưng tụ, nhiệt độ bay hơi đến hiệu quả làm việc của tủ lạnh - *Designing and manufacturing a refrigerator model that spans multiple evaporation modes and studying the influence of condensing temperature and evaporator temperature on the cabinet's working efficiency.* 9**NGHIÊN CỨU ỨNG DỤNG - APPLIED RESEARCH****Lê Kiên Thành:** Nghiên cứu sự ảnh hưởng của phương pháp giảng dạy đến hiệu quả học tập của sinh viên chuyên ngành Sư phạm Toán Trường Đại học An Giang. - *Research on the influence of teaching methods on the learning effectiveness of students majoring in Mathematics Education, An Giang University.* 12**Đỗ Duy Môn, Nguyễn Thanh Tùng:** Rèn luyện kỹ năng nghiên cứu khoa học góp phần nâng cao sự thích ứng với hoạt động nghiên cứu khoa học của giảng viên trẻ ở nhà trường quân đội. - *Training scientific research skills to improve the adaptability to scientific research activities of young lecturers at military schools.* 15**Võ Ngọc Thảo:** Dạy học B - Learning trong giáo dục đại học. - *B - Learning in higher education.* 17**Trần Thị Thanh Huyền:** Ứng dụng công nghệ vào giảng dạy văn học Trung Quốc. - *Application of technology in teaching Chinese literature.* 20**Nguyễn Thị Quý Hoa:** Hướng dẫn giáo viên mầm non sử dụng phương pháp bản đồ tư duy vào hoạt động giáo dục trẻ mẫu giáo 5 - 6 tuổi. - *Training preschool teachers to use mind mapping method in educational activities for preschool children aged 5-6* 23**Hoàng Thị Mỹ Hạnh, Vũ Văn Dũng:** Biện pháp nâng cao chất lượng dạy học theo chủ đề môn Lịch sử và Địa lí lớp 4. - *Measures to improve the quality of topic-based teaching of History and Geography in grade 4.* 26**Lê Thị Phương:** Xây dựng và sử dụng hệ thống bài tập trong dạy học môn Khoa học tự nhiên lớp 6 nhằm phát triển năng lực khoa học tự nhiên của học sinh - *Creating and utilizing the exercise system for teaching 6th grade Natural Sciences to develop students' natural science competences.* 29**Nguyễn Phương Đông:** Giải pháp nâng cao chất lượng biên soạn giáo trình, tài liệu dạy học các môn Khoa học Xã hội và Nhân văn ở các học viện, trường sĩ quan quân đội. - *Solutions to improve the quality of compiling teaching materials for Social Sciences and Humanities in academies and military officer schools.* 32**Ngô Thị Mây Ước:** Nâng cao năng lực tự học của sinh viên Trường Đại học Nông Lâm Thái Nguyên - *Improving self-study of students at Thai Nguyen University of Agriculture and Forestry.* 35**Hồ Thị Thanh Vân:** Nâng cao kỹ năng tiếng Anh cho sinh viên Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Vinh bằng phương pháp tư duy phân biện. - *Improving English skills for students at Vinh University of Technology Education with critical thinking method.* 38**Lương Trung Kiên:** Vận dụng lí thuyết học trải nghiệm của David Kolb trong nâng cao chất lượng dạy học tiếng Anh ở các trường đại học. - *Applying David Kolb's experiential learning theory to improve the quality of English teaching in higher education* 41**Lương Quỳnh Anh:** Nghiên cứu tính hiệu quả của đặt câu hỏi trước trong việc nâng cao kỹ năng đọc hiểu học thuật của sinh viên đại học. - *Research on the effectiveness of pre-questioning in improving the academic reading comprehension skills of university students.* 44**Đinh Thị Thu:** Nâng cao kỹ năng nói tiếng Anh cho sinh viên năm nhất Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Vinh. - *Improving English speaking skills for first-year students at Vinh University of Technology Education.* 47**Lê Minh Sao:** Dạy từ vựng tiếng Anh cho sinh viên Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Vinh thông qua bản đồ tư duy. - *Teaching English vocabulary to students at Vinh University of Technology Education through mind maps.* 50**Trần Minh Châu, Nguyễn Thị Thuý:** Các yếu tố ảnh hưởng đến động lực học tiếng Anh của sinh viên khi tham gia mô hình học tập kết hợp. - *Factors affecting students' motivation to learn English when participating in blended learning model.* 53**Nguyễn Văn Cường:** Yêu cầu nâng cao chất lượng biên soạn giáo trình, tài liệu dạy học các môn Khoa học Xã hội và Nhân văn ở học viện, trường sĩ quan quân đội - *Requirements to improve the quality of compiling teaching materials of Social Sciences and Humanities at military academy and officer schools* 56**Nguyễn Thị Hoàng Huế:** Sử dụng phương pháp dạy học thực hành tiếng Anh cho sinh viên chuyên ngành tiếng Anh năm thứ nhất. - *Using teaching methods to practice English for first-year English major students.* 59**Nguyen Duc Trung, Nguyen Thi Thu Giang, Nguyen Thi Huong Giang:** Applying the effective digital transformation tools in training at HUST in Covid19 era. 62**Nguyễn Thị Hà Đông:** Văn hóa Nga với việc học tiếng Nga trong các trường công an nhân 65

dân. - <i>Russian culture with Russian language learning in People's Public Security schools.</i>	
Trần Hữu Nhật Hoàng: Phương pháp nâng cao hiệu quả biểu diễn Piano của sinh viên Trường Đại học Khánh Hòa - <i>Methods to enhance the efficiency of piano performance for students at Khanh Hoa University.</i>	68
Lê Kim Chi: Cách giải quyết bài tập hợp âm ba, hợp âm bảy và vận dụng vào thực hành những bài hát thiếu nhi cho sinh viên mầm non tại Trường Đại học Đồng Tháp. - <i>Solutions to triad and seventh chord exercises and application to practice children's songs for students majoring in Preschool at Dong Thap University.</i>	71
Phạm Thị Thu Hiền: Phương pháp rèn luyện Tiết tấu âm nhạc cho học sinh tiểu học. - <i>Methods of practicing Musical Rhythm for primary school students.</i>	74
Nguyễn Hoài Anh, Nguyễn Thị Kim Vui: Khai thác tình huống thực tiễn hỗ trợ dạy học yếu tố thống kê ở tiểu học. - <i>Using case studies to support teaching statistics in primary schools.</i>	77
Phạm Thị Thanh Thủy: Thực trạng rèn luyện kỹ năng tự học cho học sinh lớp 5 tại các trường tiểu học thành phố Thủ Đức, TP Hồ Chí Minh. - <i>Reality of self-study skills training for 5th grade students at primary schools in Thu Duc city, Ho Chi Minh City.</i>	80
Nguyễn Thảo Mi: Giáo dục thẩm mỹ cho trẻ mầm non thông qua tác phẩm văn học. - <i>Aesthetic education for preschool children through literary works.</i>	83
Nguyễn Thị Minh Ngọc, Vũ Thị Ẽn: Một số biện pháp tăng cường trải nghiệm chữ viết tiếng Việt cho trẻ 5 - 6 tuổi ở trường mầm non - <i>Some measures to enhance the Vietnamese writing experience for children aged 5-6 in preschool.</i>	86
Lương Đức Tài: Một số biện pháp dạy học tích cực để dạy mở rộng vốn từ cho học sinh khiếm thính lớp 4.2 Trường Nuôi dạy trẻ khuyết tật Đồng Tháp - <i>Some positive teaching measures to expand vocabulary for students with hearing impairment in grade 4.2 Dong Thap school of disabled.</i>	89
Bùi Đăng Khoa: Nâng cao hiệu quả hoạt động xây dựng, sử dụng, quản lý ngân hàng câu hỏi tin học đáp ứng yêu cầu giáo dục và đào tạo tại Trường Đại học Cảnh sát nhân dân. - <i>Improving the efficiency of construction, use and management of question banks in Informatics to meet education and training requirements at the People's Police University.</i>	92
Trần Phan Khánh Trang, Trần Thị Khánh Trâm: Nghiên cứu sự hài lòng của sinh viên Trường Đại học Kinh tế, Đại học Huế đối với việc đóng học phí trực tuyến. - <i>Research on student satisfaction for online tuition payment at University of Economics, Hue University.</i>	95
Trần Thị Hương Dung: Sử dụng phương pháp tình huống để nâng cao hiệu quả dạy học Học phần Giáo dục học Đại cương cho sinh viên Trường Cao đẳng Sư phạm Hòa Bình. - <i>Using case studies to improve teaching effectiveness of General Education module for students at Hoa Binh College of Pedagogy.</i>	98
Phạm Tuấn Dũng, Nguyễn Phương Thảo, Phạm Thị Hoài Phương, Lê Hồng Minh: Giải pháp nâng cao hiệu quả quản lý hoạt động tập thể của sinh viên ngành Huấn luyện thể thao tại Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh trong thời đại 4.0. - <i>Solutions to improve the efficiency of management of team activities for sports training students at Bac Ninh University of Physical Education and Sports in the 4.0 era.</i>	101
Nguyễn Trường Đông, Thái Việt Hưng: Vấn đề huấn luyện sức bền chuyên môn trong môn Bóng rổ cho vận động viên sinh viên. - <i>Issues of specialized endurance training in basketball for student athletes.</i>	104
Hoàng Thị Thanh Hà: Thực trạng giảng dạy kỹ thuật bơi ếch cho sinh viên khoa Du lịch Trường Đại học Hạ Long - <i>Reality of teaching breaststroke technique to students of Tourism Faculty of Ha Long University.</i>	107
Phạm Tuấn Dũng, Nguyễn Phương Thảo, Phạm Thị Hoài Phương, Lê Hồng Minh: Giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động cố vấn học tập cho sinh viên Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh. - <i>Solutions to improve the effectiveness of academic counselling activities for students at Bac Ninh University of Physical Education and Sports.</i>	110
Nguyễn Quyết Thắng, Nguyễn Văn Mười: Nghiên cứu lựa chọn phương tiện và đánh giá thực trạng thể lực chuyên môn của Vận động viên Đội tuyển Bóng đá nam Trường Đại học Xây dựng Miền Tây - <i>Research on the selection of means and assessment of physical fitness of athletes in the male football team at Mien Tay Construction University.</i>	113
Lê Quang Hòa: Năng lực thực hành sư phạm của giảng viên trẻ ở các Trường Sĩ quan Quân đội- <i>Pedagogical practice competence of young lecturers at Military Officer Schools.</i>	116
Trần Phúc Thành: Công tác vận động, đoàn kết và tập hợp thanh niên sinh viên hiện nay theo Tư tưởng Hồ Chí Minh. - <i>The work of mobilization, solidarity and gathering of young students today following Ho Chi Minh's Thought.</i>	119
Phan Văn Lanh: Đổi mới chương trình, nội dung, phương pháp đào tạo, bồi dưỡng lý luận chính trị ở Học viện Chính trị Quốc gia Hồ Chí Minh- <i>Renovating the program, content, and methods of training and fostering political theory at the Ho Chi Minh National Academy of Politics.</i>	122
Nguyễn Hương Giang: Thực trạng phối hợp nhà trường, gia đình và xã hội trong giáo dục đạo đức cho học sinh THPT - <i>The situation of combination among school, family and society in moral education for high school students.</i>	125
Đình Hoàng Phúc, Nguyễn Hữu Long: Giáo dục kỹ năng bảo vệ môi trường cho trẻ mầm non 3- 4 tuổi. - <i>Education environmental protection skills for preschool children aged 3-4.</i>	128
QUẢN LÝ GIÁO DỤC - EDUCATION MANAGEMENT	
Nguyễn Thị Ngọc Trinh, Nguyễn Ngọc Phương : Thực trạng phát triển đội ngũ cán bộ quản lý các trường trường mầm non thành phố Thủ Đức, thành phố Hồ Chí Minh đáp ứng chuẩn hiệu trưởng trường mầm non. - <i>The situation of developing the management staff of preschool schools in Thu Duc city, Ho Chi Minh city to meet the standards of preschool principals.</i>	131
Nguyễn Thị Thúy Hồng, Trương Việt Khánh Trang: Quản lý hoạt động tự đánh giá theo tiêu chuẩn kiểm định chất lượng giáo dục ở trường mầm non công lập. - <i>Managing self-assessment activities according to educational quality accreditation standards in public preschools.</i>	134
Nguyễn Phan Minh Trung, Trần Ngọc Thuận, Trần Thanh Phúc: Bồi dưỡng năng lực dạy học tích hợp cho đội ngũ giáo viên các trường THCS thành phố Cao Lãnh, tỉnh Đồng Tháp - <i>Fostering the competence of integrated teaching for teachers at secondary schools in Cao Lanh city, Dong Thap province.</i>	137
Nguyễn Văn Khải: Quản lý hoạt động dạy học môn Toán theo chương trình giáo dục phổ thông 2018 ở các trường THPT. - <i>Managing math teaching activities according to the 2018 general education program in high schools.</i>	140
Nguyễn Quang Hưng: Biện pháp quản lý hoạt động tự đánh giá đào tạo chất lượng GD&ĐT đáp ứng chuẩn đầu ra ở Học viện Hải quân. - <i>The self-assessment management measure of education quality to improve the quality of education and training to meet the outcome standards at Vietnam Naval Academy.</i>	143
Hà Ngọc Phi, Nguyễn Sơn, Nguyễn Ngọc Thành: Biện pháp nâng cao chất lượng quản lý hoạt động dạy học tại Trung tâm Giáo dục Quốc phòng và An ninh - Đại học Huế - <i>Measures to improve the quality of management of teaching activities at center for National defense and Security education - Hue University.</i>	146
Nguyễn Thanh Giang: Xây dựng chương trình và tổ chức các lớp bồi dưỡng về văn hoá công vụ cho lãnh đạo, quản lý ngành Giáo dục - <i>Developing programs and organization of training courses on public service culture for leaders and managers of the education sector.</i>	149
Nguyễn Thị Ngọc Trinh, Phạm Đào Tiên: Thực trạng quản lý hoạt động vui chơi của trẻ mẫu giáo ở các trường mầm non thành phố Thủ Đức, thành phố Hồ Chí Minh. - <i>Current situation of managing fun activities for children in preschools in Thu Duc city, Ho Chi Minh city.</i>	152
Nguyễn Thị Minh Trí, Phạm Đào Tiên: Thực trạng quản lý hoạt động giáo dục kỹ năng sống cho trẻ mẫu giáo ở các trường mầm non tại thành phố Thủ Đức, thành phố Hồ Chí Minh. - <i>Actual situation of managing life skills education activities for children in preschools in Thu Duc city, Ho Chi Minh city.</i>	155
Vũ Thị Lan: Giáo dục Kỹ năng giao tiếp với trẻ và phụ huynh cho sinh viên Sư phạm mầm non.- <i>Training communication skills with children and parents for students majoring in Preschool Education</i>	158

Vấn đề huấn luyện sức bền chuyên môn trong môn Bóng rổ cho vận động viên sinh viên

Nguyễn Trường Đông*; Thái Việt Hưng**

*GV, ThS; **GVC, ThS, Trường Đại học Mở- Địa chất

Received: 7/1/2023; Accepted: 12/1/2023; Published: 16/1/2023

Abstract: Huấn luyện chuyên môn cho vận động viên Bóng rổ trước hết là nhằm cải thiện các khả năng sức mạnh, tốc độ tạo nền tảng để phát triển tốt các hoạt động, xuất phát, dừng đột ngột, nhảy và ném trong trận đấu đó cũng chính là thành phần chính công tác huấn luyện sức mạnh cho VĐV Bóng rổ. Bài viết trình bày về vấn đề huấn luyện sức bền chuyên môn cho môn Bóng rổ cho vận động viên, sinh viên

Keywords: Huấn luyện sức bền chuyên môn, môn Bóng rổ, sinh viên

1. Đặt vấn đề:

Trong huấn luyện thể thao, sức bền (SB) là một trong 5 tố chất cần thiết để nâng cao thành tích thể thao. Đặc biệt trong công tác huấn luyện Bóng rổ, đa số các nhà chuyên môn cho rằng tố chất thể lực của vận động viên (VĐV) Bóng rổ phải được phát triển và tập luyện lâu dài trong suốt quá trình luyện tập.

Theo quan điểm của các nhà lý luận: SB là khả năng thực hiện một hoạt động với cường độ cho trước hay là năng lực duy trì khả năng vận động trong thời gian dài nhất mà cơ thể chịu đựng được. Hay SB là năng lực của cơ thể chống lại mệt mỏi trong hoạt động nào đó. Khái niệm SB luôn liên quan đến khái niệm mệt mỏi: Mệt mỏi là sự giảm sút tạm thời khả năng vận động hay hoạt động do sự vận động gây nên.

SB có rất nhiều loại và đa dạng, tùy thuộc vào cơ chế mệt mỏi do các hình thức vận động khác gây nên. Nhưng dựa vào khả năng chuyển SB từ hoạt động này sang hoạt động khác mà có thể chia SB thành hai loại: Sức bền chung (SBC) và sức bền chuyên môn (SBCM).

- SB chung: Là SB trong các hoạt động kéo dài, với cường độ thấp, có sự tham gia của phần lớn hệ cơ.

- SBCM: Là khả năng duy trì khả năng vận động cao trong những loại hình bài tập nhất định.

Như vậy, SB là khả năng vận động của cơ thể trong khoảng thời gian dài khắc phục và quá mệt mỏi do hoạt động gây ra. Để hoạt động SB tốt hơn cơ thể phải hoạt động mạnh trong điều kiện ưa khí và nguồn năng lực phải được cung cấp đầy đủ cho hoạt động, để có được SB tốt phải tích cực rèn luyện, cộng với sự kiên trì, nỗ lực ý chí cao... Hoạt động vừa nâng cao phẩm chất ý chí của VĐV.

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Những vấn đề chung về SB và huấn luyện SB.

Người ta gọi SB trong các hoạt động kéo dài, với cường độ thấp, có sự tham gia của phần lớn hệ cơ là SBC. Huấn luyện SBC cần phải tạo nên các tiền đề quan trọng cho việc hình thành và thể hiện SB thi đấu chuyên môn. Nhiệm vụ chính của huấn luyện SBC là phát triển khả năng ưa khí và sử dụng khả năng này một cách "kinh tế". Việc này đòi hỏi phải nâng cao khả năng hấp thụ ôxy tối đa và khả năng truyền, phải mở rộng khả năng ôxy hóa các tế bào của các cơ chịu lượng vận động chính trong điều kiện tập luyện, thi đấu cũng như phải biết tiết kiệm tối đa các quá trình tuần hoàn, trao đổi chất và hô hấp.

Ngoài ra, trong huấn luyện SBC phải hoàn thiện và nâng cao kỹ thuật thể thao để cùng với kết quả của toàn bộ sự thích nghi này VĐV có khả năng vận động với tốc độ cao trong một tình trạng còn trao đổi chất ưa khí. Huấn luyện SBC cũng cần phải phát triển các phẩm chất cá nhân như khả năng chịu đựng, ý chí nghị lực tự chủ, tự tin, cứng rắn... Các phẩm chất cá nhân này cũng có ảnh hưởng quan trọng trong quá trình huấn luyện SBC cũng tạo ra khả năng chịu đựng lượng vận động và tâm lý phát triển lên của VĐV. Do đó một nhiệm vụ quan trọng nữa của huấn luyện SBC là đảm bảo cho VĐV, có khả năng hoàn thành, có kết quả một khối lượng vận động ngày càng lớn hơn khi tăng tốc độ qua đó có thể thường xuyên xảy ra những sự dự trữ mới để nâng cao thành tích. Khả năng ưa khí của cơ thể là khả năng tạo ra nguồn năng lực do hoạt động cơ bắp thông qua quá trình ôxy hóa các hợp chất giàu năng lượng của cơ thể. Để giải quyết những nhiệm vụ trên, nguyên tắc chung của các phương pháp (PP) tập luyện nâng cao khả năng ưa khí là sử dụng các bài tập. Các PP chủ yếu để nâng cao khả năng ưa khí của cơ thể là: PP đồng đều liên tục, PP biến đổi và PP lặp lại. Các PP này có cấu trúc và thành phần của lượng vận động như sau:

- Cường độ hoạt động (tốc độ di chuyển). Cần

phải cao hơn tốc độ tới hạn và vào khoảng 75-80% cường độ tối đa: Cường độ này cần sao cho vào khoảng cuối lực hoạt động, tần số mạch đập phải xấp xỉ 180 lần/phút.

- Độ dài cự li tập luyện phải được lựa chọn sao cho thời gian thực hiện không quá 40-60 phút, chỉ trong điều kiện này hoạt động mới diễn ra trong điều kiện nợ ôxy và hấp thụ ôxy đạt mức tối đa vào lúc nghỉ ngơi.

- Khoảng cách nghỉ ngơi cần phải làm sao để hoạt động sau được tiến hành trên cơ sở thuận lợi của hoạt động trước đó, nếu xác định theo thể tích tâm thu thì khoảng cách nghỉ ngơi đó đối với VĐV có luyện tập tốt tần số tim vào khoảng 140-180 lần /phút. Trong mọi trường hợp thời gian nghỉ không nên vượt quá 5-6 phút khi mà hoạt động của hệ tuần hoàn và hô hấp giảm nhiều.

- Số lần lặp lại cần tính toán sao cho đảm bảo duy trì được trạng thái ổn định trong sự phối hợp hoạt động của các hệ thống cơ thể. Số lần lặp lại có thể tùy thuộc vào tần số mạch đập để tránh mức lượng vận động.

Nâng cao khả năng yếm khí cũng là yếu tố quan trọng để nâng cao khả năng yếm khí tạo điều kiện thuận lợi cho việc thực hiện yếm khí. Để nâng cao khả năng yếm khí thì phải giải quyết hai nhiệm vụ phân hủy của hai phản ứng: Hoàn thiện cơ chế photpho creatin và glucôza.

+ Các bài tập nhằm hoàn thiện cơ chế photpho creatin;

+ Cường độ bài tập (tốc độ bài tập);

+ Thời gian bài tập (mỗi lần lặp lại chỉ giới hạn từ 3-8s).

+ Thời gian nghỉ giữa quãng từ 2-3 phút, đó cũng là thời gian đủ để hồi phục cơ chế photpho creatin và tạo ra axit lactic, nên tốc độ trả nợ ôxy diễn ra khá nhanh.

+ Số lần lặp lại: Dựa vào trình độ tập luyện của VĐV sao cho tốc độ không bị giảm đi.

Để hoàn thiện tối ưu cơ chế này cần yêu cầu cường độ của bài tập phải đạt từ 85-100% vận tốc tối đa cuối các lần lặp lại vận tốc có giảm nhưng phải đảm bảo vận tốc tối đa.

Trong huấn luyện SBCM phải dựa vào PP giáo dục SB kết hợp giữa 5 yếu tố cơ bản của luật vận động: Tốc độ bài tập, thời gian bài tập, thời gian nghỉ giữa quãng, tính chất nghỉ ngơi, số lần lặp lại..

- Nếu VĐV di chuyển với tốc độ nhanh thì dẫn đến sẽ đạt đến mức độ tới hạn, khi đó nhu cầu ôxy sẽ đạt tới mức độ bằng khả năng ưa khí (khả năng hấp thụ ôxy tối đa trong cơ thể).

- Tốc độ trên tới hạn: Là tốc độ di chuyển có nhu cầu oxy cao hơn năng lượng hấp thụ ôxy tối đa.

Thời gian bài tập: có liên quan đến tốc độ di chuyển tức là thời gian giới hạn của một bài tập luôn luôn tương ứng với tốc độ di chuyển nào đó.

Thời gian nghỉ giữa quãng: Trong các bài tập, lặp lại có vai trò quan trọng đối với tính chất và phương hướng hoạt động của bài tập đối với cơ thể. Những bài tập có tốc độ tới hạn và dưới tới hạn nếu thời gian nghỉ giữa quãng đủ dài cho các hoạt động sinh lý trở lại ở mức tương đối bình thường, ở mỗi lần lặp lại các bài tập tiếp theo, các phản ứng của cơ thể sẽ diễn ra gần giống như lần thực hiện bài tập trước đó.

Các bài tập lại với tốc độ tới hạn và tới hạn khi thời gian bài tập ngắn (dưới 2 phút). Các quá trình hô hấp chưa kịp phát huy ở mức độ đầy đủ và hoạt động diễn ra trong điều kiện thiếu ôxy. Các bài tập này tuy số lần lặp lại không lớn nhưng thuộc loại những bài tập nặng tác động mạnh đến với cơ thể.

Tính chất nghỉ ngơi: Nghỉ ngơi giữa quãng có thể là thụ động bởi tiếp tục bài tập dưới hình thức nào khác, có thể là nghỉ ngơi tích cực tức là bài tập vẫn tiếp tục với cường độ thấp hơn (chạy nhẹ nhàng, thả lỏng...). Trong huấn luyện để phát triển SBCM, các bài tập thường lặp lại nhiều kiểu cách và cấu trúc khác nhau. Trong các bài tập ưa khí thì thời gian mỗi lần thực hiện bài tập (mỗi lần lặp lại) tương đối ngắn thì số lần lặp lại tương đối lớn. Ngược lại trong các bài tập yếm khí, việc tăng số lần lặp lại phải thận trọng và chỉ giới hạn trong một phạm vi nhất định. Như vậy số lần lặp lại là một trong những yếu tố quy định luật vận động, tạo nên kết quả phối hợp của cả bài tập. Xác định số lần lặp lại tùy thuộc vào mức độ tập luyện của VĐV.

2.2. Đặc điểm huấn luyện SBCM trong Bóng rổ.

Nguyên tắc tập luyện để phát triển SB. Nâng cao SB phải toàn diện không được tập luyện một cách cục bộ vì các tổ chức của thể lực cơ thể có liên quan mật thiết với nhau. Phải tập luyện thường xuyên, liên tục và phải kiên trì mới có được hiệu quả mong muốn.

Khối lượng và cường độ phải nâng cao dần phụ thuộc vào cùng thời kỳ và giáo dục huấn luyện. SBCM trong Bóng rổ thể hiện ở SB ý chí và SB cơ bắp. SB trong thi đấu Bóng rổ có liên quan mật thiết tới các tổ chức khác, đặc biệt là tổ chức sức nhanh và sức mạnh... Các mối tương quan đó được thể hiện trên các yếu tố sau: SB tốc độ; SB trong thời gian dài; Sức mạnh bền; SB trong thời gian trung bình; SB trong thời gian ngắn; SB chung.

Trong đó SB tốc độ là khả năng của VĐV chống

lại mệt mỏi trong các hoạt động phải dùng sức tối đa với sự tham gia trao đổi chất không có ôxy thường là các hoạt động dưới 50s.

2.2.1. SB tốc độ (SBTD)

Huấn luyện chuyên môn cho VĐV Bóng rổ trước hết là nhằm cải thiện các khả năng sức mạnh, tốc độ tạo nền tảng để phát triển tốt các hoạt động, xuất phát, dùng đột ngột, nhảy và ném trong trận đấu đó cũng chính là thành phần chính công tác huấn luyện sức mạnh cho VĐV Bóng rổ. Việc thực hiện tay ném Bóng rổ và bật nhảy có thể kết hợp đồng thời. Ở đây đòi hỏi lượng vận động luôn luôn chuyên đổi từ các hoạt động tay ném sang chân giậm bật, quãng nghỉ giữa hai lần bật nhảy cũng phải đủ dài để phát huy hết sức mạnh cho những lần thực hiện ở các bài tập sau.

SBTD trong Bóng rổ vừa giúp tăng cường sự ổn định của sử dụng các động tác kỹ thuật, chiến thuật, vừa là những nhân tố chuyên môn để duy trì sức nhanh và sức mạnh (SBTD). Cơ sở cơ bản để đạt được điều đó là phát triển vững chắc SBTĐ ở từng thời kỳ, từng giai đoạn huấn luyện. Số lần lặp lại cao trong các nhóm tập 15-20 lần với quãng chạy vừa phải từ 100m- 200m.

Cường độ vận động trung bình khoảng 70% sức, tốt nhất là sử dụng các bài tập chạy với PP kéo dài, và các động tác nhảy, ném với PP ngắt quãng.

2.2.2. Sức mạnh bền (SMB): SMB phụ thuộc vào nhiều nhân tố, xong ở đây ta chỉ tập chung vào các nhân tố có thể điều khiển được bằng các biện pháp sư phạm. Trong đó điều khiển phát triển và hoàn thiện nhân tố ngoại biên (thiết diện cơ) và nhân tố điều hòa thần kinh (trong một cơ và giữa các nhóm cơ) có ý nghĩa chủ đạo. Ở đây vừa phải nâng cao nhân tố trên, vừa phải cho cơ quan vận động thích nghi các hoạt động nằm trong chuyên môn Bóng rổ. Chủ yếu phát triển sức mạnh bột phát để bật nhảy chiếm độ cao hay điều chỉnh cơ thể trong tư thế không chân trụ, các động tác ném bóng xa tay hay ném bóng cầu môn... Thông thường sử dụng lặp lại các bài tập cực hạn với lượng đối kháng chưa tới tối đa và sử dụng các bài tập với trọng lượng chưa tới tối đa với tốc độ tối đa. Nâng cao SMB trong Bóng rổ là đồng thời cùng lúc phát triển cả hai tố chất sức mạnh và SBCM. Trước hết ta phát triển sức mạnh cho các nhóm cơ đặc thù chuyên môn bằng các PP, phương tiện (các bài tập thể lực), đồng thời nâng cao khả năng chịu đựng của các nhóm cơ trong thời gian kéo dài.

Đặc điểm trong hoạt động Bóng rổ rất đa dạng thể hiện ở các lần tăng tốc đột ngột, luôn luôn nỗ lực nhanh, mạnh tới mức tối đa khi thực hiện nhảy ném

cầu môn hay chuyền bóng xa, cản người trong phòng thủ... cùng với các áp lực về tâm lý gây cho VĐV sự mệt mỏi nhanh chóng mà nguyên nhân chính là do VĐV không có khả năng hồi phục nhanh trong thời gian ngắn do SB của các nhóm cơ vận động chính nhanh chóng mệt mỏi do chưa có trình độ cao về SMB.

Để phát triển SMB thì phải kết hợp đồng thời hai yếu tố là phát triển sức mạnh và sức bền, tức là nâng cao khả năng chịu đựng của cơ thể khi vận động với cường độ lớn trong thời gian kéo dài. Để nâng cao SMB trong Bóng rổ cần phải giải quyết 3 nhiệm vụ: Nâng cao sức mạnh và SMTĐ chuyên môn; Kéo dài khả năng hoạt động của cơ thể trong điều kiện thực hiện lượng vận động chuyên môn lớn; Tăng nhanh khả năng hồi phục khi cơ thể hoạt động với cường độ lớn, thời gian kéo dài, quãng nghỉ ngắn. Để giải quyết các nhiệm vụ này, PP cơ bản được sử dụng đó là tập luyện với bài tập sức mạnh, SMTĐ với tần số lặp lại nhiều lần, thời gian kéo dài và quãng nghỉ ngắn.

3. Kết luận:

Để huấn luyện SBCM cho môn Bóng rổ cần phải phát triển các phẩm chất cá nhân như khả năng chịu đựng, ý chí nghị lực tự chủ, tự tin, cứng rắn... Các phẩm chất cá nhân này cũng có ảnh hưởng quan trọng trong quá trình huấn luyện SBC, cũng tạo ra khả năng chịu đựng lượng vận động và tâm lý phát triển của VĐV. Một nhiệm vụ quan trọng của huấn luyện SBCM ở môn Bóng rổ là đảm bảo cho VĐV có khả năng hoàn thành, có kết quả thực hiện khối lượng vận động ngày càng lớn hơn khi tập luyện qua đó có thể thường xuyên xảy ra những sự dự trữ mới để nâng cao thành tích trong quá trình tập luyện cũng như thi đấu ở môn Bóng rổ.

Tài liệu tham khảo

1. Đinh Can (2004) *Bóng rổ trong trường học*, NXB TDTT, Hà Nội.
2. Đinh Can (2006), *Hệ thống các bài tập kỹ thuật bóng rổ*, NXB TDTT, Hà Nội.
3. UB TDTT (1998), *Chương trình các môn học thực hành*, NXB TDTT, Hà Nội.
4. Hiệp hội HLV Bóng rổ thế giới (2001), *Huấn luyện bóng rổ hiện đại*, Dịch: Hữu Hiền, NXB TDTT, Hà Nội.
5. Trường Đại học TDTT Từ Sơn (1998), *Chương trình môn học Bóng rổ*, NXB TDTT, Hà Nội.