

EFFECTIVENESS OF SPECIALIZED SPEED - STRENGTH EXERCISES IN BASKETBALL FOR SPORTS STUDENTS AT THANH HOA UNIVERSITY OF CULTURE, SPORTS AND TOURISM

Nguyen Thanh Tam

Thanh Hoa University of Culture, Sports and Tourism

Email: nguyenthanhtam@dvttdt.edu.vn

Received: 17/11/2025

Reviewed: 19/11/2025

Revised: 25/11/2025

Accepted: 15/01/2026

Released: 20/01/2026

The paper assessed the impact of specialized speed-strength exercises on basketball performance for sports major students at Thanh Hoa University of Culture, Sports and Tourism. Over 15 weeks, 76 students participated in a parallel experimental design: the experimental group used specialized exercises, while the control group followed standard training. The experimental group showed significant improvements in speed-strength, vertical jump, and concentration, confirming the effectiveness of the specialized training program.

Keywords: Basketball; Speed-strength; Students; Physical Education and Sports; Thanh Hoa University of Culture, Sports and Tourism

1. Giới thiệu

Bóng rổ là môn thể thao có cường độ vận động cao, đòi hỏi người tập phải di chuyển liên tục, thay đổi tốc độ và hướng di chuyển nhanh, kết hợp linh hoạt giữa kỹ thuật và thể lực. Trong đó, sức mạnh tốc độ (SMTĐ) là một tố chất thể lực chuyên môn có ý nghĩa quyết định, ảnh hưởng trực tiếp đến hiệu quả thực hiện các động tác dứt tốc, bật nhảy, chuyển hướng và duy trì khả năng vận động ổn định trong suốt quá trình tập luyện và thi đấu. Việc phát triển SMTĐ không chỉ góp phần nâng cao trình độ chuyên môn môn Bóng rổ mà còn đáp ứng yêu cầu rèn luyện thể lực toàn diện cho sinh viên (SV) chuyên ngành Thể dục thể thao (TDTT).

Tuy nhiên, thực tế giảng dạy môn Bóng rổ tại nhiều cơ sở đào tạo hiện nay cho thấy việc phát triển các tố chất thể lực chuyên môn, đặc biệt là SMTĐ, chưa được quan tâm đúng mức. Nội dung giảng dạy chủ yếu tập trung vào kỹ thuật cơ bản, trong khi hệ thống bài tập phát triển SMTĐ chuyên môn còn thiếu tính hệ thống, chưa phù hợp với đặc điểm đối tượng SV và điều kiện giảng dạy cụ thể. Thực trạng này dẫn đến hiệu quả rèn luyện thể lực và nâng cao trình độ chuyên môn môn Bóng rổ chưa cao, chưa đáp ứng yêu cầu đào tạo SV chuyên ngành TDTT.

Xuất phát từ những vấn đề nêu trên, việc nghiên cứu lựa chọn và đánh giá hiệu quả các bài tập phát triển SMTĐ chuyên môn cho SV chuyên ngành TDTT trong giảng dạy môn Bóng rổ tại Trường Đại học Văn hóa, Thể thao và Du lịch Thanh Hóa (ĐHVH, TT&DLTH) là cần thiết. Kết quả nghiên cứu góp phần bổ sung cơ sở khoa học cho việc đổi mới nội dung và phương pháp giảng dạy, nâng cao hiệu quả đào tạo và chất lượng giảng dạy môn Bóng rổ tại trường.

2. Tổng quan các vấn đề nghiên cứu

SMTĐ được xác định là khả năng lặp lại hoạt động vận động trong trạng thái tốc độ cao liên tục (repeated sprint ability - RSA), xét về biểu hiện chuyên môn trong TDTT, SMTĐ cũng được xác định là khả năng thực hiện nhiều lần các động tác dứt tốc ngắn với quãng nghỉ ngắn giữa các lần di chuyển. Xét về đặc tính, SMTĐ là một tố chất thể lực phức hợp, nó đòi hỏi sự phối hợp giữa hệ thống năng lượng kỵ khí, khả năng huy động, cung cấp năng lượng

cao và khả năng phục hồi nhanh chóng của cơ thể người vận động. Trong các môn thể thao đồng đội như Bóng rổ, SMTĐ đóng vai trò quyết định rất cao đến hiệu suất thi đấu, nó cho phép người chơi có thể thực hiện các pha phòng thủ phản công tốc độ cao, dứt tốc vượt đối thủ và duy trì cường độ thi đấu cao liên tục trong suốt quá trình diễn ra các trận thi đấu.

Trên thế giới, nhiều nghiên cứu đã tập trung vào việc phát triển SMTĐ cho các vận động viên Bóng rổ bán chuyên và chuyên nghiệp. Bài viết của Buchheit và Laursen (2013) đã tiến hành tổng hợp các bài tập hiệu quả nhất đến việc phát triển SMTĐ cho người chơi Bóng rổ, trong đó các tác giả nhấn mạnh đến hiệu quả của các bài tập cường độ cao ngắt quãng (HIIT) và các bài tập mô phỏng tình huống thi đấu cụ thể (small-sided games). Nghiên cứu đã chứng minh, việc áp dụng HIIT không chỉ giúp tăng cường, phát triển chức năng hoạt động của hệ tim mạch (hoạt động ưa khí) mà còn tăng cường khả năng đột phá, dứt tốc trong thực tế tập luyện, thi đấu và khả năng phục hồi của cơ bắp trong các quãng thời gian nghỉ [5].

Bài viết của Spriet L.L. (2015) nghiên cứu trên các vận động viên Bóng đá cũng chứng minh các bài tập chuyên môn sâu có hiệu quả thực tế trong việc tăng cường đáng kể chỉ số RSA (duy trì tốc độ cao liên tục), đồng thời nâng cao khả năng chuyển hóa năng lượng kỵ khí. Kết quả của nghiên cứu này đã cung cấp cơ sở khoa học cho việc lựa chọn hoặc thiết kế các bài tập tương tự cho các nhóm SV, không chỉ trong môn Bóng rổ mà còn trong các môn thể thao khác [9].

Gabbett T.J. (2016) trong kết quả của mình đã lưu ý rằng việc gia tăng cường độ tập luyện cần đi kèm với phương pháp phòng ngừa chấn thương, tức là tập luyện phải theo hướng “thông minh và chăm chỉ” [6].

Nghiên cứu của Meylan và Malatesta (2009) trên VĐV nữ cho thấy tập luyện plyometric ngắn hạn giúp cải thiện sức bật, sức mạnh bột phát và SMTĐ [8].

Ngoài ra, nghiên cứu tổng hợp của Janelle M. GriffioMo và cộng sự (2020) về các phương pháp tích hợp trong giáo dục thể chất (GDTC) cho thấy kết quả nhấn mạnh đến tính tất yếu của việc đổi mới, hướng đến phát triển toàn diện cho người học trong công tác giảng dạy GDTC tương lai [6].

Ở Việt Nam, trong những năm gần đây đã có một số công trình nghiên cứu tiếp cận trực tiếp hoặc gián tiếp đến các vấn đề về việc phát triển SMTĐ và các tố chất thể lực chuyên môn cho người học, vận động viên môn Bóng rổ trong môi trường giáo dục cấp đại học. Các nghiên cứu này bước đầu cung cấp những luận cứ khoa học và thực tiễn quan trọng cho việc đổi mới nội dung và phương pháp giảng dạy môn Bóng rổ theo hướng nâng cao chất lượng đào tạo.

Tiêu biểu, Luận văn Thạc sĩ của Trần Văn Đồ với đề tài “*Nghiên cứu xây dựng chương trình giảng dạy phổ thông môn Bóng rổ cho sinh viên chuyên ngành Giáo dục thể chất*” tập trung xây dựng chương trình giảng dạy theo định hướng tích cực, chú trọng nâng cao hứng thú học tập bền vững cho sinh viên. Tuy nhiên, nghiên cứu chưa đi sâu đánh giá một cách hệ thống, chính xác và tin cậy hiệu quả phát triển các tố chất thể lực chuyên biệt, đặc biệt là sức mạnh tốc độ. Hạn chế này làm giảm khả năng vận dụng các cơ sở lý luận và thực tiễn vào nghiên cứu khoa học về chương trình giảng dạy chuyên môn Bóng rổ cho đối tượng sinh viên, đồng thời khiến việc đổi mới nội dung và phương pháp giảng dạy chưa có đủ cơ sở khoa học và thực tiễn vững chắc [1].

Ở hướng tiếp cận khác, nghiên cứu của tác giả Nguyễn Văn Hùng trong Luận văn Thạc sĩ với đề tài “*Hiệu quả một số bài tập phát triển SMTĐ cho nam SV chuyên ngành Giáo dục thể chất*” cho thấy việc sử dụng các bài tập chạy biến tốc, plyometric và bài tập mô phỏng thi đấu có tác động tích cực rõ rệt đến khả năng dứt tốc và duy trì tốc độ cao liên tục của người học, qua đó góp phần nâng cao hiệu quả học tập các môn thể thao tự chọn, trong đó có môn Bóng rổ [2].

Cùng quan điểm nhấn mạnh vai trò của thể lực chuyên môn trong giảng dạy bóng rổ, Lê Đức Thuận và cộng sự khi nghiên cứu về cải tiến nội dung giảng dạy Bóng rổ cho SV Trường Đại học TDTT Bắc Ninh đã chỉ ra rằng việc tăng cường các bài tập thể lực chuyên môn trong

giờ học chính khóa giúp cải thiện đáng kể sức bật, tốc độ di chuyển và khả năng tập trung khi thực hiện kỹ thuật thi đấu [4].

Ngoài ra, luận văn của Phạm Quang Minh về phát triển thể lực chuyên môn cho SV chuyên ngành GDTC thông qua các bài tập cường độ cao ngắt quãng cũng khẳng định rằng mô hình tập luyện này phù hợp với đặc điểm thể chất và quỹ thời gian học tập của SV Việt Nam, đồng thời có tính khả thi cao trong điều kiện cơ sở vật chất của các trường đại học hiện nay [3].

Nhìn chung, mặc dù các nghiên cứu đã đề cập đến vai trò của thể lực chuyên môn trong giảng dạy Bóng rổ, song chưa có công trình nào tập trung chuyên sâu, có hệ thống và toàn diện vào việc phát triển SMTĐ trong môn học này. Tuy nhiên, các kết quả nghiên cứu đã bước đầu tạo dựng cơ sở lý luận và thực tiễn quan trọng, làm tiền đề cho việc tiếp tục triển khai các nghiên cứu cùng hướng, phù hợp với điều kiện thực tế đào tạo tại Trường ĐHVH,TT&DLTH.

Trên cơ sở đó, việc tiến hành nghiên cứu này được định hướng nhằm: (1) Tổng hợp và hệ thống hóa các cơ sở lý luận về SMTĐ có liên quan đến môn Bóng rổ; (2) Thiết kế chương trình giảng dạy cải tiến dựa trên các kết quả nghiên cứu khoa học có độ tin cậy đã được công bố trong và ngoài nước; (3) Đánh giá hiệu quả của chương trình thực nghiệm ứng dụng một cách khoa học, khách quan và tin cậy. Kết quả nghiên cứu dự kiến sẽ góp phần xác lập mô hình thực nghiệm bảo đảm tính hợp lý đối với đối tượng nghiên cứu và chương trình giảng dạy tại đơn vị đào tạo, đồng thời đưa ra những đề xuất cụ thể giúp giảng viên và cán bộ quản lý chuyên môn tại Trường ĐHVH,TT&DLTH nói riêng, cũng như các cơ sở đào tạo đại học tương đương nói chung, trong việc hoàn thiện và phát triển chương trình giảng dạy môn Bóng rổ, đáp ứng yêu cầu ngày càng cao của xã hội về đào tạo thể hệ sinh viên năng động, khỏe mạnh và phát triển toàn diện.

3. Cách tiếp cận và phương pháp nghiên cứu

Nghiên cứu sử dụng phương pháp thực nghiệm có đối chứng so sánh song song, được tiến hành trong 15 tuần học kỳ II năm học 2024 - 2025 (tổng số buổi thực nghiệm =30, tương ứng 2 buổi/tuần).

Đối tượng nghiên cứu: 76 SV năm thứ hai, chuyên ngành GDTC và Quản lý thể thao, được lựa chọn ngẫu nhiên. Các SV này đều có tình trạng sức khỏe bình thường, không có tiền sử chấn thương nặng hoặc bệnh lý nghiêm trọng ảnh hưởng đến khả năng vận động, có tính chuyên cần cao (tham gia >93% số buổi học thực nghiệm). Toàn bộ SV được kiểm tra thể lực ban đầu để đảm bảo tính đồng nhất giữa các nhóm.

Phân chia nhóm: 76 SV được chia ngẫu nhiên thành hai nhóm, mỗi nhóm 38 SV, cụ thể là: 1) Nhóm thực nghiệm (NTN): Tham gia chương trình giảng dạy môn Bóng rổ có sự thay đổi theo hướng tăng cường yếu tố chuyên môn để phát triển SMTĐ; 2) Nhóm đối chứng (NDC): Tham gia chương trình giảng dạy môn Bóng rổ theo quy định hiện hành tại Trường ĐHVH,TT&DLTH.

Chương trình và tổ chức thực nghiệm: Quá trình thực nghiệm được thực hiện song song cho cả hai nhóm và do tác giả nghiên cứu tiến hành, cùng với sự hỗ trợ từ đơn vị chủ quản. Chương trình giảng dạy tăng cường các bài tập và yếu tố chuyên môn để phát triển SMTĐ (dành cho NTN) gồm các nội dung chính như sau:

1) Phần khởi động (10 phút): Tập trung vào việc làm nóng cơ bắp, tăng nhịp tim và chuẩn bị cho các bài tập cường độ cao.

2) Phần chính (70 phút) gồm có các nội dung sau: 1) Học, hoàn thiện kỹ thuật cơ bản (40 phút): Ôn tập và thực hành các kỹ thuật chuyên, bắt, dẫn, ném rổ cơ bản; 2) Tập các bài tập chuyên biệt (30 phút): Áp dụng các bài tập HIIT (cường độ cao ngắt quãng) như chạy con thoi biến tốc 10m - 20m - 30m, chạy vòng tròn 3 x 3, và các bài tập di chuyển mô phỏng tình huống thi đấu như chạy cắt bóng, chạy phản công, di chuyển không bóng; 3) Phần hồi phục -

thả lỏng (10 phút): Kéo giãn, thả lỏng và phục hồi cơ bắp. Tự luyện tập: Khuyến khích SV tự luyện tập thêm 2 buổi/tuần, mỗi buổi 30 phút, với các bài tập được hướng dẫn chi tiết.

Các chỉ số đánh giá đối tượng nghiên cứu được sử dụng gồm:

- Đánh giá SMTĐ: Được đo bằng test đánh giá SMTĐ chuyên biệt (chạy con thoi 5 x 10 m). Kết quả là thời gian hoàn thành và tính bằng đơn vị giây (s) với thời gian càng ngắn biểu thị tổ chất SMTĐ càng tốt.

- Đánh giá khả năng bật nhảy: Được đo bằng test bật nhảy tại chỗ không đà. Kết quả được tính là chiều cao bật nhảy, tính bằng cm với chiều cao càng lớn biểu thị khả năng bật nhảy càng tốt.

- Đánh giá mức độ tập trung của SV trong thực tế tập luyện thi đấu chuyên môn: Được đánh giá thông qua test kiểm tra trực quan, cụ thể là yêu cầu các SV thực hiện một chuỗi động tác chuyên môn có quy định cụ thể về thời gian thực hiện. Kết quả được tính là điểm số với thang điểm 10, trong đó điểm thu được càng cao biểu thị độ tập trung càng tốt.

Phương pháp kiểm tra sự phạm: Các chỉ số kiểm tra được tiến hành áp dụng kiểm tra hai lần, cụ thể là: Lần 1 trước khi bắt đầu thực nghiệm (tuần 1) và lần 2 sau khi kết thúc thực nghiệm giảng dạy theo quy định tức là kiểm tra vào tuần 16 (tuần dự trữ).

Phương pháp xử lý và phân tích số liệu: Dữ liệu được thu thập và xử lý bằng SPSS22.0. Các thống kê mô tả cơ bản cho các dữ liệu dạng số là giá trị trung bình, độ lệch chuẩn,... Để phân tích số liệu, nghiên cứu sử dụng kiểm định T-Test độc lập để tiến hành so sánh sự khác biệt ban đầu giữa hai nhóm; sử dụng kiểm định T-Test cặp đôi (Paired T-Test) để tiến hành so sánh sự khác biệt trước và sau thực nghiệm trong từng nhóm nghiên cứu; sử dụng kiểm định T-Test độc lập để tiến hành so sánh sự khác biệt sau thực nghiệm giữa hai nhóm; và phân tích tương quan (r) để xác định các mối quan hệ giữa thời gian luyện tập và các kết quả đạt được.

4. Kết quả nghiên cứu

Kết quả kiểm tra lần 1 được mô tả cụ thể qua bảng sau:

Bảng 1: Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm của hai nhóm đối tượng nghiên cứu
($n_{NDC}=n_{NTN}=38$)

Test	NTN	NDC	ε	Cv%	p	Kết luận
SMTĐ (s)	25.4±1.2	25.1±1.5	4.72	5.98	0.450	Không có sự khác biệt
Sức bật tại chỗ (cm)	55.2±3.1	54.8±2.9	5.62	5.29	0.251	Không có sự khác biệt
Độ tập trung (điểm)	7.5±0.8	7.6±0.9	10.67	11.84	0.354	Không có sự khác biệt

Kết quả thu được tại bảng 1 cho thấy, kết quả kiểm định T-Test thu được tại $p>0.05$ đối với cả ba chỉ số kiểm tra. Điều này chứng tỏ không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê giữa hai nhóm đối tượng nghiên cứu trước khi tiến hành thực nghiệm giảng dạy thực tế. Kết quả phân tích số liệu cũng cho thấy các chỉ số trung bình của cả hai nhóm đều tương đương nhau, hệ số biến thiên (CV%) ở mức thấp cho thấy dữ liệu có độ phân tán đồng đều và đủ tin cậy, tính đại diện cho tổng thể. Thêm vào đó, chỉ số ε cho thấy chính xác và độ tin cậy của các kết quả phân tích số liệu. Tóm lại, kết quả phân tích số liệu kiểm tra cho thấy hai nhóm đối tượng đảm bảo các yêu cầu khoa học để tiếp tục đưa vào các phần nghiên cứu tiếp theo.

Bảng 2: Kết quả kiểm tra SMTĐ sau thực nghiệm của hai nhóm đối tượng nghiên cứu
($n_{NDC}=n_{NTN}=38$)

Nhóm	$\bar{x}$	$\pm SD$	W (%)
NTN	20.7±0.9	0.95	18.5
NDC	24.3±1.1	1.14	3.1
p		0.000	

Kết quả thu được tại bảng 2 cho thấy, kết quả kiểm định T-Test thu được tại $p<0.01$ biểu thị có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê rất cao về SMTĐ giữa hai nhóm đối tượng nghiên cứu.

cứu sau thực nghiệm. Cụ thể, NTN có thời gian trung bình giảm đáng kể (từ 25.4s xuống 20.7s), thể hiện sự tăng cường, phát triển vượt trội so với NĐC.

Bảng 3: So sánh sự thay đổi sức bật tại chỗ và độ tập trung của hai nhóm đối tượng nghiên cứu trước và sau thực nghiệm ($n_{NDC}=n_{NTN}=38$)

Chỉ số		Trước thực nghiệm	Sau thực nghiệm	p
Sức bật tại chỗ (cm)	NTN	55.2±3.1	62.5±2.8	0.000
	NĐC	54.8±2.9	55.7±3.0	0.251
Độ tập trung (điểm)	NTN	7.5±0.8	9.1±0.7	0.000
	NĐC	7.6±0.9	7.8±0.8	0.187

Kết quả thu được tại bảng 3 cho thấy, NTN ghi nhận kết quả có sự tăng cường, phát triển đáng kể về cả sức bật tại chỗ và độ tập trung tại $p<0.01$. Ngược lại, sự thay đổi ở NĐC là không đáng kể và không có ý nghĩa thống kê ($p=0.187$ và 0.251).

Bảng 4: Phân tích tương quan giữa thời gian luyện tập ngoại khóa và kết quả SMTĐ của hai nhóm đối tượng nghiên cứu ($n_{NDC}=n_{NTN}=38$)

Nhóm	r	p	Mối quan hệ
NTN	-0.85	0.000	Tương quan nghịch mạnh
NĐC	-0.21	0.154	Không có tương quan rõ rệt

Kết quả thu được tại bảng 4 cho thấy, ghi nhận mối tương quan nghịch rất mạnh giữa thời gian luyện tập và thời gian chạy con thoi ở NTN ($r=-0.85$). Điều này chứng tỏ thời gian luyện tập ngoại khóa càng nhiều thì SMTĐ càng tăng cường, phát triển. Mối tương quan này không rõ rệt ở NĐC.

Bảng 5: Phân tích đánh giá cảm nhận của SV về chương trình giảng dạy Bóng rổ của hai nhóm nghiên cứu sau thực nghiệm 15 tuần ($n_{NDC}=n_{NTN}=38$)

Tiêu chí	NTN	NĐC
Đánh giá tổng thể	Rất hài lòng	Hài lòng
Mức độ hữu ích	Rất cao	Thấp
Mong muốn tiếp tục học	95%	40%
Mong muốn giới thiệu cho bạn bè	90%	45%

Kết quả thu được tại bảng 4 cho thấy, SV thuộc NTN tự báo cáo có sự hài lòng và đánh giá cao hơn hẳn về chương trình giảng dạy được áp dụng cho nhóm này, thể hiện qua các chỉ số cảm nhận tích cực ở mức 90 và 95% cao hơn hẳn NĐC ở mức 40 và 45%. Thêm vào đó mức đánh giá tổng thể và hữu ích cũng ghi nhận sự khác biệt trong nhận thức của SV ở cả hai nhóm nghiên cứu ở mức rất hài lòng so với hài lòng và rất cao so với thấp

5. Thảo luận

Kết quả nghiên cứu đã cung cấp các bằng chứng thực nghiệm thực tế rõ ràng về tính hiệu quả vượt trội của chương trình giảng dạy thực nghiệm Bóng rổ tăng cường các yếu tố chuyên môn nhằm phát triển SMTĐ cho SV Trường ĐHVH, TT&DLTH. Điều này phù hợp với các nghiên cứu quốc tế đã nêu [5, 8, 9]. Sự tăng cường, phát triển đáng kể và có ý nghĩa thống kê của NTN không chỉ là minh chứng khoa học, tin cậy cho việc sử dụng phù hợp, có mục tiêu cụ thể các bài tập chuyên môn, đồng thời cũng cho thấy hiệu quả của việc lồng ghép thêm các hoạt động trải nghiệm thi đấu và trò chơi chuyên môn thực tế vào chương trình giảng dạy.

Việc tích hợp các bài tập cường độ cao ngắt quãng (HIIT) và các trò chơi nhỏ (small-sided games) vào chương trình giảng dạy được xác định là nguyên nhân dẫn đến sự tăng cường hiệu quả phát triển SMTĐ và cảm nhận của SV về chương trình giảng dạy được áp dụng ở mức rất hài lòng và rất cao (bảng 5). Phương pháp này đã được nhiều báo cáo khoa học tin cậy chứng minh là có hiệu quả thực tế trong việc tăng cường, phát triển SMTĐ cho

những người tập luyện thể thao ở mọi hình thức. Tuy nhiên, cần lưu ý đến nguy cơ chấn thương khi tăng cường độ tập luyện cho đối tượng không chuyên nghiệp như SV [1, 3, 6]. Thêm vào đó, bằng cách mô phỏng các tình huống thi đấu thực tế, SV trong NTN không chỉ phát triển tố chất thể lực mà còn hỗ trợ phát triển việc nhận thức tính huống và ra quyết định nhanh, phản ứng linh hoạt dưới áp lực thi đấu nhanh, thay đổi liên tục, từ đó nâng cao độ tập trung và khả năng thích ứng với môi trường thi đấu thực tế của môn Bóng rổ. Sự tiến bộ về cả SMTĐ và độ tập trung của NTN so với NĐC trong nghiên cứu này đã khẳng định mối liên hệ chặt chẽ giữa hai yếu tố này. Các kết quả nghiên cứu trong nước cũng ủng hộ quan điểm việc cải tiến chương trình Bóng rổ theo hướng ứng dụng thực hành là phù hợp [1, 4]. Đồng thời, kết quả này cũng gắn với xu hướng tích hợp trong GDTC hiện đại [3, 7].

Tuy nhiên, nghiên cứu cũng chỉ ra một số vấn đề (hạn chế) cần được xem xét để khuyến cáo tối ưu hóa hơn nữa hiệu quả cho các nghiên cứu tương lai. Mặc dù kết quả thu được là tin cậy và đáng kể, tuy nhiên mức độ tăng cường SMTĐ mới chỉ được chứng minh trong thời gian thực nghiệm (15 tuần), chưa được kiểm chứng sau thực nghiệm và ngoại khóa sau chương trình học môn học của SV. Vì bản chất của việc giữ gìn sức khỏe, thể chất lâu dài là các quá trình tập luyện thường xuyên và liên tục, do đó việc xem xét hiệu quả của phương pháp do nghiên cứu ứng dụng trong thực nghiệm cần phải được kiểm chứng thêm. Ngoài ra, việc áp dụng các phương pháp giảng dạy tích cực hơn, tốt hơn cũng đòi hỏi các giảng viên phải có năng lực chuyên môn và kinh nghiệm đa dạng để linh hoạt vận dụng trong thực tế lên lớp. Cần phải có các kế hoạch dự phòng phù hợp, đặc biệt là đề phòng các nguy cơ và chấn thương do không quen thuộc với kỹ thuật trong Bóng rổ nói riêng và các môn thể thao khác nhau nói chung.

Để tối ưu hóa hơn nữa hiệu quả, các giảng viên, các nhà quản lý chuyên môn cần quan tâm chú ý đến việc mở rộng môi trường và không gian nội dung học tập tích cực, giảng dạy tích hợp các kiến thức liên môn, các kiến thức xã hội và nhận thức về sức khỏe vào các buổi học. Điều này không chỉ có hiệu quả làm tăng tính hấp dẫn của môn học mà còn giúp SV hiểu rõ hơn về ý nghĩa của việc rèn luyện thể chất đối với chính cuộc sống thực tế.

6. Kết luận

Kết quả của nghiên cứu đã chứng minh được hiệu quả của chương trình thực nghiệm giảng dạy ứng dụng các bài tập phát triển SMTĐ chuyên môn môn Bóng rổ theo hướng tăng cường, phát triển SMTĐ cho SV tại Trường ĐHVH, TT&DLTH. Kết quả phân tích số liệu kiểm tra cho thấy các bài tập này có hiệu quả vượt trội hơn hẳn so với chương trình giảng dạy hiện hành, không chỉ về SMTĐ mà cả về sức bật và độ tập trung. Cụ thể, sau 16 tuần, SMTĐ của NTN đã được tăng cường 18.5% so với 3.1% của NĐC ($p=0.000$). Đồng thời, NTN cũng ghi nhận sự tăng cường sức bật tại chỗ (tăng trung bình từ 55.2→62.5cm) và độ tập trung (tăng trung bình từ 7.5→9.1 điểm), trong khi sự thay đổi ở NĐC thấp hơn và không có ý nghĩa thống kê ($p>0.05$). Đây là một căn cứ khoa học tin cậy để khẳng định rằng việc đổi mới, ứng dụng và phát triển các bài tập phát triển năng lực chuyên môn phù hợp với đối tượng thực tế sẽ có hiệu quả cho người học.

Để đạt được mục tiêu phát triển toàn diện cho SV, nghiên cứu đề xuất các trường đại học cần chú ý các vấn đề sau:

- Thiết kế lại chương trình giảng dạy môn học theo hướng phù hợp: Chú trọng tăng cường việc sử dụng các công cụ, phương tiện, các bài tập chuyên môn phù hợp nhằm phát triển các tố chất thể lực cốt lõi cho người học;
- Tăng cường đào tạo và bồi dưỡng đội ngũ giảng viên theo phương hướng ứng dụng các phương pháp giảng dạy tích cực.
- Xây dựng các hệ thống đánh giá đa chiều và có tính liên kết dữ liệu với nhau: Kết hợp nhiều phương tiện và tiêu chuẩn đánh giá để phản ánh chính xác sự tiến bộ của SV ở các trường khác nhau, hơn nữa cũng có hệ thống dữ liệu chung có tính chia sẻ để các đơn vị có

thể xem xét và sử dụng các kết quả nghiên cứu hoặc phương pháp giảng dạy đã được sử dụng có tính hiệu quả cao.

- Việc giảng dạy tích cực trong các môn GDTC như Bóng rổ cần lấy trọng tâm là phát triển toàn diện cho SV, đây cũng được là điểm khởi đầu và mục đích phải hướng đến của việc sử dụng và phát triển các phương pháp giảng dạy tích cực trong các môn GDTC trường học các cấp.

Tài liệu tham khảo

Tài liệu trong nước

[1]. Trần Văn Đổ (2018), *Nghiên cứu xây dựng chương trình giảng dạy phổ thông môn Bóng rổ cho SV chuyên ngành GDTC*, Luận văn Thạc sĩ Giáo dục học, Trường Đại học Sư phạm TDTT TP. Hồ Chí Minh.

[2]. Nguyễn Văn Hùng (2019), *Hiệu quả một số bài tập phát triển SMTĐ cho nam SV chuyên ngành GDTC*, Luận văn Thạc sĩ Giáo dục học, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

[3]. Phạm Quang Minh (2021), *Ứng dụng bài tập cường độ cao ngắt quãng trong phát triển thể lực chuyên môn cho SV Ngành GDTC*, Luận văn Thạc sĩ Khoa học Thể thao, Trường Đại học Sư phạm TDTT TP. Hồ Chí Minh.

[4]. Lê Đức Thuận, Nguyễn Mạnh Cường, Trần Quốc Bảo (2020), *Nghiên cứu cải tiến nội dung giảng dạy môn Bóng rổ nhằm nâng cao thể lực chuyên môn cho SV chuyên ngành GDTC*, Tạp chí Khoa học TDTT, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh, số 3, tr. 45-52.

Tài liệu nước ngoài

[5]. Buchheit M., Laursen P.B. (2013), *High-intensity interval training, solutions to the programming puzzle: part II: anaerobic energy, neuromuscular drive, and practical applications*, Sports medicine, 43(10), 927-954.

[6]. Gabbett T.J. (2016), *The training-injury prevention paradox: should athletes be training smarter and harder?*, British journal of sports medicine, 50(5), 273-280.

[7]. Janelle M. GriffoMo, et al (2020), *A systematic review of integrative practices in physical education (2009–2018)*. 104, 101689, <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2020.101689>.

[8]. Meylan C.M.P., Malatesta D. (2009), *Effects of in-season short-term plyometric training on explosive strength, jumping and agility in female basketball players*, Journal of sports science & medicine, 8(4), 549–555.

[9]. Spriet L.L. (2015), *New approaches to improve high-intensity exercise performance*, Journal of Applied Physiology, 118(10), 1279-1286.

NGHIÊN CỨU HIỆU QUẢ BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CHUYÊN MÔN MÔN BÓNG RỔ CHO SINH VIÊN CHUYÊN NGÀNH THỂ DỤC THỂ THAO TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC VĂN HÓA, THỂ THAO VÀ DU LỊCH THANH HÓA

Nguyễn Thanh Tâm

Trường Đại học Văn hóa, Thể thao và Du lịch Thanh Hóa

Email: nguyenthanhtam@dvtdt.edu.vn

Ngày nhận bài: 17/11/2025

Ngày phản biện: 19/11/2025

Ngày tác giả sửa: 25/11/2025

Ngày duyệt đăng: 15/01/2026

Ngày phát hành: 20/01/2026

Nghiên cứu nhằm đánh giá hiệu quả của các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ chuyên môn trong giảng dạy môn Bóng rổ cho sinh viên chuyên ngành Thể dục thể thao tại Trường Đại học Văn hóa, Thể thao và Du lịch Thanh Hóa, qua đó góp phần nâng cao kết quả học tập cho sinh viên. Nghiên cứu được thực hiện bằng phương pháp thực nghiệm đối chứng song song trong thời gian 15 tuần trên 76 sinh viên đang học môn Bóng rổ tại trường. Nhóm thực nghiệm được áp dụng nội dung giảng dạy có sử dụng các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ chuyên môn, trong khi nhóm đối chứng sử dụng các bài tập hiện hành. Kết quả nghiên cứu cho thấy, các chỉ tiêu sức mạnh tốc độ của nhóm thực nghiệm có sự cải thiện rõ rệt và có ý nghĩa thống kê so với nhóm đối chứng; các chỉ số về sức bật và độ tập trung của sinh viên cũng tiến bộ rõ rệt, khẳng định hiệu quả của chương trình thực nghiệm.

Từ khóa: Bóng rổ; Sức mạnh tốc độ; Sinh viên; Thể dục thể thao; Trường Đại học Văn hóa, Thể thao và Du lịch Thanh Hóa.