

ĐÁNH GIÁ KẾT QUẢ THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CỦA SINH VIÊN ĐỘI TUYỂN BÓNG ĐÁ TRƯỜNG ĐẠI HỌC VĂN HIẾN SAU MỘT NĂM TẬP LUYỆN CÁC BÀI TẬP THỂ LỰC CHUNG

ThS. Ngô Đăng Khoa¹

Tóm tắt: Bài nghiên cứu đánh giá hiệu quả của các bài tập thể lực chung đối với sinh viên đội tuyển bóng đá Trường Đại học Văn Hiến sau một năm huấn luyện. Phương pháp nghiên cứu gồm: phân tích tài liệu, phỏng vấn, kiểm tra sự phạm và xử lý số liệu thống kê. Chương trình tập luyện tập trung vào các yếu tố: sức bền, tốc độ, sức mạnh, mềm dẻo và khéo léo. Các bài tập được thiết kế theo nguyên lý huấn luyện hiện đại, phù hợp với đặc điểm thể lực của sinh viên. Kết quả kiểm tra trước và sau huấn luyện cho thấy hầu hết các chỉ tiêu thể lực đều cải thiện rõ rệt. Đặc biệt, bài bật nhảy 20 giây tăng 8,33% và test Cooper tăng 5,27%. 9/10 chỉ tiêu có ý nghĩa thống kê ở mức $p < 0,001$, khẳng định hiệu quả của chương trình tập luyện. Các bài tập mềm dẻo và khéo léo góp phần quan trọng trong việc kiểm soát cơ thể, tăng hiệu quả thi đấu và phòng ngừa chấn thương. Nghiên cứu cung cấp cơ sở khoa học cho việc thiết kế giáo án thể lực chuyên biệt cho sinh viên.

Từ khóa: Thể lực, Huấn luyện bóng đá, Sức bền, Phát triển sức mạnh, Sinh viên

Abstract: This study evaluates the effectiveness of general physical training programs for student football players at Van Hien University after one year of implementation. The research methods included document analysis, questionnaires, pedagogical testing, and statistical processing. The training program focused on endurance, speed, strength, flexibility, and coordination. Exercises were designed based on modern training principles and tailored to the physical characteristics of university students. Pre- and post-training assessments revealed significant improvements across most physical indicators. Notably, the 20-second jump test increased by 8.33% and the Cooper test improved by 5.27%. Nine out of ten indicators showed statistically significant differences at $p < 0.001$, confirming the program's effectiveness. Flexibility and coordination exercises played an essential role in enhancing body control, optimizing performance, and reducing the risk of injury. The findings provide a scientific foundation for designing specialized physical training programs for student.

Keywords: Physical fitness, Football training, Endurance, Strength development, student

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong bóng đá hiện đại, thể lực đóng vai trò then chốt, là nền tảng quyết định khả năng duy trì hiệu suất thi đấu cao trong suốt trận đấu cũng như phòng ngừa chấn thương. Đặc biệt, đối với sinh viên (SV), việc xây dựng chương trình huấn luyện thể lực phù hợp với trình độ, lứa tuổi và đặc điểm sinh lý là yêu cầu thiết nhằm đảm bảo sự phát triển bền vững, duy trì trong suốt quá trình tập luyện và thi đấu. Nhiều nghiên cứu đã khẳng định hiệu quả của các bài tập thể lực chung trong việc nâng cao các tố chất vận động cơ bản như sức bền, sức mạnh, tốc độ, mềm dẻo và sự khéo léo. Tuy nhiên, tại các trường Đại học Việt Nam, việc áp dụng hệ thống bài tập thể lực có tính khoa học và đặc thù cho đội tuyển SV vẫn còn hạn chế. Xuất phát từ thực tiễn đó, nghiên cứu này được tiến hành nhằm xây dựng và đánh giá hiệu

quả của các bài tập thể lực chung đối với SV đội tuyển bóng đá Trường Đại học Văn Hiến (ĐHVH) trong chu kỳ huấn luyện kéo dài một năm. Kết quả nghiên cứu sẽ cung cấp cơ sở thực tiễn cho việc ứng dụng và cải tiến giáo án huấn luyện thể lực chuyên biệt trong môi trường thể thao trường học đặc biệt và các kế hoạch phát triển các đội tuyển.

Để giải quyết các nhiệm vụ nghiên cứu, các phương pháp sau đây được sử dụng: đọc, tổng hợp và phân tích tài liệu tham khảo, phỏng vấn bằng phiếu phỏng vấn (anket), kiểm tra sự phạm và toán thống kê

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Thực trạng thể lực của SV đội tuyển bóng đá trường ĐHVH

Trên thực tế thể lực của các bạn SV đội tuyển bóng đá trường ĐHVH còn nhiều vấn đề chưa đáp

Bảng 1. Thực trạng thể lực chuyên môn

TT	Chỉ tiêu đánh giá		TB	DLC	Cv%	Max	Min
1	Chạy 15m xuất phát cao (s)		2.40	0.18	7.36	2.78	2.15
2	Chạy 30m x xuất phát cao (s)		3.89	0.19	4.96	4.21	3.49
3	Chạy 100m (s)		12.67	0.78	6.12	13.89	11.56
4	Bật nhảy 20s (lần)		34.50	4.37	12.66	46	28
5	Chạy T - Test		12.11	1.07	8.80	14.36	10.50
6	Chạy 505 Test		2.60	0.18	7.02	2.98	2.21
7	Nhảy lực giác	Phải	12.71	1.19	9.38	14.98	10.86
		Trái	13.04	0.85	6.52	14.65	11.45
8	Chạy Cooper 12 phút		2948.64	75.01	2.54	3132	2793
9	Chạy 5 lần x 30m		23.07	1.04	4.50	24.87	21.53
10	Dẫn bóng luân cọc sút cầu môn		7.93	0.66	8.26	9.43	6.89

ứng được trong các giải đấu, nghiên cứu đã tiến hành kiểm tra đánh giá thực trạng trình độ thể lực chuyên môn. Kết quả kiểm tra được trình bày ở các bảng 1.

2.2. Giáo trình và các bài tập được ứng dụng trong 1 năm tập luyện

SV là đối tượng không thể áp dụng các bài tập cường độ cao, khối lượng lớn, thời gian tập luyện nhiều. Cần điều phối bài tập phù hợp, nghiên cứu này đã thực hiện thời gian tập luyện của mỗi buổi là 75 phút (bảng 2).

Các bài tập huấn luyện được chia thành các nhóm như sau:

Sức bền: Các bài tập phát triển sức bền được thiết kế theo nguyên lý huấn luyện hiện đại (aerobic – anaerobic – interval – tempo) và đặc điểm thi đấu (liên tục – ngắt quãng – tăng tốc – phục hồi).

Tốc độ: Hệ thống các bài tập phát triển tốc độ được tập luyện cụ thể: tăng tốc (acceleration), tốc độ tối đa (maximal speed), và tốc độ phản xạ – chuyển hướng (agility). Mỗi bài tập đều sát với yêu cầu thi đấu và có thể áp dụng thường xuyên.

Sức mạnh: Các bài tập áp dụng cụ thể: Sức mạnh tổng hợp (Gym – Không bóng) Squat – Deadlift – Lunges nhằm tăng sức mạnh chân, đùi, hông – nền tảng cho chạy và bật nhảy. Bài Bench Press – Pull-ups – Rowing nhằm tăng sức mạnh phần thân trên, hỗ trợ tranh chấp và giữ thăng bằng. Sức mạnh tốc độ (Explosive Power), Medicine Ball Throw: Ném bóng y học (3–5kg): ném ngang, ném lên cao, ném

kết hợp xoay người rất tốt cho khả năng chuyển lực từ thân – vai – chân trong sút và tạt bóng. Sức mạnh bền (Strength Endurance), Sức mạnh chuyên môn (Specific Football Strength)

Mềm dẻo khéo léo: Phát triển yếu tố mềm dẻo và khéo léo là một trong những nền tảng quan trọng giúp cầu thủ bóng đá không chỉ nâng cao hiệu suất thi đấu mà còn phòng ngừa hiệu quả các chấn thương thường gặp. Các bài tập giãn cơ động, giãn cơ tĩnh và các bài tập phối hợp – phản xạ, khi được thực hiện một cách khoa học và thường xuyên, sẽ góp phần đáng kể trong việc nâng cao khả năng kiểm soát cơ thể, sự ổn định trong vận động, cũng như tốc độ xử lý bóng trong không gian hẹp. Đặc biệt, với đối tượng là SV – lứa tuổi đang phát triển hoàn thiện về chức năng vận động, việc tích hợp bài tập mềm dẻo và khéo léo vào chương trình huấn luyện không chỉ giúp cải thiện thể lực toàn diện mà còn tạo nền tảng bền vững cho việc phát triển các tố chất thể thao khác như tốc độ, sức mạnh, và sức bền. Vì vậy, nhóm bài tập này cần được xem là phần không thể thiếu trong chu kỳ huấn luyện hàng tuần của đội tuyển bóng đá SV.

2.3 Kết quả ứng dụng bài tập đạt được

Kết quả kiểm tra sau một năm được trình bày tại bảng 3.

Kết quả bảng 3 cho thấy: qua 1 chu kỳ tập luyện các chỉ tiêu đều có sự tăng tiến, trong đó cao nhất là chỉ tiêu Bật nhảy 20s (lần) với W% = 8,33%, thấp

Bảng 2. Thời lượng tập luyện

Giai đoạn	Thời gian	Nội dung
Khởi động	10 phút	Chạy nhẹ + giãn cơ + phối hợp thân, khớp, cơ
Bài tập chính	45 phút	Các bài tập phát triển thể lực
Phục hồi – thả lỏng	15 phút	Chạy chậm, giãn cơ, bài thở sâu, xoa bóp

Bảng 3. Kết quả kiểm tra sau 1 năm tập luyện.

TT	Chỉ tiêu đánh giá		Chu kì 1		Chu kì 2		W%	t	p
			$\bar{X}_2$	δ_2	$\bar{X}_3$	δ_3			
1	15m XPC (s)		2,36	0,19	2,30	0,18	-2,47	8,034	>0,001
2	30m XPC (s)		3,76	0,22	3,67	0,25	-2,48	2,951	>0,001
3	100m XPC (s)		12,65	0,78	12,49	0,76	-1,26	5,476	>0,001
4	Bật nhảy 20s (lần)		37,50	4,58	39,21	4,55	4,47	6,204	>0,001
5	T - Test		11,68	2,21	11,50	2,25	-1,53	3,918	>0,001
6	505 Test		2,51	0,19	2,45	0,22	-2,28	4,986	>0,001
7	Lục giác	Phải	12,31	0,91	12,04	0,92	-2,24	9,963	>0,001
		Trái	12,76	0,71	12,53	0,68	-1,77	5,919	>0,001
8	Cooper		3096,39	117,39	3264,1	140,25	5,27	8,258	>0,001
9	5 x 30m		21,41	0,95	20,81	0,96	-2,82	12,23	>0,001
10	Dẫn bóng luân cộc sút cầu môn		7,58	0,62	7,37	0,61	-2,80	5,012	>0,001

nhất là chỉ tiêu 100m XPC (s) với $W\% = 0,18\%$ có 9/10 chỉ tiêu (trừ t-test) có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0,001$ do có $t_{\text{tính}} = 2,633 - 9,721 > t_{\text{bảng}}$. Sự tăng tiến của các chỉ tiêu được thể hiện rất rõ.

3. KẾT LUẬN

Trên cơ sở nghiên cứu, thiết kế và triển khai chương trình tập luyện các bài tập thể lực chung trong một chu kỳ huấn luyện kéo dài một năm, kết quả thực nghiệm cho thấy các chỉ tiêu thể lực chuyên môn của SV đội tuyển bóng đá Trường ĐHVH đều có sự cải thiện rõ rệt và có ý nghĩa thống kê. Đặc biệt, các yếu tố về sức bền, tốc độ, sức mạnh và khéo léo được cải thiện đồng đều, phản ánh hiệu quả của chương trình tập luyện có hệ thống, phù hợp với trình độ và thể trạng của đối tượng nghiên cứu. Những cải tiến vượt trội ở các chỉ số như bài bật nhảy 20 giây, test Cooper hay 5x30m cho thấy mức độ đáp ứng tích cực của SV đội tuyển bóng đá Trường ĐHVH với phương pháp huấn luyện hiện đại. Bên cạnh đó, việc tích hợp bài tập mềm dẻo và khéo léo cũng đóng vai trò quan trọng trong việc tăng khả năng kiểm soát cơ thể và phòng tránh chấn thương. Nghiên cứu này không chỉ khẳng định tính khả thi và hiệu quả của các bài tập thể lực chung mà còn cung cấp cơ sở khoa học để xây dựng các giáo án huấn luyện thể lực phù hợp cho SV trong môi trường đại học.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Đỗ Mạnh Hưng & Khiew Bounkhounsone (2022). *Ứng dụng bài tập phát triển sức bền tốc độ*

cho nam SV đội tuyển bóng đá Trường Cao đẳng Thể thao Cộng hòa Dân chủ Nhân dân Lào. Tạp chí Khoa học Giáo dục Thể chất và Thể thao Trường học, số 3/2022, tr. 11–14

2. Nguyễn Việt Khoa & Nguyễn Quang San (2022). *Ứng dụng và đánh giá hiệu quả bài tập nâng cao thể lực chuyên môn cho nam học sinh đội tuyển bóng đá Trường Trung học phổ thông Lâm Nghiệp*. Tạp chí Khoa học Giáo dục Thể chất và Thể thao Trường học, số 4/2022, tr. 53–56

3. Nguyễn Tuấn Anh (2019). *Nghiên cứu biện pháp nâng cao thể lực cho nam SV chuyên sâu bóng đá ngành Giáo dục Thể chất Trường Đại học TDTT Bắc Ninh*. Luận án Thạc sĩ Giáo dục học, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

4. Tăng Phú Đức (2016). *Nghiên cứu xây dựng hệ thống bài tập phát triển thể lực cho đội tuyển bóng đá nam Trường Đại học Tiền Giang*. Tạp chí Khoa học Trường Đại học Đồng Tháp, số 23, tr. 22–26.

5. Trần Duy Hòa, Nguyễn Thái Bền & Võ Văn Quyết (2018). *Giáo trình Huấn luyện Bóng đá*. Nxb Thông tin và Truyền thông.

Nguồn bài báo: trích từ sáng kiến kinh nghiệm giảng dạy và huấn luyện các đội tuyển bóng đá Trường Đại học Văn Hiến “Đánh giá kết quả thể lực chuyên môn của sinh viên đội tuyển bóng đá trường Đại học Văn Hiến sau một năm tập luyện các bài tập thể lực chung”, ThS. Ngô Đăng Khoa.

Ngày nhận bài: 12/2/2025; **Ngày duyệt đăng:** 15/4/2025.