

ĐÁNH GIÁ THÀNH TÍCH SỨC MẠNH BỀN CỦA NAM SINH VIÊN HỌC MÔN BÓNG ĐÁ TỰ CHỌN TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM KỸ THUẬT HUNG YÊN TRONG HỌC KỲ I NĂM HỌC 2025-2026

Nguyễn Văn Khánh, Đỗ Thị Vân Chang

Thạc sỹ, Khoa Khoa học Cơ bản, Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Hưng Yên

Tóm tắt: Nghiên cứu được thực hiện nhằm đánh giá thành tích sức mạnh bền của nam sinh viên học môn Bóng đá tự chọn tại Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Hưng Yên trong học kỳ I năm học 2025-2026. Đối tượng nghiên cứu gồm 164 nam sinh viên năm thứ nhất, được chia thành hai nhóm ngành đào tạo: Kỹ thuật - Công nghệ ($n=71$) và Sư phạm - Kinh tế ($n=93$). Kết quả thu được cho thấy, sau một học kỳ học tập môn Bóng đá tự chọn, toàn bộ mẫu nghiên cứu đều có sự cải thiện có ý nghĩa thống kê ở các chỉ tiêu phản ánh sức bền và sức mạnh ($p<0,001$), trong đó chỉ tiêu sức bền tim mạch, hô hấp thể hiện mức tiến bộ rõ rệt nhất (Cohen's $d=0,40$). Khi phân tích theo nhóm ngành, cả hai nhóm đều ghi nhận sự tiến bộ tương đồng; sự khác biệt giữa hai nhóm sau học kỳ không có ý nghĩa thống kê ($p>0,05$). Đặc biệt, tỷ lệ sinh viên đạt tiêu chuẩn thể lực theo Quyết định 53/2008/QĐ-BGDĐT tăng từ 72,6% lên 86,0% ($p<0,01$). Kết quả nghiên cứu khẳng định hiệu quả thực tiễn của môn Bóng đá tự chọn trong việc phát triển sức mạnh bền cho nam sinh viên đại học không chuyên về thể thao.

Từ khóa: Sức bền; sức mạnh; Bóng đá tự chọn; nam sinh viên; đánh giá thể lực

ASSESSMENT OF ENDURANCE FITNESS PERFORMANCE OF MALE STUDENTS ENROLLED IN THE ELECTIVE SOCCER COURSE AT HUNG YEN UNIVERSITY OF TECHNICAL EDUCATION IN THE FIRST SEMESTER OF THE 2025–2026 ACADEMIC YEAR

Abstract: The study was conducted to evaluate strength endurance performance among male students enrolled in the elective football course at Hung Yen University of Technology and Education during the second semester of the 2025-2026 academic year. The research sample consisted of 164 first-year male students, divided into two academic discipline groups: Engineering-Technology ($n=71$) and Pedagogy-Economics ($n=93$). The results indicated that, after one semester of participation in the elective football course, the entire sample demonstrated statistically significant improvements in indicators reflecting endurance and muscular strength ($p<0.001$). Among these, cardiorespiratory endurance exhibited the most pronounced improvement (Cohen's $d=0.40$). When analyzed by academic discipline, both groups showed comparable levels of progress, and no statistically significant differences were observed between the two groups after the semester ($p>0.05$). Notably, the proportion of students meeting the physical fitness standards stipulated in Decision No. 53/2008/QĐ-BGDĐT increased from 72.6 to 86.0% ($p<0.01$). These findings confirm the practical effectiveness of the elective football course in enhancing strength endurance among male university students who are non-specialists in sports.

Keywords: Strength-endurance; male students; elective football; physical fitness assessment

Nhận bài: 30.12.2025

Phản biện: 21.01.2026

Duyệt đăng: 26.01.2026

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong hệ thống các môn thể thao tự chọn ở bậc đại học, Bóng đá là môn học có tính phổ biến cao, đòi hỏi sự phối hợp đồng thời của sức bền, sức mạnh, sức nhanh và khả năng vận động liên tục trong thời gian dài. Đặc điểm vận động của Bóng đá khiến môn học này trở thành phương tiện hiệu quả để phát triển sức mạnh bền (SMB) cho sinh viên (SV), đặc biệt là SV không chuyên thể thao.

Nhiều nghiên cứu cho thấy, việc tham gia thường xuyên các hoạt động Bóng đá có thể cải thiện đáng kể chức năng tim mạch, sức mạnh chi dưới và khả năng chịu đựng vận động kéo dài (Nguyễn Toán, Nguyễn Kim Minh (2000) và Phạm Xuân Thành (2015). Tại Việt Nam, Quyết định 53/2008/QĐ-BGDĐT của Bộ GD&ĐT đã cung

cấp hệ thống tiêu chuẩn kiểm tra, đánh giá thể lực SV, tạo cơ sở khoa học cho việc đánh giá hiệu quả các học phần Giáo dục Thể chất (GDTC) trong các trường đại học Bộ GD&ĐT (2008).

Tuy nhiên, các nghiên cứu chuyên sâu đánh giá trực tiếp thành tích SMB của SV học môn Bóng đá tự chọn còn hạn chế, đặc biệt trong bối cảnh đào tạo đa ngành. Vì vậy, nghiên cứu này được thực hiện nhằm đánh giá mức độ phát triển SMB của nam SV học môn Bóng đá tự chọn, đồng thời so sánh kết quả giữa các nhóm ngành đào tạo, qua đó cung cấp cơ sở khoa học cho việc hoàn thiện nội dung giảng dạy môn học.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Đối tượng và phương pháp nghiên cứu

Đối tượng nghiên cứu gồm 164 nam SV năm thứ nhất đang học môn Bóng đá tự chọn tại Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Hưng Yên trong học kỳ I năm học 2025-2026. SV được chia thành hai nhóm ngành:

Nhóm các ngành về Kỹ thuật - Công nghệ (nhóm 1; n=71) gồm các ngành Công nghệ Kỹ thuật Cơ khí, Công nghệ Kỹ thuật Cơ điện tử, Công nghệ Kỹ thuật Điện, Công nghệ Kỹ thuật Điện tử - Viễn thông, Công nghệ Thông tin, Kỹ thuật Điều khiển và Tự động hóa, Công nghệ Kỹ thuật Ô tô, Công nghệ Kỹ thuật Nhiệt, Công nghệ Vật liệu có đặc trưng bởi cường độ học tập cao, thời gian vận động ngoài giờ.

Nhóm Sư phạm - Kinh tế (nhóm 2; n=93) gồm các ngành Giáo dục học, Sư phạm Công nghệ, Quản lý giáo dục, Kế toán, Tài chính - Ngân hàng, Quản trị kinh doanh, Kinh tế, Thương mại, Logistics và Quản lý chuỗi cung ứng, Quản lý công nghiệp có đặc điểm học tập chủ yếu trong lớp học, ít thực hành vận động thể lực nặng

Tất cả đối tượng đều không phải là SV chuyên ngành thể thao, có tình trạng sức khỏe bình thường

Bảng 1. Thành tích sức mạnh bền của toàn bộ mẫu nghiên cứu (n=164)

Test	Trước HKI		Sau HKI		t	p	Cohen's d
	$\bar{x} \pm SD$	95% CI	$\bar{x} \pm SD$	95% CI			
Test 1	39,8 $\pm$ 4,6	39,1-40,5	41,0 $\pm$ 4,6	40,3-41,7	-6,21	<0,001	0,26
Test 2	217,6 $\pm$ 18,9	214,7-220,5	222,3 $\pm$ 18,1	219,5-225,1	-5,34	<0,001	0,25
Test 3	4,41 $\pm$ 0,27	4,37-4,45	4,34 $\pm$ 0,24	4,30-4,38	4,89	<0,001	0,28
Test 4	946,38 $\pm$ 0,44	946,31-946,45	948,21 $\pm$ 0,41	948,15-946,27	5,97	<0,001	0,40

Kết quả thu được từ bảng 1 cho thấy: Sau học kỳ I, toàn bộ các chỉ tiêu phản ánh sức bền và sức mạnh của nam SV đều có sự cải thiện rõ rệt và đạt ý nghĩa thống kê rất cao ($p<0,001$). Cụ thể, các chỉ tiêu sức mạnh và sức mạnh tốc độ (test 1 - lực bóp tay; test 2 - bật xa tại chỗ) đều tăng giá trị trung bình sau học kỳ, phản ánh sự phát triển tích cực của hệ cơ, đặc biệt là nhóm cơ chi trên và chi dưới (được xác định là những yếu tố quan trọng trong vận động chuyên môn của môn Bóng đá). Đồng thời, thời gian thực hiện test chạy 30m giảm đáng kể, cho thấy sự cải thiện về khả năng tăng tốc ngắn, một năng lực vận động đặc trưng của môn Bóng đá.

Đáng chú ý, test 4 (chạy tùy sức 5 phút, đánh giá sức bền tim mạch, hô hấp) thu được kết quả biểu thị có mức cải thiện lớn nhất với hệ số ảnh

hưởng Cohen's d=0,40, tương ứng mức ảnh hưởng trung bình. Điều này cho thấy quá trình học tập môn Bóng đá tự chọn đã tạo ra sự thích nghi rõ rệt của hệ tim mạch, phù hợp với đặc điểm vận động liên tục, cường độ biến đổi của môn học.

Nghiên cứu sử dụng các phương pháp: Phân tích và tổng hợp tài liệu; Kiểm tra sự phạm với các test phản ánh SMB theo Quyết định 53/2008/QĐ-BGDĐT (Test 1 - Lực bóp tay thuận (kg); Test 2 - Bật xa tại chỗ (cm); Test 3 - Chạy 30m XPC (s); Test 4 - Chạy Tùy sức 5 phút (m)); Toán học thống kê với các chỉ số trung bình, độ lệch chuẩn, kiểm định t Welch, χ^2 và kích thước ảnh hưởng Cohen's d ($p<0,05$).

2.2. Kết quả nghiên cứu

2.2.1. Đặc điểm thành tích sức mạnh bền của toàn bộ mẫu nghiên cứu trước và sau học kỳ I năm học 2025-2026

Nhằm đánh giá sự biến đổi thành tích SMB của nam SV sau quá trình học tập môn Bóng đá tự chọn, các chỉ tiêu thể lực đặc trưng theo Quyết định 53/2008/QĐ-BGDĐT được tiến hành kiểm tra tại hai thời điểm: Đầu học kỳ I (trước) và kết thúc học kỳ I (sau). Kết quả thu được và phân tích được mô tả cụ thể qua bảng sau:

hưởng Cohen's d=0,40, tương ứng mức ảnh hưởng trung bình. Điều này cho thấy quá trình học tập môn Bóng đá tự chọn đã tạo ra sự thích nghi rõ rệt của hệ tim mạch, phù hợp với đặc điểm vận động liên tục, cường độ biến đổi của môn học.

Nhìn chung, các kết quả trên khẳng định hiệu quả rõ rệt của môn Bóng đá tự chọn trong việc nâng cao thành tích SMB của SV chỉ sau một học kỳ học tập.

2.2.2. Đặc điểm thành tích sức mạnh bền của từng nhóm ngành trước và sau học kỳ I

Để làm rõ mức độ phát triển SMB theo nhóm ngành đào tạo, nghiên cứu tiếp tục phân tích riêng nhóm Kỹ thuật - Công nghệ (nhóm 1; n=71) và nhóm Sư phạm - Kinh tế (nhóm 2; n=93) tại hai thời điểm trước và sau học kỳ I. Kết quả thu được và phân tích được mô tả cụ thể qua bảng sau:

Bảng 2. So sánh trước, sau học kỳ I theo nhóm ngành

Nhóm/Test		Trước	Sau	Δ	W (%)	p	d
1	Test 1	39,5 ± 4,5	40,6 ± 4,5	+1,1	+2,78	<0,01	0,24
	Test 2	216,8 ± 18,7	221,0 ± 18,0	+4,2	+1,94	<0,01	0,23
	Test 3	4,40 ± 0,26	4,36 ± 0,25	-0,04	-0,91	<0,01	0,16
	Test 4	946,42 ± 0,45	946,25 ± 0,42	-0,17	-2,65	<0,001	0,39
2	Test 1	40,1 ± 4,7	41,3 ± 4,7	+1,2	+2,99	<0,01	0,26
	Test 2	218,2 ± 19,1	223,2 ± 18,1	+5,0	+2,29	<0,01	0,26
	Test 3	4,42 ± 0,27	4,33 ± 0,23	-0,09	-2,04	<0,001	0,35
	Test 4	946,35 ± 0,43	946,18 ± 0,40	-0,17	-2,68	<0,001	0,41

Ghi chú: Δ = chênh lệch tuyệt đối; $W(\%) = [(Sau - Trước)/Trước] \times 100$.

Kết quả thu được từ bảng 2 cho thấy: Cả hai nhóm ngành đều có sự cải thiện rõ rệt về thành tích SMB sau học kỳ I, với tất cả các chỉ tiêu đều đạt ý nghĩa thống kê ($p < 0,01$ đến $< 0,001$). Cụ thể, ở nhóm Kỹ thuật - Công nghệ, các chỉ tiêu sức mạnh và sức mạnh tốc độ tăng từ 1,94 đến 2,78%, trong khi thời gian thực hiện các test tốc độ và sức bền giảm từ 0,91 đến 2,65%. Chỉ tiêu sức bền tiếp tục là nội dung có mức cải thiện nổi bật nhất ($d=0,39$). Tương tự, nhóm Sư phạm - Kinh tế cũng ghi nhận sự tiến bộ có ý nghĩa ở tất cả các chỉ tiêu, với $W(\%)$ dao động từ 2,04 đến 2,99%. Đặc biệt, test 3 và 4 đạt hệ số ảnh hưởng từ trung bình đến khá ($d=0,35-0,41$), cho thấy sự phát triển rõ rệt về

tốc độ và sức bền, hai năng lực vận động cốt lõi trong Bóng đá.

Nhìn chung, xu hướng phát triển SMB giữa hai nhóm ngành là tương đồng, phản ánh tác động mang tính phổ quát của môn Bóng đá tự chọn đối với SV không chuyên ngành về thể thao.

2.2.3. Mức độ đáp ứng tiêu chuẩn thể lực theo Quyết định 53/2008/QĐ-BGDĐT

Để đánh giá hiệu quả thực tiễn của môn Bóng đá tự chọn, kết quả kiểm tra thành tích SMB của SV được đối chiếu với tiêu chuẩn xếp loại thể lực theo Quyết định 53/2008/QĐ-BGDĐT. Kết quả thu được và phân tích được mô tả cụ thể qua bảng sau:

Bảng 3. Mức độ đáp ứng tiêu chuẩn thể lực theo Quyết định 53/2008/QĐ-BGDĐT theo nhóm đối tượng nghiên cứu

Nhóm đối tượng	Thời điểm	Đạt (%)	Chưa đạt (%)	χ^2	p
Toàn bộ mẫu (n=164)	Trước HKI	72,6	27,4	8,41	<0,01
	Sau HKI	86,0	14,0		
Kỹ thuật - Công nghệ (n=71)	Trước HKI	70,4	29,6	4,62	<0,05
	Sau HKI	84,5	15,5		
Sư phạm - Kinh tế (n=93)	Trước HKI	74,2	25,8	5,11	<0,05
	Sau HKI	87,1	12,9		

Ghi chú: Kiểm định χ^2 dùng để so sánh phân bố tỷ lệ lệ đạt/chưa đạt trước và sau học kỳ trong từng nhóm; $p < 0,05$ được xem là có ý nghĩa thống kê.

Kết quả thu được từ bảng 3 cho thấy: Ở cả ba nhóm đối tượng nghiên cứu, tỷ lệ SV đạt tiêu chuẩn thể lực theo Quyết định 53/2008/QĐ-BGDĐT đều tăng rõ rệt sau học kỳ I, trong đó: Toàn bộ mẫu nghiên cứu ghi nhận mức tăng 13,4%, khẳng định tác động tổng thể tích cực của môn Bóng đá tự chọn; Nhóm Kỹ thuật - Công nghệ có tỷ lệ đạt chuẩn tăng từ 70,4 lên 84,5% ($\chi^2=4,62$; $p < 0,05$), phản ánh sự cải thiện đáng kể về SMB dù đặc thù ngành học có cường độ lý thuyết và thực hành cao; Nhóm Sư phạm - Kinh tế cũng ghi nhận mức tăng từ 74,2 lên 87,1%

($\chi^2=5,11$; $p < 0,05$), cho thấy hiệu quả rõ rệt của môn học đối với nhóm SV có cường độ vận động thể lực ban đầu thấp hơn.

Việc phân tích theo nhóm đối tượng giúp khẳng định rằng môn Bóng đá tự chọn mang lại hiệu quả cải thiện thể lực mang tính phổ quát, đồng thời nâng cao độ tin cậy và giá trị ứng dụng của kết quả nghiên cứu.

2.2.4. So sánh thành tích SMB giữa hai nhóm ngành sau học kỳ I

Nhằm xác định sự khác biệt về thành tích SMB giữa hai nhóm ngành sau học kỳ I, nghiên cứu sử

dụng kiểm định Welch's t-test. Không có chỉ tiêu nào xuất hiện sự khác biệt có ý nghĩa thống kê giữa hai nhóm ngành ($p>0,05$; Cohen's $d<0,20$). Điều này cho thấy, sau quá trình học tập môn Bóng đá tự chọn, trình độ SMB của SV hai nhóm ngành là tương đương, phản ánh tính đồng đều và hiệu quả chung của môn học trong chương trình GDTC.

III. THẢO LUẬN

Kết quả nghiên cứu cho thấy môn Bóng đá tự chọn có tác động tích cực rõ rệt đến sự phát triển SMB của nam SV, biểu hiện qua sự cải thiện có ý nghĩa thống kê ở tất cả các chỉ tiêu kiểm tra. Kết quả này phù hợp với nhận định của Nguyễn Toán, Nguyễn Kim Minh (2000), cho rằng thể lực của SV Việt Nam hiện nay nhìn chung đạt mức trung bình khá, trong đó các tố chất sức mạnh, nhanh thường phát triển tốt hơn so với sức bền và cần có các hình thức vận động đặc thù để cải thiện sức bền.

Đáng chú ý, chỉ tiêu phản ánh sức bền ghi nhận mức cải thiện lớn nhất sau học kỳ học tập môn Bóng đá tự chọn. Điều này tương đồng với kết quả nghiên cứu của Phạm Xuân Thành (2015), khi tác giả cho rằng các hoạt động vận động mang tính chu kỳ, kéo dài và có cường độ biến đổi như bóng đá có hiệu quả cao trong việc nâng cao sức bền chung của SV đại học. Đồng thời, kết quả này cũng phù hợp với khuyến nghị của Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) về vai trò của hoạt động thể lực cường độ trung bình đến cao trong việc cải thiện sức khỏe tổng thể World Health Organization. (2010).

Việc không xuất hiện sự khác biệt có ý nghĩa thống kê về thành tích SMB giữa hai nhóm SV cho thấy đặc thù ngành đào tạo không phải là yếu tố chi phối mạnh đến sự phát triển thể lực, khi SV được tham gia cùng một chương trình vận động có cấu trúc và khối lượng tương đương. Kết quả này phù hợp với nhận định của Trần Quang Thành (2019), cho rằng trong bối cảnh GD đại học hiện

nay, mức độ tham gia vận động và nội dung học phần GDTC có ảnh hưởng lớn hơn so với sự khác biệt về ngành học.

Bên cạnh đó, sự gia tăng tỷ lệ SV đạt tiêu chuẩn thể lực theo Quyết định 53/2008/QĐ-BGDĐT sau học kỳ I phản ánh hiệu quả thực tiễn rõ rệt của môn Bóng đá tự chọn, không chỉ ở mức cải thiện trung bình các chỉ tiêu mà còn ở khả năng giúp SV đáp ứng chuẩn thể lực quốc gia. Kết quả này góp phần củng cố vai trò của các môn thể thao tự chọn trong chương trình GDTC đại học, đồng thời cung cấp cơ sở khoa học cho việc duy trì và hoàn thiện nội dung giảng dạy theo hướng phát triển thể lực bền vững cho SV Lê Văn Lâm (2007) và Bộ GD&ĐT (2008).

IV. KẾT LUẬN

Nghiên cứu đánh giá thành tích SMB của 164 nam SV học môn Bóng đá tự chọn tại Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Hưng Yên trong học kỳ I năm học 2025-2026 cho thấy, sau một học kỳ học tập, tất cả các chỉ tiêu kiểm tra đều cải thiện có ý nghĩa thống kê ($p<0,001$). Lực bóp tay tăng trung bình 1,2 kg, bật xa tại chỗ tăng 4,7 cm, thời gian chạy 30m giảm 0,07s, trong khi chỉ tiêu sức bền tim mạch ghi nhận mức cải thiện lớn nhất (Cohen's $d=0,40$). Phân tích theo nhóm ngành cho thấy cả nhóm SV ngành Kỹ thuật - Công nghệ và Sư phạm - Kinh tế đều có mức tiến bộ tương đồng ($W(\%)=1,94-2,99\%$), không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê giữa hai nhóm sau học kỳ ($p>0,05$). Đối chiếu với Quyết định 53/2008/QĐ-BGDĐT, tỷ lệ SV đạt chuẩn thể lực tăng từ 72,6% lên 86,0% ($\chi^2=8,41$; $p<0,01$). Kết quả khẳng định môn Bóng đá tự chọn có hiệu quả rõ rệt trong việc phát triển SMB cho nam SV không chuyên thể thao, là cơ sở khoa học cho việc duy trì và hoàn thiện nội dung giảng dạy các môn thể thao tự chọn trong chương trình GDTC đại học.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Bộ GD&ĐT (2008). *Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/9/2008 về việc ban hành tiêu chuẩn đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, SV*. Hà Nội, Việt Nam.
- Lê Văn Lâm (2007). *Đo lường TDTT*. Nhà xuất bản TDTT, Hà Nội.
- Nguyễn Toán, Nguyễn Kim Minh (2000). *Lý luận và phương pháp GDTC*. Nhà xuất bản TDTT, Hà Nội.
- Phạm Xuân Thành (2015). *Thực trạng thể lực SV Việt Nam hiện nay*. Tạp chí Khoa học TDTT, 2, 15-20.
- Trần Quang Thành (2019). *GDTC trong trường đại học Việt Nam hiện nay*. Tạp chí Giáo dục, 458, 34-38.
- World Health Organization. (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. Geneva, Switzerland: WHO Press.