

NGHIÊN CỨU BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC BỀN TỐC ĐỘ CHO NAM SINH VIÊN CHUYÊN SÂU BÓNG ĐÁ NĂM THỨ HAI NGÀNH HUẤN LUYỆN THỂ THAO TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THỂ DỤC THỂ THAO HÀ NỘI

Nguyễn Hoàng Việt

Khoa BC-BĐ-BR Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

Tóm tắt: Trên cơ sở phân tích tài liệu, phỏng vấn chuyên gia, bài báo đã lựa chọn được 19 bài tập phát triển sức bền tốc độ cho Sinh viên chuyên sâu bóng đá năm thứ 2 ngành HLTT trường Đại học sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội gồm các nhóm: Bài tập không bóng: 5 bài tập; Nhóm bài tập có bóng: 11 bài tập; Nhóm bài tập trò chơi và thi đấu: 3 bài tập. Quá trình ứng dụng trên thực tế cho thấy, các bài tập đề tài lựa chọn được đã nâng cao SBTĐ cho Sinh viên chuyên sâu bóng đá năm thứ 2 ngành HLTT trường ĐHSPTDTT Hà Nội.

Từ khóa: Sức bền tốc độ, bóng đá, sinh viên, huấn luyện thể thao.

A STUDY ON EXERCISES TO DEVELOP SPEED ENDURANCE FOR SECOND-YEAR MALE STUDENTS SPECIALIZING IN FOOTBALL IN THE SPORTS COACHING MAJOR AT HANOI UNIVERSITY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

Abstract: Based on literature analysis and expert interviews, this paper selected 19 exercises to develop speed endurance for second-year football majors in Sports Training at Hanoi University of Physical Education and Sports, categorized into: 5 exercises without the ball; 11 exercises with the ball; and 3 exercises related to games and competitions. Practical application showed that the selected exercises improved speed endurance for second-year football majors in Sports Training at Hanoi University of Physical Education and Sports.

Keywords: Speed endurance, football, students, sports training.

Nhận bài: 11/02/2026

Phản biện: 11/03/2026

Duyệt đăng: 15/03/2026

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong bóng đá hiện đại, sức bền tốc độ là tố chất thể lực giữ vai trò then chốt, quyết định khả năng thực hiện các pha dứt điểm, di chuyển cường độ cao lặp lại và duy trì hiệu quả kỹ – chiến thuật trong suốt thời gian thi đấu. Đối với nam sinh viên chuyên sâu bóng đá năm thứ hai ngành Huấn luyện thể thao tại Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội, đây là giai đoạn chuyển từ nền tảng cơ bản sang chuyên môn hóa sâu, đòi hỏi sự phát triển rõ rệt về các tố chất thể lực chuyên môn, đặc biệt là sức bền tốc độ.

Qua thực tiễn giảng dạy và huấn luyện cho thấy, việc phát triển sức bền tốc độ cho sinh viên còn chưa thật sự hệ thống, nội dung bài tập thiếu tính chuyên biệt và chưa gắn chặt với đặc điểm vận động trong thi đấu bóng đá. Điều này ảnh hưởng trực tiếp đến hiệu quả học tập chuyên môn cũng như năng lực huấn luyện sau khi tốt nghiệp.

Cho đến nay, có nhiều công trình nghiên cứu về thể lực và kỹ thuật trong bóng đá, tuy nhiên chưa có công trình nào nghiên cứu ứng dụng bài tập phát triển sức bền tốc độ cho sinh viên chuyên sâu bóng đá năm thứ 2 ngành Huấn luyện thể thao trường ĐHSPTDTT Hà Nội.

Xuất phát từ những vấn đề nêu trên, nhằm mục đích phát triển sức bền tốc độ cho sinh viên chuyên

sâu bóng đá năm thứ 2 ngành Huấn luyện thể thao Trường ĐHSPTDTT Hà Nội, góp phần nâng cao chất lượng giảng dạy, huấn luyện và thi đấu Bóng đá cho Nhà trường, chúng tôi tiến hành nghiên cứu đề tài:

“Nghiên cứu bài tập phát triển sức bền tốc độ cho sinh viên chuyên sâu bóng đá năm thứ 2 ngành Huấn luyện thể thao Trường ĐHSPTDTT Hà Nội”.

Để giải quyết các mục tiêu nghiên cứu, đề tài sử dụng các phương pháp sau: phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp quan sát sư phạm, phương pháp thực nghiệm sư phạm và phương pháp toán học thống kê.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn bài tập nhằm phát triển SBTĐ của Sinh viên chuyên sâu bóng đá năm thứ 2 ngành HLTT trường ĐHSPTDTT Hà Nội

Với mục đích tham khảo ý kiến các chuyên gia trong việc lựa chọn các bài tập ứng dụng nhằm phát triển SBTĐ cho Sinh viên chuyên sâu bóng đá năm thứ 2 ngành HLTT trường ĐHSPTDTT Hà Nội, đề tài tiến hành phỏng vấn các chuyên gia, các giáo viên, HLV đang trực tiếp giảng dạy, huấn luyện sinh viên, VĐV Bóng đá. Kết quả được trình bày ở bảng 1

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập nhằm phát triển sức bền tốc độ cho đối tượng nghiên cứu (n=30)

TT	Bài tập	Kết quả phỏng vấn theo mức độ quan trọng					
		Rất quan trọng		Quan trọng		Không quan trọng	
		n	%	n	%	n	%
* Bài tập không bóng							
1	Chạy tốc độ bút lên đầu hàng	26	86.67	3	10	1	3.33
2	Chạy biến tốc 30m nhanh, 30m chậm.	24	80	4	13.33	2	6.67
3	Chạy cự ly trung bình 1500m.	11	36.67	11	36.67	8	26.67
4	Chạy 150m tốc độ, 50m đi bộ	17	56.67	10	33.33	3	10
5	Chạy con thoi (4x30m).	24	80	5	16.67	1	3.33
6	Chạy đổi hướng theo hiệu lệnh	26	86.67	2	6.67	2	6.67
7	Chạy tốc độ cao cự li 30m, 60m	28	93.33	2	6.67	0	0
8	Chạy tùy sức 12 phút	11	36.67	11	36.67	8	26.67
9	Chạy 3000m	9	30	12	40	9	30
* Nhóm bài tập có bóng:							
10	Dẫn bóng tốc độ 30m	27	90	3	10	0	0
11	Dẫn bóng 20m nhanh, 20m chậm	17	56.67	8	26.67	5	16.67
12	Dẫn bóng luân cọc sút cầu môn 5 quả liên tục (khoảng cách giữa các cọc là 2m).	25	83.33	4	13.33	1	3.33
13	Di chuyển đánh đầu 2 bên liên tục 2 phút.	11	36.67	11	36.67	8	26.67
14	Dẫn bóng theo hiệu lệnh	28	93.33	2	6.67	0	0
15	Chuyên bóng liên tục	28	93.33	2	6.67	0	0
16	Tranh cướp bóng sút cầu môn.	28	93.33	2	6.67	0	0
17	Sút bóng liên tục theo vị trí bằng hai chân	28	93.33	2	6.67	0	0
18	Dẫn bóng bật tường sút cầu môn 5 quả liên tục	27	90	2	6.67	1	3.33
19	Dẫn bóng tốc độ dọc biên tạt vào trung lộ	25	83.33	4	13.33	1	3.33
20	Dẫn bóng động tác giả qua người sút cầu môn 5 quả liên tục	28	93.33	2	6.67	0	0
21	Bài tập phối hợp di chuyển, sút bóng, đánh đầu	27	90	2	6.67	1	3.33
22	Tâng bóng liên tục bằng hai chân	24	80	5	16.67	1	3.33
23	Tâng bóng 12 điểm trạm	15	50	9	30	6	20
* Nhóm bài tập trò chơi và thi đấu:							
24	Thi đấu chuyên bóng ghi bàn bằng đầu	15	50	9	30	6	20
25	Thi đấu sân 11 người	26	86.67	2	6.67	2	6.67
26	Thi đấu sân 7 người	17	56.66	5	16.67	8	26.67
27	Trò chơi truy đuổi cự li ngắn	27	90	2	6.67	1	3.33

Từ kết quả phỏng vấn bảng 1 cho thấy: chúng tôi đã lựa chọn được 19 bài tập chuyên môn ứng dụng trong giảng dạy, huấn luyện nhằm phát triển SBTĐ cho đối tượng nghiên cứu. Các bài tập được chia ở 03 nhóm:

*** Bài tập không bóng: 5 bài tập**

*** Nhóm bài tập có bóng: 11 bài tập**

*** Nhóm bài tập trò chơi và thi đấu: 3 bài tập**

2.2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả bài tập đã lựa chọn nhằm phát triển SBTĐ cho Sinh

viên chuyên sâu bóng đá năm thứ 2 ngành HLTT trường ĐHSP TĐTT Hà Nội

2.2.1. Lựa chọn test đánh giá SBTĐ cho Sinh viên chuyên sâu bóng đá năm thứ 2 ngành HLTT trường ĐHSP TĐTT Hà Nội

Đề lựa chọn các test ứng dụng trong công tác

kiểm tra, đánh giá SBTĐ của Sinh viên chuyên sâu bóng đá năm thứ 2 ngành HLTT trường ĐHSP TĐTT Hà Nội, đề tài lựa chọn qua các bước: Tổng hợp tài liệu; phỏng vấn chuyên gia, xác định tính thông báo, độ tin cậy. Kết quả lựa chọn test được trình bày tại bảng 2 đến 4

Bảng 2. Kết quả phỏng vấn lựa chọn test đánh giá SBTĐ cho đối tượng nghiên cứu (n=20)

TT	Bài tập	Kết quả phỏng vấn theo mức độ quan trọng					
		Rất quan trọng		Quan trọng		Không quan trọng	
		n	%	n	%	n	%
1	Chạy 30m tốc độ cao x 5 lần (s)	26	86.67	3	10	1	3.33
2	Chạy 25m gấp khúc x 3 lần (s).	24	80	4	13.33	2	6.67
3	Nhảy dây tốc độ 1 phút (lần)	11	36.67	11	36.67	8	26.67
4	Chạy 60m tốc độ cao (s)	17	56.67	10	33.33	3	10
5	Dẫn bóng 30m luân cọc sút cầu môn x 3 lần (s).	24	80	5	16.67	1	3.33
6	Sút bóng 10 quả liên tục chạy đà x 5m (s)	26	86.67	2	6.67	2	6.67

Kết quả tại bảng 2 cho thấy, chúng tôi lựa chọn được 4/6 test chiếm 80% được các ý kiến phỏng vấn đánh giá ở mức rất quan trọng. Tiếp đó tiến

hành xác định tính thông báo và độ tin cậy của các test đã lựa chọn được qua phỏng vấn. Kết quả được trình bày tại bảng 3 và bảng 4

Bảng 3. Xác định tính thông báo của các test vấn (n=39)

TT	Nội dung kiểm tra	Hệ số tương quan (r)	P
1	Chạy 30m tốc độ cao x 5 lần (s)	0.885	<0.05
2	Chạy 25m gấp khúc x 3 lần (s).	0.869	<0.05
3	Dẫn bóng 30m luân cọc sút cầu môn x 3 lần (s).	0.872	<0.05
4	Sút bóng 10 quả liên tục chạy đà x 5m (s)	0.856	<0.05

Bảng 4. Xác định tính độ tin cậy của các test (n=39)

TT	Nội dung kiểm tra	Kết quả kiểm tra		
		Lần 1 ($\bar{X} \pm \delta$)	Lần 2 ($\bar{X} \pm \delta$)	R
1	Chạy 30m tốc độ cao x 5 lần (s)	26.52±2.68	25.87±2.84	0.886
2	Chạy 25m gấp khúc x 3 lần (s).	39.35±3.21	38.62±3.34	0.873
3	Dẫn bóng 30m luân cọc sút cầu môn x 3 lần (s).	29.88±3.26	28.52±2.87	0.879
4	Sút bóng 10 quả liên tục chạy đà x 5m (s)	48.82±4.12	47.87±4.16	0.876

Như vậy qua 4 bước nghiên cứu, đặc biệt là 2 bước xác định tính thông báo và độ tin cậy của 04 test đề tài đã chọn ra được 04 test đủ tiêu chuẩn đánh giá SBTĐ cho Sinh viên chuyên sâu bóng đá năm thứ 2 ngành HLTT trường ĐHSP TĐTT Hà Nội. Các test gồm:

- * Test 1: Chạy 30m tốc độ cao x 5 lần (s)
- * Test 2: Chạy 25m gấp khúc x 3 lần (s).
- * Test 3: Dẫn bóng 30m luân cọc sút cầu môn x 3 lần (s).

* Test 4: Sút bóng 10 quả liên tục chạy đà x 5m (s)

2.2.2. Tổ chức thực nghiệm sư phạm

- Đối tượng thực nghiệm: gồm 39 nam sinh viên chuyên sâu Bóng đá năm thứ 2 ngành Huấn luyện thể thao Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội và được chia làm hai nhóm.

+ Nhóm đối chứng: Gồm 20 nam sinh viên chuyên sâu Bóng đá năm thứ 2 lớp A ngành Huấn

luyện thể thao Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội tập luyện theo các bài tập cũ của trung tâm.

+ Nhóm thực nghiệm: Gồm 19 nam sinh viên chuyên sâu Bóng đá năm thứ 2 lớp B ngành Huấn luyện thể thao Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội tập luyện theo các bài tập mà đề tài đã lựa chọn được trong quá trình nghiên cứu.

- Thời gian thực nghiệm: tổ chức trong 4 tháng, từ tháng 9/2025 đến tháng 12/2025 tại Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội.

- Kiểm tra đánh giá: Cả hai nhóm đều được kiểm tra ở các thời điểm: trước thực nghiệm, kết thúc thực nghiệm bằng các test chuyên môn đã lựa chọn. Kết quả kiểm tra được chúng tôi trình bày ở mục 2.2.2.1 của đề tài.

2.2.3. Kết quả thực nghiệm

Để đảm bảo tính khoa học cho việc đánh giá hiệu quả các bài tập. Trước khi ứng dụng các bài tập đó lựa chọn vào quá trình thực nghiệm chúng tôi tiến hành kiểm SBTĐ của 2 nhóm thực nghiệm

và nhóm đối chứng. Kết quả thu được cho thấy, kết quả các test đều thể hiện $t < \text{bảng}$ ở ngưỡng xác suất $p > 0.05$. Điều này cho thấy thành tích của nhóm đối chứng và thực nghiệm không thể hiện sự khác biệt có ý nghĩa thống kê. Hay nói cách khác, trước thực nghiệm SBTĐ của nhóm thực nghiệm đối chứng là tương đương nhau.

Kết thúc 3 tháng quá trình thực nghiệm, đề tài lại tiếp tục tiến hành kiểm tra đánh giá SBTĐ của đối tượng nghiên cứu. Kết quả thu được cho thấy, kết quả các test đều thể hiện $t > \text{bảng}$ ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$. Điều này cho thấy thành tích của nhóm đối chứng và thực nghiệm thể hiện sự khác biệt có ý nghĩa thống kê. Hay nói cách khác, sau thực nghiệm SBTĐ của nhóm thực nghiệm cao hơn hẳn nhóm đối chứng.

Để làm rõ hơn hiệu quả của các bài tập đến việc nâng cao hiệu quả kỹ thuật SBTĐ, chúng tôi so sánh tự đối chiếu SBTĐ của nhóm đối chứng, thực nghiệm trước và sau thực nghiệm. Kết quả thu được như trình bày tại bảng 6; bảng 7, bảng 8 và biểu đồ 1.

Bảng 6. Kết quả tự đối chiếu các test đánh giá SBTĐ của đối tượng nghiên cứu.

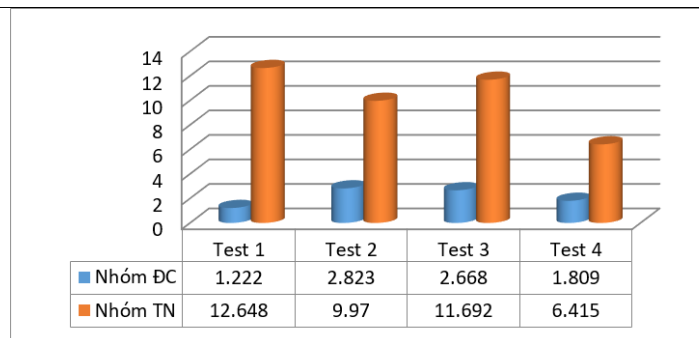
TT	Test	Nhóm đối chứng (n=19)		t	Nhóm thực nghiệm (n=20)		t	p
		Trước TN	Sau TN		Trước TN	Sau TN		
1	Chạy 30m tốc độ cao x 5 lần (s)	27.18±2.37	26.85±2.11	1.454	27.32±3.11	24.07±1.18	2.547	<0.05
2	Chạy 25m gấp khúc x 3 lần (s).	39.88±3.32	38.77±2.26	1.657	39.91±4.12	36.12±2.06	2.874	<0.05
3	Dẫn bóng 30m luân cọc sút cầu môn x 3 lần (s).	30.76±3.25	29.95±2.52	1.874	30.78±3.66	27.38±1.85	2.745	<0.05
4	Sút bóng 10 quả liên tục chạy đà x 5m (s)	49.65±4.08	48.76±3.62	1.845	49.71±4.35	46.62±2.84	2.514	<0.05

Bảng 7. Nhịp độ tăng trưởng của nhóm thực nghiệm

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{X} \pm \delta$)		(W%)
		Trước TN	Sau TN	
1	Chạy 30m tốc độ cao x 5 lần (s)	27.32±3.11	24.07±1.18	-12.648
2	Chạy 25m gấp khúc x 3 lần (s).	39.91±4.12	36.12±2.06	-9.970
3	Dẫn bóng 30m luân cọc sút cầu môn x 3 lần (s).	30.78±3.66	27.38±1.85	-11.692
4	Sút bóng 10 quả liên tục chạy đà x 5m (s)	49.71±4.35	46.62±2.84	-6.415

Bảng 8. Nhịp độ tăng trưởng của nhóm đối chứng

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{X} \pm \delta$)		(W%)
		Trước TN	Sau TN	
1	Chạy 30m tốc độ cao x 5 lần (s)	27.18±2.37	26.85±2.11	-1.222
2	Chạy 25m gấp khúc x 3 lần (s).	39.88±3.32	38.77±2.26	-2.823
3	Dẫn bóng 30m luân cọc sút cầu môn x 3 lần (s).	30.76±3.25	29.95±2.52	-2.668
4	Sút bóng 10 quả liên tục chạy đà x 5m (s)	49.65±4.08	48.76±3.62	-1.809

**Biểu đồ 1. Nhịp độ tăng trưởng khả năng thực hiện các test đánh giá SBTĐ của đối tượng nghiên cứu sau thực nghiệm**

Từ kết quả thu được ở các bảng 6 đến bảng 8 và biểu đồ 1 cho thấy, ở tất cả các nội dung kiểm tra đánh giá SBTĐ của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt rõ rệt, t tính đều > t bảng ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$.

Diễn biến thành tích đạt được của cả 04 test nhằm kiểm tra, đánh giá SBTĐ của nhóm thực nghiệm tăng lên lớn hơn so với nhóm đối chứng, đồng thời nhịp tăng trưởng của nhóm thực nghiệm cũng lớn hơn so với nhóm đối chứng.

III. KẾT LUẬN

Qua nghiên cứu, đề tài đã lựa chọn được 19

bài tập phát triển SBTĐ cho Sinh viên chuyên sâu bóng đá năm thứ 2 ngành HLTT trường ĐHSP TĐTT Hà Nội. Các bài tập gồm: **Bài tập không bóng (5 bài tập); Nhóm bài tập có bóng (11 bài tập); Nhóm bài tập trò chơi và thi đấu (3 bài tập)**

Quá trình ứng dụng trên thực tế cho thấy: Các bài tập đề tài lựa chọn được, phần nào đã nâng cao SBTĐ cho cho Sinh viên chuyên sâu bóng đá năm thứ 2 ngành HLTT trường ĐHSP TĐTT Hà Nội. Sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$

Nguồn bài báo: Bài báo cắt trích từ đề tài cơ sở năm 2025, giảng viên Nguyễn Hoàng Việt: “Nghiên cứu bài tập phát triển sức bền tốc độ cho sinh viên chuyên sâu bóng đá năm thứ 2 ngành Huấn luyện thể thao Trường ĐHSP TĐTT Hà Nội”.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Dương Nghiệp Chí & Trần Đức Dũng (2004) – *Đo lường thể thao*, Nhà xuất bản Thể dục Thể thao
 Dương Nghiệp Chí (2001), *Một số vấn đề về đào tạo VĐV bóng đá trẻ*, Thông tin khoa học TĐTT (5)
 Harre. D. P (1996), *Học thuyết huấn luyện*, Dịch: Trương Anh Tuấn. Bùi Thế Hiển, Nxb TĐTT Hà Nội
 Nguyễn Ngọc Mỹ (1999), *Giáo trình kỹ thuật đá bóng*, Nxb TĐTT Hà Nội
 Nguyễn Duy Quyết Bùi Quang Hải (2024) – *Lý luận và phương pháp Giáo dục thể chất*, Nhà xuất bản Thể thao và du lịch