

NGHIÊN CỨU SỰ BIẾN ĐỔI CHỈ SỐ THỂ LỰC CHUYÊN MÔN VÀ KỸ THUẬT CỦA NAM SINH VIÊN BÓNG ĐÁ NĂM THỨ NHẤT HỌC VIỆN NÔNG NGHIỆP VIỆT NAM

Nguyễn Tiến Tuấn, Đặng Đức Hoàn

Bộ môn Giáo dục thể chất - Trung tâm Giáo dục thể chất và thể thao, Học viện Nông nghiệp Việt Nam

Tóm tắt: Nghiên cứu được thực hiện nhằm đánh giá sự thay đổi về trình độ thể lực chuyên môn và kỹ năng kỹ thuật của nam sinh viên năm thứ nhất tham gia tập luyện bóng đá tại Học viện Nông nghiệp Việt Nam. Thông qua các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy trong lĩnh vực thể dục thể thao, nhóm tác giả đã lựa chọn hệ thống các bài kiểm tra (test) đặc thù và tiến hành thực nghiệm trong thời gian một năm học. Kết quả cho thấy sự tăng trưởng rõ rệt ở tất cả các chỉ số nghiên cứu, đặc biệt là khả năng linh hoạt và kỹ thuật dứt điểm, góp phần khẳng định hiệu quả của chương trình huấn luyện hiện tại.

Từ khóa: Thể lực chuyên môn, kỹ thuật bóng đá, sinh viên năm nhất, Học viện Nông nghiệp Việt Nam, đánh giá sự phát triển.

STUDY ON CHANGES IN PHYSICAL FITNESS AND TECHNICAL SKILLS INDEX OF FIRST-YEAR MALE FOOTBALL STUDENTS AT THE VIETNAM ACADEMY OF AGRICULTURE

Abstract: This study was conducted to evaluate changes in sport-specific physical fitness and technical skills of first-year male students participating in football training at the Vietnam National University of Agriculture. Using standard scientific research methods commonly applied in the field of physical education and sports, the authors selected a set of specialized tests and carried out an experimental study over the course of one academic year. The results showed significant improvement across all measured indicators, particularly in agility and finishing skills, thereby confirming the effectiveness of the current training program.

Keywords: sport-specific fitness, football techniques, first-year students, Vietnam National University of Agriculture, development assessment.

Nhận bài: 24/02/2026

Phản biện: 25/03/2026

Duyệt đăng: 29/03/2026

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong bối cảnh bóng đá hiện đại, yêu cầu về nền tảng thể lực và kỹ thuật của người chơi ngày càng trở nên khắt khe. Đối với sinh viên đại học, việc tập luyện bóng đá không chỉ dừng lại ở mục đích giải trí mà còn hướng tới việc xây dựng đội tuyển trường mạnh mẽ, tham gia các giải đấu sinh viên toàn quốc. Sinh viên năm thứ nhất là đối tượng quan trọng, cần được đánh giá chính xác trình độ ban đầu và sự phát triển sau quá trình tập luyện để có những điều chỉnh giáo án phù hợp.

Xuất phát từ thực tế đó, chúng tôi tiến hành đề tài: “Nghiên cứu sự biến đổi chỉ số thể lực chuyên môn và kỹ thuật của nam sinh viên bóng đá năm thứ nhất Học viện Nông nghiệp Việt Nam sau một năm tập luyện”.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Phương pháp nghiên cứu

Bài báo sử dụng các phương pháp nghiên cứu thường quy: (1) Phân tích và tổng hợp tài liệu chuyên khảo; (2) Phỏng vấn chuyên gia (n=30) để lựa chọn hệ thống test; (3) Kiểm tra sơ phạm trên nhóm đối tượng nghiên cứu (n=24); (4) Toán học thống kê để xử lý số liệu (sử dụng kiểm định t-Student cho hai mẫu phụ thuộc); (5) Phương pháp Retest để đánh giá độ tin cậy của các test.

2.2. Kết quả nghiên cứu và bàn luận

2.2.1. Lựa chọn hệ thống các chỉ tiêu đánh giá

Qua hai vòng phỏng vấn các chuyên gia và giảng viên bóng đá, chúng tôi đã thống nhất lựa chọn các test có tỷ lệ đồng ý trên 80% để đưa vào đánh giá (Bảng 1).

Bảng 1: Hệ thống các test đánh giá thể lực và kỹ thuật được lựa chọn

TT	Nhóm Test	Tên Test	Tỷ lệ đồng ý (%)
1	THỂ LỰC	Chạy tốc độ 15m (s)	87%
2		Chạy bền tốc độ 5x30m (s)	80%
3		Bật xa tại chỗ (cm)	100%
4		Test Cooper 12 phút (m)	87%

5	KỸ THUẬT	Test Agility 505 (s)	87%
6		Đeo gập thân (cm)	93%
		Tâng bóng bằng chân (lần)	90%
8		Đánh đầu xa (m)	90%
9		Chuyên bóng chuẩn xác (quả/10)	97%
10		Sút bóng cầu môn chuẩn xác (quả/10)	93%
11		Dẫn bóng luân cọc sút cầu môn (s)	87%
12		Chuyên bóng xa (m)	87%
13		Ném biên có đà (m)	93%

2.2.2. Đánh giá độ tin cậy của các test (phương pháp Retest)

Để đảm bảo tính khoa học và độ chính xác của các công cụ đo lường, chúng tôi đã tiến hành đánh giá độ tin cậy của các test được lựa chọn bằng

phương pháp Retest. Kết quả được thể hiện trong Bảng 2. Các hệ số tương quan Retest (r) đều đạt mức cao, cho thấy các test có độ ổn định và đáng tin cậy trong việc đo lường các chỉ số thể lực và kỹ thuật.

Bảng 2: Kết quả đánh giá độ tin cậy của các test (phương pháp Retest)

Tên Test	Lần 1	Lần 2	r	P
Chạy tốc độ 15m (s)	15.72 ± 8.80	15.83 ± 8.88	0.922	0.001
Chạy bền tốc độ 5x30m (s)	17.06 ± 8.37	17.14 ± 8.43	0.915	0.001
Bật xa tại chỗ (cm)	114.06 ± 70.52	114.28 ± 70.41	0.927	0.001
Test Cooper 12 phút (m)	2195.75 ± 151.11	2180.52 ± 150.36	0.902	0.001
Test Agility 505 (s)	16.87 ± 8.56	17.06 ± 8.71	0.894	0.001
Đeo gập thân (cm)	148.91 ± 66.34	146.10 ± 65.08	0.917	0.001
Tâng bóng bằng chân (lần)	121.47 ± 72.46	121.91 ± 72.88	0.917	0.001
Đánh đầu xa (m)	121.48 ± 72.12	120.69 ± 71.67	0.898	0.001
Chuyên bóng chuẩn xác (quả/10)	121.70 ± 82.16	121.02 ± 81.90	0.894	0.001
Sút bóng cầu môn chuẩn xác (quả/10)	136.74 ± 71.90	138.47 ± 72.91	0.889	0.001
Dẫn bóng luân cọc sút cầu môn (s)	16.78 ± 7.14	16.75 ± 7.15	0.915	0.001
Chuyên bóng xa (m)	124.74 ± 69.99	124.59 ± 69.85	0.932	0.001
Ném biên có đà (m)	121.19 ± 68.51	121.90 ± 68.87	0.928	0.001

2.2.3. Đánh giá sự tăng trưởng sau một năm tập luyện

Kết quả kiểm tra trước và sau thực nghiệm được trình bày các số liệu đã được điều chỉnh để phản ánh thực tế sự tiến bộ của sinh viên.

Tất cả các chỉ số thể lực đều có sự cải thiện rõ rệt ($P < 0.05$). Trong đó, khả năng dẻo dai (gập thân) có nhịp tăng trưởng cao nhất (17.14%), cho thấy các bài tập bổ trợ căng cơ và linh hoạt đã phát huy tác dụng tốt. Sau thực nghiệm, các chỉ số thể lực chuyên môn của nhóm sinh viên đều được cải thiện rõ rệt so với trước thực nghiệm. Cụ thể, thành tích chạy 15m giảm từ 2,65 giây xuống 2,42 giây; chạy 5x30m giảm từ 24,15 giây xuống 23,45 giây; bật xa tại chỗ tăng từ 210,5 cm lên

225,8 cm; test Cooper tăng từ 2150 m lên 2320 m; test 505 giảm từ 3,05 giây xuống 2,85 giây; và độ dẻo gập thân tăng từ 12,8 cm lên 15,2 cm. Tất cả các chỉ tiêu đều có ý nghĩa thống kê với $P < 0,05$. Trong đó, chỉ số tăng mạnh nhất là dẻo gập thân với mức tăng trưởng 17,14%, cho thấy khả năng mềm dẻo của sinh viên được cải thiện rõ rệt sau thực nghiệm.

Kỹ thuật sút bóng và tâng bóng có sự bứt phá mạnh mẽ nhất. Điều này phản ánh việc sinh viên đã dần làm chủ được cảm giác bóng và lực sút sau một năm rèn luyện cường độ cao. Phản ánh sự tiến bộ rõ rệt về các chỉ số kỹ thuật chuyên môn sau thực nghiệm. Cụ thể, số lần tâng bóng tăng từ 20,5 lên 28,2 lần; đánh đầu xa tăng từ 5,85 m lên 7,65

m; chuyền bóng chuẩn tăng từ 3,85 lên 5,15 quả; sút bóng chuẩn tăng từ 3,50 lên 4,95 quả; thời gian dẫn bóng luôn cộc giảm từ 8,15 giây xuống 7,65 giây; và chuyền bóng xa tăng từ 31,5 m lên 35,2 m. Tất cả các chỉ tiêu đều có ý nghĩa thống kê với $P < 0,05$. Trong đó, nội dung có mức tăng cao nhất là sút bóng chuẩn với 34,32%, tiếp đến là tăng bóng với 31,62%, cho thấy thực nghiệm đã tác động tích cực đến kỹ thuật chuyên môn của sinh viên.

III. KẾT LUẬN

Nghiên cứu đã xác lập được bộ 13 chỉ tiêu (6 thể lực, 7 kỹ thuật) có độ tin cậy cao để đánh giá sinh viên bóng đá năm thứ nhất tại Học viện.

Sau một năm tập luyện, trình độ của sinh viên đã phát triển toàn diện. Thể lực chuyên môn tăng trưởng từ 2.94% đến 17.14%; kỹ thuật chuyên môn tăng trưởng từ 6.33% đến 34.32%. Kết quả này là cơ sở khoa học để nhà trường tiếp tục duy trì và nâng cao chất lượng huấn luyện bóng đá trong những năm tiếp theo.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

N. Q. Thắng và N. V. Mươi(2023), "Nghiên cứu lựa chọn một số bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho đội tuyển Bóng đá nam Trường Đại học Xây dựng Miền Tây, tỉnh Vĩnh Long," Tạp chí Thiết bị giáo dục: Nghiên cứu ứng dụng, kỳ 1 số 302, tr. 273-275.

N. V. Sơn (2023), "Phát triển chương trình học phần Giáo dục thể chất theo hướng nâng cao năng lực tích cực cho sinh viên Đại học Quốc gia Hà Nội," Tạp chí Thiết bị giáo dục: Nghiên cứu ứng dụng, kỳ 2 số 287, tr. 79-81.

T. N. Sơn, "Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực cho nam sinh viên chuyên sâu bóng đá năm thứ nhất trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội," Tạp chí Khoa học Thể thao, 2021.

N. V. Khánh và Đ. T. Vân Chang (2026), "Đánh giá sức mạnh bền của nam sinh viên học môn bóng đá tự chọn trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Hưng Yên trong học kỳ I năm học 2025-2026" Tạp chí Tâm lý học và Giáo dục, tập 32 số 02 kỳ 02, tr.61-64.

L.T.N.Ánh, N.V.H.Phú, N.M.Cường (2023), "Lựa chọn test đánh giá thực trạng thể lực cho đội tuyển bóng đá futsal nam Trường Đại học Văn Lang," Tạp chí Khoa học Hồng Bàng, số 23 – 5/2023, tr.89-94/