

LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC BỀN TỐC ĐỘ CHO NAM SINH VIÊN ĐỘI TUYỂN BÓNG ĐÁ TRƯỜNG ĐẠI HỌC ĐIỆN LỰC

Hoàng Thị Thùy Trang⁽¹⁾

Thông tin bài báo:

Ngày nhận bài: 25/03/2026

Ngày phản biện: 29/04/2026

Ngày đăng: 28/05/2026

Tác giả liên hệ:

Hoàng Thị Thùy Trang

Email: tranghtt@epu.edu.vn

Tập 3, số 3 (2026), trang 53-57

DOI: <https://doi.org/10.64024/upes14070>

Bản quyền © 2026. Bài báo này là công bố Truy cập Mở (Open Access) và được phân phối theo các điều khoản của Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0).

Tóm tắt:

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy trong lĩnh vực thể dục thể thao, đề tài đã lựa chọn được 16 bài tập phát triển sức bền tốc độ cho nam sinh viên đội tuyển Bóng đá Trường Đại học Điện lực. Hệ thống bài tập được xây dựng đảm bảo tính khoa học, phù hợp với đặc điểm đối tượng và được tổ chức ứng dụng trong thực tiễn huấn luyện. Kết quả thực nghiệm sư phạm cho thấy các bài tập đã mang lại hiệu quả tích cực, góp phần nâng cao rõ rệt sức bền tốc độ, qua đó cải thiện năng lực vận động và hiệu quả thi đấu của đối tượng nghiên cứu.

Từ khóa: Bài tập sức bền tốc độ, Bóng đá, Trường Đại học Điện lực

Selection of exercises for developing speed endurance in male students of the football team at Electric Power University

Hoang Thi Thuy Trang⁽¹⁾

Article Information:

Received: 25/03/2026

Review date: 29/04/2026

Published: 28/05/2026

Corresponding Author:

Hoang Thi Thuy Trang

Email: tranghtt@epu.edu.vn

Vol.3, Issue 3 (2026), pp 53-57

DOI: <https://doi.org/10.64024/upes14070>

Copyright © 2026. This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0).

Abstract:

Using conventional scientific research methods in the field of physical education and sport, the study selected 16 exercises to develop speed endurance in male students of the Football Team at Electric Power University. The exercise system was developed to ensure scientific validity and suitability for the characteristics of the participants and was applied in practical training. The pedagogical experiment demonstrated that the selected exercises produced positive effects, significantly improving speed endurance and thereby enhancing motor performance and competitive effectiveness among the research participants.

Keywords: Speed-endurance exercises, football, Electric Power University

⁽¹⁾ThS Trường Đại học Điện lực

ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong Bóng đá hiện đại, sức bền tốc độ (SBTĐ) là khả năng duy trì tốc độ vận động ở cường độ cao trong thời gian dài, là một tố chất thể lực then chốt, ảnh hưởng trực tiếp đến hiệu quả thi đấu của vận động viên. SBTĐ không chỉ quyết định khả năng di chuyển liên tục, tham gia tấn công và phòng thủ mà còn tác động đến chất lượng xử lý kỹ thuật trong điều kiện mệt mỏi.

Qua quan sát thực tiễn quá trình tập luyện và thi đấu của đội tuyển Bóng đá nam Trường Đại học Điện Lực (ĐHĐL) cho thấy, trình độ thể lực của các cầu thủ, đặc biệt là SBTĐ, còn bộc lộ nhiều hạn chế và chưa đáp ứng được yêu cầu của thi đấu hiện đại. Kết quả phân tích kế hoạch huấn luyện cho thấy một trong những nguyên nhân chủ yếu là hệ thống bài tập phát triển SBTĐ còn chưa phong phú, khối lượng và cường độ vận động chưa thực sự phù hợp với đặc điểm đối tượng và mục tiêu huấn luyện.

Xuất phát từ yêu cầu thực tiễn đó, việc nghiên cứu, lựa chọn các bài tập phù hợp nhằm phát triển SBTĐ cho nam sinh viên đội tuyển Bóng đá Trường ĐHĐL là cần thiết, có ý nghĩa khoa học và giá trị ứng dụng trong nâng cao hiệu quả huấn luyện và thành tích thi đấu.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Trong quá trình nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp: phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn tọa đàm, phương pháp quan sát sự phạm, phương pháp kiểm tra sự phạm, phương pháp thực nghiệm sự phạm, phương pháp toán học thống kê.

Đối tượng phỏng vấn: 17 người, là cán bộ quản lý, giảng viên, huấn luyện viên ở Bộ môn GDTC tham gia giảng dạy, huấn luyện môn Bóng đá tại Trường ĐHĐL và các trường Đại học, Cao đẳng ở Hà Nội.

Đối tượng nghiên cứu: 22 nam sinh viên đội tuyển Bóng đá Trường ĐHĐL.

Trong quá trình nghiên cứu, đề tài sử dụng 05 test kiểm tra SBTĐ gồm: Test 1: Chạy con thoi 5 × 30m (s); Test 2: Dẫn bóng tốc độ 5×30m (s); Test 3: Chạy tốc độ sút bóng cầu môn 10 quả liên tục (s); Test 4: Chạy biến hướng 8×25m (s); Test 5: Nhảy dây 2 phút (lần).

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Lựa chọn bài tập phát triển SBTĐ cho nam sinh viên đội tuyển Bóng đá Trường Đại học Điện Lực

Trên cơ sở nghiên cứu, tham khảo các tài liệu lý luận và chuyên môn trong và ngoài nước có liên quan đến phát triển SBTĐ trong Bóng đá, đồng thời khảo sát thực tiễn công tác giảng dạy, huấn luyện tại một số trung tâm thể thao và các trường Đại học có đội tuyển Bóng đá nam trên địa bàn Hà Nội, kết hợp với việc tham vấn ý kiến của các chuyên gia và huấn luyện viên có nhiều kinh nghiệm, đề tài đã bước đầu xác định được 22 bài tập chuyên môn có khả năng ứng dụng trong huấn luyện phát triển SBTĐ cho đối tượng nghiên cứu.

Để đảm bảo tính khoa học và độ tin cậy của hệ thống bài tập đã lựa chọn, nghiên cứu tiến hành phỏng vấn 17 cán bộ, giảng viên giáo dục thể chất có kinh nghiệm trong giảng dạy và huấn luyện Bóng đá cả trong và ngoài Nhà trường. Các bài tập được lựa chọn đưa vào sử dụng là những bài tập nhận được tỷ lệ đồng thuận từ 80% trở lên.

Kết quả phỏng vấn được tổng hợp và trình bày tại bảng 1.

Qua kết quả ở bảng 1, chúng tôi đã lựa chọn được 16 bài tập phát triển SBTĐ cho nam sinh viên đội tuyển Bóng đá Trường ĐHĐL với ý kiến tán thành sử dụng từ 81.25% đến 100% gồm:

1. Chạy con thoi 5x30m x 3 tổ, nghỉ giữa 1 phút.
2. Chạy xuất phát cao ở các cự ly 20;40;60m x 3 lần x 3 tổ, nghỉ giữa 1.5 phút.
3. Chạy leo cầu thang 45 bậc x 3 tổ, nghỉ giữa 2 phút.
4. Chạy luồn cọc kết hợp chạy tốc độ đổi hướng 25m 3 lần x 3 tổ, nghỉ giữa 1 phút.
5. Chạy đổi hướng theo hiệu lệnh trong 2 phút, 3 tổ, nghỉ giữa 1.5 phút.
6. Chạy biến tốc 4x100m, 3 lần x 3 tổ, nghỉ giữa 1.5 phút
7. Nhảy dây trong 2 phút x 3 tổ, nghỉ giữa 1 phút
8. Di chuyển bật bực thực hiện đánh đầu trong 2 phút.
9. Bật bực 25-30cm đổi chân trong 60s x 3 tổ, nghỉ giữa 1 phút
10. Dẫn bóng luồn cọc 30mx 2 lần, nghỉ giữa 30s.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các bài tập phát triển SBTĐ cho nam sinh viên đội tuyển Bóng đá Trường Đại học Điện Lực (n=17)

TT	Bài tập	Kết quả phỏng vấn			
		Đồng ý %		Không đồng ý %	
1	Chạy con thoi 5x30m x 3 tổ, nghỉ giữa 1 phút	16	94.11	1	5.88
2	Chạy nâng cao đùi tại chỗ 1-2p x2 lần, nghỉ 1-2p/lần	9	52.94	8	47.05
3	Chạy xuất phát cao ở các cự ly 20;40;60m x 3 lần x 3 tổ, nghỉ giữa 1.5 phút	15	88.23	2	11.76
4	Chạy leo cầu thang 45 bậc x 3 tổ, nghỉ giữa 2 phút	16	94.11	1	5.88
5	6. Chạy biến tốc 100m (50m nhanh – 50m chậm) 2 lần, nghỉ 3p/lần.	8	47.05	9	52.94
6	Chạy luồn cọc kết hợp chạy tốc độ đổi hướng 25m 3 lần x 3 tổ, nghỉ giữa 1 phút	14	82.35	3	17.64
7	Chạy đổi hướng theo hiệu lệnh trong 2 phút, 3 tổ, nghỉ giữa 1.5 phút	15	88.23	2	11.76
8	Chạy biến tốc 4x100m, 3 lần x 3 tổ, nghỉ giữa 1.5 phút	17	100.00	0	0.0
9	Nhảy dây trong 2 phút x 3 tổ, nghỉ giữa 1 phút	14	82.35	3	17.64
10	Di chuyển bật bục thực hiện đánh đầu trong 2 phút	16	94.11	1	5.88
11	Bật bục 25-30cm đổi chân trong 60s x 3 tổ, nghỉ giữa 1 phút	15	88.23	2	11.76
12	Bật bục đổi chân 30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút, nghỉ ngơi tích cực	7	41.11	10	58.82
13	Dẫn bóng luồn cọc 30m x 2 lần, nghỉ giữa 30s	17	100.00	0	0.0
14	Dẫn bóng tốc độ 30m lặp lại 5 lần, nghỉ giữa 1 phút	14	82.35	3	17.64
15	Dẫn bóng tốc độ 50m lặp lại 5 lần, nghỉ giữa 2 phút	8	47.05	9	52.94
16	Phối hợp dẫn bóng, chuyền bóng cho nhau 30m x 3 tổ, nghỉ giữa 1 phút	15	88.23	2	11.76
17	Dẫn bóng dọc biên tốc độ cao chuyền vào vòng cung 5 lần x 4 tổ, nghỉ giữa 2 phút.	6	35.29	11	64.70
18	Dẫn bóng dọc biên tốc độ cao chuyền vào vòng cung 3 lần x 3 tổ, nghỉ giữa 1.5 phút.	16	94.11	1	5.88
19	Di chuyển chuyền bóng 3 người số 8, 3 lần x 3 tổ, nghỉ giữa 30s	15	88.23	2	11.76
20	Di chuyển chuyền bóng 3 người số 8, 5 lần x 3 tổ, nghỉ giữa 1 phút	8	47.05	9	52.94
21	Sút cầu môn 10 quả liên tục, 05 quả chạy đà 5m 10 lần x 3 tổ, nghỉ giữa 1 phút	14	82.35	3	17.64
22	Bài tập phối hợp 2 người di chuyển vòng qua cọc kết hợp với bóng, 3 lần x 3 tổ, nghỉ giữa 1 phút	16	94.11	1	5.88

11. Dẫn bóng tốc độ 30m lặp lại 5 lần, nghỉ giữa 1 phút.

12. Phối hợp dẫn bóng, chuyền bóng cho nhau 30m x 3 tổ, nghỉ giữa 1 phút.

13. Dẫn bóng dọc biên tốc độ cao chuyền vào vòng cung 3 lần x 3 tổ, nghỉ giữa 1.5 phút.

14. Di chuyển chuyền bóng 3 người số 8, 3 lần x 3 tổ, nghỉ giữa 30s.

15. Sút cầu môn 10 quả liên tục, 05 quả chạy đà 5m 10 lần x 3 tổ, nghỉ giữa 1 phút.

16. Bài tập phối hợp 2 người di chuyển vòng qua cọc kết hợp với bóng, 3 lần x 3 tổ, nghỉ giữa 1 phút.

2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các bài tập phát triển SBTĐ cho nam sinh viên đội tuyển Bóng đá trường Đại học Điện Lực

2.1. Tổ chức thực nghiệm

Chúng tôi sử dụng phương pháp thực nghiệm sư phạm so sánh song song.

Thời gian thực nghiệm: 03 tháng, mỗi tháng 4 tuần, mỗi tuần 2 buổi tập. Từ tháng 10/2024 đến hết tháng 12/2024.

Địa điểm thực nghiệm: Trường ĐHĐL.

Nhóm thực nghiệm: 11 nam sinh viên đội tuyển Bóng đá Trường ĐHĐL. Nhóm thực

nhệm luyện tập theo chương trình chung, riêng nội dung phát triển SBTĐ tập theo các bài tập và giáo án thực nghiệm đã được xây dựng.

Nhóm đối chứng: 11 nam sinh viên đội tuyển. Nhóm đối chứng tập luyện theo chương trình chung.

Kiểm tra đánh giá: Chúng tôi sử dụng 05 test đánh giá SBTĐ đã được lựa chọn.

Tiến trình thực nghiệm: Thời gian tổ chức thực nghiệm được tiến hành trong 03 tháng, mỗi tháng 4 tuần, mỗi tuần 2 buổi tập, (2 buổi tập/1 tuần x 12 tuần = 24 buổi) mỗi buổi 90 phút. Tiến trình thực nghiệm được trình bày ở bảng 2.

2.2. Đánh giá hiệu quả thực nghiệm

Trước khi tiến hành thực nghiệm, đề tài tổ chức kiểm tra trình độ SBTĐ của hai nhóm đối chứng và thực nghiệm thông qua 05 test đã được lựa chọn. Kết quả thu được cho thấy không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê giữa hai nhóm ở cả 05 test ($P > 0,05$), chứng tỏ trình độ sức bền tốc độ ban đầu của hai nhóm là tương đương nhau, đảm bảo tính khách quan và độ tin cậy trong phân nhóm nghiên cứu.

Bảng 2. Tiến trình thực nghiệm phát triển SBTĐ trong 3 tháng (với 24 buổi tập)

TT	Buổi tập Nội dung	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	
1	BT 1	+				+					+							+			+	+				
2	BT 2		+						+				+		+				+							+
3	BT 3	+				+				+			+		+				+				+			
4	BT 4		+				+		+		+				+					+						+
5	BT 5	+			+		+			+					+					+		+				+
6	BT 6		+		+			+			+					+					+		+			
7	BT 7			+		+		+				+				+							+			
8	BT 8			+					+					+			+				+			+		
9	BT 9				+					+		+				+				+						+
10	BT 10	+			+		+			+			+				+			+				+		
11	BT 11		+				+				+		+						+				+	+		
12	BT 12	+				+		+				+		+			+		+					+		
13	BT 13			+				+					+	+					+				+			
14	BT 14		+		+				+							+		+		+					+	
15	BT 15			+					+			+				+		+		+						+
16	BT 16			+						+				+			+				+			+		

Sau 03 tháng thực nghiệm, đề tài tiếp tục tiến hành kiểm tra lại SBTĐ của hai nhóm bằng hệ thống 05 test nêu trên. Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm, đồng thời so sánh nhịp tăng trưởng giữa hai nhóm, được tổng hợp và trình bày tại bảng 3.

Các số liệu cho thấy sự cải thiện về SBTĐ ở cả hai nhóm, trong đó nhóm thực nghiệm có mức tiến bộ rõ rệt hơn so với nhóm đối chứng, qua đó khẳng định hiệu quả của hệ thống bài tập đã được lựa chọn và ứng dụng.

Bảng 3. So sánh kết quả kiểm tra SBTĐ và nhịp tăng trưởng thành tích kiểm tra SBTĐ của hai nhóm trước và sau quá trình thực nghiệm

TT	Nội dung kiểm tra	Nhóm thực nghiệm (n=11)				Nhóm đối chứng (n=11)			
		Trước TN ($\bar{x} \pm \delta$)	Sau TN ($\bar{x} \pm \delta$)	$t_{\text{tính}}$	W%	Trước TN ($\bar{x} \pm \delta$)	Sau TN ($\bar{x} \pm \delta$)	$t_{\text{tính}}$	W%
1	Chạy con thoi 5×30m (s)	23.79±0.40	22.33±0.60	3.28	6.6	23.97±0.45	23.34±0.46	1.48	2.8
2	Chạy biến hướng 8×25m (s)	34.01±0.64	32.43±0.42	3.34	4.9	33.89±0.75	33.52±0.47	0.75	1.2
3	Dẫn bóng tốc độ 5×30m (s)	25.30±0.59	23.64±0.74	3.22	6.9	25.18±0.53	24.81±0.55	0.79	1.6
4	Chạy tốc độ sút bóng cầu môn 10 quả liên tục (s)	50.37±0.77	48.88±0.37	3.13	3.5	50.36±0.66	49.96±0.64	0.78	0.9
5	Nhảy dây trong 2 phút (lần)	226±5.00	260±4	3.21	4.8	225±6	231±5	0.76	1.1

Qua bảng 3 cho thấy, thành tích ở cả 05 test đánh giá SBTĐ của nhóm thực nghiệm đều cao hơn rõ rệt, với sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ($p < 0,05$). Trong khi ở nhóm đối chứng sự khác biệt không đủ độ tin cậy thống kê. Điều này chứng tỏ hệ thống bài tập được lựa chọn và ứng dụng trong quá trình thực nghiệm đã phát huy hiệu quả tích cực trong việc phát triển SBTĐ cho đối tượng nghiên cứu.

Bên cạnh đó, nhịp độ tăng trưởng thành tích của nhóm thực nghiệm ở tất cả các test đều vượt trội so với nhóm đối chứng. Cụ thể, nhóm thực nghiệm đạt mức tăng trưởng từ 3.5% đến 6.9%, trong khi nhóm đối chứng chỉ đạt từ 0,9% đến 2,8%. Sự chênh lệch này tiếp tục khẳng định tính ưu việt và hiệu quả của các bài tập đã được lựa chọn trong nghiên cứu.

KẾT LUẬN

Trên cơ sở nghiên cứu lý luận và thực tiễn, chúng tôi đã lựa chọn được 16 bài tập phù hợp nhằm phát triển sức bền tốc độ cho nam sinh viên Đội tuyển Bóng đá Trường Đại học Điện Lực, đảm bảo tính khoa học và khả năng ứng dụng trong huấn luyện.

Kết quả thực nghiệm sư phạm được triển khai trong thời gian 03 tháng cho thấy hệ thống bài tập đã mang lại hiệu quả tích cực, thể hiện qua sự cải thiện rõ rệt về SBTĐ của đối tượng thực nghiệm. Kết quả nghiên cứu khẳng định tính hiệu quả và giá trị ứng dụng của kế hoạch thực nghiệm các bài tập trong nâng cao SBTĐ, góp phần cải thiện thành tích thi đấu cho đội tuyển.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic, I. V. (1982). *Đánh giá trình độ luyện tập thể thao*. Hà Nội, Việt Nam: Nhà xuất bản Thể dục Thể thao.
2. Daxioroxki, V. M. (1978). *Các tổ chất thể lực của vận động viên*. Hà Nội, Việt Nam: Nhà xuất bản Thể dục Thể thao.
3. Harre, D. (1996). *Học thuyết huấn luyện* (Trương Anh Tuấn & Bùi Thế Hiền, Dịch). Hà Nội, Việt Nam: Nhà xuất bản Thể dục Thể thao.
4. Lâm, Q. Thành., & Bùi, T. Toại. (2002). *Tính chu kỳ trong huấn luyện sức mạnh thể thao*. Hà Nội, Việt Nam: Nhà xuất bản Thể dục Thể thao.
5. Nguyễn, Đ. Văn. (2008). *Phương pháp toán thống kê trong thể dục thể thao*. Hà Nội, Việt Nam: Nhà xuất bản Thể dục Thể thao.