NGHIÊN CỨU HIỆU QUẢ MỘT SỐ BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHO ĐỘI TUYỂN BÓNG ĐÁ NAM TRƯỜNG TRUNG HỌC CƠ SỞ LÝ TỰ TRỌNG, PHƯỜNG AN HỘI ĐÔNG SAU 6 THÁNG TẬP LUYỆN

Trần Đình Đông Quân
Liên đoàn Võ thuật Cổ truyền tỉnh Bình Dương
Email: trandinhdongquanit@gmail.com

Tóm tắt: *Nghiên cứu được tiến hành nhằm đánh giá hiệu quả của một số bài tập phát triển thể lực đối với đội tuyển bóng đá nam Trường Trung học cơ sở Lý Tự Trọng, phường An Hội Đông, Thành phố Hồ Chí Minh sau 6 tháng tập luyện. Nghiên cứu sử dụng các phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn, kiểm tra sư phạm và toán học thống kê để lựa chọn các bài tập và đánh giá sự thay đổi một số chỉ tiêu thể lực của học sinh. Kết quả nghiên cứu là cơ sở để xác định mức độ phù hợp và hiệu quả của hệ thống bài tập được lựa chọn, đồng thời góp phần nâng cao chất lượng huấn luyện thể lực cho đội tuyển bóng đá nam học sinh trung học cơ sở.*

Từ khóa: *bài tập thể lực; bóng đá; học sinh trung học cơ sở; đội tuyển bóng đá; hiệu quả tập luyện.*

RESEARCH ON THE EFFECTIVENESS OF SELECTED PHYSICAL DEVELOPMENT EXERCISES FOR THE MEN'S FOOTBALL TEAM OF LY TU TRONG LOWER SECONDARY SCHOOL, AN HOI DONG WARD, AFTER SIX MONTHS OF TRAINING

Abstract*: The study aimed to evaluate the effectiveness of selected physical fitness exercises for the male football team of Ly Tu Trong Secondary School, An Hoi Dong ward, Ho Chi Minh City after six months of training. The study employed document analysis and synthesis, interviews, pedagogical testing, and statistical methods to select the exercises and assess changes in selected physical fitness indicators among the students. The findings provide a basis for evaluating the suitability and effectiveness of the selected exercise program and contribute to improving the quality of physical fitness training for male secondary school football players.*

Keywords*: physical fitness exercises; football; secondary school students; male football team; training effectiveness.*

Nhận bài: 12/06/2026 *Phản biện: 12/07/2026* *Duyệt đăng: 15/07/2026*

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Bóng đá là môn thể thao đòi hỏi người chơi phải vận động với cường độ và hình thức đa dạng như chạy, tăng tốc, đổi hướng, tranh chấp và phối hợp. Vì vậy, thể lực là yếu tố quan trọng, tạo nền tảng cho việc thực hiện kỹ thuật, chiến thuật và duy trì hiệu quả thi đấu. Đối với học sinh THCS, phát triển thể lực hợp lý còn góp phần nâng cao sức khỏe và thúc đẩy sự phát triển thể chất toàn diện.

Trong thực tế huấn luyện đội tuyển bóng đá nam Trường THCS Lý Tự Trọng, phường An Hội Đông, Thành phố Hồ Chí Minh, công tác phát triển thể lực đã được quan tâm nhưng cần tiếp tục lựa chọn các bài tập phù hợp với đặc điểm lứa tuổi, đặc thù môn bóng đá và điều kiện thực tế của nhà trường. Do đó, việc nghiên cứu, ứng dụng các bài tập phát triển thể lực có ý nghĩa thiết thực đối với nâng cao chất lượng tập luyện và thi đấu của đội tuyển.

Xuất phát từ yêu cầu trên, nghiên cứu được tiến hành nhằm đánh giá hiệu quả của một số bài tập phát triển thể lực đối với đội tuyển bóng đá nam Trường THCS Lý Tự Trọng, phường An Hội Đông sau 6 tháng tập luyện, làm cơ sở cho việc lựa chọn và ứng dụng bài tập phù hợp trong huấn luyện bóng đá học sinh THCS.

II. CƠ SỞ LÝ LUẬN VÀ PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

2.1. Phương pháp nghiên cứu

Nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau:

Phân tích và tổng hợp tài liệu: Thu thập, lựa chọn và phân tích các tài liệu khoa học, giáo trình và tài liệu chuyên môn về lý luận giáo dục thể chất, huấn luyện bóng đá và phát triển thể lực học sinh THCS; từ đó xác định cơ sở lý luận, các tố chất thể lực cần phát triển và định hướng lựa chọn bài tập.

Phương pháp phỏng vấn: Tiến hành trao đổi với giáo viên thể dục, huấn luyện viên và cán bộ chuyên môn có kinh nghiệm nhằm xác định những tố chất thể lực cần thiết, lựa chọn bài tập và các test đánh giá phù hợp với đặc điểm đối tượng nghiên cứu.

Phương pháp kiểm tra sư phạm: Sử dụng hệ thống test đã lựa chọn để kiểm tra, đánh giá trình độ các tố chất thể lực của học sinh trước và sau

thực nghiệm. Kết quả kiểm tra được sử dụng làm căn cứ đánh giá mức độ thay đổi về thể lực sau thời gian tập luyện.

Phương pháp thực nghiệm sư phạm: Tổ chức cho đội tuyển bóng đá nam Trường THCS Lý Tự Trọng tập luyện theo hệ thống bài tập phát triển thể lực được lựa chọn trong thời gian 6 tháng. Kết quả trước và sau thực nghiệm được đối chiếu để đánh giá hiệu quả tác động của hệ thống bài tập.

Phương pháp toán học thống kê: Sử dụng các tham số thống kê phù hợp để xử lý số liệu, xác định giá trị trung bình, mức độ phân tán và sự thay đổi của kết quả kiểm tra; qua đó làm rõ hiệu quả của chương trình thực nghiệm.

2.2. Cơ sở lý luận về phát triển thể lực trong bóng đá học sinh THCS

Thể lực trong bóng đá là tổng hợp các tố chất vận động bảo đảm khả năng thực hiện và duy trì hiệu quả các hoạt động kỹ thuật, chiến thuật trong thi đấu, trong đó sức nhanh, sức mạnh, sức bền, mềm dẻo và khả năng phối hợp vận động có vai trò quan trọng. Đối với học sinh THCS, các tố chất này đang trong quá trình phát triển, vì vậy nội dung và lượng vận động phải phù hợp với đặc điểm lứa tuổi, trình độ thể lực và khả năng thích nghi của học sinh.

Trong bóng đá, sức nhanh giúp học sinh tăng tốc, di chuyển và xử lý tình huống kịp thời; sức mạnh hỗ trợ tranh chấp, sút bóng, bật nhảy và thay đổi tốc độ vận động; sức bền giúp duy trì khả năng hoạt động trong suốt thời gian thi đấu; mềm dẻo góp phần nâng cao biên độ và hiệu quả vận động; còn khả năng phối hợp vận động giúp thực hiện chính xác các động tác kỹ thuật và phối hợp trong thi đấu. Vì vậy, phát triển đồng bộ các tố chất là yêu cầu cần thiết đối với huấn luyện thể lực cho đội tuyển bóng đá học sinh.

Việc lựa chọn và sử dụng bài tập cần tuân thủ các nguyên tắc phù hợp với đặc điểm lứa tuổi, vừa sức, tăng tiến và có tính hệ thống, đồng thời bảo đảm tính đặc thù của môn bóng đá. Bài tập cần được sắp xếp hợp lý về nội dung, cường độ, khối lượng và thời gian nghỉ, tạo điều kiện cho học sinh thích nghi và phát triển thể lực mà không gây quá tải. Đây là cơ sở lý luận quan trọng để lựa chọn và tổ chức hệ thống bài tập áp dụng trong thực nghiệm của nghiên cứu.

III. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

3.1. Thực trạng và lựa chọn một số bài tập phát triển thể lực

Kết quả đánh giá ban đầu cho thấy thể lực của đội tuyển bóng đá nam lứa tuổi 13–15 Trường THCS Lý Tự Trọng còn chưa đồng đều. Ở 07 test thể lực chung, hệ số biến thiên của nhiều chỉ tiêu từ 10% trở lên; riêng chạy 30m xuất phát cao và chạy con thoi 4 × 10m có mức độ đồng đều tốt hơn. Đáng chú ý, dẻo gập thân có hệ số biến thiên 36,79%, cho thấy sự phân hóa khá lớn giữa các học sinh. Ở các test thể lực chuyên môn, hầu hết các chỉ tiêu cũng có hệ số biến thiên trên 10%, phản ánh sự khác biệt về trình độ thể lực và kỹ năng chuyên môn giữa các thành viên đội tuyển.

Bảng 1. Thực trạng thể lực chung của đội tuyển bóng đá nam

TT	Test	$\bar{X}$	SD	Cv (%)
1	Bật xa tại chỗ (cm)	182,69	20,65	11,30
2	Nằm sấp chống đẩy (lần)	33,77	4,10	12,15
3	Dẻo gập thân (cm)	5,77	2,12	36,79
4	Chạy 30m XPC (s)	5,52	0,46	8,39
5	Chạy con thoi 4 × 10m (s)	12,15	1,19	9,76
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	850,96	115,00	13,51
7	T-Test (s)	10,00	1,02	10,21

Từ thực trạng trên, việc lựa chọn bài tập được tiến hành theo hướng kết hợp giữa cơ sở lý luận, đặc điểm môn bóng đá, đặc điểm lứa tuổi và thực tiễn huấn luyện. Quy trình lựa chọn gồm hệ thống hóa các bài tập đã được nghiên cứu, lược bỏ những bài tập ít được sử dụng và phỏng vấn các nhà khoa học, giảng viên, giáo viên thể dục để xác định những bài tập phù hợp. Tài liệu cho biết từ 14 bài tập thể lực chung và 31 bài tập thể lực chuyên môn đưa vào phỏng vấn, kết quả tổng hợp và phỏng vấn đã lựa chọn 09 bài tập thể lực chung và 26 bài tập thể lực chuyên môn để thực nghiệm.

Hệ thống 35 bài tập được cấu trúc theo các nhóm: 09 bài tập thể lực chung và 26 bài tập thể lực chuyên môn, trong đó 02 bài tập bổ trợ, 04 bài tập phát triển tốc độ và sức bật, 05 bài tập phát

triển sức mạnh tốc độ, 03 bài tập phát triển sức bền và sức bền tốc độ, 05 bài tập phát triển khả năng phối hợp vận động và 07 bài tập thi đấu. Cách phân nhóm này bảo đảm vừa phát triển các tố chất thể lực cơ bản, vừa gắn với yêu cầu vận động đặc thù của bóng đá.

Các bài tập được lựa chọn theo các yêu cầu: phù hợp với đặc điểm sinh học của lứa tuổi; đa dạng về hình thức, gắn với thực tế thi đấu; xác định rõ mục đích và phương pháp tổ chức; được định lượng về cự ly, số lần, cường độ và thời gian nghỉ; đồng thời bảo đảm tính kế thừa và hệ thống trong toàn bộ chu kỳ huấn luyện.

3.2. Đánh giá hiệu quả một số bài tập phát triển thể lực sau 6 tháng tập luyện

Thực nghiệm được tiến hành trên hai nhóm, mỗi nhóm 13 học sinh. Kết quả kiểm tra ban đầu cho thấy giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở các test thể lực chung; các giá trị Sig. đều lớn hơn 0,05. Điều này cho thấy trình độ thể lực ban đầu của hai nhóm tương đồng, bảo đảm cơ sở để đánh giá tác động của chương trình thực nghiệm.

Sau 6 tháng tập luyện, nhóm thực nghiệm có sự cải thiện ở toàn bộ 07 test thể lực chung và 05 test thể lực chuyên môn. Các chỉ tiêu đều có sự thay đổi theo hướng tích cực và đều đạt ý nghĩa thống kê với Sig. từ 0,001 đến 0,040.

Bảng 2. Kết quả kiểm tra thể lực của nhóm thực nghiệm trước và sau 6 tháng tập luyện (n = 13)

TT	Test	Trước TN $\bar{X}$ ± SD	Sau TN $\bar{X}$ ± SD	W (%)	Sig.
1	Bật xa tại chỗ (cm)	182,31 ± 21,08	187,31 ± 21,85	2,71	0,001
2	Nằm sấp chống đẩy (lần)	33,62 ± 4,46	34,46 ± 4,56	2,49	0,009
3	Dẻo gập thân (cm)	5,69 ± 2,36	6,62 ± 2,43	15,00	0,004
4	Chạy 30m XPC (s)	5,52 ± 0,46	5,45 ± 0,49	1,39	0,009
5	Chạy con thoi 4 × 10m (s)	12,18 ± 1,19	12,03 ± 1,19	1,21	0,002
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	853,85 ± 125,77	884,62 ± 139,77	3,54	0,002
7	T-Test (s)	10,00 ± 1,05	9,85 ± 1,11	1,45	0,002

Kết quả ở Bảng 2 cho thấy sức nhanh và khả năng phối hợp vận động có sự cải thiện qua các test chạy 30m XPC, chạy con thoi 4 × 10m và T-Test, thể hiện ở việc thời gian thực hiện giảm từ 5,52 xuống 5,45 giây; từ 12,18 xuống 12,03 giây và từ 10,00 xuống 9,85 giây. Sức mạnh được cải thiện qua bật xa tại chỗ và nằm sấp chống đẩy, với nhịp tăng trưởng lần lượt 2,71% và 2,49%. Sức bền qua chạy tùy sức 5 phút tăng từ 853,85 lên 884,62 m, tương ứng 3,54%. Độ mềm dẻo có mức tăng rõ nhất, từ 5,69 lên 6,62 cm, tương ứng 15,00%. Tất cả các chỉ tiêu đều có Sig. < 0,05, cho thấy sự thay đổi có ý nghĩa thống kê.

Đối với thể lực chuyên môn, sút bóng chuẩn tăng từ 6,46 lên 6,77 quả; ném biên tăng từ 17,54 lên 18,46 m; chuyền bóng xa tăng từ 38,23 lên 40,62 m; dẫn bóng luồn cọc sút cầu môn giảm thời gian từ 8,67 xuống 8,57 giây; phát bóng cố định chân thuận tăng từ 42,08 lên 44,38 m. Nhịp tăng trưởng dao động từ 1,08% đến 6,05% và tất cả đều đạt ý nghĩa thống kê với P < 0,05.

Trong khi đó, nhóm đối chứng cũng có sự tăng trưởng ở các chỉ tiêu sau 6 tháng nhưng mức tăng chỉ dao động từ 0,22% đến 2,33% và chưa đạt ý nghĩa thống kê (P > 0,05). Điều này cho thấy sự tiến bộ của nhóm thực nghiệm không chỉ xuất hiện do quá trình phát triển tự nhiên hoặc tập luyện thông thường mà có liên quan rõ rệt đến chương trình bài tập được áp dụng.

Ở thời điểm sau thực nghiệm, nhóm thực nghiệm đạt kết quả cao hơn nhóm đối chứng ở nhiều chỉ tiêu. Trong đó, chạy tùy sức 5 phút đạt 884,62 m so với 853,85 m, với Sig. = 0,025; T-Test đạt 9,85 giây so với 9,97 giây, với Sig. = 0,008. Đây là hai chỉ tiêu có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê giữa hai nhóm sau thực nghiệm. Các chỉ tiêu còn lại có xu hướng tốt hơn ở nhóm thực nghiệm nhưng chưa đạt ngưỡng ý nghĩa thống kê 0,05.

Như vậy, sau 6 tháng thực nghiệm, hệ thống bài tập được lựa chọn đã tạo ra sự cải thiện rõ rệt về thể lực của đội tuyển bóng đá nam Trường THCS Lý Tự Trọng. Kết quả nổi bật ở cả thể lực chung và thể lực chuyên môn, trong đó 07/07 test thể lực chung và 05/05 test thể lực chuyên môn của nhóm thực nghiệm đều tăng có ý nghĩa thống kê. Kết quả này phù hợp với mục tiêu của chương trình và cho thấy hệ thống 35 bài tập có tính khả thi, phù hợp với đối tượng học sinh lứa tuổi 13–15 và điều kiện huấn luyện của nhà trường.

3.3. Đề xuất giải pháp nâng cao hiệu quả phát triển thể lực cho đội tuyển

Từ kết quả đánh giá thực trạng và thực nghiệm sau 6 tháng, có thể nhận thấy việc phát triển thể lực cho đội tuyển bóng đá nam học sinh THCS cần được tổ chức theo hướng toàn diện, có hệ thống và phù hợp với đặc điểm lứa tuổi. Kết quả thực nghiệm cho thấy hệ thống 35 bài tập được lựa chọn đã tạo ra sự cải thiện có ý nghĩa thống kê ở toàn bộ 07 test thể lực chung và 05 test thể lực chuyên môn của nhóm thực nghiệm. Trên cơ sở đó, nghiên cứu đề xuất một số giải pháp chủ yếu sau:

Thứ nhất, xây dựng nội dung tập luyện theo hướng phát triển thể lực toàn diện.

Nội dung tập luyện cần hướng tới sự phát triển đồng bộ các tố chất sức nhanh, sức mạnh, sức bền, khả năng phối hợp vận động và độ mềm dẻo, đồng thời gắn với yêu cầu vận động đặc thù của bóng đá. Không nên tổ chức phát triển một tố chất một cách biệt lập trong thời gian dài, bởi điều kiện tập luyện của đội tuyển học sinh hạn chế và các tố chất thể lực có mối quan hệ hỗ trợ lẫn nhau. Tài liệu nghiên cứu cũng xác định chương trình huấn luyện đội tuyển học sinh cần kết hợp nhiều tố chất trong cùng một buổi tập, như sức nhanh với sức mạnh, sức bền tốc độ hoặc sức mạnh với sức bền. Vì vậy, nội dung mỗi buổi tập cần được cấu trúc hợp lý giữa bài tập thể lực chung, bài tập chuyên môn và bài tập thi đấu, bảo đảm sự chuyển tiếp từ phát triển tố chất đến vận dụng trong tình huống bóng đá thực tế.

Thứ hai, phân phối hợp lý khối lượng và cường độ vận động theo lứa tuổi.

Đối với học sinh THCS, việc tăng lượng vận động phải được thực hiện từng bước, có tính kế thừa và phù hợp với khả năng thích nghi của cơ thể. Mỗi bài tập cần được xác định rõ cự ly, số lần thực hiện, cường độ và thời gian nghỉ; lượng vận động phải được điều chỉnh theo mục tiêu của từng giai đoạn huấn luyện. Chương trình 6 tháng trong nghiên cứu được tổ chức theo các giai đoạn nhằm từng bước nâng cao lượng vận động. Do đó, giáo viên, huấn luyện viên cần tránh tăng đồng thời cả khối lượng và cường độ ở mức quá cao; ưu tiên nguyên tắc tăng tiến, từ dễ đến khó, từ thấp đến cao và từ bài tập đơn giản đến bài tập có yêu cầu phối hợp phức tạp hơn. Việc phân phối lượng vận động cũng cần tính đến lịch thi đấu, thời gian học tập và điều kiện thực tế của đội tuyển học sinh.

Thứ ba, kết hợp bài tập phát triển thể lực chung với bài tập chuyên môn bóng đá.

Thể lực chung là nền tảng để hình thành và phát triển thể lực chuyên môn; vì vậy cần kết hợp hai nhóm bài tập thay vì tách biệt hoàn toàn. Hệ thống bài tập được nghiên cứu lựa chọn gồm 09 bài tập thể lực chung và 26 bài tập thể lực chuyên môn, trong đó có các nhóm phát triển tốc độ, sức bật, sức mạnh tốc độ, sức bền và sức bền tốc độ, khả năng phối hợp vận động và các bài tập thi đấu. Đây là cơ sở để tổ chức nội dung huấn luyện theo hướng vừa nâng cao năng lực vận động cơ bản, vừa tạo điều kiện để học sinh chuyển hóa năng lực thể lực vào thực hiện kỹ thuật và chiến thuật bóng đá. Đặc biệt, các bài tập chuyên môn nên được mô hình hóa theo những tình huống đặc trưng trong thi đấu, qua đó nâng cao tính thực tiễn và khả năng vận dụng của học sinh.

Thứ tư, thường xuyên kiểm tra, đánh giá và điều chỉnh chương trình tập luyện.

Kiểm tra, đánh giá cần được tiến hành định kỳ để xác định mức độ phát triển của từng tố chất và làm căn cứ điều chỉnh nội dung, khối lượng, cường độ tập luyện. Hệ thống 12 test đã được lựa chọn trong nghiên cứu gồm 07 test thể lực chung và 05 test thể lực chuyên môn có thể được sử dụng làm cơ sở theo dõi sự thay đổi của đội tuyển. Việc kiểm tra cần bảo đảm thống nhất về điều kiện, phương pháp và quy trình thực hiện để kết quả giữa các thời điểm có khả năng so sánh. Trên cơ sở kết quả kiểm tra, huấn luyện viên cần xác định những tố chất còn hạn chế ở từng học sinh, từ đó điều chỉnh trọng tâm bài tập và lượng vận động. Cách tiếp cận này phù hợp với yêu cầu lựa chọn test có cơ sở khoa học, kiểm tra độ tin cậy và sử dụng kết quả kiểm tra để đánh giá sự phát triển thể lực.

Thứ năm, tăng cường các biện pháp hồi phục và bảo đảm an toàn trong tập luyện.

Phát triển thể lực cho học sinh phải gắn với bảo đảm an toàn và khả năng hồi phục sau vận động. Thời gian nghỉ giữa các lần lặp lại bài tập cần được quy định phù hợp với tính chất và cường độ của bài tập; đồng thời cần chú ý khởi động đầy đủ, thả lỏng sau tập luyện, theo dõi trạng thái thể lực và điều chỉnh lượng vận động khi học sinh có biểu hiện mệt mỏi. Trong điều kiện cơ sở vật chất còn hạn chế và thời gian tập luyện của đội tuyển học sinh không nhiều, giáo viên, huấn luyện viên cần ưu tiên những bài tập có tính khả thi, dễ tổ chức và kiểm soát được mức độ vận động. Việc bảo đảm an toàn không chỉ nhằm hạn chế nguy cơ chấn thương mà còn tạo điều kiện để học sinh duy

trì quá trình tập luyện liên tục, qua đó nâng cao hiệu quả thích nghi và phát triển thể lực.

Nhìn chung, năm giải pháp trên cần được triển khai đồng bộ trong một chương trình huấn luyện có tính hệ thống, trong đó lựa chọn bài tập, phân phối lượng vận động, kết hợp thể lực chung với thể lực chuyên môn, kiểm tra đánh giá và hồi phục là những khâu có quan hệ chặt chẽ với nhau. Kết quả thực nghiệm của nghiên cứu là cơ sở thực tiễn quan trọng để tiếp tục áp dụng và điều chỉnh hệ thống bài tập phù hợp với đặc điểm của đội tuyển bóng đá nam học sinh THCS Trường THCS Lý Tự Trọng cũng như các đội tuyển có điều kiện tương đồng.

IV. KẾT LUẬN

Phát triển thể lực là nội dung quan trọng trong quá trình huấn luyện đội tuyển bóng đá học sinh THCS. Việc lựa chọn và tổ chức bài tập phù hợp với đặc điểm lứa tuổi, yêu cầu môn bóng đá và điều kiện thực tế của nhà trường có ý nghĩa thiết thực trong nâng cao chất lượng tập luyện. Kết quả nghiên cứu cho thấy hướng tiếp cận phát triển thể lực toàn diện, kết hợp giữa thể lực chung và thể lực chuyên môn là phù hợp, tạo cơ sở để nâng cao khả năng vận động và hiệu quả thi đấu của học sinh. Đây cũng là cơ sở thực tiễn để giáo viên, huấn luyện viên tiếp tục hoàn thiện nội dung và phương pháp huấn luyện đội tuyển bóng đá nam tại Trường THCS Lý Tự Trọng.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

Nguyễn Đình Nam. (2022). Nghiên cứu lựa chọn một số bài tập nhằm phát triển thể lực chung cho học sinh nam khối lớp 9 của Trường Tiểu học, Trung học cơ sở và Trung học phổ thông Hoàng Việt. Tạp chí Khoa học Trường Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh, 19(5), 832–843.

Nguyễn Thị Ngọc Ly, & Lê Chí Hùng. (2024). Nghiên cứu bài tập phát triển thể lực chung cho nam học sinh khối 8 Trường Trung học cơ sở Kim Đồng, quận Hải Châu, thành phố Đà Nẵng. Tạp chí Khoa học và Đào tạo Thể thao, 28.

Đỗ Hữu Trường, & Phạm Ngọc Đại. (2026). Nghiên cứu bài tập phát triển thể lực chung cho học sinh khối lớp 8 Trường Trung học cơ sở Nam Tiến, Phú Xuyên, Hà Nội. Tạp chí Khoa học Đào tạo và Huấn luyện Thể thao, 3(2), 17.

Đặng Thị Kim Quyên, & Ngô Khén. (2021). Nghiên cứu lựa chọn một số bài tập phát triển thể lực cho đội tuyển nam bóng đá Futsal Trường THPT Vĩnh Hải, thị xã Vĩnh Châu, tỉnh Sóc Trăng. Kỷ yếu Hội thảo Nghiên cứu khoa học toàn quốc về công tác giáo dục thể chất các trường đại học, cao đẳng năm 2021, 59–65.

Ngô Khén, Nguyễn Hữu Tri, & Võ Thành Trinh. (2023). Nghiên cứu lựa chọn một số bài tập phát triển thể lực cho đội tuyển nam bóng đá Futsal Trường Đại học Y Dược Cần Thơ. Kỷ yếu Hội nghị Nghiên cứu khoa học toàn quốc về công tác giáo dục thể chất các trường đại học, cao đẳng năm 2023, 208–213.

Nguyễn Xuân Trường. (2023). Nghiên cứu lựa chọn một số bài tập phát triển thể lực chung cho nam sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Vinh. Tạp chí Thiết bị Giáo dục, 302.