THỰC TRẠNG SỨC BỀN CHUYÊN MÔN CỦA NAM SINH VIÊN ĐỘI TUYỂN BÓNG ĐÁ 7 NGƯỜI TRƯỜNG ĐẠI HỌC THĂNG LONG

THE REALITY OF PROFESSIONAL ENDURANCE OF MALE STUDENTS OF THE 7-A-SIDE FOOTBALL TEAM OF THANG LONG UNIVERSITY

TS. Nguyễn Mạnh Toàn[1], CN. Nguyễn Minh Hải, ThS. Cao Tiến Long[3]
Trường ĐH SP TDTT Hà Nội[1], HV Cao học K10[2],
Viện ĐT Mở, ĐH Kiến Trúc Hà Nội[3]

Tóm tắt: Sức bền chuyên môn là một tố chất rất quan trong bóng đá nói chung và trong bóng đá 7 của trường Đại học Thăng Long người nói riêng. Qua đánh giá thực trạng về đặc điểm sức bền chuyên môn, thực trạng sử dụng các phương tiện và công tác huấn luyện sức bền chuyên môn; thực trạng tố chất sức bền chuyên môn nam sinh viên đội tuyển bóng đá 7 người trường Đại học Thăng Long để làm cơ sở lựa chọn các bài tập nhằm phát triển sức bền chuyên môn của nam sinh viên đội tuyển bóng đá 7 người trường Đại học Thăng Long.

Abstract: Professional endurance is a very important quality in football in general and in 7-a-side football of Thang Long University in particular. Through assessing the reality of professional endurance characteristics, the reality of using means and professional endurance training; the current status of professional endurance qualities of male students of the 7-a-side football team of Thang Long University to serve as a basis for selecting exercises to develop professional endurance of male students of the 7-a-side football team of Thang Long University.

Từ khóa: Sức bền chuyên môn, Nam sinh viên, đội tuyển bóng đá, trường Đại học Thăng Long.

Keywords: Professional endurance, Male student, football team, Thang Long University.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Qua thực tiễn giảng dạy và huấn luyện môn bóng đá tại trường Đại học Thăng Long, chúng tôi nhận thấy thể lực chuyên môn của nam sinh viên đội tuyển còn yếu, nhất là tố chất sức bền chuyên môn được thể hiện qua những động tác chạy), dẫn bóng, đá bóng, tranh cướp bóng, phối hợp… trong các buổi thi đấu giao hữu với các trường Đại học ở Hà Nội, giải bóng đá sinh viên 7 người tổ chức hàng năm ở khu vực Hà Nội và ở Trường… Trong quá trình giảng dạy và huấn luyện, chúng tôi cũng đã tiến hành nhiều phương pháp, bài tập nhằm phát triển sức bền chuyên môn cho nam sinh viên đội tuyển. Song các bài tập chúng tôi tiến hành chưa đồng bộ, chưa khoa học và chưa được kiểm nghiệm đánh giá cho nên hiệu quả đạt được chưa cao.

Để có cơ sở lựa chọn các bài tập phát triển sức bền chuyên môn nam sinh viên đội tuyển bóng đá 7 người trường Đại học Thăng Long, thì một vấn đề không thể thiếu là cần phải nghiên cứu các cơ sở lý luận, đặc điểm và thực tiễn hiện nay của công tác huấn luyện, của các bài tập, sức bền chuyên môn... của đối tượng nghiên cứu, đồng thời thông qua tham khảo ý kiến của các chuyên gia, các cán bộ quản lý và các giáo viên làm công tác giảng dạy tại nhà trường để đề xuất các biện pháp tổ chức tập luyện thể dục thể thao (TDTT) goại khoá nhằm nâng cao tố chất thể lực chung một cách có hiệu quả cho đối tượng nghiên cứu góp phần nâng cao chất lượng công tác giáo dục thể chất trong nhà trường.

Thực tế huấn luyện và thi đấu môn Bóng đá nam đội tuyển cho thấy, các nam cầu thủ của Nhà trường có ưu thế về kỹ thuật nhưng hình thể và thể lực, đặc biệt là sức bền chuyên môn lại chưa theo kịp trình độ kỹ, chiến thuật cũng như còn hạn chế so với các nam sinh viên đội tuyển ở

các trường đại học khu vực Hà Nội … Vì vậy, việc đánh giá thực trạng sức bền chuyên môn cho nam sinh viên đội tuyển bóng đá 7 người Trường Đại học Thăng Long luôn là một vấn đề cấp thiết cần được nghiên cứu.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp quan sát sư phạm; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Nghiên cứu đặc điểm sức bền chuyên môn cho nam sinh viên đội tuyển bóng đá 7 người Trường Đại học Thăng Long

Đề tài sử dụng phương pháp khảo sát quan điểm và thực tiễn công tác huấn luyện sức bền của 30 HLV, cán bộ lãnh đạo, cán bộ quản lý, các nhà sư phạm hiện đang trực tiếp làm công tác quản lý, giảng dạy, các chuyên gia, các nhà khoa học tại các huấn luyện trong các liên đoàn bóng đá Việt Nam, trung tâm, các trường Đại học, cụ thể kết quả được trình bày tại bảng 1.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn về vai trò và thời điểm huấn luyện sức bền chuyên môn cho nam VĐV bóng đá (n=30)

TT	Nội dung			Tần suất	Tỷ lệ %
1	Vai trò của sức bền chuyên môn đối với khả năng thi đấu của VĐV bóng đá nam	Rất quan trọng		25	83.33
		Quan trọng		4	13.33
		Không quan trọng		1	3.33
2	Ảnh hưởng của sức bền chuyên môn về khả năng thi đấu của bóng đá nam thể hiện ở yếu tố	Thể lực		21	70.00
		Kỹ thuật		4	13.33
		Chiến thuật		1	3.33
		Tâm lý		2	6.67
		Cả 4 yếu tố		2	6.67
3	Thực trạng huấn luyện sức bền chuyên môn cho VĐV bóng đá nam	Chưa quan tâm		19	63.33
		Quan tâm		7	23.33
		Rất quan tâm		4	13.33
4	Giai đoạn quan trọng nhất để huấn luyện sức bền chuyên môn trong quá trình đào tạo VĐV bóng đá nam	Huấn luyện ban đầu		1	3.33
		Chuyên môn hoá ban đầu		6	20.00
		Chuyên môn hoá sâu		16	53.33
		Hoàn thiện thể thao		7	23.33
5	Giai đoạn quan trọng nhất để huấn luyện sức bền chuyên môn trong chu kỳ huấn luyện cho VĐV bóng đá nam	Thời kỳ chuẩn bị	Chung	9	30.00
			Chuyên môn	17	56.67
		Thời kỳ thi đấu	Chuẩn bị thi đấu	2	6.67
			Thi đấu	1	3.33
		Thời kỳ chuyển tiếp		1	3.33

Từ kết quả ở bảng 1, cho thấy:

Đối với vai trò của sức bền chuyên môn đối với khả năng thi đấu của VĐV bóng đá: Hầu hết các HLV đều cho rằng sức bền có vai trò quan trọng đối với khả năng thi đấu của VĐV bóng đá, trong đó có 83.33% HLV đánh giá ở mức rất quan trọng, quan trọng có 13.33%, không quan trong có 3.33%.

Đối với ảnh hưởng của sức bền chuyên môn về khả năng thi đấu của môn bóng đá thể hiện chủ yếu ở yếu tố thể lực (70%).

Đối với việc huấn luyện sức bền chuyên môn cho nam VĐV bóng đá: 63.33% HLV đánh giá chưa quan tâm huấn luyện sức bền; 23.33% cho rằng đã quan tâm và 13.33% đánh giá rất quan tâm.

Đối với giai đoạn quan trọng nhất để huấn luyện sức bền chuyên môn cho VĐV

trong quá trình đào tạo VĐV: có 1/30 HLV tán thành ở giai đoạn huấn luyện ban đầu chiếm 3.33%, có 6/30 HLV chiếm tỷ lệ 20% cho rằng giai đoạn quan trọng nhất để huấn luyện sức bền chuyên môn là giai đoạn chuyên môn hoá ban đầu, giai đoạn chuyên môn hóa sâu chiếm 53.33%, giai đoạn hoàn thiện thể thao chiếm 23.33%.

Đối với giai đoạn quan trọng nhất để huấn luyện sức bền chuyên môn trong chu kỳ năm thì đa phần ý kiến tập trung ở giai đoạn chuẩn bị chuyên môn có 17/30 người chiếm 56.67%.

2.2. Thực trạng huấn luyện sức bền chuyên môn đối với nam sinh viên đội tuyển bóng đá 7 người Trường Đại học Thăng Long

Để làm rõ tầm quan trọng mang tính đặc trưng của sức bền chuyên môn trong bóng đá, đề tài tiếp tục phỏng vấn các đối tượng nghiên cứu. Kết quả được thể hiện ở bảng 2.

Bảng 2. Kết quả phỏng vấn về mức độ quan trọng của sức bền chuyên môn cho VĐV trong thi đấu bóng đá (n = 30)

Nội dung		Mức độ	Kết quả	
			n	Tỷ lệ %
Thể lực chuyên môn	Sức mạnh	Rất quan trọng	27	90.00
		Quan trọng	3	10.00
		Không quan trọng	0	0.00
	Sức mạnh bền	Rất quan trọng	26	86.67
		Quan trọng	4	13.33
		Không quan trọng	0	0.00
	Sức bền tốc độ	Rất quan trọng	28	93.33
		Quan trọng	2	6.67
		Không quan trọng	0	0.00
	Khéo léo	Rất quan trọng	10	33.33
		Quan trọng	20	66.67
		Không quan trọng	0	0.00

Từ kết quả trên cho thấy 100% ý kiến cho rằng các tố chất thể thể lực chuyên môn trên đều quan trọng hoặc rất quan trọng trong hoạt động tập luyện và thi đấu bóng đá, trong đó sức bền tốc độ, sức mạnh bền là những tố chất thể lực được đánh giá mức độ rất quan trọng từ 86.67% trở lên.

Để thấy rõ về thực trạng của công tác huấn luyện sức bền chuyên môn cho nam sinh viên đội tuyển bóng đá 7 người Trường Đại học Thăng Long, đề tài tiến hành đánh giá thực trạng việc sử dụng các bài tập phát triển tố chất sức bền chuyên môn cho nam sinh viên đội tuyển bóng đá 7 người trường Đại học Thăng Long thông qua việc tham khảo kế hoạch huấn luyện môn bóng đá, kết quả thu được như trình bày ở bảng 3.

Bảng 3. Thời gian huấn luyện các tố chất thể lực cho nam sinh viên đội tuyển bóng đá 7 người Trường Đại học Thăng Long

TT	Nội dung huấn luyện tố chất thể lực	Thời gian huấn luyện	
		Giờ	Tỷ lệ (%)
1	Sức nhanh (tốc độ)	96	27.04
2	Sức mạnh + SMTĐ	109	30.70
3	Sức bền + SBCM	87	24.51
4	Khả năng phối hợp vận động	63	17.75
Tổng		**355**	**100**

Từ kết quả bảng 3 cho thấy, thời gian sử dụng huấn luyện các tố chất thể lực được phân bổ trong các giờ huấn luyện thể lực của môn bóng đá chưa được hài hòa giữa các tố chất thể

lực. Tỷ lệ sử dụng thời gian huấn luyện tố chất sức mạnh và sức mạnh tốc độ là nhiều nhất 30.70 %, thời gian huấn luyện tố chất sức bền và sức bền chuyên môn đứng thứ ba với tỷ lệ 24.51 %, ít nhất là tố chất phối hợp vận động chiếm tỷ lệ 17.75 %

2.3. Thực trạng việc sử dụng các phương tiện trong quá trình giảng dạy - huấn luyện sức bền chuyên môn nam sinh viên đội tuyển bóng đá 7 người Trường Đại học Thăng Long

Chúng tôi đã tiến hành điều tra thực trạng về các phương tiện thường được áp dụng trong giảng dạy - huấn luyện sức bền chuyên môn khi được sử dụng cho đối tượng nghiên cứu thông qua hình thức phỏng vấn. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở các bảng 4.

Bảng 4. Kết quả phỏng vấn việc sử dụng các phương tiện giảng dạy - huấn luyện phát triển sức bền chuyên môn (n = 30)

TT	Phương tiện	Số người lựa chọn		Kết quả phỏng vấn					
				Thường xuyên		Không thường xuyên		Ít sử dụng	
		n	%	n	%	n	%	n	%
1	Nhóm bài tập không bóng	26	86.67	19	73.08	4	15.38	3	11.54
2	Bài tập có bóng	27	90.00	21	77.78	4	14.81	2	7.41
3	Bài tập trò chơi và thi đấu	25	83.33	18	72.00	4	16.00	3	12.00

Kết quả bảng 4 cho thấy: Hầu hết các phương tiện mà chúng tôi đưa ra để tìm hiểu việc ứng dụng nhằm nâng cao sức bền chuyên môn nam sinh viên đội tuyển bóng đá 7 người Trường Đại học Thăng Long đều được các ý kiến lựa chọn (các ý kiến lựa chọn đều trên 80%), và hầu hết các ý kiến đều xếp ở mức độ thường xuyên sử dụng. Thông qua hình thức phỏng vấn, chúng tôi đã lựa chọn được 3 nhóm phương tiện nhằm phát triển sức bền chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu ở giai đoạn sau.

Nhằm mục đích đánh giá được thực trạng về việc sử dụng các bài tập phát triển sức bền chuyên môn chúng tôi tiến hành tổng hợp, thống kê các dạng bài tập mà chúng tôi thường sử dụng trong huấn luyện. Kết quả chúng tôi trình bày ở bảng 5.

Bảng 5. Thực trạng việc sử dụng bài tập phát triển sức bền chuyên môn cho nam sinh viên đội tuyển bóng đá 7 người Trường Đại học Thăng Long

TT	Bài tập	Số lần sử dụng	Tỷ lệ (%)
Nhóm bài tập không bóng			
1	Chạy xuất phát cao 5 lần × 30m	10	52.69
2	Chạy bến tốc 10-15m theo hiệu lệnh (1′30″)	04	
3	Chạy đi và về trong cự ly 30m (1′)	04	
4	Chạy đổi hướng theo hiệu lệnh (2′)	03	
5	Chạy con thoi 5 lần × 30m	03	
6	Chạy 100m × 03 lần	03	
7	Chạy 200m với quãng nghỉ ngắn dần	03	
8	Chạy tốc độ bứt lên đầu hàng	05	
9	Di chuyển ngang 15m × 20 lần	05	
10	Chạy 3000m	03	
11	Chạy 25m gấp khúc	06	
Nhóm bài tập có bóng			
12	Chạy sút bóng vào cầu môn 10 quả.	06	33.33
13	Dẫn bóng tốc độ 25m × 5 lần.	07	

TT	Bài tập	Số lần sử dụng	Tỷ lệ (%)
14	Dẫn bóng luồn cọc sút cầu môn 05 quả.	04	
15	Di chuyển bật nhảy đánh đầu.	03	
16	Dẫn bóng biên tạt vào trung lộ.	04	
17	Chạy đà ném biên (m)	03	
18	Dẫn bóng tốc độ sút cầu môn 5 quả	04	
Nhóm bài tập trò chơi và thi đấu			
19	Trò chơi ôm bóng chạy.	02	13.98
20	Trò chơi quân xanh, quân đỏ.	03	
21	Thi đấu cầu môn nhỏ với điều kiện.	04	
22	Thi đấu sân nhỏ 5 người.	04	
	Tổng	**93**	**100**

Kết quả bảng 5 cho thấy tỷ lệ sử dụng bài tập không bóng là nhiều hơn so với bài tập có bóng và bài tập trò chơi thi đấu.Kết quả bảng 3.5 cho thấy đa số sử dụng bài tập không bóng chiếm tỷ lệ 52.69%; các bài tập có bóng, bài tập trò chơi và thi đấu thì ít được sử dụng (chiếm tỷ lệ 33.33% và 13.98%). Theo các nhà chuyên môn thì bài tập có bóng và bài tập trò chơi, thi đấu gây hưng phấn mạnh trong tập luyện và có hiệu quả trong huấn luyện, tập luyện phát triển sức bền chuyên môn.

2.4. Thực trạng tố chất sức bền chuyên môn của nam sinh viên đội tuyển bóng đá 7 người Trường Đại học Thăng Long

Qua phỏng vấn các chuyên gia, các giáo viên, qua xác định độ tin cậy và tính thông báo của các test sư phạm đề tài đã lựa chọn được 5 test vừa đảm bảo độ tin cậy ($r \geq 0.80$ với $P < 0.05$) và đảm bảo tính thông báo là ($r \geq 0.60$ với $P < 0.05$) ở cả 2 lần kiểm tra, để đánh sức bền chuyên môn nam sinh viên đội tuyển bóng đá 7 người trường Đại học Thăng Long, đó là: Dẫn bóng 3 lần x 25m luồn cọc sút cầu môn (s); Chạy sút bóng vào cầu môn 10 quả liên tục (s); Dẫn bóng tốc độ 5 lần x 30m (s); Chạy 6x40m XPC (s); Yo-Yo test (m).

Thông qua 5 test đánh giá sức bền chuyên môn đã lựa chọn, qua đó đối chiếu với tiêu chuẩn đánh giá xếp loại tổng hợp sức bền chuyên môn của đối tượng nghiên cứu đã được xây dựng. Nhằm tìm hiểu thực trạng sức bền chuyên môn nam sinh viên đội tuyển bóng đá 7 người Trường Đại học Thăng Long. Kết quả trình bày bảng 6.

Bảng 6. Thực trạng sức bền chuyên môn nam sinh viên đội tuyển bóng đá 7 người Trường Đại học Thăng Long (n=35)

TT	Tham số / Test	$(\bar{x} \pm \delta)$	CV
1	Dẫn bóng 3 lần x 25m luồn cọc sút cầu môn (s)	31.28±0.82	2.62
2	Chạy sút bóng vào cầu môn 10 quả liên tục (s)	45.25±2.92	6.45
3	Dẫn bóng tốc độ 5 lần x 30m (s).	21.58±1.85	8.57
4	Chạy 6x40m XPC (s)	35.21±1.88	5.34
5	Yo-Yo test (m)	3526±304	8.62

Qua bảng 6 cho thấy: SBCM của các nam VĐV đạt được đều ở mức trung bình. Điều này khẳng định rằng SBCM của nam sinh viên đội tuyển bóng đá 7 người trường Đại học Thăng Long còn hạn chế.

Để làm rõ hơn thực trạng này, chúng tôi xếp loại trình độ SBCM của đối tượng nghiên cứu. Kết quả được trình bày ở bảng 7.

Bảng 7. Kết quả đánh giá sức bền chuyên môn nam sinh viên đội tuyển bóng đá 7 người Trường Đại học Thăng Long (n=35)

TT	Xếp loại	n	Tỷ lệ %
1	Tốt	4	11.43
2	Khá	8	22.86
3	Trung bình	18	51.43
4	Yếu	5	14.28
5	Kém	0	0.00

Từ kết quả thu được ở bảng 3.13 cho thấy, tố chất sức bền chuyên môn nam sinh viên đội tuyển bóng đá 7 người Trường Đại học Thăng Long còn nhiều hạn chế. Tỷ lệ VĐV bóng đá ở mức giỏi và khá chiếm tỷ lệ rất thấp. Đa số thành tích của các em ở mức trung bình và yếu. Sức bền chuyên môn hạn chế sẽ ảnh hưởng rất nhiều đến việc thực hiện kỹ thuật và chiến thuật trong thi đấu. Vì vậy, việc áp dụng các bài tập một cách khoa học và hợp lý nhằm phát triển sức bền chuyên môn cho nam VĐV bóng đá là việc làm rất đáng quan tâm trong huấn luyện và giảng dạy bóng đá.

3. KẾT LUẬN

Qua thực trạng cho thấy các chuyên gia, HLV đều cho rằng sức bền chuyên môn đều có vai trò, tầm ảnh hưởng rất lớn trong thi đấu bóng đá hiện nay. Tuy nhiên, thời gian sử dụng huấn luyện các tố chất thể lực được phân bổ trong các giờ huấn luyện thể lực của môn bóng đá chưa được hài hòa giữa các tố chất thể lực, đặc biệt là tố chất sức bền chuyên môn. Ngoài ra, thực trạng sử dụng bài tập trong huấn luyện hiện nay cho thấy sử dụng bài tập không bóng là nhiều hơn so với bài tập có bóng và bài tập trò chơi thi đấu. Sức bền chuyên môn của các nam VĐV đạt được đều ở mức trung bình, kết quả đánh giá sức bền đa số thành tích của các em ở mức trung bình và yếu. Điều này khẳng định rằng SBCM của nam sinh viên đội tuyển bóng đá 7 người Trường Đại học Thăng Long còn hạn chế.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Thanh Huyền (2001), "*Các bài tập cho VĐV bóng đá*", Thông tin khoa học TDTT (1)

2. Liên đoàn bóng đá Việt Nam (2004), *Chương trình huấn luyện bóng đá trẻ 11-18 tuổi (tập 2- lứa tuổi từ 15-18),* NXB TDTT, Hà Nội.

3. Nguyễn Trọng Lợi (2004)*, Nghiên cứu đánh giá trình độ thể lực và kỹ thuật của VĐV bóng đá trẻ nam lứa tuổi 17-18 Khánh Hòa sau một năm tập luyện,* Luận văn thạc sĩ giáo dục học.

4. Nguyễn Hồng Sơn (2016), *Xây dựng một số tiêu chuẩn giám định hiệu quả công tác huấn luyện thể lực trong thời kỳ chuẩn bị của câu lạc bộ Bóng đá Sông Lam Nghệ An*, Luận án tiến sĩ khoa học giáo dục, Trường Đại học TDTT TP.HCM.

5. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tốn (2001), *Lý luận và phương pháp TDTT,* NXB TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: Nguyễn Minh Hải (2025), Bài báo được trích từ đề tài nghiên cứu khoa học: *"Nghiên cứu một số bài tập phát triển sức bền chuyên môn cho nam sinh viên đội tuyển bóng đá 7 người trường Đại học Thăng Long"*. Đề tài luận văn cao học bảo vệ tại trường Đại học sư phạm TDTT Hà Nội, dự kiến bảo vệ 3/2025.

Ngày nhận bài: 11/02/2025; Ngày đánh giá: 25/02/2025; Ngày duyệt đăng: 6/03/2025.