

# LỰA CHỌN VÀ ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CHO NAM SINH VIÊN ĐỘI TUYỂN BÓNG ĐÁ ĐẠI HỌC QUỐC GIA HÀ NỘI

**ThS. Phùng Đình Dũng<sup>1</sup>**

**Tóm tắt:** Qua quá trình nghiên cứu đề tài đã chọn được 20 bài tập (BT) phát triển sức mạnh tốc độ (SMTĐ) cho nam sinh viên (SV) đội tuyển Bóng đá Đại học Quốc gia Hà Nội (ĐHQGHN) trong đó có 8 bài tập không bóng, 7 bài tập có bóng và 5 bài tập trò chơi, thi đấu. Qua thực nghiệm đánh giá hiệu quả của bài tập phát triển SMTĐ cho nam sinh viên đội tuyển Bóng đá đã xác định được hiệu quả rõ rệt của hệ thống các bài tập đã lựa chọn ứng dụng huấn luyện phát triển sức mạnh tốc độ cho đối tượng nghiên cứu (với  $t_{\text{tinh}} > t_{\text{bảng}}$  ở ngưỡng xác suất  $p < 0.05$ ).

**Từ khóa:** sức mạnh tốc độ, nam sinh viên Bóng đá; Đại học Quốc gia Hà Nội.

**Abstract:** Through the process of researching the topic, 20 exercises to develop strength and speed have been selected for male students of the Hanoi National University (VNU) football team, including 8 exercises without the ball and 7 exercises. practice with the ball and 5 exercises, games and competitions. Through experimentally evaluating the effectiveness of exercises to develop motor skills for male students of the football team, the clear effectiveness of the system of exercises has been selected with the application of training to develop speed strength for the male students. study subjects (with  $t_{\text{tinh}} > t_{\text{table}}$  at the threshold of probability  $p < 0.05$ ).

**Keywords:** speed strength, male students Football; Ha Noi national university.

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Tổ chất SMTĐ ở cầu thủ Bóng đá được thể hiện bằng khả năng thực hiện chuyển động trong khoảng thời gian ngắn nhất, trong khoảng thời gian cản phá tích cực. Do đó SMTĐ trong Bóng đá được các chuyên gia, huấn luyện viên rất quan tâm và tìm mọi biện pháp để nâng cao khả năng này cho cầu thủ của mình. Qua thực tiễn công tác huấn luyện tôi nhận thấy, thể lực chung và chuyên môn của SV còn yếu, nhất là tố chất SMTĐ được thể hiện chưa tốt để dẫn bóng và đeo bám đối thủ trong quá trình thi đấu. Mọi cầu thủ đều cần phải có tố chất SMTĐ để hoàn thành tốt nhiệm vụ của mình trong một trận đấu.

Chính vì sự quan trọng của SMTĐ trong Bóng đá cho nên đã có nhiều tác giả đã quan tâm nghiên cứu về vấn đề này như: Tác giả Phạm Khắc Minh (2003), Vũ Ngọc Tuấn (2005), Trần Ngọc Minh (2008), Nguyễn Tuấn Anh (2009), Nguyễn Sơn (2009)... Tuy nhiên các công trình nghiên cứu thường chỉ dừng lại ở đối tượng là vận động viên, SV chuyên ngành Bóng đá, còn đối tượng đội tuyển là SV các trường không chuyên thường ít được quan tâm chú trọng.

Trên cơ sở phân tích ý nghĩa và tầm quan trọng của vấn đề, tôi tiến hành nghiên cứu: **Lựa chọn và đánh giá hiệu quả BT phát triển SMTĐ cho nam**

## SV đội tuyển Bóng đá ĐHQGHN.

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

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

### 2.1. Lựa chọn test đánh giá SMTĐ cho đội tuyển nam SV ĐHQGHN.

Qua các bước nghiên cứu, đặc biệt là 2 bước xác định tính thông báo và độ tin cậy, chúng tôi đã chọn ra được 7 test đủ tiêu chuẩn đánh giá SMTĐ cho đội tuyển nam SV ĐHQGHN bao gồm:

1. Bật xa tại chỗ (cm)
2. Chạy 30m xuất phát cao (s)
3. Ném biên (m)
4. Sút bóng liên tục 5 quả chạy đà 5m (s)
5. Dẫn bóng 30m luôn cọc sút cầu môn (s)
6. Sút bóng xa chân thuận (m)
7. Bật cao đánh đầu (m)

### 2.2. Lựa chọn BT phát triển SMTĐ cho nam SV đội tuyển Bóng đá ĐHQGHN

Chúng tôi tiến hành lựa chọn BT phát triển SMTĐ cho nam SV đội tuyển Bóng đá ĐHQGHN thông qua tham khảo tài liệu liên quan, quan sát sự phạm, phỏng vấn... Kết quả được trình bày ở bảng 1.

**Bảng 1. Lựa chọn BT phát triển sức mạnh tốc độ cho nam SV đội tuyển bóng đá ĐHQGHN (n=30)**

TT	Phân loại	BT	Tán thành (n)	Tỷ lệ %	Không tán thành (n)	Tỷ lệ %
1	<b>Nhóm BT không bóng</b>	Bật nhảy tại chỗ bằng 2 chân	16	53.33	14	46.67
2		Nằm sấp chống đẩy	17	56.67	13	43.33
3		Gập thân	19	63.33	11	36.67
4		Nhảy tiến lùi qua vật cản	25	83.33	5	16.67
5		BT chạy biến tốc	24	80.00	6	20.00
6		BT thoát cản	27	90.00	3	10.00
7		Hai người bật nhảy	18	60.00	12	40.00
8		Ngồi dạy từ tư thế nằm ngửa	17	56.67	13	43.33
9		Nằm sấp uốn thân	18	60.00	12	40.00
10		Chống đẩy xà kép	19	63.33	11	36.67
11		Gánh tạ bật nhảy	27	90.00	3	10.00
12		Bật bực đôi chân	28	93.33	2	6.67
13		Bật xa tại chỗ	25	83.33	5	16.67
14		Ke bụng trên thang đóng	18	60.00	12	40.00
15		Chạy 30m XPC	29	96.67	1	3.33
16		Chạy cầu thang	27	90.00	3	10.00
17	<b>BT có bóng</b>	Bật nhảy đánh đầu từ vị trí ngồi xổm	29	96.67	1	3.33
18		Tâng bóng, bật nhảy, nhảy qua vật cản	26	86.67	4	13.33
19		Sút bóng liên tục 5 quả chạy đà 5 m	27	90.00	3	10.00
20		BT phối hợp di chuyển, sút bóng, đánh đầu	25	83.33	5	16.67
21		Hai người phối hợp chuyền bóng qua lại kết hợp sút cầu môn	23	76.67	7	23.33
22		Bốn người phối hợp sút cầu môn	15	50.00	15	50.00
23		BT vòng tròn	28	93.33	2	6.67
24		BT dẫn bóng tốc độ.	29	96.67	1	3.33
25	<b>BT trò chơi và thi đấu</b>	Trò chơi nhảy cừu	23	76.67	7	23.33
26		Phản xạ nhanh với bóng treo nhỏ	24	80.00	6	20.00
27		Thi đấu sút cầu môn 2:2	16	53.33	14	46.67
28		Cồng nhau thi đấu sân nhỏ	28	93.33	2	6.67
29		Thi đấu 1 chạm	29	96.67	1	3.33
30		Trò chơi cua đá bóng	28	93.33	2	6.67

Qua bảng 1 cho thấy: Đã lựa chọn được 20 BT thuộc 03 nhóm BT có bóng, BT không bóng và BT trò chơi và thi đấu có tỷ lệ số người tán thành cao từ 76.67% trở lên để đánh giá phát triển SMTĐ của nam SV đội tuyển Bóng đá ĐH QGHN (thỏa mãn yêu cầu từ 70% ý kiến tán thành trước phỏng vấn đề tài đã đặt ra).

**Cách thực hiện các BT**

**\* Nhóm BT không bóng (16 BT)**

- BT 1: Nhảy tiến lùi qua vật cản (30 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút)
- BT 2: BT chạy biến tốc (3 tổ, nghỉ giữa các nội dung 1 phút 30 giây và giữa các tổ 2 phút 30 giây)
- BT3: BT thoát cản (3lần x 5tổ, nghỉ giữa các tổ 2 phút)
- BT 4: Gánh tạ bật nhảy (3lần x 3tổ, nghỉ giữa các tổ 2 phút)
- BT 5: Bật bực đôi chân (45 giây x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút)

- BT 6: Bật xa tại chỗ( số lần lặp lại 5,7 lần, nghỉ giữa 2 phút)

-BT 7: Chạy 30m XPC (3 tổ mỗi tổ 3 lần quãng nghỉ :1-3 phút)

-BT 8: Chạy cầu thang(3-4 tổ mỗi tổ 3 tầng, quãng nghỉ 2-3 phút).

**\* Nhóm BT có bóng. (08 BT)**

-BT 9: Bật nhảy đánh đầu từ vị trí ngồi xỏm(20l x 3 tổ, quãng nghỉ: 2 phút)

-BT 10: Tâng bóng, bật nhảy, nhảy qua vật cản( 3 tổ, quãng nghỉ : 2 phút).

-BT 11: Sút bóng liên tục 5 quả chạy đà 5 m (3 tổ, nghỉ: 2 phút 30 giây)

-BT 12: BT phối hợp di chuyển, sút bóng, đánh đầu( 3 tổ x 2p30 giây)

-BT 13: Hai người phối hợp chuyền bóng qua lại kết hợp sút cầu môn.

-BT 14: BT vòng tròn(3 tổ, nghỉ: 2 phút 30 giây)

-BT 15: Dẫn bóng tốc độ (5 tổ, nghỉ: 2 phút)

**Bảng 2. Tiến trình TN 6 tháng (giai đoạn I)**

Tháng Tuần BT	I				II				III				IV				V				VI				
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
BT 1	x					x				x				x									x		
BT 2		x									x				x	x		x							
BT 2			x				x				x							x						x	
BT 4				x					x				x							x					
BT 5	x				x				x			x					x				x				
BT 6		x						X						x				x							x
BT 7			x				x				x								x					x	
BT 8				x		x				x				x						x			x		
BT 9	x				x				x				x			x	x				x				
BT 10			x				x				x					x			x					x	
BT 11		x				x				x				x				x					x		
BT 12				x				X				x				x				x					x
BT 13					x				x					x									x		
BT 14	x					x				x					x				x					x	
BT 15			x				x				x									x					x
BT 16				x			x						x								x				x
BT 17		x			x			x				x					x			x			x		
BT 18	x					x					x				x				x					x	
BT 19		x					x					x				x				x					x
BT 20			x					x						x						x					x

**Bảng 3: Tiến trình TN 6 tháng (giai đoạn II)**

BT	Tháng Tuần	I				II				III				IV				V				VI			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
BT 1				x			x				x					x			x						
BT 2		x			x	x		x							x			x	x		x				
BT 2		x							x				x		x								x		
BT 4				x						x							x						x		
BT 5		x					x				x					x				x					
BT 6				x				x					x				x				x				
BT 7		x							x				x		x								x		
BT 8				x						x		x					x						x		
BT 9				x		x	x				x					x			x	x					
BT 10		x				x			x				x		x				x				x		
BT 11				x				x				x					x				x				
BT 12		x				x				x			x		x				x				x		
BT 13				x							x					x									
BT 14				x			x					x					x				x				
BT 15		x							x				x		x								x		
BT 16				x						x			x				x						x		
BT 17		x				x		x			x			x		x				x		x			
BT 18		x			x			x				x			x			x			x				
BT 19			x			x			x				x			x			x			x			
BT 20				x			x			x					x			x					x		

**Nhóm BT trò chơi, thi đấu (06)**

BT 16: Trò chơi nhảy cừu (3 tổ, nghỉ: 2 phút)

BT 17: Phản xạ nhanh với bóng treo nhỏ (3 tổ, nghỉ: 2 phút)

BT 18: Cờng nhau đi thi đấu sân nhỏ.

- Số lần lặp lại: 2 tổ, mỗi tổ chơi 10 phút

- Quãng nghỉ: 3 phút 30 giây.

BT 19: Thi đấu 1 chạm.

- Quãng nghỉ: Thi đấu 2 hiệp, mỗi hiệp nghỉ 15 phút. Thời gian giữa 5 phút.

BT 20: Trò chơi cua đá bóng.

- Số lần lặp lại: Thi đấu 2 hiệp. Mỗi hiệp 10 phút.

- Thời gian nghỉ giữa: 5 phút.

**2.2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các BT phát triển SMTĐ cho nam SV đội tuyển Bóng đá ĐH QGHN**
**2.2.1. Tổ chức thực nghiệm (TN)**

Đề tài tiến hành theo phương pháp TN so sánh song song.

Thời gian TN được căn cứ vào chương trình huấn luyện năm 2018-2019.

- Giai đoạn 1: từ 01/08/2018 đến 30/12/2018 (5 tháng).

- Giai đoạn 2: Từ 01/01/2019 đến 30/05/2019 (5 tháng).

TN được tiến hành trên 2 nhóm:

- Nhóm TN gồm 16 vận động viên

- Nhóm ĐC gồm 16 vận động viên.

Hai nhóm được phân chia theo hình thức bốc thăm ngẫu nhiên.

**\* Xây dựng tiến trình TN:**

Với 20 BT được lựa chọn; đề tài xây dựng tiến trình TN theo chương trình huấn luyện của trung tâm với 2 giai đoạn được trình bày tại bảng 2 và 3.

**2.2.2 Đánh giá hiệu quả các BT phát triển SMTĐ cho nam SV đội tuyển Bóng đá ĐH QGHN**

Nghiên cứu tiến hành đánh giá hiệu quả các BT

**Bảng 4. So sánh kết quả kiểm tra sức mạnh tốc độ giữa 2 nhóm trước TN**  
( $n_A = 16$ ;  $n_B = 16$ )

TT	Thông số toán thống kê Test	Nhóm ĐC $\bar{X}_A \pm \delta$	Nhóm TN $\bar{X}_B \pm \delta$	$t_{\text{tính}}$	p
1	Bật xa tại chỗ (cm)	257 ± 3,7	256 ± 4,0	0,34	>0,05
2	Chạy 30m XPC (s)	4.44 ± 0,52	4,46 ± 0,56	0,63	>0,05
3	Ném biên (m)	20.2 ± 0,43	20,4 ± 1,9	0,6	>0,05
4	Sút bóng liên tục 5 quả chạy đà 5m (s)	25.4 ± 3,8	25,6 ± 0,9	0,47	>0,05
5	Dẫn bóng 30m luân cộc sút cầu môn (s)	7.35±0.98	7.37±1.12	0,45	>0,05
6	Sút bóng xa chân thuận (m)	39.32±4.48	39.40±4.32	0,87	>0,05
7	Bật cao đánh đầu (m)	27.15±4.17	27.19±3.15	0,69	>0,05

**Bảng 5. So sánh kết quả kiểm tra sức mạnh tốc độ giữa 2 nhóm sau 12 tháng TN**  
( $n_A = 16$ ;  $n_B = 16$ )

TT	Thông số toán thống kê Test	Nhóm ĐC $\bar{X}_A \pm \delta$	Nhóm TN $\bar{X}_B \pm \delta$	$t_{\text{tính}}$	p
1	Bật xa tại chỗ (cm)	258.5 ± 3,8	265 ± 7.5	2.77	<0.05
2	Chạy 30m XPC (s)	4.32 ± 0,56	4.02 ± 0.39	2.87	<0.05
3	Ném biên (m)	21.7 ± 0,43	23.9 ± 2.8	2.75	<0.05
4	Sút bóng liên tục 5 quả chạy đà 5m (s)	25.0 ± 3,8	22.4 ± 1.9	2.64	<0.05
5	Dẫn bóng 30m luân cộc sút cầu môn (s)	7.20±0.98	6.97±0.76	2.75	<0.05
6	Sút bóng xa chân thuận (m)	40.10±4.48	43.68±4.33	2.67	<0.05
7	Bật cao đánh đầu (m)	27.82±4.17	30.39±3.42	2.82	<0.05

**Bảng 6. Nhịp độ tăng trưởng của các test đánh giá sức mạnh tốc độ của hai nhóm sau thời gian TN**

TT	Test	Kết quả kiểm tra ( $\bar{X} \pm \delta$ )					
		Nhóm TN			Nhóm ĐC		
		Trước TN	Sau TN	W	Trước TN	Sau TN	W
1	Bật xa tại chỗ (cm)	256 ± 4,0	265 ± 7.5	7.16%	257 ± 3,7	258.5 ± 3,8	0.58%
2	Chạy 30m XPC (s)	4,46 ± 0,56	4.02 ± 0.39	-10.38%	4.44 ± 0,52	4.32 ± 0,56	-2.74%
3	Ném biên (m)	20,4 ± 1,9	23.9 ± 2.8	15.80%	20.2 ± 0,43	21.7 ± 0,43	7.16%
4	Sút bóng liên tục 5 quả chạy đà 5m (s)	25,6 ± 0,9	22.4 ± 1.9	-13.33%	25.4 ± 3,8	25.0 ± 3,8	-1.59%
5	Dẫn bóng 30m luân cộc sút cầu môn (s)	7.37±1.12	6.97±0.76	-5.58%	7.35±0.98	7.20±0.98	-2.06%
6	Sút bóng xa chân thuận (m)	39.40±4.32	43.68±4.33	10.30%	39.32±4.48	40.10±4.48	1.96%
7	Bật cao đánh đầu (m)	27.19±3.15	30.39±3.42	11.11%	27.15±4.17	27.82±4.17	2.44%

phát triển SMTĐ cho nam SV đội tuyển Bóng đá ĐH QGHN trước TN. Kết quả được trình bày tại bảng 4.

Qua bảng 4 cho thấy: Trước TN thành tích kiểm tra ở cả 7 test đều có  $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}} = 2,020$  ở ngưỡng xác suất  $P > 0,05$ . Sự khác biệt không có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất  $P > 0,05$  hay nói cách khác thành tích của 2 nhóm là tương đương nhau.

Sau 12 tháng TN. Chúng tôi tiếp tục kiểm tra thành tích SMTĐ của 2 nhóm bằng 7 test kiểm tra, đồng thời so sánh bằng nhịp độ tăng trưởng thành tích SMTĐ của 2 nhóm. Kết quả chúng tôi trình bày ở bảng 5 và 6.

Qua bảng 5, 6 cho thấy: Sau 12 tháng TN kết quả kiểm tra các test đánh giá SMTĐ có sự biến đổi tốt với  $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ , ở ngưỡng xác suất  $P < 0,05$ . Hay nói cách khác các BT SMTĐ đã lựa chọn có tác dụng phát triển SMTĐ cho nam SV đội tuyển Bóng đá ĐH QGHN.

### 3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 7 test đánh giá SMTĐ cho SV đội tuyển Bóng đá ĐH QGHN. Nghiên cứu đã lựa chọn và kết quả ứng dụng 20 BT cho thấy hiệu quả trong việc phát triển SMTĐ cho nam SV đội tuyển Bóng đá ĐH QGHN.



Ảnh minh họa

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Alagich.R (1998), *Huấn luyện bóng đá hiện đại*, Dịch: Nguyễn Huy Bích, Phạm Anh Thiệu, NXB TĐTT Hà Nội.
2. Aulic.I.V (1982), *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao*, Nxb TĐTT Hà Nội.
3. Bộ Giáo dục - Đào tạo (2001), *Giáo trình bóng đá*, tài liệu giảng dạy dùng cho SV Đại học TĐTT I, Nxb TĐTT, Hà Nội
4. Lê Bửu, Nguyễn Thế Truyền (1991), *Lý luận và phương pháp thể thao*, Nxb TĐTT, thành phố Hồ Chí Minh
5. Cheturoco. A. M (1962), *Công tác huấn luyện bóng đá thiếu niên*, Nxb TĐTT, Hà Nội

**Nguồn bài báo:** Trích từ kết quả nghiên cứu đề tài cao học: “Nghiên cứu hiệu quả bài phát triển sức mạnh tốc độ cho nam SV đội tuyển Bóng đá ĐHQGHN” của học viên Phùng Đình Dũng, giáo viên chỉ đạo PGS.TS Phạm Ngọc Viễn. Đề tài bảo vệ thành công tại Trường ĐH Sư phạm TĐTT Hà Nội năm 2020.

**Ngày nhận bài:** 16/1/2022; **Ngày duyệt đăng:** 20/2/2022.