

ỨNG DỤNG BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC BỀN CHUYÊN MÔN MÔN BÓNG ĐÁ CHO NAM SINH VIÊN NĂM THỨ NHẤT NGÀNH SƯ PHẠM THỂ CHẤT TRƯỜNG ĐẠI HỌC CẦN THƠ

ThS. Lê Phương Hùng¹; TS. Nguyễn Quốc Trâm²

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học cơ bản, chúng tôi đã lựa chọn được 19 bài tập phát triển sức bền chuyên môn và 05 test đánh giá trình độ sức bền chuyên môn có đủ độ tin cậy, tính thông báo cho nam sinh viên năm thứ nhất ngành Sư phạm Thể chất Trường Đại học Cần Thơ.

Từ khoá: Bài tập, sức bền chuyên môn, môn Bóng đá, nam sinh viên, Trường Đại học Cần Thơ...

Abstract: Using basic scientific research methods, we have selected 19 exercises to develop and 05 tests to assess the professional endurance with high reliability and validity for male first-year students majoring in Physical Education at Can Tho University.

Keywords: Exercise, professional endurance, soccer, male students, Can Tho University...

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Bóng đá là một môn thể thao nằm trong khung chương trình giảng dạy cho sinh viên (SV) không chuyên Trường Đại học Cần Thơ (ĐHCT) và cho SV chuyên ngành Sư phạm Thể chất (SPTC) Trường ĐHCT. Bóng đá là môn thể thao đối kháng đồng đội được nhiều người yêu thích vì nó có tính nghệ thuật, tính tập thể, tính chiến đấu cao... Không những vậy Bóng đá còn có tác dụng giáo dục người tập về nhiều mặt: ý chí, phẩm chất đạo đức, thể chất...cho nên nó thu hút hàng triệu người trên thế giới tham gia tập luyện và thi đấu. Bóng đá là một môn thể thao đòi hỏi cao về thể lực, bởi vì phải có thể lực tốt thì cầu thủ mới thực hiện tốt những yêu cầu về kỹ – chiến thuật theo yêu cầu một cách dễ dàng, luôn đứng vững trước đối phương, làm chủ được tình thế trong những giây phút căng thẳng trên sân, đảm bảo hiệu suất thi đấu, tránh xảy ra chấn thương... Chính vì vậy, khi giảng dạy và huấn luyện bóng đá, ngoài việc chuẩn bị tốt cho SV các mặt về kỹ thuật, chiến thuật, tâm lý thi đấu người Giáo viên, Huấn luyện viên rất chú trọng đến vấn đề phát triển sức bền chuyên môn (SBCM) cho người tập.

Thực tiễn công tác giảng dạy cho thấy: Thành tích của SV khi kiểm tra học trình và thi kết thúc học phần không tốt do thể lực không đảm bảo; thông qua các giải thi đấu do Đoàn thanh niên và hội SV tổ chức thấy chất lượng các trận đấu chưa cao, thể lực cầu thủ trên sân không đảm bảo được yêu cầu đề ra. Qua đó chúng tôi nhận thấy SBCM được thể hiện qua các động tác như: chạy tốc độ, nước rút, dẫn bóng, đá bóng, tranh cướp bóng và phối hợp

đồng đội...trong thời gian cuối của trận đấu. Chính vì vậy, việc tìm ra được bài tập (BT) để phát triển SBCM cho SV nhà trường là vấn đề rất đáng được quan tâm. Xuất phát từ những vấn đề nêu trên, nhằm góp phần nâng cao chất lượng giảng dạy và huấn luyện môn Bóng đá cho nam SV tại Trường ĐHCT, chúng tôi tiến hành: **"Ứng dụng BT phát triển SBCM môn Bóng đá cho nam SV năm thứ nhất ngành SPTC Trường ĐHCT"**.

Quá trình nghiên cứu chúng tôi sử dụng các phương pháp sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu; phỏng vấn, tọa đàm; quan sát sư phạm; kiểm tra sư phạm; thực nghiệm sư phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Lựa chọn BT và test đánh giá trình độ SMCM cho nam SV năm thứ nhất ngành SPTC Trường ĐHCT

2.1.1. Lựa chọn BT phát triển SBCM môn Bóng đá cho nam SV năm thứ nhất ngành SPTC Trường ĐHCT

Lựa chọn BT phát triển SBCM môn Bóng đá cho nam SV năm thứ nhất ngành SPTC Trường ĐHCT thông qua các bước: tham khảo tài liệu; quan sát sư phạm; phỏng vấn trực tiếp các chuyên gia, giảng viên, huấn luyện viên; phỏng vấn bằng phiếu hỏi. Kết quả lựa chọn được 19 BT phát triển SMCM cho đối tượng nghiên cứu gồm:

- + Nhóm 1. BT không bóng (07 BT)
- + Nhóm 2. BT có bóng (08 BT)
- + Nhóm 3. BT trò chơi và thi đấu (04 BT)

2.1.2. Lựa chọn test đánh giá trình độ SMCM cho nam SV năm thứ nhất ngành SPTC Trường ĐHCT

Tiến hành lựa chọn test đánh giá trình độ SMCM cho nam SV năm thứ nhất ngành SPTC Trường ĐHCT thông qua các bước: Lựa chọn qua tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm; Lựa chọn qua phỏng vấn trực tiếp các chuyên gia, giảng viên, huấn luyện viên; Lựa chọn qua phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi; Xác định tính thông báo và độ tin cậy của test. Kết quả lựa chọn được 05 test đánh giá trình độ SMCM cho nam SV năm thứ nhất ngành SPTC Trường ĐHCT gồm:

1. Chạy gấp khúc 25m (s)
2. Chạy tốc độ 5 lần x 30m (s)
3. Dẫn bóng 30m luân cộc sút cầu môn (s)
4. Chạy sút cầu môn 10 quả liên tục (s)
5. Chạy 12 phút (m)

2.2. Ứng dụng BT phát triển SBCM môn Bóng đá cho nam SV năm thứ nhất ngành SPTC Trường ĐHCT

ĐHCT

2.2.1. Tổ chức thực nghiệm

- Phương pháp thực nghiệm (TN): TN so sánh song song

- Thời gian TN: TN được tiến hành trong 04 tháng, mỗi tuần 2 buổi (tương đương 32 giáo án) vào thời gian chính khóa của Nhà trường, thời gian tập từ 30 – 40 phút/ buổi.

- Đối tượng TN: Gồm 30 nam SV Trường Đại học ĐHCT tại và được chia thành 2 nhóm do bốc thăm ngẫu nhiên:

+ Nhóm 1 (gọi là nhóm TN): Gồm 15 SV tập luyện theo 19 BT chúng tôi đã lựa chọn.

+ Nhóm 2 (gọi là nhóm ĐC): Gồm 15 SV tập luyện theo các BT cũ tại nhà trường, theo chương trình, giáo án đã được xây dựng của Bộ môn Giáo dục thể chất - Trường ĐHCT

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn BT phát triển SBCM môn Bóng đá cho nam SV năm thứ nhất ngành SPTC Trường ĐHCT (n=15)

TT	BT	Kết quả							
		Quan trọng (3đ)		Bình thường (2đ)		Không quan trọng (1đ)		Tổng điểm	%
		m _i	đ	m _i	đ	m _i	đ		
Nhóm 1. BT không bóng (07 BT)									
1	Chạy tốc độ bút lên đầu hàng	12	36	4	8	4	4	48	80.00
2	Chạy cự li trung bình 1500m	13	39	4	8	3	3	50	83.33
3	Chạy 200m (150m nhanh, 50m đi bộ)	14	42	4	8	2	2	52	86.67
4	Chạy tốc độ cao cự li 20m, 40m, 60m	15	45	1	2	4	4	51	85.00
5	Chạy biến tốc 100m nhanh, 100m chậm	15	45	3	6	2	2	53	88.33
6	Chạy 12 phút	12	36	4	8	4	4	48	80.00
7	Chạy 3000m	13	39	4	8	3	3	50	83.33
Nhóm 2. BT có bóng (08 BT)									
8	Dẫn bóng tốc độ 5 lần x 30m	12	36	4	8	4	4	48	80.00
9	Dẫn bóng luân cộc sút cầu môn 5 quả liên tục	13	39	4	8	3	3	50	83.33
10	Di chuyển đánh đầu 2 bên liên tục 2 phút	14	42	4	8	2	2	52	86.67
11	Tranh cướp bóng sút cầu môn 10 lần	15	45	1	2	4	4	51	85.00
12	Sút bóng liên tục theo vị trí	15	45	3	6	2	2	53	88.33
13	Dẫn bóng bật tường sút cầu môn 5 quả liên tục	12	36	4	8	4	4	48	80.00
14	Dẫn bóng tốc độ dọc biên tạt vào trung lộ	13	39	4	8	3	3	50	83.33
15	Dẫn bóng động tác giả qua người sút cầu môn	14	42	4	8	2	2	52	86.67
Nhóm 3. BT trò chơi và thi đấu (04 BT)									
16	Thi đấu chuyền bóng ghi bàn bằng đầu	12	36	4	8	4	4	48	80.00
17	Thi đấu cầu môn nhỏ	13	39	4	8	3	3	50	83.33
18	Thi đấu cầu môn với điều kiện	14	42	4	8	2	2	52	86.67
19	Thi đấu đá trống	15	45	1	2	4	4	51	85.00

- Địa điểm TN: Trường ĐHCT.
- Tiến trình TN được trình bày tại bảng 2.

Cách tổ chức tiến hành các BT:

- BT 1: Chạy tốc độ bất lên đầu hàng 20m (5 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút).
- BT 2: Chạy cự li trung bình 1500m (1 lần nghỉ 2 phút).
- BT 3: Chạy 200m (150m nhanh, 50m đi bộ) (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút).
- BT 4: Chạy tốc độ cao cự li 20m, 40m, 60m (3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút).
- BT 5: Chạy biến tốc 100m nhanh, 100m chậm (4 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút).
- BT 6: Chạy 12 phút (1 lần nghỉ 2 phút).
- BT 7: Chạy 3000m (1 lần nghỉ 2 phút).
- BT 8: Dẫn bóng tốc độ 5 lần x 30m (5 lần nghỉ giữa lần 1 phút).
- BT 9: Dẫn bóng luân cộc sút cầu môn 05 quả liên tục (3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút).
- BT 10: Di chuyển đánh đầu 2 bên liên tục 2 phút (3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút).
- BT 11 Tranh cướp bóng sút cầu môn (10 tổ,

ngủ giữa tổ 1 phút).

- BT 12: Sút bóng liên tục theo vị trí (10 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút).

- BT 13: Dẫn bóng bật tường sút cầu môn 05 quả liên tục (5 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút).

- BT 14: Dẫn bóng tốc độ dọc biên rồi tạt vào trung lộ (5 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút).

- BT 15: Dẫn bóng thực hiện động tác giả qua người sút cầu môn (5 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút).

- BT 16: Thi đấu chuyền bóng ghi bàn bằng đầu 2 phút (2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút).

- BT 17: Thi đấu cầu môn nhỏ 5 phút (2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút).

- BT 18: Thi đấu cầu môn với điều kiện 5 phút (2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút).

- BT 19: Thi đấu đá trống 5 phút (2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút).

2.3. Kết quả ứng dụng các BT phát triển SBCM môn Bóng đá cho nam SV năm thứ nhất ngành SPTC Trường ĐHCT

Trước TN, chúng tôi sử dụng 05 test đã lựa chọn trong để kiểm tra và so sánh sự khác biệt trình độ

Bảng 2. Tiến Trình TN

TT	Nội dung bài tập	Tháng / Tuần															
		I				II				III				IV			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	BT 1	x				x				x				x			
2	BT 2		x			x					x			x			
3	BT 3			x				x				x				x	
4	BT 4				x												
5	BT 5	x					x			x					x		
6	BT 6				x				x				x				
7	BT 7			x				x									x
8	BT 8		x				x				x				x		
9	BT 9		x				x				x				x		
10	BT 10				x				x				x				x
11	BT 11				x				x				x				x
12	BT 12	x				x				x				x			
13	BT 13	x				x				x				x			
14	BT 14			x				x				x				x	
15	BT 15			x				x				x				x	
16	BT 16	x				x				x				x			
17	BT 17						x				x				x		
18	BT 18			x				x				x				x	
19	BT 19				x				x				x				x

SMCM của nhóm TN và ĐC. Kết quả bảng 3 cho thấy: Trước TN, trình độ SMCM của nhóm TN và ĐC không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê. Nói cách khác là trước TN, trình độ SMCM của hai nhóm TN và ĐC tương đương nhau, như vậy sự phân nhóm hoàn toàn khách quan.

Sau 04 tháng TN, chúng tôi tiếp tục sử dụng 05 test đã lựa chọn để kiểm tra trình độ SMCM của nhóm TN và ĐC và so sánh sự khác biệt về kết quả kiểm tra. Kết quả bảng 4 cho thấy: Sau 04 tháng TN, kết quả kiểm tra của 2 nhóm TN và ĐC đã có sự khác biệt đáng kể, nhóm TN có kết quả kiểm tra tốt hơn nhóm ĐC ($P < 0.05$). Điều này cho thấy các BT chúng tôi đã lựa chọn bước đầu có tác dụng phát triển SMCM cho nam SV năm thứ nhất ngành SPTC Trường ĐHCT tốt hơn so với các BT thường được sử dụng tại Trường ĐHCT.

3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 05 test đánh giá SMCM cho đối tượng nghiên cứu có đủ độ tin cậy và tính thông báo sử dụng và đã lựa chọn được 19 BT, đồng thời chứng minh tính hiệu quả của các BT này trong việc phát triển SMCM cho nam SV năm thứ nhất ngành SPTC Trường ĐHCT, thể hiện rõ ở kết quả kiểm tra sau 04 tháng TN của

nhóm TN.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Alagich.R (1998), *Huấn luyện Bóng đá hiện đại*, Dịch: Nguyễn Huy Bích, Phạm Anh Thiệu, NXB TDTT Hà Nội.
2. Trần Đức Dũng và cộng sự (2012), *Giáo trình Bóng đá*, Nxb TDTT, Hà Nội.
3. Ma Tuyết Điền (1999), *Bóng đá – Kỹ chiến thuật và phương pháp tập luyện*, Dịch: Đặng Bình, Nxb TDTT, Hà Nội.
4. Nguyễn Đức Nhâm (2005), *Nghiên cứu một số đặc điểm hình thái, chức năng, tổ chất thể lực của một số VĐV bóng đá nam đội tuyển quốc gia Việt Nam lứa tuổi 16-19*, Luận án tiến sĩ giáo dục học, Viện khoa học TDTT, Hà Nội.
5. Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thống kê trong TDTT*, Nxb TDTT Hà Nội.

Nguồn bài báo: Bài báo trích từ kết quả đề tài cấp cơ sở tại ĐHCT: “Lựa chọn bài tập phát triển sức bền chuyên môn môn Bóng đá cho nam sinh viên năm thứ nhất ngành Sư phạm Thể chất Trường Đại học Cần Thơ”, Lê Phương Hùng, 2017.

Ngày nhận bài: 16/11/2022; **Ngày duyệt đăng:** 20/1/2023.

Bảng 3. So sánh trình độ SMCM của nhóm TN và ĐC trước TN

TT	Test	Nhóm ĐC (n=15)		Nhóm TN (n=15)		So sánh	
		$\bar{x}$	$\pm\sigma$	$\bar{x}$	$\pm\sigma$	t	p
1	Chạy gấp khúc 25m (s)	36.60	1.43	36.25	1.57	1.36	>0.05
2	Chạy tốc độ 5lần x 30m (s)	23.69	0.56	23.75	0.58	1.38	>0.05
3	Dẫn bóng 30m luân cộc sút cầu môn (s)	9.570	0.50	9.530	0.55	1.25	>0.05
4	Chạy sút cầu môn 10 quả liên tục (s)	47.30	1.73	47.08	1.83	1.50	>0.05
5	Chạy 12 phút (m)	2752.9	13.22	2754.0	12.45	1.78	>0.05

Bảng 4. So sánh trình độ SMCM của nhóm TN và ĐC sau TN

TT	Test	Nhóm ĐC (n=15)		Nhóm TN (n=15)		So sánh	
		$\bar{x}$	$\pm\sigma$	$\bar{x}$	$\pm\sigma$	t	p
1	Chạy gấp khúc 25m (s)	35.45	1.68	34.35	1.72	2.48	<0.05
2	Chạy tốc độ 5lần x 30m (s)	23.60	0.69	22.90	0.67	2.63	<0.05
3	Dẫn bóng 30m luân cộc sút cầu môn (s)	9.43	0.58	9.20	0.56	2.93	<0.05
4	Chạy sút cầu môn 10 quả liên tục (s)	46.82	1.78	45.46	1.76	2.55	<0.05
5	Chạy 12 phút (m)	2755.4	14.14	2765.2	17.75	2.28	<0.05