

LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ TRONG MÔN BÓNG ĐÁ CHO SINH VIÊN CHUYÊN NGÀNH GIÁO DỤC THỂ CHẤT TRƯỜNG ĐẠI HỌC TÂY BẮC

TS. Nguyễn Văn Chiêm¹; ThS. Phan Thị Điều²

Tóm tắt: Bằng các phương pháp nghiên cứu trong thể dục thể thao, chúng tôi đã lựa chọn được 13 bài tập chia thành 3 nhóm nhằm phát triển sức mạnh tốc độ trong môn Bóng đá cho sinh viên chuyên ngành giáo dục thể chất tại Đại học Tây Bắc. Các bài tập này, thông qua thực nghiệm đã có hiệu quả trong việc nâng cao sức mạnh tốc độ cho đối tượng nghiên cứu.

Từ khóa: Lựa chọn, bài tập, sức mạnh tốc độ, bóng đá, sinh viên, Đại học Tây Bắc

Summary: Through research methods in physical education and sports, we have selected 13 exercises divided into 3 groups to develop strength and speed in soccer for physical education students at Northwest University. These exercises have been proven effective in enhancing strength and speed for the research subjects.

Keywords: Selection, exercises, strength and speed, soccer, students, Northwest University

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường Đại học Tây Bắc (ĐHTB) là một trong những trường đào tạo giáo viên, cán bộ thể dục thể thao (TDTT) cho khu vực và ngành. Trường ĐHTB tuy mới được nâng cấp thành một trường đại học đa ngành, song lĩnh vực giáo dục thể chất (GDTC) trong nhà trường cũng được Ban giám hiệu nhà trường quan tâm và coi trọng. Nhà trường và Khoa TDTT đã liên tục đổi mới công tác đào tạo, để tạo ra cho xã hội những cán bộ giáo viên TDTT có đủ năng lực, trình độ phục vụ cho sự nghiệp phát triển TDTT thời đại mới. Hàng năm nhà trường tổ chức các giải thi đấu thể thao cấp trường cho các khoa, qua đó lựa chọn các sinh viên có năng khiếu bồi dưỡng để tham gia thi đấu các giải cấp tỉnh.

Qua thực tiễn quan sát các trận đấu giao hữu giữa các lớp, các giải Bóng đá cấp khoa, cấp trường và các giải thi đấu cấp tỉnh. Nhận thấy thể lực chuyên môn của các sinh viên còn yếu, trong đó có tố chất sức mạnh tốc độ (SMTĐ) được thể hiện qua những động tác chạy (tốc độ, nước rút) dẫn bóng, tranh cướp bóng, sút cầu môn của các sinh viên.

Xuất phát từ những vấn đề trên, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: “**Lựa chọn bài tập phát triển SMTĐ trong môn Bóng đá cho sinh viên chuyên ngành GDTC trường ĐHTB**”

Trong quá trình nghiên cứu, chúng tôi sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: phân tích và tổng hợp tài liệu; phỏng vấn tọa đàm; quan sát sự phạm; 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 bài tập phát triển SMTĐ trong môn Bóng đá cho sinh viên chuyên ngành GDTC trường ĐHTB

Thông qua nghiên cứu các tài liệu tham khảo và các chương trình giảng dạy của bộ môn, nhà trường cũng như qua thực tiễn giảng dạy, chúng tôi đã tổng hợp được 18 bài tập chia làm 3 nhóm, thường được sử dụng nhằm tăng cường phát triển SMTĐ trong môn Bóng đá cho sinh viên. Trên cơ sở 18 bài tập, chúng tôi đã tiến hành phỏng vấn bằng phiếu hỏi đến cán bộ giảng viên, huấn luyện viên, cán bộ chuyên môn có kinh nghiệm và các bạn sinh viên chuyên ngành GDTC. Kết quả phỏng vấn trình bày ở bảng 1

Qua bảng 1 chúng tôi lựa chọn được 13 bài tập có tỷ lệ số phiếu tán thành từ 70% trở lên để đưa vào thực nghiệm, đó là các bài tập:

* Nhóm bài tập không bóng:

1. Nhảy tiến lùi qua bóng

- Mục đích: Phát triển nhóm cơ chân.
- Nội dung: Bật nhảy 2 chân tiến lùi qua bóng.
- Yêu cầu: Bật cao.
- Số lần lặp lại: 30 lần, 3 tổ.
- Quãng nghỉ giữa các tổ: 2 phút.

2. Bài tập chạy tốc độ

- Mục đích: Phát triển nhóm cơ chân.
- Nội dung: Chạy nâng cao đùi 30m, chạy đập sau 30m, chạy 30m bật cao đánh đầu 6 lần (5m lại thực hiện động tác nhảy).
- Yêu cầu: Chạy tốc độ cao.
- Số lần lặp lại: 3 tổ.
- Quãng nghỉ giữa các tổ: Giữa các nội dung: 1 phút 30 giây; giữa các tổ 2 phút 30 giây.

1. Bộ môn TDTT - Khoa Cơ sở Trường Đại học Tây Bắc

2. Học viện Nông nghiệp Việt Nam

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các bài tập (n=30)

Nhóm bài tập	TT	Bài tập	Kết quả phỏng vấn	
			Số người tán thành	Tỷ lệ (%)
Nhóm bài tập không bóng	1	Bật nhảy tại chỗ bằng 2 chân	20	66,6
	2	Nằm sấp chống đẩy	15	50,0
	3	Nhảy tiến lùi qua bóng	28	93,3
	4	Bài tập chạy tốc độ	29	96,6
	5	Nằm sấp ưỡn thân	12	40,0
	6	Gập thân	17	56,7
	7	Bật bực	25	83,3
	8	Bật xa tại chỗ	30	100
	9	Chạy 30m XPC	29	96,6
	10	Gánh tạ bật nhảy	23	76,6
Nhóm bài tập có bóng	11	Ngồi xổm bật nhảy đánh đầu	25	83,3
	12	Sút bóng xa có đà	27	90,0
	13	Hai người phối hợp di chuyển sút cầu môn	29	96,6
	14	Dẫn bóng tốc độ 30m	26	86,6
Nhóm bài tập trò chơi thi đấu	15	Trò chơi nhảy cừu	24	80,0
	16	Trò chơi theo tôi	22	73,3
	17	Thi đấu sút cầu môn 2:2	19	63,3
	18	Trò chơi đá bóng con nhện	25	83,3

3. Bật bực

- Mục đích: Phát triển nhóm cơ chi dưới.
- Nội dung: Xếp thành hàng ngang khi có hiệu lệnh thì bật 2 chân cùng một lúc rồi lại bật xuống liên tục như vậy.
- Yêu cầu: Thực hiện nhanh, hết sức theo yêu cầu của giáo viên.
- Số lần lặp lại: 3 tổ mỗi tổ 45 giây.
- Quãng nghỉ giữa các tổ: 3 phút.

4. Bật xa tại chỗ

- Mục đích: Phát triển nhóm cơ lưng bụng, cơ chi dưới.
- Nội dung: Người thực hiện đứng 2 chân rộng bằng vai, ngang nhau tạo đà bật xa về phía trước.
- Yêu cầu: Thực hiện nhanh, hết sức.
- Số lần lặp lại: 5 – 7 lần.
- Quãng nghỉ giữa các tổ: 1 – 3 phút.

5. Chạy 30m XPC

- Mục đích: Phát triển nhóm cơ chân.
- Nội dung: Người thực hiện chạy XPC 30m.

- Yêu cầu: Chạy hết sức.

- Số lần lặp lại: 3 tổ, mỗi tổ 3 lần.
- Quãng nghỉ giữa các tổ: 3 phút.

6. Gánh tạ bật nhảy

- Mục đích: Phát triển nhóm cơ chân.
- Nội dung: Gánh tạ 20kg đổi chân liên tục (bực cao 30cm).
- Yêu cầu: Khi đổi chân phải bật lên.
- Số lần lặp lại: 3 tổ.
- Quãng nghỉ giữa các tổ: 2 phút.

*** Nhóm bài tập có bóng:****7. Ngồi xổm bật nhảy đánh đầu**

- Mục đích: Phát triển nhóm cơ chân, cơ bụng.
- Nội dung: Ngồi xổm dưới đất bật nhảy lên thực hiện động tác đánh đầu. Lấy tư thế ngồi xổm làm chuẩn.

- Yêu cầu: Bật cao đánh đầu.

- Số lần lặp lại: 3 tổ, mỗi tổ bật cao 20 lần.
- Quãng nghỉ giữa các tổ: 2 phút.

8. Sút bóng xa có đà (m)

- Mục đích: Nhằm đánh giá sức mạnh bột phát.
- Nội dung: Đặt bóng trước vạch giới hạn, thực hiện kỹ thuật đá bóng trong hành lang 10m.
- Yêu cầu: Thực hiện hết sức để quả bóng bay xa nhất.

- Số lần lặp lại: 3 tổ.

- Quãng nghỉ giữa các tổ: 2 phút.

9. Hai người phối hợp di chuyển sút cầu môn

- Mục đích: Phát triển nhóm cơ chân.

- Nội dung: A có bóng, dẫn bóng qua 4 pắc kơ (mỗi pắc kơ cách nhau 2m). Cùng thời điểm A dẫn bóng thì B bật nhảy qua 4 pắc kơ. A chuyền bóng cho B, B di chuyển nhanh xuống nhận bóng và trả lại cho A di chuyển xuống sút cầu môn, A và B cách nhau 15m.

- Yêu cầu: Thực hiện khéo léo.

- Số lần lặp lại: 3 tổ.

- Quãng nghỉ giữa các tổ: 2 phút.

10. Dẫn bóng tốc độ 30m

- Mục đích: Phát triển SMTĐ.

- Nội dung: Người thực hiện dẫn bóng tốc độ trên đoạn đường 30m.

- Yêu cầu: Phải chạm bóng tối thiểu 4 lần.

- Số lần lặp lại: 3 lần.

- Quãng nghỉ giữa các tổ: 2 phút.

* Nhóm bài tập trò chơi, thi đấu

11. Trò chơi nhảy cừu

- Mục đích: Phát triển SMTĐ.

- Nội dung: Chơi nhảy cừu, mỗi hàng 8 người, người đầu hàng dừng lại gập thân, 2 tay chống gối. Người tiếp theo nhảy qua bước tiếp 2 bước và dừng lại làm cừu cho người thứ 3 nhảy qua. Cứ như vậy toàn hàng di chuyển liên tục về phía trước. Trong một tổ mỗi người làm cừu 2 lần, tức là toàn hàng thực hiện liên tục cho đến khi người thứ nhất lần thứ 2 đứng đầu hàng thì kết thúc. Hàng nào hết số người trước sẽ thắng, hàng thua phải chịu hình phạt mà giáo viên đưa ra.

- Yêu cầu: Bật cao.

- Số lần lặp lại: 3 lần.

- Quãng nghỉ giữa các tổ: 2 phút.

12. Trò chơi theo tôi

- Mục đích: Phát triển cơ chân.

- Nội dung: Các cầu thủ đứng thành một hình tròn. Một người đuổi chạy phía ngoài hình tròn. Khi tới gần một cầu thủ nào đó kêu lên “theo tôi”. Người được gọi phải đuổi theo người đuổi.

- Yêu cầu: Không gọi một lúc 2 người.

- Số lần lặp lại: 3 tổ.

- Quãng nghỉ giữa các tổ: 2 phút.

13. Thi đấu sút cầu môn 2:2

- Mục đích: Phát triển nhóm cơ chân.

- Nội dung: Sân 20 x 30, 2 cầu môn. Thi đấu 2 chống 2 sút cầu môn.

- Yêu cầu: Có cơ hội phải sút ngay.

- Số lần lặp lại: 3 tổ mỗi tổ chơi 2 phút.

- Quãng nghỉ giữa các tổ: 2 phút.

14. Trò chơi đá bóng con nhện

- Mục đích: Phát triển SMTĐ.

- Nội dung: Hai đội, mỗi đội 5 người thi đấu trên sân 10 x 15, mọi người chơi đều chống 2 tay ở phía sau, ở tư thế đó, các cầu thủ dẫn bóng, chuyền bóng, sút cầu môn. Nếu ai nhấc cả 2 tay khỏi đất và không ở phía sau thì bị phạt gián tiếp, tất cả không được dùng tay trong khi chơi.

- Yêu cầu: Đúng luật.

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

- Quãng nghỉ giữa các tổ: 5 phút.

2.2. Tổ chức thực nghiệm và đánh giá hiệu quả các bài tập

2.2.1. Tổ chức thực nghiệm sư phạm:

Với mục đích đánh giá hiệu quả các bài tập và tiến trình thực nghiệm được xây dựng nhằm nâng cao SMTĐ cho đối tượng nghiên cứu, đề tài tiến hành tổ chức thực nghiệm, đánh giá hiệu quả các bài tập được lựa chọn trên 40 sinh viên chuyên ngành GDTC Trường ĐHTB. Đối tượng thực nghiệm được chia thành 2 nhóm và lựa chọn ngẫu nhiên:

- Nhóm 1: Là nhóm đối chứng gồm 20 sinh viên chuyên ngành GDTC

- Nhóm 2: Là nhóm thực nghiệm gồm có 20 sinh viên chuyên ngành GDTC

Trong quá trình thực nghiệm, cả hai nhóm đều học tập theo tiến trình và chương trình của nhà trường với các điều kiện cơ sở vật chất, sân bãi dụng cụ như nhau. Trong đó, nhóm đối chứng ngoài nội dung giờ học chính của giáo án mà các giảng viên lên lớp ra, ở cuối mỗi buổi học sinh viên được tập luyện các bài tập thể lực cũ mà giáo viên thường áp dụng trước đây. Còn nhóm thực nghiệm được sử dụng các bài tập mới đã được lựa chọn theo tiến trình tập luyện trong giáo án đã xây dựng, với tổng thời gian cho mỗi buổi tập khoảng 20 – 30 phút ở cuối mỗi buổi học.

Trong quá trình thực nghiệm, đề tài đã tiến hành kiểm tra lấy số liệu ở cả hai nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm thông qua các test đã lựa chọn được qua phỏng vấn, xác định tính thông báo và độ tin cậy là: Chạy XPC 30m (s); Bật xa tại chỗ (m); Sút bóng xa có đà (m); Dẫn bóng tốc độ 30m (s) ở hai thời điểm trước thực nghiệm và sau khi kết thúc thực nghiệm.

Bảng 2 Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm

TT	Test	Nhóm TN (n=20)		Nhóm ĐC (n=20)		Kết quả so sánh	
		\bar{x}	$\pm\delta$	\bar{x}	$\pm\delta$	t	P
1	Chạy XPC 30m (s)	4.53	0.25	4.51	0.24	1.28	>0.05
2	Bật xa tại chỗ (m)	2.41	0.08	2.42	0.08	1.45	>0.05
3	Sút bóng xa có đà (m)	35.5	5.04	36	4.91	1.03	>0.05
4	Dẫn bóng tốc độ 30m (s)	4.88	0.58	4.87	0.49	1.08	>0.05

Bảng 3. Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm

TT	Test	Nhóm TN (n=20)		Nhóm ĐC (n=20)		Kết quả so sánh	
		\bar{x}	$\pm\delta$	\bar{x}	$\pm\delta$	t	P
1	Chạy XPC 30m (s)	4.28	0.14	4.45	0.16	2.37	>0.05
2	Bật xa tại chỗ (m)	2.55	0.11	2.45	0.08	3.04	>0.05
3	Sút bóng xa có đà (m)	38.1	3.59	36.2	3.46	2.72	>0.05
4	Dẫn bóng tốc độ 30m (s)	4.62	0.48	4.85	0.65	2.42	>0.05

2.2.2. Kết quả và phân tích kết quả thực nghiệm

* Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm

Trước khi thực nghiệm đề tài tiến hành kiểm tra lấy số liệu ban đầu ở cả hai nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm thông qua 4 test đã lựa chọn nhằm đánh giá mức độ đồng đều của đối tượng khảo sát. Kết quả thu được trình bày ở bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy kết quả kiểm tra các test của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng là sự khác biệt không có ý nghĩa thống kê với $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p > 0,05$. Hay nói cách khác là trình độ về SMTĐ của sinh viên chuyên ngành GDTC Trường ĐHTB của hai nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm ở giai đoạn trước thực nghiệm là tương đương nhau.

* Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm

Trong quá trình tổ chức tiến hành thực nghiệm đề tài có kiểm tra đánh giá thường xuyên nhằm điều chỉnh nội dung tập luyện cho phù hợp và phát triển tốt nhất tố chất SMTĐ cho sinh viên. Kết thúc quá trình thực nghiệm đề tài tiến hành kiểm tra lấy số liệu thông qua 4 test đã được lựa chọn ở cả hai nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng. Kết quả kiểm tra được trình bày ở bảng 3.

Qua bảng 3 cho thấy, ở tất cả nội dung kiểm tra của hai nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng, các chỉ số sức mạnh của nhóm thực nghiệm cao hơn hẳn so với nhóm đối chứng, thể hiện $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$. Hay nói cách khác, các bài tập mà đề tài lựa chọn xây dựng

bước đầu đã thể hiện được tính hiệu quả và tính ưu việt của nó, các bài tập này hơn hẳn các bài tập cũ mà từ trước tới nay giáo viên giảng dạy môn Bóng đá đang sử dụng cho sinh viên chuyên ngành GDTC.

3. KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 13 bài tập nhằm phát triển SMTĐ trong môn Bóng đá cho sinh viên chuyên ngành GDTC tại trường ĐHTB. Qua thực nghiệm, các bài tập được lựa chọn đã có hiệu quả trong việc nâng cao SMTĐ cho đối tượng nghiên cứu.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Dương Nghiệp Chí, 1978. Đo lường thể thao, Nxb TDTT, Hà Nội.
- Lê Anh Thơ, Đồng Văn Triệu, 2000, Lý luận và phương pháp GDTC trong trường học, Nxb TDTT.
- Ma Tuyết Điền, 2001. Bóng đá kỹ chiến thuật và phương pháp tập luyện, Nxb TDTT Hà Nội. Người dịch: Đặng Bình.
- Nguyễn Đức Văn, 1997, Phương pháp thống kê TDTT, Nxb TDTT Hà Nội.

Nguồn bài báo: Bài báo trích từ kết quả nghiên cứu đề tài: “Ứng dụng hệ thống bài tập phát triển SMTĐ trong môn Bóng đá cho sinh viên chuyên ngành GDTC trường ĐHTB”, TS. Nguyễn Văn Chiêm, ĐHTB.

Ngày gửi bài: 15/1/2023; Ngày duyệt đăng: 25/4/2023