

LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC BỀN TỐC ĐỘ CHO NAM SINH VIÊN ĐỘI TUYỂN BÓNG ĐÁ TRƯỜNG ĐẠI HỌC CÔNG NGHỆ THÔNG TIN VÀ TRUYỀN THÔNG - ĐẠI HỌC THÁI NGUYÊN

ThS. Ngô Mạnh Cường¹

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy nghiên cứu đã lựa chọn được 16 bài tập phát triển sức bền tốc độ (SBTD) cho nam sinh viên đội tuyển Bóng đá trường Đại học Công nghệ Thông tin và Truyền thông (ĐHCNTT&TT) - Đại học Thái Nguyên (ĐHTN). Thông qua thực nghiệm sư phạm cho thấy các bài tập lựa chọn đã có hiệu quả tích cực trong việc phát triển SBTD cho đối tượng nghiên cứu.

Từ khóa: Sức bền tốc độ, môn Bóng đá, trường Đại học Công nghệ Thông tin và Truyền thông - Đại học Thái Nguyên.

Summary: Using conventional scientific research methods, the subject has selected 16 exercises to develop speed endurance for male students of the football team at Thai Nguyen University of Information and Communication Technology. Through the process of pedagogical experimentation, it has been confirmed that the selected exercises have had a positive effect in developing speed endurance for the research subjects.

Keywords: speed endurance, football, Thai Nguyen University of Information and Communication Technology.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Sức bền tốc độ là khả năng duy trì tốc độ trong thời gian dài. Trong thi đấu Bóng đá hiện đại, tố chất SBTD có vai trò hết sức quan trọng, góp phần không nhỏ vào việc nâng cao thành tích thi đấu của VĐV. Trận đấu bóng đá thường diễn ra trong khoảng thời gian dài nên việc duy trì tốc độ có vai trò then chốt trong các tình huống đột phá, ghi bàn, đặc biệt ở các thời điểm cuối các hiệp đấu, trận đấu. Trong quá trình tập luyện và thi đấu của đội tuyển Bóng đá nam Trường ĐHCNTT&TT - ĐHTN, chúng tôi nhận thấy tố chất thể lực nói chung và SBTD nói riêng của các cầu thủ còn nhiều hạn chế, chưa đáp ứng được yêu cầu thực tiễn. Một trong những nguyên nhân chính khi nghiên cứu kế hoạch huấn luyện cho thấy, việc sử dụng các bài tập phát triển SBTD cho các nam sinh viên còn ít về số lượng, lượng vận động chưa phù hợp.

Xuất phát từ thực tiễn trên, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: Lựa chọn bài tập phát triển SBTD cho nam sinh viên đội tuyển Bóng đá trường ĐHCNTT&TT - ĐHTN.

Quá trình nghiên cứu 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 bài tập phát triển SBTD cho nam sinh viên đội tuyển Bóng đá Trường ĐHCNTT&TT - ĐHTN

Để lựa chọn được các bài tập phát triển SBTD cho nam sinh viên đội tuyển Bóng đá Trường ĐHCNTT&TT - ĐHTN theo đề tài tiến hành phỏng vấn 15 người (10 giảng viên GDTC, 5 HLV bóng đá). Lựa chọn qua phỏng vấn bằng 02 hình thức: - Đồng ý sử dụng; - Không đồng ý. Kết quả phỏng vấn được trình bày tại bảng 1.

Kết quả phỏng vấn tại bảng 1 đã lựa chọn được 16 bài tập phát triển SBTD cho đối tượng nghiên cứu.

Hướng dẫn thực hiện bài tập:

- Bài tập 1: Chạy con thoi 5x 30m, nghỉ 1 phút
- Bài tập 2: Chạy xuất phát cao ở các cự ly 20m; 40m và 60m x3 lần x 3 tổ, nghỉ giữa 1,5 phút
- Bài tập 3: Chạy leo cầu thang 45 bậc x 3 tổ, nghỉ giữa 2 phút
- Bài tập 4: Chạy lượn cọc kết hợp chạy tốc độ đổi hướng 25m 3 lần x 3 tổ, nghỉ giữa 1 phút

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập SBTĐ cho nam sinh viên Đội tuyển Bóng đá Trường ĐHCNTT&TT - ĐHTN (n=15)

TT	Tháng / Bài tập	Kết quả phỏng vấn			
		Đồng ý		Không đồng ý	
		SL	%	SL	%
1	Chạy con thoi 5x 30m	14	93.3	1	6.66
2	Chạy xuất phát cao ở các cự ly 20m; 40m và 60m	13	86.6	2	13.3
3	Chạy leo cầu thang 45 bậc	15	100	0	0
4	Chạy leo cầu thang 2 phút	10	66.6	5	33.3
5	Chạy luân cộc kết hợp chạy tốc độ đổi hướng 25m	14	93.3	1	6.66
6	Chạy đổi hướng theo hiệu lệnh trong 2 phút	13	86.6	2	13.3
7	Chạy biến tốc 100m	13	86.6	2	13.3
8	Chạy 400m	9	60	6	40
9	Nhảy dây trong 2 phút	15	100	0	0
10	Di chuyển bật nhảy đánh đầu 2 phút	14	93.3	1	6.66
11	Bật bực 25-30m đổi chân	14	93.3	1	6.66
12	Dẫn bóng luân cộc 30m	13	86.6	2	13.3
13	Dẫn bóng tốc độ 30m	15	100	0	0
14	Phối hợp dẫn, chuyền bóng cho nhau 30m	12	80	3	20
15	Dẫn bóng biến tốc dọc biên tốc độ cao chuyền vào vòng cung	13	86.6	2	13.3
16	Chuyền bóng 3 người số 8	14	93.3	1	6.66
17	Sút cầu môn 10 quả liên tục, 5 quả chạy đà 5m	15	100	0	0
18	Phối hợp hai người di chuyển vòng qua cộc kết hợp với bóng	13	86.6	2	13.3

- Bài tập 5: Chạy đổi hướng theo hiệu lệnh trong 2 phút, 3 tổ, nghỉ giữa 1,5 phút

- Bài tập 6: Chạy biến tốc 4x100m, 3 lần x 3 tổ, nghỉ giữa 1,5 phút

- Bài tập 7: Nhảy dây trong 2 phút x 3 tổ, nghỉ giữa 1 phút

- Bài tập 8: Di chuyển bật nhảy đánh đầu 2 phút x 3 tổ, nghỉ giữa 1 phút

- Bài tập 9: Bật bực 25-30m đổi chân 60s x 3 tổ, nghỉ giữa 1 phút

- Bài tập 10: Dẫn bóng luân cộc 30m x 2 lần, nghỉ giữa 30 giây

- Bài tập 11: Dẫn bóng tốc độ 30m lặp lại 5 lần, nghỉ giữa 1 phút
- Bài tập 12: Phối hợp dẫn, chuyền bóng cho nhau 30m x 3 tổ, nghỉ giữa 1 phút
- Bài tập 13: Dẫn bóng biến tốc dọc biên tốc độ cao chuyền vào vòng cung 3 lần x 3 tổ, nghỉ giữa 1,5 phút
- Bài tập 14: Chuyền bóng 3 người số 8, 3 lần x 3 tổ, nghỉ giữa 30 giây
- Bài tập 15: Sút cầu môn 10 quả liên tục, 5 quả chạy đà 5m 10 lần x 3 tổ, nghỉ giữa 1 phút
- Bài tập 16: Phối hợp hai người di chuyển vòng qua cọc kết hợp với bóng, 3 lần x 3 tổ, nghỉ giữa 1 phút

2.2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các bài tập phát triển SBTĐ cho nam sinh viên đội tuyển Bóng đá trường ĐHCNTT&TT - ĐHTN

2.2.1. Tổ chức thực nghiệm

Nghiên cứu sử dụng phương pháp thực nghiệm so sánh song song

Thời gian thực nghiệm: Thực nghiệm được tiến hành trong 03 tháng, mỗi tháng 4 tuần, mỗi tuần 3 buổi tập, mỗi buổi từ 20-25 phút phát triển SBTĐ tùy theo nội dung của giáo án. Từ tháng 10/2022 đến tháng 12/2022

Địa điểm thực nghiệm: Trường ĐHCNTT&TT - ĐHTN

Nhóm thực nghiệm: 10 nam sinh viên đội tuyển Bóng đá Trường ĐHCNTT&TT - ĐHTN.

Nhóm thực nghiệm tập theo chương trình chung, riêng nội dung phát triển SBTĐ tập theo các bài tập đã được lựa chọn.

Nhóm đối chứng: 10 nam sinh viên đội tuyển Bóng đá Trường ĐHCNTT&TT - ĐHTN. Nhóm đối chứng tập luyện theo chương trình chung.

Kiểm tra đánh giá: Nghiên cứu sử dụng 05 test kiểm tra SBTĐ cho nam sinh viên đội tuyển Bóng đá Trường ĐHCNTT&TT - ĐHTN gồm: Test 1: Chạy con thoi 5 x 30m (s); Test 2: Dẫn bóng tốc độ 5x30m (s); Test 3: Chạy tốc độ sút bóng cầu môn 10 quả liên tục (s); Test 4: Chạy biến hướng 8x25m (s); Test 5: Nhảy dây 2 phút (lần).

2.2.2. Đánh giá hiệu quả thực nghiệm

Trước thực nghiệm chúng tôi tiến hành kiểm tra trình độ SBTĐ của hai nhóm đối chứng và thực nghiệm thông qua 05 test đã lựa chọn. Kết quả kiểm tra được trình bày tại bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy: Trước thực nghiệm cả 05 test cho thấy trình độ SBTĐ của hai nhóm không có sự khác biệt. Như vậy, SBTĐ của hai nhóm là tương đương nhau, sự phân nhóm đảm bảo khách quan.

Sau 03 tháng thực nghiệm, chúng tôi tiếp tục sử dụng 05 test đánh giá SBTĐ của 2 nhóm. Kết quả kiểm tra và so sánh được trình bày tại bảng 3.

Bảng 2. So sánh kết quả kiểm tra SBTĐ của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng trước thực nghiệm

TT	Nội dung kiểm tra	Kết quả kiểm tra		t	P
		Nhóm TN (n = 10)	Nhóm ĐC (n = 10)		
1	Chạy con thoi 5 x 30m (s)	23.79±0.40	23.97±0.45	2.23	<0.05
2	Chạy biến hướng 8x25m (s)	34.01±0.64	33.89±0.75	2.57	<0.05
3	Dẫn bóng tốc độ 5x30m (s)	25.30±0.59	25.18±0.53	2.3	<0.05
4	Chạy tốc độ sút bóng cầu môn 10 quả liên tục (s)	50.37±0.77	50.36±0.66	2.41	<0.05
5	Nhảy dây trong 2 phút (lần)	226±5.00	225±6	2.33	<0.05

Bảng 3. So sánh kết quả kiểm tra SBTĐ của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng sau thực nghiệm

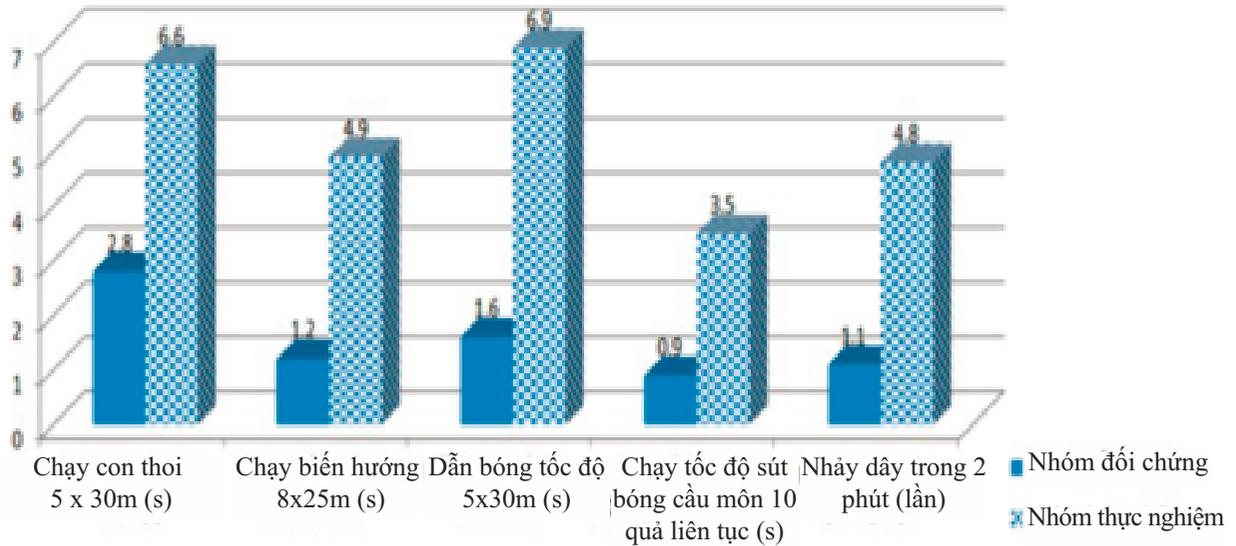
TT	Nội dung kiểm tra	Kết quả kiểm tra		t	P
		Nhóm TN (n = 10)	Nhóm ĐC (n = 10)		
1	Chạy con thoi 5 × 30m (s)	22.33±0.60	23.34±0.46	2.21	<0.05
2	Chạy biến hướng 8×25m (s)	32.43±0.42	33.52±0.47	2.56	<0.05
3	Dẫn bóng tốc độ 5x30m (s)	23.64±0.74	24.81±0.55	2.33	<0.05
4	Chạy tốc độ sút bóng cầu môn 10 quả liên tục (s)	48.88±0.37	49.96±0.64	2.42	<0.05
5	Nhảy dây trong 2 phút (lần)	260±4	231±5	2.36	<0.05

Bảng 4. Kết quả so sánh nhịp tăng trưởng thành tích kiểm tra SBTĐ của hai nhóm trước và sau quá trình thực nghiệm

TT	Nội dung kiểm tra	Nhóm thực nghiệm (n=10)				Nhóm đối chứng (n=10)			
		TTN	STN	t	W%	TTN	STN	t	W%
1	Chạy con thoi 5 x 30m (s)	23.79±0.40	22.33±0.60	3.28	6.6	23.97±0.45	23.34±0.46	1.48	2.8
2	Chạy biến hướng 8×25m (s)	34.01±0.64	32.43±0.42	3.34	4.9	33.89±0.75	33.52±0.47	0.75	1.2
3	Dẫn bóng tốc độ 5x30m (s)	25.30±0.59	23.64±0.74	3.22	6.9	25.18±0.53	24.81±0.55	0.79	1.6
4	Chạy tốc độ sút bóng cầu môn 10 quả liên tục (s)	50.37±0.77	48.88±0.37	3.13	3.5	50.36±0.66	49.96±0.64	0.78	0.9
5	Nhảy dây trong 2 phút (lần)	226±5.00	260±4	3.21	4.8	225±6	231±5	0.76	1.1

Qua bảng 3 cho thấy: Sau thực nghiệm kết quả thu được ở 05 test của nhóm thực nghiệm đều tốt hơn hẳn nhóm đối chứng với $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$. Như vậy, các bài tập mà đề tài lựa chọn đã có hiệu quả cao trong việc phát triển SBTĐ cho đối tượng nghiên cứu.

Để làm rõ hơn nữa sự khác biệt về trình độ SBTĐ của của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng, đề tài tiến hành đánh giá nhịp tăng trưởng trình độ SBTĐ của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng. Kết quả được trình bày tại bảng 4 và biểu đồ 1.



Biểu đồ 1. So sánh nhịp tăng trưởng của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng trước và sau thực nghiệm

Qua bảng 4 và biểu đồ 1 cho thấy: Nhịp tăng trưởng thành tích kiểm tra của nhóm thực nghiệm ở tất cả các test kiểm tra đều cao hơn so với nhóm đối chứng. Nhịp tăng trưởng của nhóm thực nghiệm đạt từ 3.13% đến 3.34% và của nhóm đối chứng đạt từ 0.9% đến 2.8%

3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 16 bài tập phát triển SBTĐ cho nam sinh viên đội tuyển Bóng đá Trường ĐHCNTT&TT - ĐHTN.

Thông qua thực nghiệm sư phạm ứng dụng các bài tập cho thấy các bài tập lựa chọn đã phát phát triển SBTĐ cho nam sinh viên đội tuyển Bóng đá Trường ĐHCNTT&TT - ĐHTN.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Daxioroxki V.M (1978), *Các tổ chất thể lực của VĐV*, Nxb TDTT, Hà Nội.
2. Harre D (1996), *Học thuyết huấn luyện*, (Dịch: Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiển), Nxb TDTT, Hà Nội.
3. Lâm Quang Thành, Bùi Trọng Toại (2002), *Tính chu kỳ trong huấn luyện sức mạnh thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
4. Nguyễn Đức Văn (2008), *Phương pháp toán thống kê trong TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: Bài báo được trích từ đề tài NCKH cấp trường, tên đề tài: “Lựa chọn

bài tập phát triển sức bền tốc độ cho nam sinh viên đội tuyển Bóng đá Trường Đại học Công nghệ Thông tin và Truyền thông - Đại học Thái Nguyên”. Năm 2018. Tác giả: ThS. Ngô Mạnh Cường.

Ngày nhận bài: 26/8/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.



Ảnh minh họa (Nguồn: Internet)