

LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CHO ĐỘI TUYỂN BÓNG ĐÁ NAM SINH VIÊN ĐẠI HỌC BÁCH KHOA HÀ NỘI

TS. Nguyễn Trọng Tài¹

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy trong Thể dục thể thao, chúng tôi đã lựa chọn được 20 bài tập phát triển SMTĐ (SMTĐ) cho sinh viên đội tuyển bóng đá nam Đại học Bách khoa Hà Nội (ĐH BKHN). Bước đầu ứng dụng các bài tập lựa chọn trong 4 tháng đã cho thấy các bài tập đã có hiệu quả tích cực trong phát triển SMTĐ cho đối tượng nghiên cứu.

Từ khoá: Bài tập, SMTĐ, bóng đá, nam sinh viên, Đại học Bách khoa Hà Nội.

Summary: Using standard scientific research methods in the field of Physical Education and Sports, the study has selected 20 exercises to develop strength and speed for male students in the football team of Hanoi University of Science and Technology. In the initial application of these exercises over a period of 4 months, positive results have been observed in the development of strength and speed among the research participants.

Keywords: Exercises, strength and speed, football, male students, Hanoi University of Science and Technology.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường Đại học Bách Khoa Hà Nội những năm gần đây là một trong những lá cờ đầu về phong trào TDTT sinh viên khu vực và toàn quốc. Trường Đại học Bách Khoa Hà Nội vinh dự được Hội thể thao Đại học và chuyên nghiệp giao cho đăng cai tổ chức nhiều giải thể thao sinh viên các trường đại học với nhiều bộ môn thể thao như: Cầu lông, Bóng bàn, Bóng rổ, Bóng đá... Trong các môn thể thao sinh viên, môn Bóng đá là một trong những môn thể mạnh của trường. Bóng đá là môn thể thao được nằm trong khung chương trình giảng dạy GDTC tại trường. Vì vậy môn học rất được quan tâm và đầu tư trong nghiên cứu giảng dạy tại đây.

Nghiên cứu về môn Bóng đá đã có nhiều tác giả như: Vũ Ngọc Tuấn (2005); Nguyễn Tuấn Anh (2009); Nguyễn Sơn (2009); Trần Đức Tùng (2013). Các tác giả đã quan tâm tới huấn luyện thể lực môn bóng đá, tuy nhiên, việc nghiên cứu hệ thống bài tập phát triển SMTĐ cho sinh viên đội tuyển bóng đá nam sinh viên Trường Đại học Bách Khoa Hà Nội, mang tính chất riêng cho các địa phương thì chưa có tác giả nào quan tâm nghiên cứu.

Qua tìm hiểu, quan sát các buổi tập luyện và thi đấu của sinh viên đội tuyển bóng đá nam sinh

viên ĐH BKHN, chúng tôi nhận thấy thể lực chuyên môn đặc biệt là SMTĐ của các sinh viên đội tuyển bóng đá nam còn yếu và không đồng đều. Điều này thể hiện rõ qua các tình huống như: dẫn bóng, chuyền bóng, sút bóng... sinh viên đội tuyển Bóng đá nam sinh viên ĐH BKHN thường có biểu hiện giảm tốc độ của các tình huống phản công, phòng thủ ở cuối các hiệp đấu, trận đấu dẫn tới thành tích thi đấu chưa thực sự tốt. Nguyên nhân chính dẫn tới tình trạng này theo nhận xét của các HLV và các chuyên gia là chưa có các bài tập phù hợp, có hiệu quả phát triển SMTĐ của đội tuyển Bóng đá. Chính vì vậy việc nghiên cứu lựa chọn và ứng dụng bài tập SMTĐ tốc độ cho sinh viên đội tuyển Bóng đá nam sinh viên Đại học Bách khoa Hà Nội là điều cấp thiết.

Quá trình nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp 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 và test đánh giá hiệu quả SMTĐ cho sinh viên đội tuyển Bóng đá nam sinh viên ĐH BKHN

1. Đại học Bách khoa Hà Nội

2.1.1. Lựa chọn bài tập phát triển SMTĐ cho sinh viên đội tuyển Bóng đá nam sinh viên ĐH BKHN

Đề tài tiến hành phỏng vấn các giáo viên, huấn luyện viên và một số cán bộ có chuyên môn trong công tác giảng dạy và huấn luyện môn Bóng đá. Số phiếu phát ra là 35, thu về là 30. Cách trả lời cụ thể theo 2 mức tán thành và không tán thành. Đề tài sẽ chọn bài tập đạt từ 70% ý kiến tán thành trở lên để đánh giá SMTĐ cho đối tượng nghiên cứu. Kết quả lựa chọn

được 20 bài tập bài tập phát triển SMTĐ cho đối tượng nghiên cứu gồm:

- + Nhóm 1 : Các bài tập không bóng (08 bài tập)
- + Nhóm 2: Các bài tập có bóng (07 bài tập)
- + Nhóm 2: Các bài tập trò chơi và thi đấu (05

bài tập).

Cụ thể các bài tập gồm:

- Bài tập 1: Bài tập thoát cản 30s (3 lần, nghỉ giữa lần 30s, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 2: Bài tập chạy biến tốc 50m (10m nhanh 10m chậm) (3 lần, nghỉ giữa lần 30s, nghỉ

Bảng 1. Lựa chọn bài tập phát triển SMTĐ cho sinh viên đội tuyển Bóng đá nam sinh viên Trường Đại học Bách Khoa Hà Nội (n=30)

TT	Bài tập	Tán thành (số người)	Tỷ lệ %
Nhóm 1. Nhóm bài tập không bóng			
1	Bài tập thoát cản	25	83.3
2	Bài tập chạy biến tốc	26	86.6
3	Nhảy tiến lùi qua vật cản	26	86.6
4	Gánh tạ bật nhảy	27	90
5	Chạy cầu thang	28	93.33
6	Bật xa tại chỗ	25	83.33
7	Chạy 30m XPC	26	86.6
8	Bật bực đôi chân	25	83.3
Nhóm 2. Bài tập có bóng			
9	Tâng bóng, bật nhảy, nhảy qua vật cản	29	96.67
10	Dẫn bóng tốc độ	26	86.6
11	Sút bóng liên tục 5 quả chạy đà 5 m	25	83.3
12	Phối hợp di chuyển, sút bóng, đánh đầu	26	86.6
13	Bài tập vòng tròn	23	76.67
14	Bật nhảy đánh đầu từ vị trí ngồi xổm	26	86.6
15	Hai người phối hợp chuyền bóng qua lại kết hợp sút cầu môn	25	83.3
Nhóm 3. Bài tập trò chơi và thi đấu			
16	Phản xạ nhanh với bóng treo nhỏ	23	76.6
17	Trò chơi cua đá bóng	25	83.3
18	Cộng nhau thi đấu sân nhỏ	26	86.6
19	Trò chơi nhảy cừ	27	90
20	Thi đấu 1 chạm	27	90

ngơi tích cực)

- Bài tập 3: Nhảy tiến lùi qua vật cản (3 lần, nghỉ giữa lần 30s, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 4: Gánh tạ bật nhảy (tạ 25kg x 2 lần, nghỉ giữa lần 30s, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 5: Chạy cầu thang 20m (2 lần, nghỉ giữa lần 30s, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 6: Bật xa tại chỗ (5 lần, nghỉ giữa lần 15s, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 7: Chạy 30m XPC (3 lần, nghỉ giữa lần 30s, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 8: Bật bục đổi chân 30s (3 lần, nghỉ giữa lần 30s, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 9: Tang bóng, bật nhảy, nhảy qua vật cản 30s (3 lần, nghỉ giữa lần 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 10: Bài tập dẫn bóng tốc độ 30s (3 lần, nghỉ giữa lần 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 11: Sút bóng liên tục 5 quả chạy đà 5m 30s (3 lần, nghỉ giữa lần 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 12: Bài tập phối hợp di chuyển, sút bóng, đánh đầu 30s (3 lần, nghỉ giữa lần 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 13: Bài tập vòng tròn 30s (3 lần, nghỉ giữa lần 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 14: Bật nhảy đánh đầu từ vị trí ngồi xổm 30s (3 lần, nghỉ giữa lần 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 15: Hai người phối hợp chuyền bóng qua lại kết hợp sút cầu môn 30s (3 lần, nghỉ giữa lần 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 16: Phản xạ nhanh với bóng treo nhỏ 30s (3 lần, nghỉ giữa lần 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 17: Trò chơi cưa đá bóng 3 phút (1 lần, nghỉ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 18: Cống nhau thi đấu sân nhỏ 3 phút (1 lần, 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 19: Trò chơi nhảy cừu 3 phút (1 lần, nghỉ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 20: Thi đấu 1 chạm 2 phút (2 lần, nghỉ giữa lần 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

2.1.2. Lựa chọn test đánh giá hiệu quả SMTĐ cho sinh viên đội tuyển Bóng đá nam cho nam Học viên ĐH BKHN

Để việc lựa chọn được các test, chúng tôi tiến hành phỏng vấn các giáo viên, huấn luyện viên và một số cán bộ có chuyên môn trong công tác giảng dạy và huấn luyện môn Bóng đá. Số phiếu phát ra là 35, thu về là 30. Cách trả lời cụ thể theo 2 mức tán thành và không tán thành. Đề tài sẽ chọn những Test đạt từ 70% ý kiến tán thành trở lên để đánh giá SMTĐ cho đối tượng nghiên cứu. Đồng thời xác định tính thông báo và độ tin cậy của test. Kết quả lựa chọn được 06 test đánh giá trình độ SMTĐ cho sinh viên đội tuyển Bóng đá nam cho nam Học viên ĐH BKHN gồm:

+ Bật xa tại chỗ (cm)

+ Chạy 30m XPC (s)

+ Ném biên (m)

+ Sút bóng liên tục 5 quả chạy đà 5m (s)

+ Dẫn bóng 30m luân cọc sút cầu môn (s)

+ Sút bóng xa chân thuận (m)

2.2. Ứng dụng bài tập phát triển SMTĐ cho sinh viên đội tuyển Bóng đá nam sinh viên ĐH BKHN

2.2.1. Tổ chức thực nghiệm sư phạm

- Phương pháp thực nghiệm: Thực nghiệm so sánh song song

- Thời gian thực nghiệm: Thực nghiệm được tiến hành trong 04 tháng, mỗi tuần 2 buổi vào thời gian tập câu lạc bộ của trường, thời gian tập từ 25 – 35 phút/ buổi. Thực nghiệm trên lịch tập luyện của CLB Đội tuyển Bóng đá ĐH BKHN

- Đối tượng thực nghiệm: Gồm 32 sinh viên đội tuyển Bóng đá nam sinh viên ĐH BKHN và được chia thành 2 nhóm do bốc thăm ngẫu nhiên:

+ Nhóm 1 (gọi là nhóm thực nghiệm): Gồm 16 học viên tập luyện theo 20 bài tập chúng tôi đã lựa chọn.

+ Nhóm 2 (gọi là nhóm đối chứng): Gồm 16 học viên tập luyện theo các bài tập cũ tại học viện, theo chương trình, giáo án đã được xây dựng của Khoa quân sự võ thật thể dục thể thao

- Địa điểm thực nghiệm: ĐH BKHN.

2.2.2. Kết quả ứng dụng các bài tập phát triển SMTĐ cho sinh viên đội tuyển Bóng đá nam sinh viên ĐH BKHN

Trước thực nghiệm, chúng tôi sử dụng 06

test đã lựa chọn trong phần 1 để kiểm tra và so sánh sự khác biệt trình độ SMTĐ của nhóm thực nghiệm và đối chứng. Kết quả trình bày tại bảng 2.

Kết quả bảng 2 cho thấy: Trước thực nghiệm, trình độ SMTĐ của nhóm thực nghiệm và đối chứng không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê. Như vậy trước thực nghiệm, trình độ SMTĐ của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng tương đương nhau, tức là sự phân nhóm hoàn toàn

khách quan.

Sau thực nghiệm, chúng tôi tiếp tục sử dụng 06 test lựa chọn để kiểm tra trình độ SMTĐ của nhóm thực nghiệm và đối chứng và so sánh sự khác biệt về kết quả kiểm tra. Kết quả trình bày tại bảng 3.

Kết quả bảng 3 cho thấy: Sau 04 tháng thực nghiệm, kết quả kiểm tra của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt đáng kể, nhóm thực nghiệm có kết quả kiểm tra tốt

Bảng 2. Kết quả kiểm tra các test đánh giá SMTĐ của các đối tượng nghiên cứu trước thực nghiệm

TT	Các test	Nhóm ĐC (n = 16) ($\bar{x} \pm \delta$)	Nhóm TN (n = 16) ($\bar{x} \pm \delta$)	t	p
1	Bật xa tại chỗ (cm)	249 ± 6,7	250 ± 6,3	1.49	>0.05
2	Chạy 30m XPC (s)	4.44 ± 0,52	4.46 ± 0,56	1.56	>0.05
3	Ném biên (m)	20.6 ± 2,0	20.4 ± 1,9	1.89	>0.05
4	Sút bóng liên tục 5 quả chạy đà 5m (s)	25.8 ± 1,2	26.0 ± 0,9	1.56	>0.05
5	Dẫn bóng 30m luân cộc sút cầu môn (s)	7.68±1.13	7.59±1.12	1.32	>0.05
6	Sút bóng xa chân thuận (m)	39.80±4.09	40.05±4.32	1.19	>0.05

t_{bảng} = 2,020

Bảng 3. Kết quả kiểm tra các test SMTĐ của đối tượng nghiên cứu sau 03 tháng thực nghiệm

TT	Các test	Nhóm ĐC (n = 16) ($\bar{x} \pm \delta$)	Nhóm TN (n = 16) ($\bar{x} \pm \delta$)	t	p
1	Bật xa tại chỗ (cm)	252 ± 6.6	261 ± 5.3	2.41	<0.05
2	Chạy 30m XPC (s)	4.25 ± 0.43	4.06 ± 0.48	2.45	<0.05
3	Ném biên (m)	21.3 ± 3.4	22.7 ± 2.6	2.35	<0.05
4	Sút bóng liên tục 5 quả chạy đà 5m (s)	25.0 ± 1.3	24.1 ± 0.9	2.4	<0.05
5	Dẫn bóng 30m luân cộc sút cầu môn (s)	7.44±0.72	7.28±0.85	2.46	<0.05
6	Sút bóng xa chân thuận (m)	40.92±4.02	41.97±4.25	2.61	<0.05

t_{bảng} = 2,020



Ảnh minh họa (Nguồn: Internet)

hơn nhóm đối chứng ($P < 0.05$). Điều này cho thấy các bài tập chúng tôi đã lựa chọn có tác dụng phát triển SMTĐ cho sinh viên đội tuyển Bóng đá nam sinh viên ĐH BKHN tốt hơn so với các bài tập thường được sử dụng tại ĐH BKHN.

3. KẾT LUẬN

- Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 06 test đánh giá SMTĐ cho sinh viên đội tuyển Bóng đá nam sinh viên ĐH BKHN có đủ độ tin cậy và tính thông báo sử dụng.

- Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 20 bài tập và chứng minh tính hiệu quả của các bài tập này trong việc phát triển SMTĐ cho sinh viên đội tuyển Bóng đá nam sinh viên ĐH BKHN, thể hiện rõ ở kết quả kiểm tra sau thực nghiệm với $P < 0.05$.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic. I.V (1982), *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội..
2. Bazenop. A.A (2000), *Chiến thuật áp dụng cho Bóng đá trong nhà*, Thông tin khoa học TDTT (5)

3. Dương Nghiệp Chí (2001), *Một số vấn đề về đào tạo VĐV Bóng đá trẻ*, Thông tin khoa học TDTT (5)

4. Trần Đức Dũng và cộng sự (2008), *Giáo trình Bóng đá*, Nxb TDTT Hà Nội

5. Nguyễn Đức Văn (2000), *Phương pháp thống kê trong TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: Bài báo trích từ kết quả nghiên cứu đề tài cấp cơ sở: “Nghiên cứu lựa chọn bài tập nâng cao SMTĐ của VĐV đội tuyển Bóng đá nam sinh viên Trường Đại học Bách Khoa Hà Nội”. Chủ nhiệm: Nguyễn Trọng Tài, đề tài đã bảo vệ tại trường đại học TDTT Bắc ninh Năm 2020.

Ngày nhận bài: 29/8/2023; **Ngày duyệt đăng:** 20/9/2023.