

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

ThS. Trần Xuân Giang¹

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy đề tài 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 - Đại học Thái Nguyên. Thông qua quá trình thực nghiệm sư phạm đã khẳng định các bài tập lựa chọn đã có hiệu quả tích cực trong việc phát triển SBTD cho đối tượng nghiên cứu.

Từ khóa: Bài tập, sức bền tốc độ, nam sinh viên, môn Bóng đá, Đại học Công nghệ Thông tin và Truyền thông - Đại học Thái Nguyên

Abstract: 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: Exercises, speed endurance, male students, football, Thai Nguyen University of Information and Communication Technology

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

SBTD 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 vận động viên. 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 Đại học Công nghệ Thông tin và Truyền thông - Đại học Thái Nguyên (ĐHCNTT&TT - ĐHTN), đề tài 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 cầu thủ 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 (BT) phát triển SBTD cho nam sinh viên (SV) đội tuyển Bóng đá trường ĐHCNTT&TT - ĐHTN.

Trong quá trình nghiên cứu, chúng tôi đã sử dụng các phương pháp: phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn tọa đàm, quan sát sư phạm, kiểm tra sư

phạm, thực nghiệm sư phạm, toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Lựa chọn BT phát triển SBTD cho nam SV đội tuyển Bóng đá Trường ĐHCNTT&TT - ĐHTN

Qua tham khảo tài liệu chung và chuyên môn của các tác giả trong và ngoài nước có liên quan đến vấn đề nghiên cứu, qua khảo sát công tác giảng dạy và huấn luyện Bóng Đá tại các trung tâm thể thao, các trường Đại học có đội tuyển Bóng đá nam phạm vi các trường Đại học trên địa bàn thành phố Thái Nguyên, đồng thời qua tham khảo ý kiến của các chuyên gia, huấn luyện viên Bóng đá nhiều kinh nghiệm, đề tài đã xác định được 23 BT chuyên môn ứng dụng trong huấn luyện nhằm phát triển SBTD cho nam SV đội tuyển Bóng đá Trường ĐHCNTT&TT - ĐHTN. Nghiên cứu tiến hành phỏng vấn: 25 người gồm (giảng viên ở Bộ môn GDTC, huấn luyện viên huấn luyện môn Bóng đá tại Trường ĐHCNTT&TT - ĐHTN và các Trường Đại học, Cao đẳng ở thành phố Thái Nguyên). Các BT được lựa chọn để phát triển SBTD cho nam SV đội tuyển Bóng đá Trường ĐHCNTT&TT - ĐHTN là BT có điểm đánh giá đạt từ 60 điểm trở lên. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy: Đã lựa chọn được 16 BT phát triển SBTĐ cho đối tượng nghiên cứu.

2.2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các BT phát triển SBTĐ cho nam SV đội tuyển Bóng đá trường ĐHCN TT&T T - ĐHTN

2.2.1. Tổ chức thực nghiệm

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

- Thời gian thực nghiệm: 03 tháng , mỗi tháng 4 tuần, mỗi tuần 3 buổi tập. Từ tháng 10/2023 đến tháng 12/2023

- Đối tượng nghiên cứu: 22 nam SV đội tuyển

Bóng đá Trường Đại học ĐHCNTT&TT - ĐHTN.

+ Nhóm thực nghiệm: 11 nam SV 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 BT và giáo án của đề tài xây dựng.

+ Nhóm đối chứng: 11 nam SV đội tuyển Bóng đá Trường ĐHCNTT&TT - ĐHTN. Nhóm đối chứng tập luyện theo chương trình chung.

- Địa điểm thực nghiệm: Trường ĐHCNTT&TT - ĐHTN

- Kiểm tra đánh giá: Chúng tôi sử dụng 05 test

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn BT phát triển SBTĐ cho nam SV đội tuyển Bóng đá Trường ĐHCNTT&TT - ĐHTN (n=25)

TT	Nội dung và cách thực hiện BT	Kết quả phỏng vấn			
		Ưu tiên 1 (3đ)	Ưu tiên 2 (2đ)	Ưu tiên 3 (1đ)	Tổng
1	Bật bực 40-50cm 1 phút	10	5	10	50
2	Chạy 3000m tính (phút)	9	4	12	47
3	Chạy 40m tính (phút)	10	4	11	49
4	Chạy 800m tính (phút)	8	3	14	44
5	Dẫn bóng luồn cọc 50m tính (s)	8	5	12	46
6	Nhảy dây 3 phút x 3 tổ, nghỉ giữa 2 phút	7	6	12	65
7	Chạy con thoi 5x30m, nghỉ giữa 1 phút	14	7	4	60
8	Chạy xuất phát cao ở các cự ly 20;40;60m x3 lần x 03 tổ, nghỉ giữa 1.5 phút	15	8	2	63
9	Chạy cầu thang 45 bậc x 3 tổ nghỉ giữa 2 phút	16	5	4	62
10	Chạy luồn cọc kết hợp chạy tốc độ đổi hướng 25m x 3 lần x 3 tổ nghỉ giữa 1 phút	16	6	3	63
11	Chạy đổi hướng theo hiệu lệnh trong 2 phút, 3 tổ, , nghỉ giữa 1.5 phút	14	8	3	61
12	Chạy biến tốc 4x100m, 3 lần x 3 tổ, nghỉ giữa 1.5 phút	16	6	3	63
13	Nhảy dây trong 2 phút x 3 tổ, , nghỉ giữa 1 phút	17	5	3	64
14	Di chuyển bật nhảy đánh đầu 20 lần	20	3	2	68
15	Bật bực 25-30cm đổi chân trong 60s x 3 tổ, , nghỉ giữa 1 phút	16	5	4	62
16	Dẫn bóng luồn cọc 30m x 2 lần, nghỉ giữa 30 giây	21	2	2	69
17	Dẫn bóng luồn cọc 30m lặp lại 5 lần, nghỉ giữa 1 phút	17	5	3	64
18	Phối hợp dẫn, chuyền bóng cho nhau 30mx 3 tổ, nghỉ giữa 1 phút	20	3	2	68
19	Dẫn bóng dọc biên tốc độ cao chuyền vào vòng cung 3 lần x 3 tổ, nghỉ giữa 1.5 phút	19	2	4	65
20	Chuyền Bóng 3 người số 8, 3 lần x 3 tổ , nghỉ giữa 30s	19	3	3	66
21	Sút bóng cầu môn 10 quả liên tục 5 quả chạy đà 5m x 10 lần x 3 tổ, nghỉ giữa 1 phút.	17	6	2	65
22	BT phối hợp hai người di chuyển vòng qua cọc kết hợp với bóng, 3 lần x 3 tổ nghỉ giữa 1 phút.	20	3	2	68
23	Thi đấu 45 phút				

kiểm tra SBTĐ cho nam SV đội tuyển Bóng đá Trường ĐHCNTT&TT - ĐHTN gồm: Test 1: Chạy con thoi 5 × 30m (s); Test2: Dẫn bóng tốc độ 5×30m (s); Test 3: Chạy tốc độ sút bóng cầu môn 10 quả liên tục (s); Test 4: Chạy biến hướng 8×25m (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 được trình bày ở bảng 2.

Kết quả thu được ở bảng 2 cho thấy 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, đề tài tiếp tục sử dụng

05 test đánh giá SBTĐ của 2 nhóm. Kết quả kiểm tra và so sánh được trình bày ở bảng 3.

Qua bảng 3 cho thấy: Kết quả thu được ở 05 test của nhóm thực nghiệm đều tốt hơn hẳn nhóm đối chứng với ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$. Như vậy, các BT 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 ở bảng 4.

Qua bảng 4 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

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

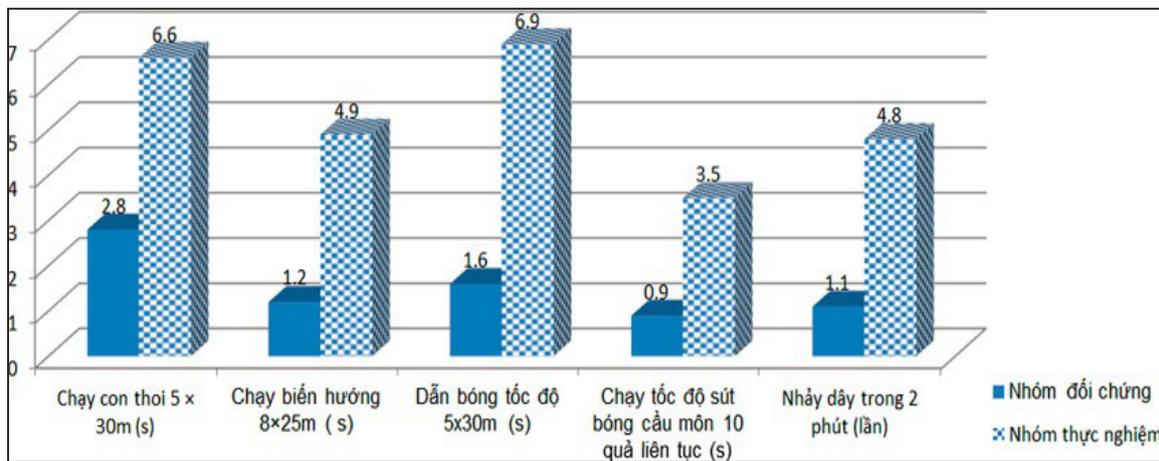
TT	Nội dung kiểm tra	Kết quả kiểm tra		t	P
		Nhóm TN (n = 11)	Nhóm ĐC (n = 11)		
1	Chạy con thoi 5 × 30m (s)	23.79±0.40	23.97±0.45	2.26	<0.05
2	Chạy biến hướng 8×25m (s)	34.01±0.64	33.89±0.75	2.58	<0.05
3	Dẫn bóng tốc độ 5x30m (s)	25.30±0.59	25.18±0.53	2.51	<0.05
4	Chạy tốc độ sút bóng cầu môn 10 quả liên tục (s)	50.37±0.77	50.36±0.66	2.31	<0.05
5	Nhảy dây trong 2 phút (lần)	226±5.00	225±6	2.43	<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 = 11)	Nhóm ĐC (n = 11)		
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=11)				Nhóm đối chứng (n=11)			
		TTN $x \pm \delta$	STN $x \pm \delta$	t	W%	TTN $x \pm \delta$	STN $x \pm \delta$	t	W%
1	Chạy con thoi 5 × 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



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

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 BT phát triển SBTĐ cho nam SV đội tuyển Bóng đá Trường ĐHCNTT&TT - ĐHTN.

- Thông qua quá trình thực nghiệm sư phạm trong thời gian 03 tháng, kết quả thực nghiệm đã cho thấy, 16 BT mà đề tài lựa chọn được đã phát huy hiệu quả tích cực trong việc nâng cao được SBTĐ cho nam SV đội tuyển Bóng đá Trường ĐHCNTT&TT - ĐHTN.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Daxioroxki V.M (1978), *Các tố chất thể lực của VĐV*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

2. Harre D (1996), *Học thuyết huấn luyện*, (Dịch: Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiển), Nxb TĐTT, Hà Nội.

3. Lâm Quang Thành, Bùi Trọng Toại (2002), *Tính chu kỳ trong huấn luyện sức mạnh thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

4. Nguyễn Đức Văn (2008), *Phương pháp toán thống kê trong TĐTT*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: được trích từ đề tài “Lựa chọn BT phát triển SBTĐ cho nam SV đội tuyển Bóng đá Trường ĐHCNTT&TT - ĐHTN”. Đề tài NCKH cấp trường, 2023. Tác giả: ThS. Trần Xuân Giang.

Ngày nhận bài: 2/2/2025; Ngày duyệt đăng: 15/4/2025.



Ảnh minh họa (nguồn Internet)