

# Lựa chọn bài tập phát triển sức bền chuyên môn cho sinh viên lớp tự chọn chuyên sâu bóng đá trường Đại học Bách khoa Hà Nội

ThS. Trần Đức Tùng ■

## TÓM TẮT:

Kết quả phỏng vấn đã lựa chọn được 49 bài tập của 3 nhóm bài tập (BT) phát triển sức bền chung, sức bền tốc độ (SBTD) và sức bền mạnh với giá trị cronbach's alpha > 0.8 đều thỏa mãn các điều kiện về hệ số tương quan biến tổng > 0.3, hệ số độ tin cậy cronbachs alpha > 0.6.

*Từ khóa:* bài tập, sức bền chuyên môn, bóng đá, sinh viên, trường Đại học Bách Khoa Hà Nội...

## ABSTRACT:

The interviews selected 49 exercises in three groups of exercises to develop general strength, durability, speed and endurance with Cronbach's Alpha > 0.8 values satisfying the conditions of the coefficient of correlation > 0.3, Cronbach's Alpha reliability factor > 0.6.

*Keywords:* exercises, professional strength, football, students, Hanoi University of Science and Technology.

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Bóng đá là môn thể thao tập thể, mang tính chất đối kháng cao, thời gian thi đấu dài, do vậy yếu tố thể lực, đặc biệt là sức bền chuyên môn (SBCM) đóng

vai trò quan trọng. Bài tập được xác định là phương tiện giúp phát triển các tố chất thể lực.

Qua quan sát thực tế trong giảng dạy, sinh viên (SV) các lớp tự chọn chuyên sâu bóng đá của trường

*Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn BT phát triển SBCM của lớp tự chọn CSBD trường ĐHBKHN (n = 30)*

TT	Mã số	Tên BT	Tổng điểm	Tỷ lệ (%)	Điểm TB
<b>Nhóm các BT phát triển sức bền chung</b>					
1	BT 1	BT cá nhân tăng bóng (lần/ 2p x 3 tổ x nghỉ giữa tổ 30s)	119	79.33	3.97
2	BT 2	BT tăng bóng tại chỗ sút cầu môn (lần/ 2p x 3 tổ x nghỉ giữa tổ 30s)	124	82.67	4.13
3	BT 3	BT sút bóng liên tục 5 quả chạy đà 5m (lần/ 2p x 3 tổ x nghỉ giữa tổ 30s)	107	71.33	3.57
4	BT 4	BT 2 người 1 bóng (số 1) (2p x 3 tổ x nghỉ giữa tổ 30s)	110	73.33	3.67
5	BT 5	BT 4 người 1 nhóm (số 3) (2p x 3 tổ x nghỉ giữa tổ 30s)	120	80.00	4.00
6	BT 6	BT 4 người 1 nhóm (số 4) (2p x 3 tổ x nghỉ giữa tổ 30s)	71	47.33	2.37
7	BT 7	BT chạy vượt qua chướng ngại vật (10m x 400m/s) (3 tổ x nghỉ giữa tổ 1p)	125	83.33	4.17
8	BT 8	BT chạy 100m di chuyển đổi hướng (s) (3 tổ x nghỉ giữa tổ 30s)	115	76.67	3.83
9	BT 9	BT trò chơi thi đấu 4 cầu môn (5p x 2 tổ x nghỉ giữa tổ 1p)	107	71.33	3.57
10	BT 10	BT 2 v 2 với 4 cầu thủ hỗ trợ (5p x 2 tổ x nghỉ giữa tổ 1p)	61	40.67	2.03
11	BT 11	BT phối hợp chuyền bóng qua khe (lần) (2p x 3 tổ x nghỉ giữa tổ 30s)	126	84.00	4.20
12	BT 12	BT dẫn bóng 100m luân cọc sút cầu môn (s) (3 tổ x nghỉ giữa tổ 30s)	131	87.33	4.37
13	BT 13	BT trò chơi thi đấu 5 đấu 5 giữa 1/2 sân (30p x nghỉ giữa 5p)	111	74.00	3.70
14	BT 14	BT trò chơi thi đấu 2 đấu 2 trong sân nhỏ (30p x nghỉ giữa 5p)	123	82.00	4.10
15	BT 15	BT trò chơi ném bóng trong vòng tròn trung tâm (lần) (5p x 2 tổ x nghỉ giữa tổ 1p)	76	50.67	2.53
16	BT 16	Bài thi đấu 6 đấu 6 (hoặc 7 đấu 7) trên giữa sân (30p x nghỉ giữa 5p)	107	71.33	3.57
17	BT 17	BT chạy sức bền ưa khí (SBUK): 1500m (s) (1 lần)	122	81.33	4.07
18	BT 18	BT chạy SBUK: 3000m (s) (1 lần)	118	78.67	3.93
19	BT 19	BT chạy SBUK: 5000m (s) (1 lần)	58	38.67	1.93
20	BT 20	BT chạy SBUK: chạy 12 phút (m) (1 lần)	131	87.33	4.37
21	BT 21	Thi đấu có điều kiện (30p x nghỉ giữa 5p) (1lần)	126	84.00	4.20

		<b>Nhóm các bài tập phát triển sức bền tốc độ</b>		0.00	0.00
22	BT 22	Bài tập chạy 200m biến tốc (10m nhanh 90%, 10m chậm 50%) (s) (3 tổ x nghỉ giữa tổ 1p)	116	77.33	3.87
23	BT 23	Bài tập chạy 200m biến tốc (20m nhanh 90%, 20m chậm 50%) (s) (3 tổ x nghỉ giữa tổ 1p)	54	36.00	1.80
24	BT 24	Bài tập chạy 200m biến tốc (30m nhanh 90%, 30m chậm 50%) (s) (2 tổ x nghỉ giữa tổ 1p)	119	79.33	3.97
25	BT 25	Bài tập chạy “ôm cua” 360m tốc độ (s) (2 tổ x nghỉ giữa tổ 90s)	125	83.33	4.17
26	BT 26	Bài tập dẫn bóng trong vòng tròn (30m/s) (3 tổ x nghỉ giữa tổ 30s)	109	72.67	3.63
27	BT 27	Bài tập chạy 5 x 30m (s) (3 tổ x nghỉ giữa tổ 30s)	111	74.00	3.70
28	BT 28	Bài tập “đổi nhóm” kiểm soát bóng (5p x 2 tổ x nghỉ giữa tổ 1p)	72	48.00	2.40
29	BT 29	Bài tập trả bóng tổng hợp (5p x 2 tổ x nghỉ giữa tổ 1p)	63	42.00	2.10
30	BT 30	Bài tập sức bền tốc độ 300m (s) (2 tổ x nghỉ giữa tổ 1p)	111	74.00	3.70
31	BT 31	Bài tập dẫn bóng tốc độ 30m luân qua một cọc (Dẫn bóng ít nhất 3 chạm khi tới cọc và bóng phải trở về đích trước người) (5 tổ x nghỉ giữa tổ 30p)	112	74.67	3.73
32	BT 32	Bài tập dẫn bóng tốc độ sút cầu môn (1p x 3 tổ x nghỉ giữa tổ 30s)	125	83.33	4.17
33	BT 33	Bài tập dẫn bóng theo hình vòng cung (1p x 3 tổ x nghỉ giữa tổ 30s)	116	77.33	3.87
34	BT 34	Bài tập dẫn bóng theo đường gấp khúc (1p x 3 tổ x nghỉ giữa tổ 30s)	128	85.33	4.27
35	BT 35	Bài tập dẫn bóng tự do trong khu vực nhất định (1/4 sân) (1p x 3 tổ x nghỉ giữa tổ 30s)	111	74.00	3.70
36	BT 36	Bài tập đặt bóng chết cách tường khoảng 15m - 20m, đá vào các điểm cố định trên tường (2p x 3 tổ x nghỉ giữa tổ 1p)	130	86.67	4.33
37	BT 37	Bài tập hai người đứng cách nhau 15m - 25m đá bóng chuyển cho nhau (1p x 3 tổ x nghỉ giữa tổ 30s)	105	70.00	3.50
38	BT 38	Bài tập đặt bóng chết ở cự ly và góc độ khác nhau, tập sút cầu môn (1p x 3 tổ x nghỉ giữa tổ 30s)	57	38.00	1.90
39	BT 39	Bài tập dẫn bóng lăn sệt từ các cự ly và góc độ khác nhau tập sút cầu môn (1p x 3 tổ x nghỉ giữa tổ 30s)	123	82.00	4.10
40	BT 40	Bài tập phối hợp với đồng đội tập sút cầu môn (1p x 3 tổ x nghỉ giữa tổ 30s)	120	80.00	4.00
		<b>Nhóm các bài tập huấn luyện sức bền mạnh</b>			
41	BT 41	Bài tập gánh tạ bật nhảy 15- 20 kg (30 lần x 3 tổ x nghỉ giữa tổ 30s)	113	75.33	3.77
42	BT 42	Bài tập bật nhảy trên hố cát (50 lần x 3 tổ x nghỉ giữa tổ 30s)	131	87.33	4.37
43	BT 43	Bài tập nhảy một chân di chuyển về trước (chân phải và chân trái xen kẽ) (30 lần x 3 tổ x nghỉ giữa tổ 30s)	107	71.33	3.57
44	BT 44	Bài tập tăng bóng, bật nhảy, nhảy qua vật cản liên tục (30 lần x 3 tổ x nghỉ giữa tổ 30s)	117	78.00	3.90
45	BT 45	Bài tập chạy xen kẽ động tác bật cao đánh đầu liên tục (30 lần x 3 tổ x nghỉ giữa tổ 30s)	127	84.67	4.23
46	BT 46	Bài tập chạy xen kẽ động tác bật nhảy dang hai chân dọc ngang liên tục (30 lần x 3 tổ x nghỉ giữa tổ 30s)	112	74.67	3.73
47	BT 47	Bài tập chạy xen kẽ động tác bật nhảy uốn thân gập thân liên tục (30 lần x 3 tổ x nghỉ giữa tổ 30s)	129	86.00	4.30
48	BT 48	Bài tập chạy xen kẽ động tác bật cóc 100m liên tục (2 tổ x nghỉ giữa tổ 1p)	106	70.67	3.53
49	BT 49	Bài tập trò chơi “Công bạn tiếp sức” 100m (5 lần x 3 tổ x nghỉ giữa tổ 30s)	113	75.33	3.77
50	BT 50	Bài tập trò chơi săn bắt ếch (5p x 2 tổ x nghỉ giữa tổ 1p)	71	47.33	2.37
51	BT 51	Bài tập thay đổi chân kéo bóng (30 lần x 3 tổ x nghỉ giữa tổ 30s)	62	41.33	2.07
52	BT 52	Bài tập dẫn bóng vòng qua chướng ngại vật hoặc qua cọc 200m (3 tổ x nghỉ giữa tổ 30s)	122	81.33	4.07
53	BT 53	Bài tập đẩy bóng (30 lần x 3 tổ x nghỉ giữa tổ 30s)	54	36.00	1.80
54	BT 54	Bài tập phối hợp với đồng đội tập sút cầu môn (2p x 3 tổ x nghỉ giữa tổ 30s)	112	74.67	3.73
55	BT 55	Bài tập dẫn bóng dọc biên chuyển vào khu 5m50 (2p x 3 tổ x nghỉ giữa tổ 30s)	126	84.00	4.20
56	BT 56	Bài tập di chuyển bật nhảy đánh đầu (2p x 3 tổ x nghỉ giữa tổ 30s)	111	74.00	3.70
57	BT 57	Bài tập di chuyển sút cầu môn 10 quả liên tục (5 tổ x nghỉ giữa tổ 30s)	122	81.33	4.07
58	BT 58	Bài tập di chuyển đổi chỗ (2p x 3 tổ x nghỉ giữa tổ 30s)	117	78.00	3.90
59	BT 59	Bài tập vòng tròn (2p x 3 tổ x nghỉ giữa tổ 30s)	113	75.33	3.77
60	BT 60	Bài tập hai người tranh cướp bóng (2p x 3 tổ x nghỉ giữa tổ 30s)	127	84.67	4.23

**Bảng 2. Kết quả kiểm định độ tin cậy của bBT phát triển SBCM cho SV lớp tự chọn CSBD trường ĐHBKHN**

Nhóm các BT phát triển sức bền chung			Nhóm các BT phát triển SBTĐ			Nhóm các BT huấn luyện sức bền mạnh			
Giá trị cronbach's alpha của thang đo			Giá trị cronbach's alpha của thang đo			Giá trị cronbach's alpha của thang đo			
Cronbach's alpha			Cronbach's alpha			Cronbach's alpha			
.843			.826			.888			
N of Items			N of Items			N of Items			
21			19			20			
Item-total statistics									
Biến quan sát	Trung bình thang đo nếu loại biến	Phương sai thang đo nếu loại biến	Hệ số tương quan biến tổng	Hệ số cronbach's alpha nếu loại biến	Biến quan sát	Trung bình thang đo nếu loại biến	Phương sai thang đo nếu loại biến	Hệ số tương quan biến tổng	Hệ số cronbach's alpha nếu loại biến
BT 1	73.07	185.651	.371	.838	BT 22	62.67	133.195	.630	.805
BT 2	72.90	174.162	.711	.824	BT 23	64.73	150.271	.219	.824
BT 3	73.47	177.154	.533	.831	BT 24	62.57	142.806	.383	.819
BT 4	73.37	177.551	.469	.834	BT 25	62.37	135.964	.654	.805
BT 5	73.70	175.941	.549	.830	BT 26	62.90	137.955	.496	.813
BT 6	73.03	196.171	.130	.846	BT 27	62.83	134.420	.529	.810
BT 7	72.87	188.464	.371	.838	BT 28	64.13	162.395	.201	.847
BT 8	73.20	179.338	.473	.834	BT 29	64.43	161.357	.184	.843
BT 9	73.47	181.637	.443	.835	BT 30	62.83	135.040	.512	.811
BT 10	75.00	204.828	.141	.856	BT 31	63.17	139.730	.416	.817
BT 11	72.83	185.937	.364	.839	BT 32	62.37	144.723	.408	.818
BT 12	72.67	191.126	.325	.840	BT 33	62.67	133.195	.630	.805
BT 13	73.33	171.333	.692	.823	BT 34	62.27	139.030	.629	.808
BT 14	73.57	175.633	.582	.829	BT 35	62.83	139.592	.479	.814
BT 15	72.93	206.064	.191	.855	BT 36	62.20	146.028	.411	.818
BT 16	73.47	175.499	.644	.826	BT 37	63.03	136.033	.552	.809
BT 17	72.97	183.482	.470	.834	BT 38	64.63	160.102	.143	.841
BT 18	73.10	177.472	.610	.828	BT 39	62.43	141.564	.494	.814
BT 19	75.10	204.783	.136	.857	BT 40	62.53	134.809	.715	.802
BT 20	73.80	176.303	.545	.830					
BT 21	72.83	179.316	.636	.828					

Bảng 3. Kết quả kiểm định độ tin cậy sau khi loại biến của BT phát triển SBCM cho SV lớp tự chọn CSBD trường ĐHBKHN

Nhóm các BT phát triển sức bền chung		Nhóm các BT tập phát triển SBTĐ				Nhóm các BT huấn luyện sức bền mạnh			
Giá trị cronbach's alpha của thang đo		Giá trị cronbach's alpha của thang đo				Giá trị cronbach's alpha của thang đo			
Cronbach's alpha		Cronbach's alpha		Cronbach's alpha		Cronbach's alpha		Cronbach's alpha	
.885		.880		.919		.919		.917	
N of Items		N of Items		N of Items		N of Items		N of Items	
17		15		15		15		17	
Item-total statistics									
Biến quan sát	Trung bình thang đo nếu loại biến	Phương sai thang đo nếu loại biến	Hệ số tương quan biến tổng	Hệ số cronbach's alpha nếu loại biến	Biến quan sát	Trung bình thang đo nếu loại biến	Phương sai thang đo nếu loại biến	Hệ số tương quan biến tổng	Hệ số cronbach's alpha nếu loại biến
	BT 1	BT 2	BT 3	BT 4		BT 5	BT 6	BT 7	BT 8
	57.30	161.114	.336	.870	BT 22	54.47	136.809	.647	.867
	57.13	150.326	.678	.856	BT 24	54.37	148.999	.325	.882
	57.70	152.907	.509	.863	BT 25	54.17	139.385	.683	.867
	57.60	151.903	.481	.865	BT 26	54.70	141.252	.525	.873
	57.93	150.271	.566	.860	BT 27	54.63	138.378	.536	.873
	57.10	162.921	.359	.869	BT 30	54.63	139.137	.515	.874
	57.43	152.116	.527	.862	BT 31	54.97	142.585	.458	.877
	57.70	158.148	.388	.869	BT 32	54.17	150.006	.373	.879
	57.07	162.271	.302	.872	BT 33	54.47	136.809	.647	.867
	56.90	163.610	.381	.868	BT 34	54.07	143.444	.624	.870
	61.27	174.754	.716	.871	BT 35	54.63	142.861	.511	.874
	57.80	149.890	.603	.858	BT 36	54.00	149.103	.464	.876
	57.70	150.010	.661	.856	BT 37	54.83	139.109	.588	.870
	57.20	156.786	.507	.863	BT 39	54.23	145.495	.507	.874
	57.33	151.333	.643	.857	BT 40	54.33	139.126	.710	.866
	58.03	150.999	.552	.861					
	57.07	154.064	.637	.858					
					BT 41	63.07	193.789	.451	.920
					BT 42	62.47	198.947	.616	.915
					BT 43	63.27	187.857	.677	.912
					BT 44	62.93	186.064	.704	.912
					BT 45	62.60	195.903	.557	.916
					BT 46	63.10	189.059	.682	.912
					BT 47	62.53	197.775	.595	.915
					BT 48	63.30	186.907	.689	.912
					BT 49	63.07	195.099	.419	.921
					BT 52	62.77	198.461	.437	.919
					BT 54	63.10	188.990	.684	.912
					BT 55	62.63	192.654	.647	.914
					BT 56	63.13	188.189	.675	.913
					BT 57	62.77	194.944	.617	.914
					BT 58	62.93	186.271	.698	.912
					BT 59	63.07	189.582	.702	.912
					BT 60	62.60	197.697	.587	.915

Đại học Bách khoa Hà Nội (ĐHBKHN), chúng tôi nhận thấy SBCM của các em còn rất hạn chế, nội dung các BT trong giáo án giảng dạy chưa thực sự phát huy được SBCM của các em. Với tính cấp thiết trên, luận án tiến hành nghiên cứu: **“Lựa chọn BT phát triển SBCM cho SV lớp tự chọn chuyên sâu bóng đá trường ĐHBKHN”**.

Quá trình nghiên cứu đề tài sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: phân tích và tổng hợp tài liệu, quan sát sư phạm, phỏng vấn, toán học thống kê...

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

Phỏng vấn lựa chọn BT phát triển SBCM của SV lớp tự chọn CSBĐ trường ĐHBKHN

Trên cơ sở nghiên cứu lý luận và thực tiễn BT phát triển SBCM môn Bóng đá. Luận án tiến hành lựa chọn 60 BT phát triển SBCM trên cơ sở tổng hợp từ các tài liệu: sách bóng đá, giáo trình giảng dạy bóng đá, các công trình nghiên cứu khoa học về bóng đá... để phỏng vấn các chuyên gia, nhà khoa học theo thang đo likert 5 mức. Kết quả trình bày tại bảng 1.

Kết quả phỏng vấn cho thấy có 11/60 BT có điểm trung bình ở mức không đồng ý/không hài lòng (điểm trung bình < 2.60 điểm).

Để khẳng định được độ tin cậy của các BT đã lựa chọn, luận án tiến hành kiểm định bằng thang đo hệ số cronbachs alpha của kết quả phỏng vấn. Kết quả trình bày tại bảng 2.

Kết quả bảng 2 cho thấy, sau khi tiến hành đánh giá độ tin cậy của kết quả phỏng vấn lựa chọn BT phát triển SBCM cho SV lớp tự chọn chuyên sâu bóng đá(CSBĐ) trường ĐHBKHN bằng hệ số cronbachs alpha cho thấy phù hợp với kết quả phỏng vấn tại bảng 1 (11 BT có điểm trung bình < 2.61 điểm,

mức không đồng ý/ không hài lòng), có 11 BT hệ số tương quan biến tổng < 0.3, gồm các mã BT: BT 6, BT 10, BT 15, BT 19, BT 23, BT 28, BT 29, BT 38, BT 50, BT 51 và BT 53. Như vậy, để thỏa mãn điều kiện của hệ số độ tin cậy cronbachs alpha đối với kết quả phỏng vấn, đề tài tiến hành tính lại hệ số cronbachs alpha sau khi loại 11 biến (11 BT) ở trên. Kết quả trình bày tại bảng 3.

Kết quả bảng 3 cho thấy: sau khi loại 11 biến (11 BT có hệ số tương quan biến tổng thấp < 0.3), còn lại 49 biến (49 BT) đều đủ độ tin cậy để ứng dụng phát triển SBCM cho SV lớp tự chọn CSBĐ trường ĐHBKHN thể hiện ở hệ số tương quan biến tổng > 0.3 và < hệ số cronbachs alpha tổng của cả 3 nhóm BT phát triển sức bền chung, phát triển SBTĐ và phát triển sức bền mạnh lần lượt là 0.85, 0.88 và 0.919 đều > 0.60. Cụ thể các BT:

Nhóm các BT phát triển sức bền chung (19 BT): BT 1, BT 2, BT 3, BT 4, BT 5, BT 7, BT 8, BT 9, BT 11, BT 12, BT 13, BT 14, BT 16, BT 17, BT 18, BT 20, BT 21.

Nhóm các BT phát triển SBTĐ (15 BT): BT 22, BT 24, BT 25, BT 26, BT 27, BT 30, BT 31, BT 32, BT 33, BT 34, BT 35, BT 36, BT 37, BT 39, BT 40.

Nhóm các BT huấn luyện sức bền mạnh (19 BT): BT 41, BT 42, BT 43, BT 44, BT 45, BT 46, BT 47, BT 48, BT 49, BT 52, BT 54, BT 55, BT 56, BT 57, BT 58, BT 59, BT 60.

## 3. KẾT LUẬN

Qua các bước phỏng vấn, kiểm định độ tin cậy bằng hệ số cronbachs alpha đã lựa chọn được 49 BT để phát triển BT phát triển SBCM cho SV lớp tự chọn CSBĐ trường ĐHBKHN.

## TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dương Nghiệp Chí, Trần Đức Dũng, Tạ Hữu Hiếu, Nguyễn Đức Văn (2004), *Đo lường thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
2. Trần Đức Dũng (2007), *Giáo trình bóng đá dành cho SV các trường đại học và cao đẳng chuyên ngành thể dục thể thao (TDTT)*, Nxb TDTT, Hà Nội.
3. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (2003), *Sinh lý học TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.
4. Trường Đại học Bách khoa Hà Nội (2011), *Chương trình GDTC - Giảng dạy CSBĐ đá trường ĐHBKHN*, Hà Nội.
5. Trường Đại học TDTT Bắc Ninh (2010), *Giáo trình bóng đá*, Nxb TDTT, Hà Nội.

*Nguồn bài báo: bài báo được trích từ luận án nghiên cứu của cùng tác giả. Luận án đã hoàn thành nhưng chưa bảo vệ trước hội đồng khoa học, với tên “Nghiên cứu ứng dụng các BT nhằm phát triển SBCM cho SV lớp tự chọn CSBĐ trường ĐHBKHN”*

*(Ngày Tòa soạn nhận được bài: 19/3/2018; ngày phản biện đánh giá: 12/5/2018; ngày chấp nhận đăng: 5/6/2018)*