

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

ThS. Trần Minh Liên<sup>1</sup>

**Tóm tắt:** Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học cơ bản, chúng tôi đã lựa chọn được 04 test đánh giá trình độ sức mạnh tốc độ có đủ độ tin cậy, tính thông báo và 15 bài tập phát triển sức mạnh tốc độ môn Bóng đá cho nam sinh viên trường đại học Công nghệ thông tin và truyền thông - Đại học Thái Nguyên.

**Từ khoá:** Bài tập, sức mạnh tốc độ, môn Bóng đá, nam sinh viên, Trường Đại học Công nghệ thông tin và truyền thông - Đại học Thái Nguyên...

**Abstract:** Using basic scientific research methods, we have selected 04 tests to assess speed strength with sufficient reliability, predictability and 15 exercises to develop speed strength. Football for male students at University of Information and Communication Technology - Thai Nguyen University.

**Keywords:** Exercise, speed strength, football, male students, University of Information and Communication Technology - Thai Nguyen University...

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Đối với sinh viên (SV) Trường Đại học Công nghệ thông tin và truyền thông - Đại học Thái Nguyên (ĐH CNTT&TT - ĐHTN), môn Bóng đá được đưa vào chương trình học bắt buộc, tuy nhiên hiệu quả chất lượng không cao thể hiện qua điểm kiểm tra giữa kỳ và điểm thi kết thúc môn, còn nhiều SV điểm số còn ở mức thấp và không đạt.

Qua quan sát SV K19 học môn Bóng đá Trường ĐH CNTT&TT - ĐHTN tập luyện chúng tôi nhận thấy một trong những nguyên nhân dẫn đến thành tích tập luyện không tốt là thể lực còn hạn chế trong đó có sức mạnh tốc độ (SMTĐ). SMTĐ là một tố chất rất quan trọng trong môn Bóng đá, SMTĐ thể hiện rất rõ ở trong các tình huống dẫn bóng, tranh cướp bóng, bật nhảy đánh đầu, sút bóng xa, ném biên. Chính vì vậy, việc nghiên cứu tìm ra được các bài tập (BT) để phát triển SMTĐ cho SV nhà trường là vấn đề rất đáng được quan tâm.

Xuất phát từ những vấn đề nêu trên, nhằm góp phần nâng cao chất lượng giảng dạy và huấn luyện môn Bóng đá cho nam SV tại Trường ĐH CNTT&TT - ĐHTN, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: “**Lựa chọn BT phát triển SMTĐ môn Bóng đá cho nam SV Trường Đại học CNTT&TT - ĐHTN**”.

Quá trình nghiên cứu chúng tôi 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 test đánh giá và BT phát triển SMTĐ môn Bóng đá cho nam SV Trường ĐH

1. Trường Đại học Công nghệ thông tin và truyền thông - Đại học Thái Nguyên

## CNTT&TT - ĐHTN.

### 2.1.1. Lựa chọn test đánh giá trình độ SMTĐ môn Bóng đá cho nam SV Trường ĐH CNTT&TT - ĐHTN.

Tiến hành lựa chọn test đánh giá trình độ SMTĐ môn Bóng đá cho nam SV Trường ĐH CNTT&TT - ĐHTN thông qua các bước:

- Lựa chọn qua tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm;
- Lựa chọn qua phỏng vấn trực tiếp các chuyên gia, giảng viên, huấn luyện viên;
- Lựa chọn qua phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi;
- Xác định tính thông báo của test;
- Xác định độ tin cậy của test.

Kết quả lựa chọn được 04 test đánh giá trình độ SMTĐ môn Bóng đá cho nam SV Trường ĐH CNTT&TT - ĐHTN gồm:

- *Bật xa tại chỗ (m)*
- *Chạy 30m xuất phát cao (s)*
- *Sút bóng liên tục 5 quả chạy đà 5m (s)*
- *Dẫn bóng tốc độ 30m sút cầu môn (s)*

### 2.1.2. Lựa chọn BT phát triển SMTĐ môn Bóng đá cho nam SV Trường ĐH CNTT&TT - ĐHTN.

Lựa chọn BT phát triển SMTĐ môn Bóng đá cho nam SV Trường ĐH CNTT&TT - ĐHTN thông qua các bước:

- Lựa chọn qua tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm;
- Lựa chọn qua phỏng vấn trực tiếp các chuyên gia, giảng viên, huấn luyện viên;
- Lựa chọn qua phỏng vấn trên diện rộng bằng

phiếu hỏi;

Kết quả phỏng vấn được trình bày tại bảng 1.

Kết quả lựa chọn được 15 BT phát triển SMTĐ cho đối tượng nghiên cứu gồm:

+ Nhóm 1: BT không bóng (06 BT)

+ Nhóm 2: BT có bóng (05 BT)

+ Nhóm 3: BT trò chơi và thi đấu (04 BT)

## 2.2. Ứng dụng BT phát triển SMTĐ môn Bóng đá cho nam SV Trường ĐH CNTT&TT - ĐHTN

### 2.2.1. Tổ chức thực nghiệm

- Phương pháp thực nghiệm (TN): TN so sánh song song

- Thời gian TN: TN được tiến hành trong 04 tháng, mỗi tuần 3 buổi (tương đương 48 giáo án) vào thời gian ngoại khóa của Nhà trường, thời gian tập từ 30 – 35 phút/ buổi.

- Đối tượng TN: Gồm 30 nam SV Trường ĐH CNTT&TT - ĐHTN tại và được chia thành 2 nhóm do bốc thăm ngẫu nhiên:

+ Nhóm TN: Gồm 15 SV tập luyện theo 15 BT chúng tôi đã lựa chọn.

+ Nhóm đối chứng (ĐC): Gồm 15 SV tập luyện theo các BT cũ theo chương trình, giáo án đã được xây dựng của Bộ môn Giáo dục thể chất - Khoa

Khoa học cơ bản - Trường ĐH CNTT&TT-ĐHTN

- Địa điểm TN: Trường ĐH CNTT&TT - ĐHTN.

- Tiến trình TN được trình bày tại bảng 2.

### Cách tổ chức tiến hành các BT:

- BT 1: Chạy 30m xuất phát cao (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút, cường độ 75 - 80%).

- BT 2: Bật bực 30s (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút 30 giây, cường độ 75 - 80%).

- BT 3: Chạy biến tốc 50m nhanh – 50m chậm (Quãng chạy 400m, nghỉ giữa tổ 2 phút, cường độ 70 - 80%).

- BT 4: Chạy nâng cao đùi tại hố cát trong 30s (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút, cường độ 75 - 80%).

- BT 5: Bật cóc 50m (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút 30 giây, cường độ 75 - 80%).

- BT 6: Đứng lên ngồi xuống 5 lần rồi chạy 30m về đích (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút 45 giây, cường độ 75 - 80%).

- BT 7: Đối kháng 1 đầu 1 sút cầu môn 30s (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút, cường độ 75 - 80%).

- BT 8: Dẫn bóng luân cọc 30m sút cầu môn 30s (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút 45 giây, cường độ 75 - 80%).

- BT 9: 2 người phối hợp di chuyển chuyền bóng

**Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn BT phát triển SMTĐ môn Bóng đá cho nam SV ĐH CNTT&TT - ĐHTN (n=35)**

TT	BT	Kết quả phỏng vấn							
		Rất cần thiết		Cần thiết		Ít cần thiết		Tổng điểm	% so với tối đa
		m <sub>i</sub>	đ	m <sub>i</sub>	đ	m <sub>i</sub>	đ		
<b>Nhóm 1. BT không bóng (06 BT)</b>									
1	Chạy 30m xuất phát cao	31	93	4	8	0	0	101	96.19
2	Bật bực 30s	33	99	2	4	0	0	103	98.10
3	Chạy biến tốc 50m nhanh – 50m chậm	32	96	3	6	0	0	102	97.14
4	Chạy nâng cao đùi tại hố cát trong 30s	29	87	3	6	3	3	96	91.43
5	Bật cóc 50m	30	90	4	8	1	1	99	94.29
6	Đứng lên ngồi xuống 5 lần rồi chạy 30m về đích	16	48	7	14	12	12	74	70.48
<b>Nhóm 2. BT có bóng (05 BT)</b>									
7	Đối kháng 1 đầu 1 sút cầu môn	32	96	2	4	1	1	101	96.19
8	Dẫn bóng luân cọc 30m sút cầu môn	29	87	4	8	2	2	97	92.38
9	2 người phối hợp di chuyển chuyền bóng sút cầu môn	28	84	5	10	2	2	96	91.43
10	Phối hợp lật cánh đánh đầu giữa 2 người	23	69	4	8	8	8	85	80.95
11	Bật cóc phối hợp sút cầu môn	25	75	3	6	7	7	88	83.81
<b>Nhóm 3. BT trò chơi và thi đấu (04 BT)</b>									
12	Chơi bóng ném	26	78	4	8	5	5	91	86.67
13	Trò chơi tiếp sức con thoi	23	69	4	8	8	8	85	80.95
14	Thi đấu sân 7 người	25	75	3	6	7	7	88	83.81
15	Thi đấu sân 11 người	23	69	4	8	8	8	85	80.95

sút cầu môn 30s (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút, cường độ 75 - 80%).

- BT 10: Phối hợp lật cánh đánh đầu giữa 2 người 30s (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút 45 giây, cường độ 75 - 80%).

- BT 11: Bật cóc phối hợp sút cầu môn 30s (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút, cường độ 75 - 80%).

- BT 12: Chơi bóng ném 5 phút (1 lần, nghỉ 2

phút, cường độ 75 - 80%).

- BT 13 Trò chơi tiếp sức con thoi 5 phút (2 lần, nghỉ 2 phút, cường độ 75 - 80%).

- BT 14: Thi đấu sân 7 người 5 phút (2 lần, nghỉ 2 phút, cường độ 75 - 80%).

- BT 15: Thi đấu sân 11 người 5 phút (2 lần, nghỉ 2 phút, cường độ 75 - 80%).

### 2.3. Kết quả ứng dụng các BT phát triển SMTĐ

**Bảng 2. Tiến trình TN**

TT	Tháng Tuần Nội dung BT	1				2				3				4			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	BT 1	x			x			x			x			x		x	x
2	BT 2		x			x			x			x		x	x		
3	BT 3	x		x			x			x			x			x	
4	BT 4		x		x			x			x			x			x
5	BT 5			x		x			x			x			x		x
6	BT 6		x				x			x			x			x	
7	BT 7	x		x				x			x		x				x
8	BT 8		x		x		x			x			x			x	
9	BT 9	x		x		x			x				x			x	
10	BT 10		x		x				x				x				x
11	BT 11			x		x				x			x			x	
12	BT 12	x			x		x			x			x		x		
13	BT 13		x			x		x			x			x			x
14	BT 14			x		x		x		x			x				x
15	BT 15	x			x		x			x			x			x	

**Bảng 3. So sánh trình độ SMTĐ của nhóm TN và ĐC trước TN.**

TT	Test	Nhóm ĐC (n=15)		Nhóm TN (n=15)		So sánh	
		$\bar{x}$	$\pm \delta$	$\bar{x}$	$\pm \delta$	t	p
1	Bật xa tại chỗ (m)	2.34	0.15	2.32	0.18	1.32	>0.05
2	Chạy 30m xuất phát cao (s)	4.61	0.14	4.59	0.22	1.68	>0.05
3	Sút bóng liên tục 5 quả chạy đà 5m (s)	23.8	1.54	24.1	1.58	1.20	>0.05
4	Dẫn bóng tốc độ 30m sút cầu môn (s)	5.21	0.24	5.24	0.29	1.00	>0.05

**Bảng 4. So sánh trình độ SMTĐ của nhóm TN và ĐC sau TN.**

TT	Test	Nhóm ĐC (n=15)		Nhóm TN (n=15)		So sánh	
		$\bar{x}$	$\pm \delta$	$\bar{x}$	$\pm \delta$	t	p
1	Bật xa tại chỗ (m)	2.48	0.12	2.59	0.15	3.36	<0.05
2	Chạy 30m xuất phát cao (s)	4.48	0.12	4.21	0.17	3.24	<0.05
3	Sút bóng liên tục 5 quả chạy đà 5m (s)	22.9	1,16	21.3	1.22	3.08	<0.05
4	Dẫn bóng tốc độ 30m sút cầu môn (s)	5.01	0.19	4.73	0.22	2.95	<0.05

## môn Bóng đá cho nam SV Trường ĐH CNTT&TT - ĐHTN.

Trước TN, chúng tôi sử dụng 04 test đã lựa chọn trong phần 1 để kiểm tra và so sánh sự khác biệt trình độ SMTĐ của nhóm TN và ĐC. Kết quả bảng 3 cho thấy: Trước TN, SMTĐ của nhóm TN và ĐC không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê. Nói cách khác là trước TN, trình độ SMTĐ của hai nhóm TN và ĐC tương đương nhau, như vậy sự phân nhóm hoàn toàn khách quan.

Sau 4 tháng TN, chúng tôi tiếp tục sử dụng 04 test lựa chọn để kiểm tra trình độ SMTĐ của nhóm TN và ĐC và so sánh sự khác biệt về kết quả kiểm tra. Kết quả bảng 4 cho thấy: Sau 04 tháng TN, kết quả kiểm tra của 2 nhóm TN và ĐC đã có sự khác biệt đáng kể, nhóm TN có kết quả kiểm tra tốt hơn nhóm ĐC ( $P < 0.05$ ). Điều này cho thấy các BT chúng tôi đã lựa chọn bước đầu có tác dụng phát triển SMTĐ cho nam SV Trường ĐH CNTT&TT - ĐHTN.

Để thấy rõ sự khác biệt về mức độ tăng trưởng kết quả kiểm tra của nhóm ĐC và TN sau 04 tháng ứng dụng các BT và tiến trình đã xây dựng của đề tài, chúng tôi tiến hành so sánh nhịp tăng trưởng thành tích của nhóm ĐC và TN. Kết quả được trình bày ở biểu đồ 1.

Qua biểu đồ 1 cho thấy: Sau 04 tháng TN, nhịp tăng trưởng kết quả kiểm tra của nhóm TN đã tốt hơn nhóm ĐC ở tất cả các test.

Như vậy, qua TN đã chứng tỏ rằng việc áp dụng các BT để phát triển SMTĐ cho nam SV Trường ĐH CNTT&TT - ĐHTN là hoàn toàn phù hợp. Sau

04 tháng với tổng số là 48 buổi tập, cùng với việc sử dụng 15 BT đã được lựa chọn hoàn toàn có khả năng phát triển SMTĐ cho nam SV Trường ĐH CNTT&TT - ĐHTN.

### 3. KẾT LUẬN

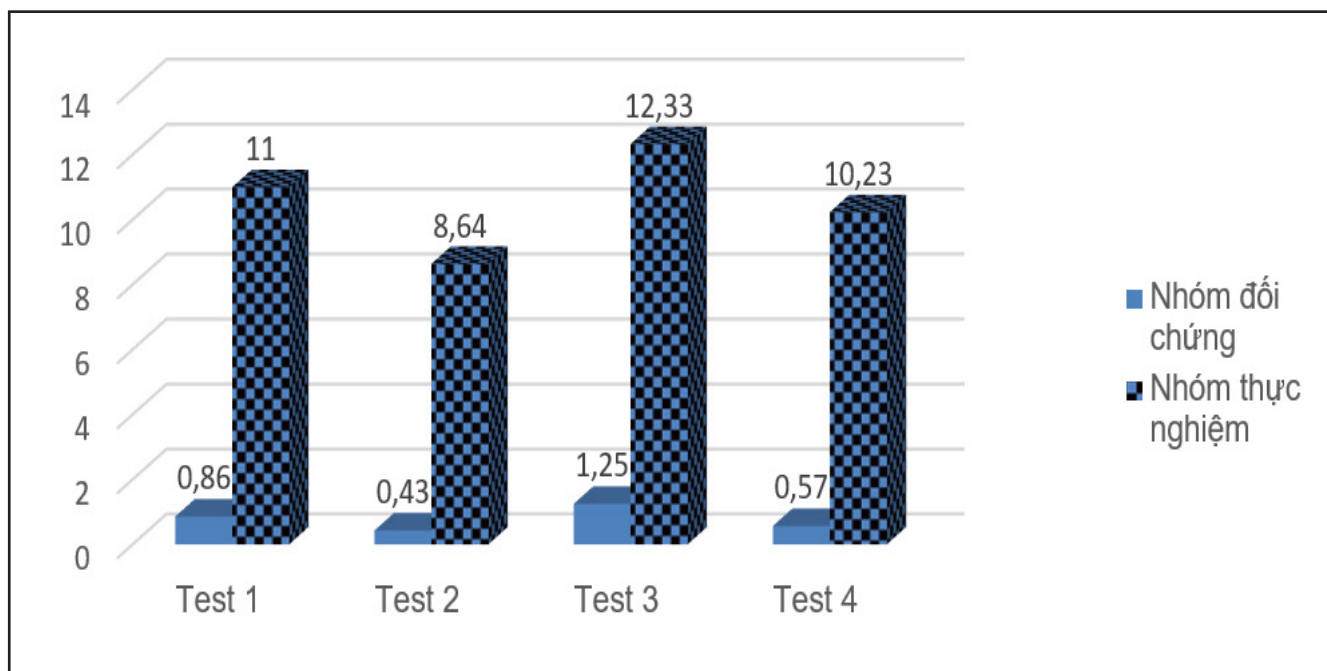
Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 04 test đánh giá SMTĐ cho đối tượng nghiên cứu có đủ độ tin cậy và tính thông báo. Đồng thời lựa chọn được 15 BT và đã chứng minh tính hiệu quả của các BT này trong việc phát triển SMTĐ cho nam SV Trường ĐH CNTT&TT-ĐHTN, thể hiện rõ ở kết quả kiểm tra sau 04 tháng TN của nhóm TN.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Alagich.R (1998), “Huấn luyện Bóng đá hiện đại”, Dịch: Nguyễn Huy Bích, Phạm Anh Thiệu, NXB TDTT Hà Nội.
2. Trần Đức Dũng và cộng sự (2012), *Giáo trình Bóng đá*, Nxb TDTT, Hà Nội.
4. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2006), *Lý luận và phương pháp TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.
5. Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thống kê trong TDTT*, Nxb TDTT Hà Nội

**Nguồn bài báo:** Bài báo trích từ kết quả đề tài cấp cơ sở tại ĐH CNTT&TT - ĐHTN: “Lựa chọn BT phát triển SMTĐ môn Bóng đá cho nam SV ĐH CNTT&TT - ĐHTN”, Trần Minh Liên, 2017.

**Ngày nhận bài:** 10/9/2022; **Ngày duyệt đăng:** 16/11/2022.



**Biểu đồ 1. Nhịp tăng trưởng trình độ SMTĐ của nhóm ĐC và TN sau 04 tháng TN**