

# LỰA CHỌN VÀ ỨNG DỤNG BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN BÓNG ĐÁ TRƯỜNG ĐẠI HỌC KINH TẾ KỸ THUẬT CÔNG NGHIỆP

ThS. Nguyễn Đức Toàn<sup>1</sup>

**Tóm tắt:** Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học cơ bản trong thể dục thể thao, chúng tôi đã lựa chọn được 26 bài tập phát triển sức mạnh tốc độ (SMTĐ) và 06 test đánh giá trình độ SMTĐ cho nam vận động viên đội tuyển Bóng đá Trường Đại học Kinh tế Kỹ thuật Công nghiệp (ĐH KTKTCN) có đủ độ tin cậy, tính thông báo cho nam vận động viên đội tuyển Bóng đá Trường ĐH KTKTCN.

**Từ khoá:** Bài tập, sức mạnh tốc độ, nam vận động viên, đội tuyển Bóng đá, Trường Đại học Kinh tế Kỹ thuật Công nghiệp...

**Summary:** Utilizing fundamental scientific research methods in physical education, we have selected 26 exercises to develop Speed-Strength and 06 tests to assess the level of Speed-Strength for male athletes of the University of Economics and Industrial Engineering Football Team with sufficient reliability, informative for the athletes of University of Economics and Industrial Engineering Football Team.

**Keywords:** Exercises, speed-strength, male athletes, football team, University of Economics and Industrial Engineering.

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường ĐH KTKTCN có chức năng đào tạo ra những cán bộ có kiến thức về lĩnh vực công nghiệp. Theo xu hướng chung của ngành Giáo dục và Đào tạo, trong nhiều năm qua nhà trường đã tiến hành đổi mới hình thức tổ chức, quản lý, phương pháp dạy và học các môn học nói chung và môn học giáo dục thể chất (GDTC) nói riêng trong đó việc thành lập và huấn luyện đội tuyển các môn thể thao để tham gia các giải SV các Trường đại học khu vực phía Bắc và toàn quốc đã được Nhà trường đặc biệt quan tâm. Vì vậy huấn luyện toàn diện về thể lực và kỹ thuật là yêu cầu cấp bách của nam vận động viên (VĐV) đội tuyển Bóng đá Trường ĐH KTKTCN. Qua thực tiễn quan sát các trận đấu của SV của Trường ĐH KTKTCN tham gia giải bóng đá SV trong giải Bóng đá SV Thành phố Hà Nội hay giải bóng đá SV toàn Quốc và SV các trường Đại học khu vực phía Bắc. Chúng tôi nhận thấy thể lực chuyên môn của các em SV còn yếu, nhất là tố chất SMTĐ được thể hiện qua những động tác chạy (tốc độ, nước rút) dẫn bóng, tranh cướp bóng, sút cầu môn ... Vì vậy, nghiên cứu bài tập (BT) phát triển SMTĐ cho nam VĐV đội tuyển Bóng đá Trường ĐH KTKTCN là cần thiết.

Đã có những nghiên cứu để tăng cường thể lực chung cho VĐV Bóng đá của các tác giả như: Nguyễn Danh Thái, Dương Nghiệp Trí và cộng sự (2003), Nguyễn Trọng Hải (1997) Trịnh Đình Hùng

(1999), Nguyễn Thị Thi (2006), Phan Ngọc Hồng Phúc (2011)...

Xuất phát từ những vấn đề nêu trên, nhằm góp phần nâng cao chất lượng giảng dạy và huấn luyện SMTĐ cho nam VĐV đội tuyển Bóng đá Trường ĐH KTKTCN, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: **Lựa chọn và ứng dụng BT phát triển SMTĐ cho nam VĐV đội tuyển Bóng đá Trường ĐH KTKTCN.**

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 BT phát triển và test đánh giá trình độ SMTĐ cho nam VĐV đội tuyển Bóng đá Trường ĐH KTKTCN.

#### 2.1.1. Lựa chọn BT phát triển SMTĐ cho nam VĐV đội tuyển Bóng đá Trường ĐH KTKTCN

Tiến hành lựa chọn trên cơ sở phân tích thực trạng các điều kiện đảm bảo cho hoạt động huấn luyện đội tuyển Bóng đá Trường ĐH KTKTCN như: Thực trạng chương trình môn học, thực trạng cơ sở vật chất... Đồng thời qua tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm và phỏng vấn trực tiếp các huấn luyện viên Bóng đá. Chúng tôi tiến hành phỏng vấn bằng phiếu hỏi đến các giáo viên, huấn luyện viên và cán bộ chuyên môn có kinh nghiệm trong công tác huấn luyện thể lực cho VĐV bóng đá. Số phiếu phát ra 35

1: Trường Đại học Kinh tế Kỹ thuật Công nghiệp

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn BT phát triển SMTĐ cho nam VĐV đội tuyển Bóng đá Trường ĐH KTKTCN (n=30)

TT	Phân loại	BT	Kết quả phỏng vấn							
			Ưu tiên 1		Ưu tiên 2		Ưu tiên 3		Tổng điểm	%
			n	Đ	n	Đ	n	Đ		
1	Nhóm 1. Các BT không bóng	Bật nhảy rút gối tại chỗ 15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút	17	51	9	18	4	4	73	81.11
2		Bật nhảy qua bóng 15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút	17	51	13	26	0	0	77	85.56
3		Nằm sấp chống đẩy 15 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút	18	54	12	24	0	0	78	86.67
4		Nằm ngửa gập bụng 20 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút	17	51	13	26	0	0	77	85.56
5		Nhảy dây đơn 15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút	18	54	12	24	0	0	78	86.67
6		Nhảy dây kép 15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút	9	27	11	22	10	10	59	65.56
7		Gánh tạ 20kg bật nhảy đổi chân 15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút	17	51	9	18	4	4	73	81.11
8		Bật bục qua lại 15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút	8	24	10	20	12	12	56	62.22
9		Chạy 100m x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút	9	27	11	22	10	10	59	65.56
10		Đẩy xe bò 15m x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút	17	51	9	18	4	4	73	81.11
11		Đi vệt 15m x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút	17	51	13	26	0	0	77	85.56
12		Đứng lên ngồi xuống tốc độ 15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút	18	54	12	24	0	0	78	86.67
13	Nhóm 2. Các BT có bóng	Ngồi xổm bật nhảy đánh đầu 10 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút	18	54	11	22	1	1	77	85.56
14		Ném biên liên tục 10 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút	17	51	13	26	0	0	77	85.56
15		Sút bóng liên tục 5 quả chạy đà 5m x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút	18	54	12	24	0	0	78	86.67
16		Sút bóng xa liên tục 5 quả x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút	17	51	11	22	2	2	75	83.33
17		Nhảy tiến lùi qua bóng 10m x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút	18	54	11	22	1	1	77	85.56
18		Dẫn bóng luân cọc 20m sút cầu môn x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút	10	30	10	20	10	10	60	66.67
19		BT vòng tròn với bóng x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút	19	57	11	22	0	0	79	87.78
20		Dẫn bóng tốc độ 30m x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút	17	51	9	18	4	4	73	81.11
21		BT phối hợp x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút	12	36	4	8	14	14	58	64.44
22	Nhóm 3. Các BT trò chơi và thi đấu	Trò chơi nhảy cừu, chơi 15 phút	20	60	10	20	0	0	80	88.89
23		Trò chơi cưa đá bóng, chơi 15 phút x 2 hiệp, nghỉ giữa hiệp 5 phút	17	51	9	18	4	4	73	81.11
24		Công nhau thi đấu sân nhỏ, chơi 15 phút x 2 hiệp, nghỉ giữa hiệp 5 phút	17	51	13	26	0	0	77	85.56
25		Trò chơi Vác đạn tái thương, chơi 15 phút	18	54	12	24	0	0	78	86.67
26		Trò chơi đấu tăng, chơi 15 phút	17	51	13	26	0	0	77	85.56
27		Trò chơi Đạn vệt nào nhanh, chơi 15 phút	18	54	12	24	0	0	78	86.67
28		Trò chơi phá vây, chơi 15 phút	17	51	9	18	4	4	73	81.11
29		Thi đấu sút cầu môn 2:2	17	51	13	26	0	0	77	85.56
30		Thi đấu sân 3x3 sân nhỏ	18	54	12	24	0	0	78	86.67
31		Thi đấu 5x5	19	57	9	18	2	2	77	85.56

phiếu và thu về được 32. Cách trả lời cụ thể theo 3 mức: Ưu tiên 1: 3 điểm, Ưu tiên 2: 2 điểm, Ưu tiên 3: 1 điểm. Nghiên cứu sẽ chọn những BT đạt từ 70% ý kiến tán thành trở lên. Kết quả phỏng vấn tại bảng 1 đã lựa chọn được 26 BT phát triển SMTĐ cho nam VĐV đội tuyển Bóng đá Trường ĐH KTKTCN.

- Nhóm các BT không bóng (9 BT)
- Nhóm 2. Các BT có bóng (7 BT)
- Nhóm 3. Các BT trò chơi và thi đấu (10 BT)

### 2.1.2. Lựa chọn test đánh giá trình độ SMTĐ cho nam VĐV đội tuyển Bóng đá Trường ĐH KTKTCN

Chúng tôi tiến hành phỏng vấn bằng phiếu hỏi đến các giáo viên, huấn luyện viên và cán bộ chuyên môn có kinh nghiệm trong công tác huấn luyện VĐV bóng đá. Để lựa chọn được những test phù hợp, trong đánh giá trình độ SMTĐ cho nam VĐV đội tuyển Bóng đá trường ĐH KTKTCN. Đề tài sẽ chọn những BT đạt từ 70% ý kiến tán thành trở lên. Kết quả lựa chọn được 06 đánh giá trình độ SMTĐ cho nam VĐV đội tuyển Bóng đá Trường ĐH KTKTCN.

- + *Bật xa tại chỗ (cm)*
- + *Bật cóc 30m (s)*
- + *Chạy 30m XPC (s)*
- + *Ném biên có đà (m)*
- + *Dẫn bóng tốc độ 30m sút cầu môn (s)*
- + *Sút bóng xa (m)*

## 2.2. Ứng dụng BT phát triển SMTĐ cho nam VĐV đội tuyển Bóng đá Trường ĐH KTKTCN

### 2.2.1. Tổ chức thực nghiệm

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

- Thời gian thực nghiệm: Thực nghiệm được tiến hành trong 03 tháng, mỗi tuần 3 giáo án vào thời gian ngoại khóa theo thời khoá biểu của đội tuyển Bóng đá tại Nhà trường, thời gian tập từ 30 – 35 phút/ giáo án.

- Đối tượng thực nghiệm: Gồm 20 nam VĐV đội



Ảnh minh họa (nguồn Internet)

tuyển Bóng đá Trường ĐH KTKTCN và được chia thành 2 nhóm do bốc thăm ngẫu nhiên:

- + Nhóm 1 (gọi là nhóm thực nghiệm): Gồm 10 VĐV tập luyện theo 26 BT chúng tôi đã lựa chọn.
- + Nhóm 2 (gọi là nhóm đối chứng): Gồm 10 VĐV tập luyện theo các BT cũ, theo chương trình, giáo án đã được xây dựng của Khoa quân sự võ thật thể dục thể thao.

- Địa điểm thực nghiệm: Trường ĐH KTKTCN.

### 2.3. Ứng dụng các BT phát triển SMTĐ cho nam VĐV đội tuyển Bóng đá Trường ĐH KTKTCN

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 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. Nói cách

**Bảng 3. So sánh SMTĐ của VĐV nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm thời điểm trước thực nghiệm**

TT	Nội dung kiểm tra	Nhóm đối chứng (n=20)	Nhóm thực nghiệm (n=20)	So sánh	
		$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x} \pm \delta$	t	P
1	Bật cóc 30m (s)	26.34 ± 2.12	26.21 ± 2.21	0.24	>0.05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	244.21 ± 9.57	245.11 ± 9.53	0.80	>0.05
3	Chạy 30m XPC (s)	4.44 ± 0.24	4.47 ± 0.28	0.16	>0.05
4	Ném biên có đà (m)	32.31 ± 1.38	32.23 ± 1.41	0.19	>0.05
5	Dẫn bóng tốc độ 30m sút cầu môn (s)	9.88 ± 0.32	9.90 ± 0.35	0.09	>0.05
6	Sút bóng xa (m)	68.15 ± 5.15	68.52 ± 5.07	0.45	>0.05

Bảng 4. So sánh SMTĐ của VĐV nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm thời điểm sau thực nghiệm

TT	Nội dung kiểm tra	Nhóm đối chứng (n=20)	Nhóm thực nghiệm (n=20)	So sánh	
		$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x} \pm \delta$	t	P
1	Bật cóc 30m (s)	25.69 ± 2.06	24.61 ± 2.15	2.04	<0.05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	248.45 ± 9.36	251.17 ± 9.11	2.45	<0.05
3	Chạy 30m XPC (s)	4.40 ± 0.25	4.33 ± 0.26	2.08	<0.05
4	Ném biên có đà (m)	33.27 ± 1.41	34.33 ± 1.54	2.39	<0.05
5	Dẫn bóng tốc độ 30m sút cầu môn (s)	9.65 ± 0.34	9.38 ± 0.33	2.02	<0.05
6	Sút bóng xa (m)	70.25 ± 5.43	72.16 ± 5.56	2.23	<0.05

khác là 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 03 tháng 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 cho thấy: Sau 03 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 hơn nhóm đối chứng ( $P < 0.05$ ). Điều này cho thấy các BT chúng tôi đã lựa chọn bước đầu có tác dụng phát triển SMTĐ cho nam VĐV đội tuyển Bóng đá Trường ĐH KTKTCN tốt hơn so với các BT thường được sử dụng tại Trường ĐH KTKTCN.

### 3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 06 test đánh giá SMTĐ cho đối tượng nghiên cứu và 26 BT. Nghiên cứu đã chứng minh tính hiệu quả của các BT này trong việc phát triển SMTĐ cho nam VĐV đội tuyển Bóng đá Trường ĐH KTKTCN, thể hiện rõ ở kết quả kiểm tra sau 03 tháng thực nghiệm của nhóm thực nghiệm.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic. I.V (1982), Đánh giá trình độ tập luyện thể thao, NXB TĐTT, Hà Nội.
2. Thanh Huyền (2001), Các BT cho VĐV bóng đá, Thông tin khoa học TĐTT(1)
3. Bùi Thị Hiền Lương (2020), Nghiên cứu xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện nữ VĐV bóng đá cấp cao Việt Nam, Luận án tiến sĩ giáo dục học, Viện Khoa học TĐTT.
4. Phạm Ngọc Viễn, Phạm Quang, Trần Quốc Tuấn, Nguyễn Minh Ngọc (2004), Chương trình huấn luyện bóng đá trẻ 11 - 18 tuổi, NXB TĐTT Hà Nội
5. Nguyễn Đức Văn (2002), Phương pháp thống

kê trong TĐTT, NXB TĐTT Hà Nội

*Nguồn bài báo: Bài báo trích từ kết quả đề tài cấp cơ sở, trường ĐH KTKTCN tên đề tài: “Nghiên cứu lựa chọn BT phát triển SMTĐ cho nam VĐV đội tuyển Bóng đá Trường ĐH KTKTCN”, chủ nhiệm ThS. Nguyễn Đức Toàn, 2023.*

*Ngày nhận bài: 15/11/2023; Ngày duyệt đăng: 21/1/2024.*



Ảnh minh họa (nguồn Internet)