

Đánh giá thực trạng sức bền tốc độ của nhóm nam sinh viên thường xuyên ngoại khóa Bóng đá tại Trường Đại học Tân Trào

Phạm Thị Quyên*, Trần Minh Hằng*

*ThS. Trường Đại học Tân Trào

Received: 24/6/2024; Accepted: 29/6/2024; Published: 4/7/2024

Abstract: Through the use of routine and reliable research methods, the study evaluates the current status of speed endurance for male extracurricular students regularly majoring in Soccer at Tan Trao University. The research results are used as a basis to develop sports movements and physical qualities for students at Tan Trao University.

Keywords: Speed endurance, Football, male students, extracurricular, Tan Trao University.

1. Đặt vấn đề

Thông qua thực tế quan sát sinh viên (SV) thường xuyên ngoại khóa tập luyện và thi đấu môn Bóng đá tại Trường Đại học Tân Trào cho thấy: Một trong những nguyên nhân dẫn đến thành tích thi đấu chưa tốt trong việc tập luyện và hiệu quả thi đấu là tố chất sức bền tốc độ (SBTD) còn hạn chế. Thực tế tập luyện và thi đấu cho thấy, có sức bền đặc biệt là SBTD tốt thì cầu thủ mới thực hiện tốt kỹ chiến thuật, làm chủ được tinh thần và nhịp độ trận đấu, đảm bảo hiệu suất thi đấu từ đầu đến cuối trận đấu. Vì vậy, việc tìm ra được bài tập nâng cao SBTD cho SV là vấn đề rất cần thiết.

SBTD là một tố chất rất quan trọng trong môn Bóng đá. SBTD được thể hiện qua những động tác chạy tốc độ trong các pha cản phá, tấn công và phòng thủ, nước rút, dẫn bóng, đá bóng, tranh cướp bóng để bật nhảy đánh đầu, sút bóng xa, ném biên và các động tác phối hợp khác,... đặc biệt dễ nhận thấy nhất là trong thời gian cuối của mỗi trận đấu. Nếu có được SBTD tốt thì SV thường xuyên tập luyện và thi đấu ngoại khóa có thể thực hiện tốt các yêu cầu cao hơn về các mặt kỹ chiến thuật và tăng hiệu quả thi đấu.

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Phương pháp nghiên cứu

Quá trình nghiên cứu 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; Toán học thống kê.

2.2. Thực trạng nhận thức mức độ quan tâm đến SBTD của nam SV ngoại khóa thường xuyên ngoại khóa môn Bóng đá tại Trường Đại học Tân Trào

Nghiên cứu tiến hành khảo sát mức độ quan tâm việc phát triển tố chất SBTD trong thực tiễn hoạt động ngoại khóa tập luyện và thi đấu của nhóm nam

SV Trường Đại học Tân Trào. Kết quả thu được cho thấy: có đến 80→100% các ý kiến đều cho rằng, SBTD có ý nghĩa từ quan trọng đến rất quan trọng đối với thực tiễn tập luyện và hiệu quả thi đấu của nhóm nam SV ngoại khóa thường xuyên ngoại khóa môn Bóng đá tại Trường Đại học Tân Trào. Thêm vào đó, chưa có sự quan tâm trong việc tổ chức giảng dạy và huấn luyện chuyên môn cho nhóm đối tượng này (=80% số ý kiến chuyên gia). Thực tiễn này cho thấy cần có sự đổi mới từ khâu tổ chức chuyên môn cho nhóm đối tượng này.

2.3. Thực trạng phân phối nội dung tự tập luyện SBTD của nam SV ngoại khóa thường xuyên ngoại khóa môn Bóng đá tại Trường Đại học Tân Trào

Nghiên cứu tiến hành khảo sát đánh giá thực trạng phân phối nội dung tự tập luyện SBTD nam SV ngoại khóa thường xuyên ngoại khóa môn Bóng đá tại Trường Đại học Tân Trào. Quá trình quan sát được tiến hành trong 06 tháng, từ tháng 01→07/2023. Kết quả được trình bày ở bảng 2.1.

Bảng 2.1. Kết quả khảo sát việc sử dụng thời gian cho hoạt động tự tập luyện và thi đấu của nhóm SV ngoại khóa thường xuyên ngoại khóa môn Bóng đá tại Trường Đại học Tân Trào

TT	Nội dung giảng dạy, huấn luyện	Tỷ lệ thời gian sử dụng (giờ)	
		n	%
1	Tự tập luyện kỹ thuật tự phát	80	40.00
2	Bổ trợ chiến thuật	30	15.00
3	Tự tổ chức thi đấu	78	39.00
4	Thẻ lực (Chung + Chuyên môn)	12	6.00
Σ		200	100

Qua bảng 2.1 cho thấy: Số buổi tập luyện dành cho tự tập luyện kỹ thuật khá nhiều so với số buổi tập trong tổng số (số buổi tập luyện kỹ thuật chiếm 40%). Ngoài ra, trong tổng số các buổi

tự tập luyện, các SV còn dùng một khoảng thời gian nhất định dành cho việc tự bổ túc các tố chất thể lực, tuy nhiên việc dành thời gian là bao nhiêu và dùng để tăng cường loại tố chất thể lực nào thì không có tính quy luật và không có ý nghĩa thực tiễn trong việc tăng cường tố chất cụ thể nào đó.

2.4. Khảo sát thực trạng tự tập luyện phát triển tố chất thể lực của nam SV ngoại khóa thường xuyên ngoại khóa môn Bóng đá tại Trường Đại học Tân Trào

Nghiên cứu tiến hành khảo sát đánh giá thực trạng tự tập luyện SBTĐ của các nam SV ngoại khóa thường xuyên ngoại khóa Bóng đá tại Trường Đại học Tân Trào. Kết quả được trình bày ở bảng 2.2 như sau:

Bảng 2.2. Khảo sát kế hoạch tự tập luyện phát triển các tố chất thể lực của nam SV ngoại khóa thường xuyên ngoại khóa môn Bóng đá tại Trường Đại học Tân Trào

TT	Nội dung	Số giờ	%
1	Sức nhanh	22	28.21
2	Sức mạnh	23	29.49
3	Sức bền chung	6	7.69
	Sức bền SBTĐ	5	6.42
	Sức mạnh bền	6	7.69
4	Mềm dẻo	8	10.25
5	Khả năng phối hợp vận động	8	10.25
Σ		78	100

Qua bảng 2.2 cho thấy: Thời gian tự tập luyện dành cho từng tố chất thể lực là chưa đồng đều. Sức nhanh, sức mạnh, có tỷ lệ thời gian tương đối cao (từ 28.21→29.49%). Riêng đối với các tố chất sức bền: Sức bền chung, SBTĐ, sức mạnh bền và tố chất mềm dẻo thì có tỷ lệ thời gian thấp hơn (từ 6.42→10.25%). Trong đó tố chất SBTĐ chỉ chiếm 6.42% trong nội dung tập luyện. Như vậy, qua tìm hiểu thực trạng huấn luyện SBTĐ cho đối tượng nghiên cứu cho thấy: Thời gian tập luyện SBTĐ như trên là chưa hợp lý. Việc tự tập luyện phát triển tố chất SBTĐ nói riêng chưa được quan tâm đúng mức, các SV mới chỉ chú trọng đến việc tập luyện phát triển các tố chất sức nhanh, sức mạnh, kỹ – chiến thuật cơ bản.

2.5. Thực trạng cơ sở vật chất phục vụ việc tự tập luyện phát triển tố chất thể lực của nam SV ngoại khóa thường xuyên ngoại khóa môn Bóng đá tại Trường Đại học Tân Trào

Đánh giá thực trạng cơ sở vật chất của Trường Đại học Tân Trào cho việc giảng dạy và tự tập luyện ngoại khóa nói chung, ngoại khóa môn Bóng đá nói riêng được thực hiện thông qua khảo sát thực tế. Kết quả cho thấy: Cơ sở vật chất phục vụ cho công tác

giảng dạy, ngoại khóa nói chung và ngoại khóa môn Bóng đá nói riêng là tương đối tốt. Tuy nhiên, việc sử dụng nhà đa năng và các dụng cụ phục vụ hiệu quả cho từng môn và môn Bóng đá là không đầy đủ, hơn nữa cũng chưa thực sự được phát huy tối đa.

2.6. Đánh giá thực trạng về SBTĐ của nam SV ngoại khóa thường xuyên ngoại khóa môn Bóng đá tại Trường Đại học Tân Trào

Để đánh giá thực trạng về SBTĐ cho nam SV ngoại khóa thường xuyên ngoại khóa môn Bóng đá tại T.ĐHTT, nghiên cứu tiến hành lựa chọn test thông qua các bước: Lựa chọn qua tham khảo tài liệu, quan sát sơ phạm; qua phỏng vấn trực tiếp các chuyên gia, giảng viên, HLV; qua phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi; đồng thời tiến hành xác định tính thông báo và độ tin cậy của test. Kết quả lựa chọn được 05 test đánh giá SBTĐ cho đối tượng nghiên cứu bao gồm: Test 1: Chạy tốc độ 30m (s); Test 2. Chạy 25m gấp khúc (s); Test 3: Dẫn bóng tốc độ 30m sút cầu môn (s); Test 4: Dẫn bóng luân cọc 30 m sút cầu môn (s); Test 5: Chạy sút bóng vào cầu môn 10 quả liên tục (05 quả chân thuận; 05 quả chân không thuận) (s). Kết quả đánh giá thực trạng SBTĐ của đối tượng nghiên cứu thu được như sau:

Bảng 2.3. Thực trạng SBTĐ của nam SV ngoại khóa thường xuyên ngoại khóa môn Bóng đá tại T.ĐHTT

Test	Năm 2022 (n=18)	Năm 2023 (n=20)
1) Chạy tốc độ 30m (s)	4.49 ± 0.74	4.42 ± 0.85
2) Chạy gấp khúc 25m (s)	36.53 ± 4.26	36.48 ± 4.33
3) Dẫn bóng tốc độ 30m sút cầu môn (s)	8.35 ± 1.29	8.30 ± 1.26
4) Dẫn bóng luân cọc 30 m sút cầu môn (s)	11.36 ± 1.87	11.29 ± 1.83
5) Chạy sút bóng vào cầu môn 10 quả liên tục (s)	47.29 ± 4.29	47.22 ± 4.36

Qua bảng 2.3 cho thấy, SBTĐ được tăng dần từ năm 2022→2023. Kết quả thể hiện các test ở năm 2022 kém hơn so với năm 2023 có sự khác biệt là không đáng kể. Điều này có thể xác định là do năm 2023 nhóm SV tự ngoại khóa môn Bóng đá có sự phát triển hơn trong việc quan tâm đầu tư đến việc tập luyện, bao gồm cả các buổi tập luyện diễn ra thường xuyên hơn. Tuy nhiên, kết quả cũng cho thấy SBTĐ của đối tượng cũng chưa được quan tâm đúng mức do không có sự thay đổi rõ ràng.

Để đánh giá chính xác hơn về thực trạng tố chất SBTĐ của đối tượng, nghiên cứu tiếp tục tiến hành quan sát đối tượng qua các trận thi đấu giao lưu trong thời gian nghiên cứu. Kết quả quan sát thu được như sau:

(Xem tiếp trang 318)

pháp lý và đạo đức, đặc biệt là quy định về bảo vệ dữ liệu, có mức độ ảnh hưởng cao nhất (4.9/5), theo sau là chiến lược và tầm nhìn của lãnh đạo (4.8/5).

Những phát hiện này nhấn mạnh sự cần thiết của một cách tiếp cận toàn diện và cân bằng trong việc triển khai AI, đòi hỏi sự chú ý đồng đều đến các khía cạnh công nghệ, tổ chức, đạo đức và pháp lý để đảm bảo sự thành công và bền vững của AI trong môi trường GDĐH.

Lời Cảm ơn: Nghiên cứu này được hỗ trợ từ Quỹ hỗ trợ hoạt động nghiên cứu khoa học của Trường Đại học Công nghệ Thông tin, Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh

Tài liệu tham khảo

1. Aoun, J. E. (2017). Robot-proof: Higher education in the age of artificial intelligence. MIT press.
2. Baker, T., & Smith, L. (2019). Educ-AI-tion

rebooted? Exploring the future of artificial intelligence in schools and colleges. Nesta Foundation.

3. Bostrom, N., & Yudkowsky, E. (2014). The ethics of artificial intelligence. The Cambridge handbook of artificial intelligence, 316-334.

4. Chen, L., Chen, P., & Lin, Z. (2020). Artificial intelligence in education: A review. IEEE Access, 8, 75264-75278.

5. Goksel, N., & Bozkurt, A. (2019). Artificial intelligence in education: Current insights and future perspectives. In Handbook of Research on Learning in the Age of Transhumanism (pp. 224-236). IGI Global.

6. Khánh Ly (2022), *Tri tuệ nhân tạo sẽ là công cụ hữu dụng của giáo viên trong tương lai*, truy cập từ <https://laodong.vn/cong-nghe/tri-tue-nhan-tao-se-la-cong-cu-huu-dung-cua-giao-vien-trong-tuong-lai-1061887.lido>.

Đánh giá thực trạng sức bền tốc độ của nhóm... (tiếp theo trang 197)

Bảng 2.4. Thực trạng biểu hiện SBTĐ của nam SV ngoại khóa thường xuyên ngoại khóa môn Bóng đá tại Trường Đại học Tân Trào

TT	Biểu hiện	Năm 2022 (n=18)		Năm 2023 (n=20)	
		n	%	n	%
1	Mất mồ hôi nhiều	15	83.33	16	80.0
2	Da tái	11	61.11	12	60.0
3	Khả năng tập trung chú ý giảm	13	72.22	14	70.0
4	Khả năng phối hợp vận động giảm	14	77.78	15	75.0
5	Kỹ- chiến thuật bị phá vỡ	15	83.33	16	80.0

Qua bảng 2.4 cho thấy: Các biểu hiện giảm sút SBTĐ của đối tượng nghiên cứu rất rõ ràng trong quá trình thi đấu do SBTĐ kém như mất mồ hôi (=80.0→83.33%), có sự suy giảm sức bền chung cũng như sức bền chuyên môn bằng biểu hiện da tái nhợt (=60.0→61.11%). Khả năng tập trung chú ý giảm (=70.0→72.22%). Khả năng phối hợp vận động giảm (=75.0→77.78%). Kỹ, chiến thuật bị phá vỡ (=80.0→83.33%).

Đặc biệt có các biểu hiện: Trước khi vào trận các nam SV thường bám sát các tình huống, xử lý bóng tốt, thực hiện đầu pháp và chiến thuật một cách hợp lý. Cuối trận thì trái ngược với đầu pháp và chiến thuật đề ra và thường bị thất bại. Một số biểu hiện bên trong cũng có thay đổi như: Bị rối loạn quá độ tần số nhịp tim và tần số hô hấp so với bình thường (tần số nhịp tim ≈170→180 lần/phút và hồi phục sau khoảng 5→6 phút nghỉ ngơi). Khả năng hồi phục sau những trận đấu của nam SV chậm trong ≈10→15

phút, so với những nam SV có thể lực tốt thì chỉ cần 6→7 phút để hồi phục. Điều này cho thấy, SBTĐ của nam SV ngoại khóa thường xuyên ngoại khóa môn Bóng đá tại T.ĐHTT còn rất hạn chế.

3. Kết luận

Thông qua nghiên cứu cho thấy thực trạng SBTĐ của nam SV ngoại khóa thường xuyên ngoại khóa môn Bóng đá tại Trường Đại học Tân Trào còn hạn chế. Nội dung kế hoạch tự tập luyện SBTĐ của các đối tượng nghiên cứu còn chưa được hợp lý, biểu hiện ở việc thời gian tập luyện hầu hết chỉ quan tâm đến huấn luyện kỹ-chiến thuật cơ bản, chưa dành thời gian tập luyện tố chất SBTĐ một cách đúng mức; Tỷ lệ đối tượng đạt ở mức trung bình, công tác huấn luyện nhằm phát triển SBTĐ chưa được chú trọng.

Tài liệu tham khảo

- [1]. Aulic. I. V (1982), Đánh giá trình độ luyện tập *thể thao*, NXB TDTT Hà Nội.
- [2]. Phạm Văn Dũng, Ngô Xuân Tăng (2016), *Thực trạng sức bền nam sinh viên chuyên sâu bóng đá ngành Huấn luyện Thể thao Trường Đại học TDTT TP.HCM*, Đề tài cấp Cơ sở, Trường ĐH TDTT Thành phố Hồ Chí Minh.
- [3]. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (1995), *Sinh lý học TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội.
- [4]. Nguyễn Thiết Tinh (1997), *Huấn luyện và giảng dạy bóng đá*, NXB TDTT Hà Nội.
- [5]. Nguyễn Đức Văn (2000), *Phương pháp thống kê trong TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội.