

**NGHIÊN CỨU XÂY DỰNG HỆ THỐNG BÀI TẬP
PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHO ĐỘI TUYỂN BÓNG ĐÁ NAM
TRƯỜNG ĐẠI HỌC KINH TẾ CÔNG NGHIỆP LONG AN**

ThS. Tăng Phú Đức, CN. Huỳnh Phong Bá
Trường Đại học Tiền Giang

Tóm tắt: Trong các trận đấu của đội tuyển bóng đá nam Trường Đại học Kinh tế Công nghiệp Long An tham gia giải bóng đá SV khu vực Đồng bằng sông Cửu Long hàng năm, hay giải bóng đá sinh viên toàn quốc, chúng tôi nhận thấy thể lực của sinh viên còn yếu được thể hiện qua những động tác chạy (tốc độ, nước rút, sức bền) dẫn bóng, tranh cướp bóng, sút cầu môn. Nhằm giúp sinh viên có nền tảng thể lực tốt hơn trong thi đấu, chúng tôi thực hiện nghiên cứu xây dựng hệ thống 45 bài tập phát triển thể lực cho đội tuyển bóng đá nam Trường Đại học Kinh tế Công nghiệp Long An. Kết quả sau 8 tuần tập luyện các bài tập, hầu hết thể lực của sinh viên đội tuyển bóng đá nam đều được nâng lên đáng kể.

Từ khóa: thể lực, bóng đá, hệ thống bài tập, sinh viên

Abstract: In the match of the men's soccer team of University industrial economy Long An Mekong Delta area or the national student football tournament each year, we found that student's physical condition is weak, it expressed through movements run (speed, sprint, endurance) drilling, tackling, and shooting at the goal. To help students have good at physical foundation of the game, we conduct research to build a system developed 45 physical exercises for men's soccer team University Long An industrial economy. Results after 8 weeks of training exercises, most fitness of students men's soccer team have been raised considerably.

Keywords: Fitness, soccer, system training, student

ĐẶT VẤN ĐỀ

Bóng đá được xem là môn thể thao vua bởi tính hấp dẫn, lôi cuốn và đầy bất ngờ, nên nó đã thu hút đông đảo quần chúng tham gia tập luyện và thi đấu. Ngoài việc nâng cao sức khỏe cho con người, môn bóng đá còn có thể giúp giáo dục con người những phẩm chất đạo đức như tính kiên trì, lòng dũng cảm góp phần phát triển con người một cách toàn diện.

Qua thực tiễn quan sát các trận đấu của nam sinh viên (SV) Trường Đại học Kinh tế Công nghiệp (ĐH KTCN) Long An tham gia giải bóng đá SV khu vực Đồng bằng sông Cửu Long hàng năm, hay giải bóng đá SV toàn quốc. Chúng tôi nhận thấy thể lực của SV còn yếu được thể hiện qua những động tác chạy (tốc độ, nước rút) dẫn bóng, tranh cướp bóng, sút cầu môn. Xuất phát từ những vấn đề trên, nhằm mục đích phát triển thể lực cho SV đội tuyển bóng đá nam tại Trường ĐH KTCN Long An, chúng tôi mạnh dạn “Nghiên cứu xây dựng hệ

thống bài tập phát triển thể lực cho đội tuyển bóng đá nam Trường ĐH KTCN Long An”.

Phương pháp nghiên cứu: Phương pháp đọc, tổng hợp và phân tích tài liệu tham khảo; Phương pháp phỏng vấn bằng phiếu phỏng vấn [anket]; Phương pháp kiểm tra sự phạm: thông qua các test sự phạm để kiểm tra và đánh giá trình độ thể lực của đội tuyển bóng đá nam, các test kiểm tra gồm: Chạy XPC 15m (s), chạy XPC 60m (s), chạy XPC 100m (s), chạy 5L X 30 m (s), Test Cooper.(m); Phương pháp toán học thống kê.

Khách thể nghiên cứu: tiến hành khảo sát trên 40 SV đội dự tuyển bóng đá nam Trường ĐH KTCN Long An. Trong đó: Nhóm thực nghiệm 20 SV; Nhóm đối chứng 20 SV. Cách chọn lọc các nhóm theo phương pháp bốc thăm ngẫu nhiên.

Địa điểm nghiên cứu: Trường ĐH KTCN Long An.

Thời gian nghiên cứu: Từ 06/2015-09/2016

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Xây dựng hệ thống bài tập và ứng dụng thực nghiệm cho đội tuyển bóng đá nam Trường ĐH KTCN Long An qua 8 tuần thực nghiệm

1.1 Lựa chọn các test đánh giá trình độ thể lực của SV đội tuyển bóng đá nam

Qua kết quả phỏng vấn các chuyên gia, nhà khoa học, giảng viên các trường đại học, chúng tôi đã nghiên cứu và lựa chọn được một số test như sau:

Nội dung các test được lựa chọn kiểm tra: Bật xa tại chỗ (m), Bật cao tại chỗ (cm), Chạy 15m XPC (s), Chạy 60m (XPC), Chạy 100m (XPC), Chạy 5L x 30m (s), Test Cooper (m).

Những test đánh giá thể lực cho đội tuyển bóng đá nam trong quá trình giảng dạy tương đối đơn giản, đều mang tính sư phạm, dễ thực hiện được đại đa số trên 75% các đối tượng được phỏng vấn chọn. Theo quy ước này, đã lựa chọn được 7 test đánh giá thể lực cho đội tuyển bóng đá nam Trường ĐH KTCN Long An. Các test này có đủ độ tin cậy cho phép xác định được những năng lực chuyên môn cần thiết cấu thành trình độ thể lực là một thành tố cấu thành trình độ thể lực của đội tuyển bóng đá.

Các test không đủ điều kiện do có tỷ lệ % chưa đạt theo mức quy định là > 75% số phiếu đều bị loại. Các test bị loại gồm: Chạy 15m tốc độ cao, Bật nhảy xa 3 bước không đà, Bật cao tại chỗ đánh đầu vào bóng treo, Chạy 3.000m, Dẫn bóng qua cọc sút cầu môn.

1.2. Xây dựng hệ thống bài tập phát triển thể lực cho đội tuyển bóng đá nam Trường ĐH KTCN Long An.

Qua kết quả phỏng vấn các chuyên gia, nhà khoa học, giảng viên các trường đại học lớn khu vực phía Nam, chúng tôi đã lựa chọn được 45 bài tập phát triển thể lực cho đội tuyển bóng đá nam Trường ĐH KTCN Long An.

Nghiên cứu quy ước chọn các bài tập nào được đại đa số phiếu chọn đạt >75% thì được chọn làm các bài tập phát triển thể lực cho đội tuyển bóng đá nam Trường ĐH KTCN Long An. Do vậy qua khảo sát thực tiễn dưới hình thức phỏng vấn, chỉ có 45 bài tập đủ điều kiện được lựa chọn để đưa vào ứng dụng thực nghiệm.

1.3. Ứng dụng thực nghiệm các bài tập phát triển thể lực cho đội tuyển bóng đá nam Trường ĐH KTCN Long An.

Căn cứ vào chương trình môn học và thời gian tập luyện của đội tuyển bóng đá nam Trường ĐH KTCN Long An; căn cứ vào hệ thống bài tập đã được tổng hợp, thông qua phỏng vấn lựa chọn, nghiên cứu đã xác định được 45 bài tập phát triển thể lực phù hợp với khách thể nghiên cứu.

Tổng thời gian thực nghiệm là 8 tuần, mỗi tuần tập 3 buổi vào thứ 2, 4, 6. Tổng số buổi tập là 24 buổi, thời gian tập luyện thể lực chuyên môn trong từng buổi tập là 20 - 25 phút/buổi tập, nội dung tập luyện để phát triển thể lực chuyên môn trong mỗi buổi tập được xếp xen kẽ 2 nội dung: sức mạnh với mềm dẻo linh hoạt, tốc độ với sức bền.

Bảng 1. Kế hoạch tập luyện thể lực trong thời gian 8 tuần của SV đội tuyển bóng đá nam Trường ĐH KTCN Long An

Nội dung huấn luyện thể lực	Số buổi tập	Thời gian tập/buổi
Huấn luyện sức nhanh	7 buổi	20 phút
Huấn luyện sức mạnh	5 buổi	20 phút
Huấn luyện sức bền	5 buổi	20 phút
Huấn luyện mềm dẻo linh hoạt	7 buổi	20 phút

Bảng 2. Kế hoạch tập luyện tuần đầu phát triển thể lực

Thứ	Nội dung	Phương pháp tập luyện	Lượng vận động			
			Cường độ tập luyện %	Số lần/tổ	Quảng nghỉ	Thời gian
2	Khởi động					20 phút
	Thể lực chung					20 phút
	Ôn luyện kỹ chiến thuật					20 phút
	Thể lực chuyên môn: linh hoạt, tốc độ	Bài tập 3	60	2 lần	3 phút	20 phút
		Bài tập 15	60	2 lần	3 phút	
		Bài tập 19	60	2 lần		
Hồi phục - thả lỏng	Chạy nhẹ, căng cơ				10 phút	
4	Khởi động					20 phút
	Ôn luyện kỹ chiến thuật					10 phút
	Thể lực chung					30 phút
	Thể lực chung: sức mạnh tốc độ	Bài tập 22	60	2 lần	3 phút	20 phút
		Bài tập 25	65	2 lần	3 phút	
		Bài tập 24	60	30 lần		
Hồi phục - thả lỏng	Chạy thả lỏng 2 vòng				10 phút	
6	Khởi động					20 phút
	Ôn luyện kỹ chiến thuật					10 phút
	Thể lực chung					30 phút
	Thể lực chuyên môn: sức mạnh tốc độ, mềm dẻo	Bài tập 30	65	2 lần	3 phút	20 phút
		Bài tập 34	65	3 lần	3 phút	
		Bài tập 35	65	2 lần	2 phút	
Hồi phục - thả lỏng	Chạy nhẹ, căng cơ				10 phút	

Bảng 3. Kế hoạch tập luyện tuần giữa giai đoạn phát triển thể lực

Thứ	Nội dung	Phương pháp tập luyện	Lượng vận động			
			Cường độ tập luyện %	Số lần/tổ	Quảng nghỉ	Thời gian
2	Khởi động					20 phút
	Ôn luyện kỹ chiến thuật					20 phút
	Thể lực chung					20 phút
	Thể lực chuyên môn: linh hoạt, tốc độ	Bài tập 4	65%	2 lần	3 phút	20 phút
		Bài tập 18	70%	3 lần	3 phút	
		Bài tập 21	65%	3 lần	3 phút	
Hồi phục - thả lỏng	Chạy nhẹ, căng cơ				10 phút	

4	Khởi động					20 phút
	Ôn luyện kỹ chiến thuật					30 phút
	Thể lực chung					10 phút
	Thể lực chuyên môn: Sức mạnh tốc độ, mềm dẻo.	Bài tập 3	70%	2 lần	3 phút	20 phút
		Bài tập 33	65%	2 lần	3 phút	
		Bài tập 34	65%	30 lần		
	Bài tập 28	65%	3 lần	3 phút		
Hồi phục - thả lỏng	Chạy thả lỏng 2 vòng				10 phút	
6	Khởi động					20 phút
	Ôn luyện kỹ chiến thuật					20 phút
	Thể lực chuyên môn	Thi đấu				40 phút
	Hồi phục - thả lỏng	Chạy nhẹ, căng cơ				10 phút

Bảng 4. Kế hoạch tập luyện tuần cuối giai đoạn phát triển thể lực

Thứ	Nội dung	Biện pháp phương pháp tập luyện	Lượng vận động			
			Cường độ tập luyện %	Số lần/tổ	Quảng nghỉ	Thời gian
2	Khởi động					20 phút
	Ôn luyện kỹ chiến thuật					20 phút
	Thể lực chung					20 phút
	Thể lực chuyên môn: linh hoạt, tốc độ	Bài tập 5	65%	2 lần	3 phút	20 phút
		Bài tập 19	70%	3 lần	3 phút	
		Bài tập 27	65%	3 lần	3 phút	
Hồi phục - thả lỏng	Chạy nhẹ, căng cơ				10 phút	
4	Khởi động					20 phút
	Ôn luyện kỹ chiến thuật					30 phút
	Thể lực chung					10 phút
	Thể lực chuyên môn: Sức mạnh tốc độ, mềm dẻo.	Bài tập 3	70%	2 lần	3 phút	20 phút
		Bài tập 41	65%	2 lần	3 phút	
		Bài tập 43	70%	30 lần		
		Bài tập 45	65%	3 lần	3 phút	
Hồi phục - thả lỏng	Chạy thả lỏng 2 vòng				10 phút	
6	Khởi động					20 phút
	Ôn luyện kỹ chiến thuật					20 phút
	Thể lực chuyên môn:	Thi đấu				40 phút
	Hồi phục - thả lỏng	Chạy nhẹ, căng cơ				10 phút

2. Đánh giá hiệu quả việc ứng dụng thực nghiệm hệ thống các bài tập phát triển thể lực cho đội tuyển bóng đá nam Trường ĐH KTCN Long An

2.1. Đánh giá thực trạng thể lực của SV đội tuyển bóng đá nam Trường ĐH KTCN Long An

Sau khi lựa chọn các test đánh giá thể lực cho đối tượng nghiên cứu bằng phương pháp

phòng vấn, chúng tôi tiến hành ứng dụng các test đã lựa chọn để kiểm tra ban đầu đánh giá thực trạng thể lực đối tượng nghiên cứu ở 7 test. Kết quả tính toán các chỉ số tổng hợp về thành tích kiểm tra trước khi thực nghiệm (ban đầu) của 40 SV trong đó 20 SV nhóm thực nghiệm, 20 SV nhóm đối chứng và kết quả được trình bày ở Bảng 5.

Bảng 5. Kết quả kiểm tra lần 1 các test thể lực của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng

TT	Test	Nhóm thực nghiệm (20)			Nhóm đối chứng (20)			$T_{\text{bảng}}=1,96$	P
		\bar{X}_1	\bar{i}_1	$C_V\%$	\bar{X}_2	\bar{i}_2	$C_V\%$		
1	Bật xa tại chỗ (cm)	206,8	13,52	6,6	205,4	12,7	6,2	0,48	>0,05
2	Bật cao tại chỗ (cm)	48,95	2,4	2,49	48,3	2,1	4,34	1,29	>0,05
3	Chạy 15m XPC (s)	2,48	0,16	6,5	2,50	0,15	6	-0,58	>0,05
4	Chạy 60m XPC (s)	8,55	0,31	3,6	8,57	0,37	4,32	0,27	>0,05
5	Chạy 100m XPC (s)	13,87	0,37	2,7	13,80	0,40	2,9	0,81	>0,05
6	Chạy 5Lx 30m (s)	24,13	0,64	2,7	24,02	0,74	3,1	0,71	>0,05
7	Test Cooper (m)	2318,3	206,2	8,9	2298,3	198,7	8,6	0,44	>0,05

Nhận xét: Trước thực nghiệm ta thấy thành tích kiểm tra các test thể lực ở 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đều có hệ số biến thiên $C_V < 10\%$ biểu hiện tính đồng đều của tập hợp mẫu và thành tích của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng là tương đối đồng đều và không có sự khác biệt mang ý nghĩa thống ở ngưỡng xác suất $P > 0,05$, vì có $t < t_{\text{bảng}} = 1,96$. Điều này thể hiện các SV của 2 nhóm có trình độ phát triển thể lực là khá đồng đều và có tính ngẫu nhiên. Vì vậy, nghiên cứu xây dựng hệ thống bài tập phát triển thể lực cho đội tuyển bóng đá nam Trường ĐH KTCN Long An là hết sức cần thiết.

Điều này cho thấy so với thành tích kiểm tra của nhóm thực nghiệm thì kết quả của nhóm đối chứng thấp hơn, qua đó cho thấy chương trình thực nghiệm là có hiệu quả và việc xây dựng hệ thống bài tập phát triển thể lực cho

SV lớp bóng đá tự chọn là rất tốt. Nhịp tăng trưởng trung bình các test thể lực chuyên môn của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm được giới thiệu qua biểu đồ.

2.2. Đánh giá hiệu quả việc ứng dụng thực nghiệm hệ thống các bài tập phát triển thể lực cho đội tuyển bóng đá nam Trường ĐH KTCN Long An

Để đánh giá hiệu quả việc sử dụng các bài tập đã chọn, trong kế hoạch tập luyện thể lực của SV đội tuyển bóng đá nam Trường ĐH KTCN Long An, chúng ta xem xét đánh giá thành tích kiểm tra của các chỉ tiêu theo xu hướng phát triển trước thực nghiệm và sau thực nghiệm của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm. Điều đó là quan trọng để đánh giá hiệu quả việc sử dụng hệ thống bài tập.

Trước khi tiến hành thực nghiệm, chúng tôi tiến hành ứng dụng các test đã lựa chọn kiểm tra lần 1 các đối tượng của 2 nhóm, nhằm đánh giá mức độ đồng đều giữa 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng. Qua đó cho thấy kết quả kiểm tra ở các test lựa chọn giữa 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng không có sự khác biệt đáng kể. Điều này chứng tỏ rằng trước khi tiến hành thực nghiệm trình độ thể lực của 2 nhóm đồng đều và không có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê với $p > 0,05$.

Để làm rõ hiệu quả ứng dụng thực nghiệm các bài tập thông qua các test sự phạm chúng tôi đã tiến hành ứng dụng và kiểm tra lần 2 (sau thực nghiệm).

a. Đánh giá sự phát triển về thể lực nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm

Từ kết quả kiểm tra lần 2 dùng công thức tính nhịp tăng trưởng của S.Brondy đã trình bày. Kết quả tính toán nhịp tăng trưởng các test thể lực của nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm được trình bày qua Bảng 6.

Bảng 6. Nhịp tăng trưởng trung bình các test thể lực nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm

TT	TEST	LẦN 1 (Trước thực nghiệm)			LẦN 2 (Sau thực nghiệm)			Nhịp tăng trưởng		
		\bar{X}_1	\bar{i}_1	$C_V\%$	\bar{X}_2	\bar{i}_2	$C_V\%$	W%	t	p
1	Bật xa tại chỗ (cm)	206,8	13,52	6,6	216,3	16,8	7,77	4,49	3,35	<0,001
2	Bật cao tại chỗ (cm)	48,95	2,4	4,9	51,1	3,6	7,04	4,23	2,59	<0,01
3	Chạy 15m XPC (s)	2,48	0,16	6,5	2,39	0,21	8,79	3,7	2,34	<0,05
4	Chạy 60m XPC (s)	8,55	0,31	3,6	8,41	0,29	3,45	1,65	2,62	<0,01
5	Chạy 100m XPC (s)	13,87	0,37	2,7	13,51	0,28	2,07	2,63	2,21	<0,05
6	Chạy 5Lx30m XPC (s)	24,13	0,64	2,7	23,32	0,61	2,62	3,41	2,87	<0,01
7	Test Cooper (m)	2318,3	206,2	8,9	2396,4	174,6	7,3	3,3	2,74	<0,01

Ghi chú: $n = 20$; $t_{0,05} = 1,96$; $t_{0,01} = 2,57$; $t_{0,001} = 3,29$.

Sau 8 tuần tập luyện, kết quả kiểm tra ở nhóm thực nghiệm ở các test kiểm tra về thể lực đều có sự tăng trưởng, 7/7 test đều có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê với $t > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p < 0,05 - 0,001$.

Các test thể lực chuyên môn đều có giá trị tăng trưởng cao, nhịp tăng trưởng ở các test: Chạy XPC 60m, Chạy XPC 100m, Test Cooper, Chạy 5Lx30m, Chạy XPC 15m, Bật cao tại chỗ, Bật xa tại chỗ lần lượt là: 1,65%, 3,3%, 2,63%, 3,41%, 3,7%, 3,78%, 4,23%, 4,49%. Test có nhịp tăng trưởng cao nhất là test Bật xa tại chỗ với $W = 4,49\%$ và test có nhịp tăng trưởng thấp nhất là test Chạy 60m XPC với $W = 1,65\%$. Tất cả 7/7 test có nhịp độ tăng

trường có sự khác biệt rõ rệt ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$, vì đều có $t > t_{0,05} = 1,96$.

Điều này cho thấy chương trình tập luyện với các bài tập phát triển là có hiệu quả và phù hợp với đối tượng nghiên cứu.

b. Đánh giá sự phát triển về thể lực nhóm đối chứng sau thực nghiệm

Kết quả kiểm tra lần 2 của nhóm đối chứng sau thực nghiệm qua tính toán được trình bày qua Bảng 7.

Ghi chú: $n = 20$; $t_{0,05} = 1,96$; $t_{0,01} = 2,57$; $t_{0,001} = 3,29$.

Kết quả kiểm tra ở nhóm đối chứng ở các test kiểm tra về thể lực chuyên môn đa phần đều có sự tăng trưởng nhưng không cao bằng nhóm thực nghiệm, có 5/7 test có ý nghĩa thống

kê với $t > t_{\text{bảng}} = 1,96$ và $P < 0,05$, và có 2 test không có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê, Chạy XPC 100m, Bật xa tại chỗ với $t < t_{\text{bảng}} = 1,96$ và $p > 0,05$.

Điều này cho thấy so với thành tích kiểm tra của nhóm thực nghiệm thì kết quả của nhóm

đối chứng thấp hơn, qua đó cho thấy chương trình thực nghiệm là có hiệu quả và việc xây dựng hệ thống bài tập phát triển thể lực cho SV đội tuyển bóng đá nam Trường ĐH KTCN Long An là rất tốt.

Bảng 7. Nhịp tăng trưởng trung bình các test thể lực nhóm đối chứng sau thực nghiệm

TT	TEST	LẦN 1 (Trước thực nghiệm)			LẦN 2 (Sau thực nghiệm)			Nhịp tăng trưởng		
		\bar{X}_1	σ_1	$Cv\%$	\bar{X}_2	σ_2	$Cv\%$	W%	t	p
1	Bật xa tại chỗ (cm)	205,4	12,7	6,2	210,1	16,4	7,8	2,31	1,73	>0,05
2	Bật cao tại chỗ (cm)	48,3	2,1	4,34	49,4	4,1	8,3	2,3	2,35	<0,05
3	Chạy 15m XPC (s)	2,50	0,15	6	2,47	12	4,9	1,2	2,43	<0,05
4	Chạy 60m XPC (s)	8,57	0,37	4,32	8,54	27	3,2	0,4	2,11	<0,05
5	Chạy 100m XPC (s)	13,80	0,40	2,9	13,59	32	2,4	1,5	1,75	>0,05
6	Chạy 5Lx30m XPC (s)	24,02	0,74	3,1	23,56	41	1,7	1,9	2,46	<0,05
7	Test Cooper (m)	2298,3	198,7	8,6	2315,1	183,5	7,9	0,73	2,47	<0,05

c. So sánh thành tích kiểm tra các test thể lực giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng sau 8 tuần thực nghiệm

Để làm rõ tính hiệu quả của việc ứng dụng kế hoạch thực nghiệm, nghiên cứu tiến hành so

sánh ngang về thành tích kiểm tra các test sau thực nghiệm, kết quả tính toán được trình bày qua Bảng 8.

Bảng 8. Thành tích kiểm tra các test thể lực giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng sau 8 tuần thực nghiệm

TT	TEST	Nhóm đối chứng			Nhóm thực nghiệm			t	p
		\bar{X}_1	σ_1	$Cv\%$	\bar{X}_2	σ_2	$Cv\%$		
1	Bật xa tại chỗ (cm)	210,1	16,4	7,8	216,3	16,8	7,77	1,67	> 0,05
2	Bật cao tại chỗ (cm)	49,4	4,1	8,3	51,1	3,6	7,04	1,97	< 0,05
3	Chạy 15m XPC (s)	2,47	12	4,9	2,39	0,21	8,79	2,09	< 0,05
4	Chạy 60m XPC (s)	8,54	27	3,2	8,41	0,29	3,45	2,07	< 0,05
5	Chạy 100m XPC (s)	13,59	32	2,4	13,51	0,28	2,07	1,19	> 0,05
6	Chạy 5Lx30m XPC (s)	23,56	41	1,7	23,32	0,61	2,62	2,6	< 0,05
7	Test Cooper (m)	2315,1	183,5	8,0	2396,4	174,6	7,3	2,39	< 0,05

Sau 8 tuần tiến hành thực nghiệm, chúng tôi thấy có sự chênh lệch về trình độ thể lực chuyên môn giữa 2 nhóm, kết quả kiểm tra của 2 nhóm đều tăng, nhưng có 5/7 test của nhóm đối chứng thấp hơn nhóm thực nghiệm ở mức có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê với $t > t_{\text{bảng}} = 1,96$ và ứng với $P < 0,05$.

Điều này cho thấy hiệu quả của chương trình thực nghiệm hệ thống các bài tập phát triển thể lực qua 8 tuần thực nghiệm, từ 2 nhóm có trình độ đồng đều và không có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê với $t < t_{\text{bảng}} = 1,96$ và $P > 0,05$, thì qua 8 tuần thực nghiệm các bài tập phát triển thể lực đã tác động hiệu quả đến đối tượng nghiên cứu, từ đó thành tích được cải thiện đáng kể và 5/7 test có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê với $t > t_{\text{bảng}} = 1,96$ và $P < 0,05$.

KẾT LUẬN

Qua nghiên cứu, bài viết đã lựa chọn được 45 bài tập phát triển thể lực cho đội tuyển bóng đá nam Trường ĐH KTCN Long An, gồm các nhóm bài tập phát triển tốc độ - sức bật, sức mạnh tốc độ, sức bền, sức bền tốc độ, khả năng linh hoạt và bài tập thi đấu. Bài viết đã xây dựng hệ thống các bài tập theo một kế hoạch giảng dạy năm, đảm bảo cho việc nâng cao trình độ thể lực của đội tuyển bóng đá nam Trường ĐH KTCN Long An.

Đánh giá hiệu quả việc ứng dụng thực nghiệm hệ thống bài tập phát triển thể lực

Trước thực nghiệm ta thấy thành tích kiểm tra các test thể lực ở 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đều có hệ số biến thiên $Cv < 10\%$ biểu hiện tính đồng đều của tập hợp mẫu và thành tích của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng là tương đối đồng đều và không có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P > 0,05$, vì có $t < t_{\text{bảng}} = 1,96$. Điều này thể hiện các SV của 2 nhóm có trình độ phát triển thể lực là khá đồng đều và có tính ngẫu nhiên. Vì vậy nghiên cứu xây dựng hệ thống bài tập phát triển thể lực cho đội tuyển bóng đá nam Trường ĐH KTCN Long An là hết sức cần thiết.

Sau 8 tuần tiến hành thực nghiệm, chúng tôi thấy có sự chênh lệch về trình độ thể lực chuyên môn giữa 2 nhóm, kết quả kiểm tra của 2 nhóm đều tăng, nhưng có 5/7 test của nhóm đối chứng thấp hơn nhóm thực nghiệm ở mức có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê với $t > t_{\text{bảng}} = 1,96$ và ứng với $P < 0,05$.

Điều này cho thấy hiệu quả của chương trình thực nghiệm hệ thống các bài tập phát triển thể lực qua 8 tuần, từ 2 nhóm có trình độ đồng đều và không có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê với $t < t_{\text{bảng}} = 1,96$ và $P > 0,05$, thì qua quá trình thực nghiệm các bài tập phát triển thể lực chuyên môn đã tác động hiệu quả đến đối tượng nghiên cứu từ đó thành tích được cải thiện đáng kể và có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê với $t > t_{\text{bảng}} = 1,96$ và $P < 0,05$.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dương Nghiệp Chí, (1987), "*Phương pháp lập test đánh giá khả năng tập luyện trong thể thao*", Bản tin Khoa học kỹ thuật Thể dục thể thao.
2. Lê Bửu, Nguyễn Thế Truyền (1991), *Lý luận và phương pháp thể thao trẻ*, Nxb Thể dục thể thao, Thành phố Hồ Chí Minh.
3. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (1995), *Sinh lý học Thể dục thể thao*, Nxb Thể dục thể thao, Hà Nội.
4. Nguyễn Thiệt Tinh (1993), *Phương pháp nghiên cứu khoa học trong lĩnh vực Thể dục thể thao*, Nxb Thể dục thể thao, Hà Nội.
5. Kedolop M. C (Kim Đức dịch) (1962), *Những vấn đề lý luận chung về các môn bóng*, Nxb Thể dục thể thao, Hà Nội.
6. Goikhowman P. N. (Nguyễn Quang Hưng dịch) (1978), *Các tổ chất thể lực của vận động viên*, Nxb Thể dục thể thao, Hà Nội.

Bài nộp ngày 17/6/2017, phản biện ngày 12/8/2017, duyệt in ngày 14/8/2017.