

Lựa chọn bài tập phát triển sức nhanh cho nam sinh viên chuyên sâu bóng đá trường Đại học sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội

ThS. Nguyễn Kim Mạnh; TS. Trần Ngọc Minh ■

TÓM TẮT:

Bằng các phương pháp nghiên cứu thường quy, đề tài đã lựa chọn được 11 bài tập (BT) phát triển sức nhanh (PTSN) cho nam sinh viên (SV) chuyên sâu bóng đá trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội (ĐHSP TDTT HN). Qua thời gian thực nghiệm sư phạm, các BT mà đề tài lựa chọn đã tỏ rõ hiệu quả trong việc PTSN cho nam SV chuyên sâu bóng đá trường ĐHSP TDTT HN.

Từ khóa: Bài tập, phát triển, sức nhanh, bóng đá, sinh viên, chuyên sâu, Đại học Thể dục thể thao Hà Nội.

ABSTRACT:

The research has selected 11 fast development exercises for male football intensive students at Hanoi University of Education and Sports. Through 16 weeks of experimental pedagogy, the topic selected clearly shows the effectiveness in developing fast strength for male football-intensive students at Hanoi University of Education and Sports.

Keywords: Exercise, develop, fast power, soccer, student, intensive, university.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Thực hiện chủ trương của Bộ Giáo dục - Đào tạo và Ngành Thể dục thể thao là cần phải đổi mới mạnh mẽ về nội dung, phương pháp đào tạo Đại học, để nhanh chóng tiếp cận trình độ giáo dục đào tạo của các nước trong khu vực và trên thế giới, trong những năm qua, trường ĐHSP TDTT HN nói chung và bộ môn Bóng đá nói riêng thường xuyên triển khai các mặt công tác đổi mới về nội dung, cũng như phương pháp đào tạo, trong đó phương pháp kiểm tra đánh giá, cũng như phương tiện giảng dạy, huấn luyện trình độ thể lực cho SV chuyên sâu bóng đá là vấn đề được bộ môn hết sức quan tâm.

Tuy nhiên, bên cạnh những mặt mạnh mà công tác đào tạo SV chuyên sâu bóng đá đã đạt được như



(Ảnh minh họa)

kỹ thuật, chiến thuật... thì còn một nhược điểm rất lớn cần phải khắc phục đó là: Trình độ thể lực chuyên môn còn hạn chế đặc biệt là sức nhanh. Điều này được thể hiện qua những động tác di chuyển, chạy, dẫn bóng, dừng bóng, sút cầu môn, đặc biệt là khả năng thi đấu của các SV chuyên sâu bóng đá trường ĐHSP TDTT HN thông qua một số giải nghiệp vụ sư phạm và các giải thi đấu khu vực và toàn Quốc, nhất là vào những thời điểm cần phát huy nỗ lực tối đa trong trận đấu. Chính vì vậy, việc nghiên cứu lựa chọn BT PTSN cho nam SV chuyên sâu bóng đá trường ĐHSP TDTT HN sẽ góp phần PTSN, nâng cao chất lượng đào tạo SV cho chuyên sâu bóng đá trường ĐHSP TDTT HN.

Các phương pháp nghiên cứu được sử dụng: phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn - toạ đàm, kiểm tra sư phạm, thực nghiệm sư phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn BT PTSN cho nam SV chuyên sâu bóng đá trường ĐHSP TDTT HN

Qua tham khảo các tài liệu chung và chuyên môn của các tác giả trong và ngoài nước có liên quan đến vấn đề nghiên cứu, qua khảo sát công tác giảng dạy, huấn luyện VĐV bóng đá tại các Trung tâm thể thao, các trường Đại học có đào tạo SV chuyên sâu bóng đá, chúng tôi đã lựa chọn được 22 BT chuyên môn ứng dụng trong giảng dạy, huấn luyện PTSN cho nam SV chuyên sâu bóng đá trường ĐHSP TDTT HN.

Với mục đích xác định cơ sở thực tiễn của việc lựa chọn BT ứng dụng trong giảng dạy, huấn luyện PTSN cho đối tượng nghiên cứu, đề tài tiến hành phỏng vấn 25 huấn luyện viên, chuyên gia, các giáo viên hiện đang công tác giảng dạy - huấn luyện môn bóng đá. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Từ bảng 1 ta thấy: 22 BT đề tài đưa ra với ba nhóm BT thì có 11 BT được HLV, các nhà chuyên môn và các thầy cô giáo ưu tiên sử dụng. Đó là các BT có tỷ lệ 70% trở lên hay các huấn luyện viên, chuyên gia, các giáo viên cho rằng nên sử dụng các

BT này trong quá trình giảng dạy, huấn luyện PTSN cho nam SV chuyên sâu bóng đá trường ĐHSP TDTT HN

2.2. Lựa chọn test đánh giá sức nhanh của nam SV chuyên sâu bóng đá trường ĐHSP TDTT HN

Để có thể đánh giá chính xác, khách quan sức nhanh của đối tượng nghiên cứu trong quá trình TN, chúng tôi đã tiến hành lựa chọn các test đánh giá sức nhanh thông qua :

- Phân tích các tài liệu chuyên môn có liên quan
- Quan sát công tác kiểm tra đánh giá sức nhanh của nam SV chuyên sâu bóng đá trường Đại học Sư phạm thể dục thể thao Hà Nội.
- Tiến hành phỏng vấn các chuyên gia, huấn luyện viên, thầy cô giáo trong bộ môn bóng đá trường ĐHSP TDTT HN về vấn đề này.

Qua phân tích các tài liệu chuyên môn, quan sát thực tiễn và phiếu phỏng vấn thu được, chúng tôi đã xác định được 5 test sử dụng để đánh giá sức nhanh cho đối tượng nghiên cứu.

Để đảm bảo tính khách quan, đề tài tiến hành phỏng vấn 25 giáo viên, HLV và các chuyên gia. Kết

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn BT PTSN cho nam SV chuyên sâu bóng đá trường ĐHSP TDTT HN(n=25)

STT	Nhóm BT	Các BT thực hành	Kết quả phỏng vấn	
			Đồng ý	Tỷ lệ %
1	Nhóm BT cá nhân	1.Chạy 30m XPC	13	53
		2.Dẫn bóng tốc độ tối đa 15m	11	45
		3.Dẫn bóng luồn cọc 25m	10	42
		4.Dẫn bóng tốc độ cao sút cầu môn 20m	12	48
		5.Dẫn bóng luồn cọc sút cầu môn 30m	21	86
		6.Chạy 30m zigzắc	18	72
		7.Sút bóng 3,4 bước đà	20	80
		8.Tâng bóng di chuyển theo hiệu lệnh	17	70
		9. Chạy tốc độ cao đánh đầu	14	60
		10.Chạy biến tốc	20	80
2	Nhóm BT phối hợp nhóm	1.Hai người một bóng vừa di chuyển vừa chuyển bóng cho nhau	13	53
		2.Hai người tranh cướp bóng sút cầu môn	19	76
		3.Phối hợp lật cánh đánh đầu	11	45
		4.Di chuyển chọn điểm rơi của bóng	17	70
		5.Phối hợp tấn công nhanh giữa 3 tiền đạo và 2 hậu vệ	10	42
		6. Phối hợp tung bóng quay chạy nhận bóng	20	80
3	Các BT trò chơi và thi đấu	1.Người thừa thứ ba	20	80
		2.Hoàng anh-hoàng yến	10	42
		3.Trò chơi đuổi bắt theo tín hiệu	17	70
		4.Cua đá bóng	12	48
		5.Chạy 5 lần x 30m	10	42
		6.Thi đấu cầu môn	22	88

quả phỏng vấn được trình bày tại bảng 2.

Từ kết quả ở bảng 2 cho thấy: Có 3 test (1,3,5) đạt tỷ lệ lớn hơn 70% số phiếu tán thành nên đề tài sử dụng để đánh giá sức nhanh cho đối tượng nghiên cứu. Hai test còn lại (2, 4) do không đảm bảo về tỷ lệ tán thành nên đề tài loại bỏ.

Xác định tính thông báo của các test đã lựa chọn

Để đánh giá độ tin cậy của Test qua phỏng vấn phải kiểm nghiệm bằng phương pháp test lặp lại (lặp lại hai lần yêu cầu của test cách nhau 7 ngày), trên đối tượng là 40 nam SV chuyên sâu bóng đá. Tuần tự lập test của các đối tượng và điều kiện lập test được đảm bảo như nhau.

Các test thỏa mãn các yêu cầu sau:

- Tiến hành trên cùng một đối tượng
- Tiến hành trong cùng thời gian tập luyện
- Tiến hành trên cùng đối tượng tập luyện.

Kết quả được trình bày tại bảng 3

Từ kết quả bảng 3 cho thấy cả 3 test có mối tương quan chặt chẽ với thành tích của nam SV chuyên sâu bóng đá được chúng tôi lựa chọn sử dụng trong quá trình nghiên cứu.

2.3. Tổ chức TN

2.3.1. Nội dung TN

Các BT PTSN cho đối tượng nghiên cứu gồm 11 BT đã được lựa chọn.

Để việc đánh giá các BT một cách khách quan, chính xác, đề tài tiến hành lựa chọn 40 nam SV chuyên sâu bóng đá khóa 43 có thời gian luyện tập, có trình độ luyện tập như nhau và chia thành 2 nhóm gồm:

- Nhóm đối chứng (ĐC) : Gồm 20 nam SV chuyên sâu bóng đá lớp K43A tập luyện theo giáo án của bộ môn.

- Nhóm TN: Gồm 20 nam SV chuyên sâu bóng đá lớp K43B tập theo các BT mà đề tài đã lựa chọn.

- Thời gian TN: Từ tháng 09/2013 đến tháng 01/2014, ứng dụng và đánh giá hiệu quả của các BT nâng cao sức nhanh cho nam SV chuyên sâu bóng đá trường ĐHSPTDTT HN.

2.3.2. Tiến trình TN

Từ những kết quả nghiên cứu trên, đề tài tiến hành xây dựng tiến trình TN để ứng dụng các BT đã lựa chọn vào thực tiễn tập luyện. Tiến trình TN trình bày cụ thể ở bảng 4.

Ghi chú:

Cách thức thực hiện các BT như sau:

BT 1: Dẫn bóng luân cộc sút cầu môn 30m (thực hiện theo hình thức nước chảy trong thời gian 10-15 phút x 3 tổ, nghỉ ngơi tích cực)

BT 2: Chạy 30 mét zíc zắc. (thực hiện theo hình thức nước chảy trong thời gian 10-15 phút x 2 tổ, nghỉ ngơi tích cực)

BT 3: di chuyển sút bóng liên tục (sút 5 lần x 3 tổ, thực hiện theo nước chảy, nghỉ ngơi tích cực)

BT 4: Tăng bóng di chuyển theo hiệu lệnh (3 lần, mỗi lần nghỉ một phút)

BT 5: Chạy biến tốc (Thực hiện theo nước chảy, lấy lần cao nhất, nghỉ ngơi tích cực)

BT 6: Hai người tranh cướp bóng (thực hiện theo hình thức nước chảy x 3 tổ, nghỉ ngơi tích cực)

BT 7: Di chuyển chọn điểm rơi của bóng (5 lần/1

Bảng 2. Kết quả phỏng vấn lựa chọn Test đánh giá sức nhanh (n=25)

TT	Test	Kết quả			
		Đồng ý	Tỷ lệ %	Không đồng ý	Tỷ lệ %
1	Test chạy 30m xpc	24	96	1	4
2	Test dẫn bóng luân 7 cộc tốc độ cao	16	64	9	36
3	Test dẫn bóng luân cộc 25m	23	92	2	8
4	Test dẫn bóng tốc độ 30 m	12	48	13	52
5	Test dẫn bóng tốc độ tối đa 15m	22	88	3	12

Bảng 3: Xác định tính thông báo của các test đó lựa chọn

TT	Test	Kết quả kiểm tra		
		$\bar{X}$	r	P
1	Chạy 30m XPC (s)	5.10	0.85	0.05
2	Dẫn bóng luân cộc 25m (s)	8.29	0.92	0.05
3	Dẫn bóng tốc độ tối đa 15m (s)	5.17	0.84	0.05

Bảng 4. Tiến trình TN

TT	Các BT	Tuần	1			2			3			4			5			6			7			8		
		Buổi	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
1	BT 1			x			x			x			x				x		x							
2	BT 2		x				x			x				x			x	x					x		x	
3	BT 3			x			x				x					x				x		x				x
4	BT 4				x						x		x				x			x				x		
5	BT 5				x			x			x			x			x					x		x		x
6	BT 6		x			x	x					x		x			x		x				x		x	
7	BT 7			x				x			x		x		x		x							x		
8	BT 8		x				x		x						x		x			x			x		x	
9	BT 9				x							x	x					x				x		x		
10	BT 10			x						x						x			x	x				x		
11	BT 11				x				x			x					x		x			x				x

TT	Các BT	Tuần	9			10			11			12			13			14			15			16		
		Buổi	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
1	BT 1			x			x			x		x		x				x		x						
2	BT 2		x				x			x				x			x	x					x		x	
3	BT 3			x			x			x						x				x		x				x
4	BT 4				x						x		x				x			x				x		
5	BT 5				x			x			x			x			x					x		x		x
6	BT 6		x			x	x					x		x			x			x			x		x	
7	BT 7			x					x		x		x		x		x							x		
8	BT 8		x					x		x					x		x			x			x		x	
9	BT 9				x							x	x						x				x		x	
10	BT 10			x						x						x				x	x			x		
11	BT 11				X				x			x		X					x		x					x

Bảng 5. Kết quả kiểm tra sức nhanh của 2 nhóm TN và ĐC trước TN (n = 20)

TT	Test	Tham số	$\bar{X}_A \pm \sigma$ (ĐC)	$\bar{X}_B \pm \sigma$ (NTN)	σ^2	$t_{\text{tính}}$	$t_{\text{Bảng}}$	P
1	Chạy 30m xpc (s)		5.10 ± 0.10	5.07 ± 0.09	0,009	0,23	2,101	0,05
2	Dẫn bóng với tốc độ tối đa 15m (s)		4.08 ± 0.14	4.09 ± 0.13	0,02	0,17	2,101	0,05
3	Dẫn bóng luôn cọc 25m (s)		7.53 ± 0.28	7.43 ± 0.27	0,08	0,77	2,101	0,05

tổ x 10 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút)

BT 8: Phối hợp tung bóng, quay chạy nhận bóng (Mỗi người thực hiện liên tục trong vòng 5 phút x 5 tổ, nghỉ ngơi tích cực)

BT9: Người thừa thứ ba(thời gian thực hiện 5-10 phút)

BT 10: Trò chơi đuổi bắt theo tín hiệu (Số lần lặp lại: 3 lần, nghỉ giữa lần 1 phút)

BT 11: Chia đội thi đấu (Thời gian thực hiện: 15-20 phút, tăng bóng thả lỏng và căng cơ sau trận đấu)

2.4. Kết quả TN

2.4.1. So sánh kết quả trước TN

Trước TN chúng tôi tiến hành kiểm tra kết quả 3 test kiểm tra đã kể trên ở cả 2 nhóm ĐC và TN. Kết quả thu được như trình bày tại bảng 5.

Từ kết quả bảng 5 cho thấy: ở giai đoạn trước TN ở cả 3 test đều thu được $t_{\text{tính}}$ lần lượt bằng 0,75; 0,17; 0,77 < $t_{\text{Bảng}} = 2,101$ ở ngưỡng $p > 0,05$. Điều này có nghĩa sự khác biệt giữa 2 nhóm TN và ĐC trước TN là không có ý nghĩa thống kê hay nói cách khác là trước TN, trình độ sức nhanh của 2 nhóm là như nhau.

2.4.1. So sánh kết quả sau TN

Sau 16 tuần TN theo tiến trình đã xây dựng đề tài tiến hành kiểm tra trình độ sức nhanh của 2 nhóm TN và ĐC nhằm đánh giá hiệu quả của các BT đã lựa

Bảng 6. So sánh kết quả kiểm tra của 2 nhóm TN và ĐC sau TN (n = 20)

TT	Tham số Test	$\bar{X}_A \pm \sigma$ (NĐC)	$\bar{X}_B \pm \sigma$ (NTN)	σ^2	$t_{\text{tính}}$	$t_{\text{Bảng}}$	P
1	Chạy 30m xpc(s)	5.04 ± 0.005	4.96 ± 0.002	0,004	2.67	2,552	0.05
2	Dẫn bóng với tốc độ tối đa 15m (s)	4.09 ± 0.33	3.76 ± 0.15	0,07	2,75	2,552	0.05
3	Dẫn bóng luân cộc 25m (s)	7.54 ± 0.26	7.27 ± 0.22	0,06	2,7	2,552	0.05

Bảng 7. So sánh mức độ tăng trưởng của 2 nhóm TN và ĐC sau TN (n= 20)

TT	Test	Nhóm đối chứng			Nhóm TN		
		Trước TN	Sau TN	W%	Trước TN	Sau TN	w%
1	Chạy 30m xpc (s)	5.10	5.04	0.60	5.07	4.96	2.20
2	Dẫn bóng tốc độ tối đa 15m (s)	4,08	4,09	0.24	4,09	3,76	8.40
3	Dẫn bóng luân cộc 25m (s)	7,53	7,54	0.13	7,43	7,27	2.18

chọn. Kết quả được trình bày tại bảng 6.

Qua bảng 6 ta thấy: Sau 16 tuần tiến hành TN theo chương trình đề tài xây dựng, kết quả kiểm tra của 2 nhóm TN và ĐC đã có sự khác biệt đáng kể ở các Test thể hiện ở kết quả $t_{\text{tính}} = 2.67; 2,75; 2,7 > t_{\text{Bảng}} = 2,552$ ở ngưỡng $P = 0,05$

Điều này cho thấy BT đề tài lựa chọn để PTSN cho đối tượng nghiên cứu đã phát huy hiệu quả cao hơn hẳn so với các BT mà bộ môn vẫn sử dụng.

Để thấy rõ hơn mức độ ảnh hưởng của các BT đến cả 2 nhóm đề tài tiến hành so sánh nhịp độ tăng trưởng của 2 nhóm đối chứng và TN. Kết quả thu được ở bảng 7.

Qua bảng 7 cho thấy: Sau 16 tuần TN sức nhanh của cả 2 nhóm TN và ĐC đều có sự tăng trưởng đáng kể, nhưng sự tăng trưởng của nhóm TN lớn hơn hẳn so với nhóm đối chứng

3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu, đề tài lựa chọn được 11 BT PTSN cho nam SV chuyên sâu bóng đá trường ĐHSP TDTT HN. Quá trình TN sư phạm đã cho thấy những BT mà đề tài lựa chọn tỏ rõ hiệu quả trong việc PTSN trên đối tượng nghiên cứu.

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. TS. Phạm Xuân Thành, TH.S. Phạm Khắc Minh, GV. Trần hữu truyền, “Giáo trình bóng đá”, Tài liệu giảng dạy dùng cho SV đại học sư phạm Thể dục Hà Nội, Nxb TDTT, Hà Nội.
3. TS. Phạm Xuân Thành, TH.S. Phạm Khắc Minh, GV. Trần hữu truyền, Chương trình giảng dạy bóng đá giành cho đối tượng chuyên sâu
4. Lê Bửu, Nguyễn Thế Truyền (1986), Kiểm tra năng lực thể chất và thể thao, Nxb TDTT, thành phố Hồ Chí Minh.
5. Dương Nghiệp Chí, Trần Đức Dũng, Tạ Hữu Hiếu, Nguyễn Đức Văn (2004), Đo lường thể thao, Nxb TDTT, Hà Nội.
6. Daxioroxki V.M (1978), Các tố chất thể lực của VĐV, Nxb TDTT, Hà Nội.
7. Ma Tuyết Điền (1999), bóng đá - Kỹ chiến thuật và phương pháp tập luyện, Dịch: Đặng Bình, Nxb TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: Trích từ kết quả nghiên cứu khoa học của đề tài cấp cơ sở: "Nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển sức nhanh cho nam sinh viên chuyên sâu bóng đá khóa 43 Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội", Trần Ngọc Minh, Trường Đại học Sư phạm thể dục thể thao Hà Nội.

(Ngày Tòa soạn nhận được bài: 16/9/2020; ngày phản biện đánh giá: 28/12/2020; ngày chấp nhận đăng: 15/1/2021)