

ỨNG DỤNG VÀ ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ CỦA CÁC BÀI TẬP NHẪM PHÁT TRIỂN SỨC BỀN TỐC ĐỘ CHO NAM SINH VIÊN ĐỘI TUYỂN BÓNG ĐÁ TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THỂ DỤC THỂ THAO HÀ NỘI

ThS. Nguyễn Kim Mạnh; TS. Tô Tiến Thành; ThS. Nguyễn Thành Chung

Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy trong thể dục thể thao (TDTT), nghiên cứu tiến hành ứng dụng và đánh giá hiệu quả các bài tập nhằm phát triển sức bền tốc độ (SBTĐ) cho nam sinh viên đội tuyển bóng đá trường Đại học Sư phạm (ĐHSP) TDTT Hà Nội. Qua kiểm nghiệm trong thực tiễn bước đầu đã mang lại những hiệu quả nhất định.

Từ khóa: Sức bền tốc độ; Bóng đá; Nam sinh viên; Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội.

Abstract: Using conventional scientific research methods in physical education and sports, research, apply and evaluate the effectiveness of exercises to develop speed endurance for male students on the football team of Hanoi University of Physical Education and Sports. Through testing in practice, the initial results have brought certain results.

Keywords: Speed endurance; Soccer; Male students; Hanoi University of Physical Education and Sports.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Sức bền tốc độ đặc biệt quan trọng trong môn bóng đá, nó liên quan trực tiếp đến hầu hết các hoạt động của vận động viên trong quá trình thi đấu. Vận động viên bóng đá đòi hỏi phải có SBTĐ trong các động tác, kỹ - chiến thuật. SBTĐ thể hiện cụ thể như: xuất phát nhanh dừng đột ngột, tranh cướp bóng, đột phá cá nhân... có liên quan rất nhiều đến các động tác, kỹ thuật trong tấn công hay trong phòng thủ cũng đòi hỏi SBTĐ cao hơn. Vì vậy, có thể nói SBTĐ có vai trò cực kỳ quan trọng để vận động viên (VĐV) bóng đá có thể thực hiện được các kỹ - chiến thuật trong thi đấu. SBTĐ tạo cho VĐV có đủ thể lực khi thực hiện ý đồ chiến thuật trong tập luyện và thi đấu, tạo ra sự bất ngờ cho đối phương, nâng cao hiệu quả cũng như thành tích thi đấu.

Qua thực tiễn công tác giảng dạy và huấn luyện bóng đá tại trường ĐHSP TDTT Hà Nội, đồng thời thông qua các trận đấu của giải bóng đá sinh viên truyền thống do nhà trường tổ chức cũng như trong giải bóng đá sinh viên khu vực Hà Nội và giải bóng đá sinh viên toàn quốc tổ chức hàng năm. Chúng tôi nhận thấy thể lực chuyên môn của nam sinh viên đội tuyển bóng đá của nhà trường còn yếu, đặc biệt là tố chất SBTĐ thể hiện qua những động tác chạy tốc độ, nước rút, dẫn bóng, tranh cướp bóng và các động tác phối hợp nhất là trong thời gian cuối của trận đấu.

Xuất phát từ những yêu cầu thực tiễn nói trên, chúng tôi lựa chọn nghiên cứu: *“Ứng dụng và đánh giá hiệu quả một số bài tập phát triển sức bền tốc độ cho nam sinh viên đội tuyển bóng đá Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội”*.

Trong quá trình nghiên cứu chúng tôi sử dụng những phương pháp sau: Phương pháp tổng hợp và phân tích tài liệu; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp quan sát sự phạm; Phương pháp kiểm tra sự phạm; Phương pháp toán học thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Lựa chọn bài tập phát triển SBTĐ cho nam sinh viên đội tuyển bóng đá

trường ĐHSPTDTT Hà Nội

Để lựa chọn các bài tập nhằm phát triển SBTĐ cho đối tượng nghiên cứu, đề tài tiến hành phỏng vấn bằng phiếu hỏi 32 chuyên gia, HLV trực tiếp tham gia công tác huấn luyện môn bóng đá ở một số trường Đại học và các trung tâm huấn luyện, các sở thể thao trên phạm vi toàn quốc. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập phát triển SBTĐ cho đối tượng nghiên cứu (n = 32)

TT	Bài tập	Kết quả phỏng vấn					
		Quan trọng		Bình thường		Không quan trọng	
		n	%	n	%	n	%
1	Chạy tốc độ bút lên đầu hàng.	25	87.13	4	12.50	3	9.37
2	Chạy 6x35m nhanh, 35m chậm.	15	46.87	10	31.25	7	21.88
3	Chạy cự ly trung bình 1500m.	27	84.38	3	9.37	2	6.25
4	Chạy 20 lần (150m nhanh, 50m đi bộ).	23	71.78	6	18.75	3	9.37
5	Chạy con thoi 5 lần 30m.	14	43.75	12	37.50	6	18.75
6	Chạy đổi hướng theo hiệu lệnh.	16	50.00	13	40.64	3	9.37
7	Chạy tốc độ cao cự li 20m, 40m, 60m.	26	81.25	4	12.50	2	6.25
8	Chạy biến tốc 100m nhanh, 100m chậm.	23	71.87	5	15.62	4	12.5
9	Test cooper .	24	75.00	5	15.62	3	9.37
10	Chạy 3000m.	25	87.13	4	12.50	3	9.37
11	Dẫn bóng tốc độ 5 lần 30m.	23	71.78	4	12.50	5	15.62
12	Dẫn bóng 6x20m nhanh, 20m chậm.	13	40.62	12	37.50	7	21.88
13	Dẫn bóng luân cộc sút cầu môn 5 quả liên tục.	23	71.87	5	15.62	4	12.5
14	Di chuyển đánh đầu 2 bên liên tục 2 phút.	27	84.38	3	9.37	2	6.25
15	Dẫn bóng theo hiệu lệnh 5 phút.	14	43.75	12	37.5	6	18.75
16	Chuyền bóng liên tục 2 phút.	19	59.37	3	9.37	10	31.25
17	Tranh cướp bóng sút cầu môn x 10 lần.	27	84.38	3	9.37	2	6.25
18	Sút bóng liên tục theo vị trí.	24	75.00	5	15.62	3	9.37

19	Dẫn bóng bật tường sút cầu môn 5 quả liên tục.	25	87.13	4	12.50	3	9.37
20	Dẫn bóng tốc độ dọc biên tạt vào trung lộ.	26	81.25	4	12.50	2	6.25
21	Dẫn bóng động tác giả qua người sút cầu môn 5 quả liên tục.	23	71.87	5	15.62	4	12.5
22	Tâng bóng vòng tròn.	12	37.50	13	40.62	7	21.88
23	Thi đấu chuyên bóng ghi bàn bằng đầu.	23	71.87	7	21.88	2	6.25
24	Thi đấu cầu môn nhỏ.	25	87.13	4	12.50	3	9.37
25	Thi đấu cầu môn với điều kiện.	27	84.38	3	9.37	2	6.25
26	Thi đấu đá trống.	24	75.00	5	15.62	3	9.37
27	Trò chơi ôm bóng chạy.	25	87.13	4	12.50	3	9.37
28	Trò chơi truy đuổi cự li ngắn.	14	43.75	12	37.50	6	18.75
29	Chuyên bóng phản hồi.	19	59.37	3	9.37	10	31.25
30	Chạy 20m với quãng nghỉ thu ngắn dần.	16	50.00	13	40.64	3	9.37
31	Chạy đi và về cự li 25m 1 phút.	12	37.50	13	40.62	7	21.88

Thông qua kết quả thu được ở bảng 1, đề tài đã lựa chọn được 19/31 bài tập chuyên môn để đưa vào thực nghiệm nhằm nâng cao SBTĐ cho đối tượng nghiên cứu. Các bài tập đều được giảng viên, huấn luyện viên đánh giá từ 70% mức độ quan trọng trở lên.

2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các bài tập nhằm phát triển SBTĐ cho nam

sinh viên đội tuyển bóng đá trường ĐHSPTDTT Hà Nội

Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm

Trước khi tiến hành thực nghiệm, chúng tôi tiến hành kiểm tra ban đầu để so sánh giữa 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm. Kết quả trình bày ở bảng 2.

Bảng 2. Kết quả kiểm tra SBTĐ của đối tượng nghiên cứu trước thực nghiệm

TT	Test	Nhóm ĐC (n=11)		Nhóm TN (n=11)		t	p
		$\bar{x}$	$\pm \sigma$	$\bar{x}$	$\pm \sigma$		
1	Chạy gấp khúc 25m (s)	37.04	1.42	37.06	1.40	1. 871	>0.05
2	Chạy tốc độ 5 lần 30m (s)	23.42	0.40	23.40	0.42	1. 318	>0.05
3	Dẫn bóng 30m luân cộc sút cầu môn (s)	9.37	0.24	9.35	0.26	1. 512	>0.05
4	Chạy sút cầu môn 10 quả liên tục (s)	45.28	1.78	45.30	1.76	1. 451	>0.05
5	Test cooper (m)	2781	24	2782	26	1. 718	>0.05

Kết quả kiểm tra ban đầu của các test đánh giá đều thể hiện $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p > 0.05$, điều này cho thấy thành tích kiểm tra, đánh giá SBTĐ của 2 nhóm không thể hiện sự khác biệt. Nói cách khác, trước thực nghiệm SBTĐ của 2 nhóm 2 đối tượng là tương đương nhau.

Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm

Sau quá trình thực nghiệm chúng tôi đã tiến hành kiểm tra trên cả 2 nhóm bằng các test đánh giá đã lựa chọn, nhằm xác định được trình độ SBTĐ của 2 nhóm sau thực nghiệm và để xem xét đánh giá hiệu quả tác động của các bài tập đã lựa chọn trong quá trình thực nghiệm. Kết quả được trình bày ở bảng 3.

Bảng 3 Kết quả kiểm tra SBTĐ của đối tượng nghiên cứu sau thực nghiệm

TT	Test	Nhóm ĐC (n=11)		Nhóm TN (n=11)		t	p
		$\bar{x}$	$\pm \sigma$	$\bar{x}$	$\pm \sigma$		
1	Chạy gấp khúc 25m (s)	36.86	1.28	35.36	1.42	2.846	<0.05
2	Chạy tốc độ 5 lần 30m (s)	23.25	0.38	22,58	0.32	2.639	<0.05
3	Dẫn bóng 30m luân cộc sút cầu môn (s)	9.28	0.28	9.06	0.20	2.936	<0.05
4	Chạy sút cầu môn 10 quả liên tục (s)	44.86	1.70	42.50	1.56	3.052	<0.05
5	Test cooper (m)	2785	18	2866	16	3.277	<0.05

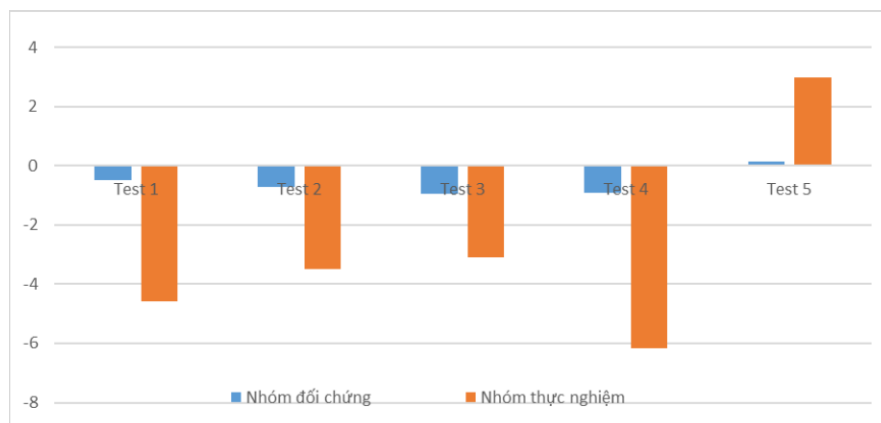
Từ kết quả thu được tại bảng 3 cho thấy, thành tích cả hai nhóm đối chứng và thực nghiệm đều có sự gia tăng. Tuy nhiên nhóm thực nghiệm có sự gia tăng mạnh hơn. Điều này đã dẫn đến sự khác biệt có ý nghĩa ở tất cả các test với $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$. Qua đó có thể thấy rằng hệ thống bài tập mà đề tài lựa chọn và ứng dụng vào thực

tiến bước đầu đã mang lại hiệu quả trong việc nâng cao SBTĐ cho đối tượng nghiên cứu.

Để khẳng định rõ hơn hiệu quả của các bài tập đã lựa chọn cho đối tượng nghiên cứu, chúng tôi tiến hành đánh giá nhịp độ tăng trưởng W% (Brondy) của 2 nhóm sau quá trình thực nghiệm. Kết quả trình bày ở bảng 4 và biểu đồ 1.

Bảng 4. So sánh kết quả kiểm tra đánh giá sức bền tốc độ của đối tượng nghiên cứu

TT	Test	Nhóm đối chứng (n=11)						Nhóm thực nghiệm (n=11)					
		TTN		STN		t	W %	TTN		STN		t	W %
		$\bar{x}$	$\pm \sigma$	$\bar{x}$	$\pm \sigma$			$\bar{x}$	$\pm \sigma$	$\bar{x}$	$\pm \sigma$		
1	Chạy gấp khúc 25m (s)	37.04	1.42	36.86	1.28	1.57	0.49	37.06	1.40	35.36	1.42	4.65	4.59
2	Chạy tốc độ 5 lần 30m (s).	23.42	0.40	23.25	0.38	0.23	0.73	23.40	0.42	22,58	0.32	2.37	3.51
3	Dẫn bóng 30m luân cộc sút cầu môn (s)	9.37	0.24	9.28	0.28	0.41	0.96	9.35	0.26	9.06	0.20	5.43	3.10
4	Chạy sút cầu môn 10 quả liên tục (s).	45.28	1.78	44.86	1.70	1.44	0.927	45.30	1.76	42.50	1.56	2.82	6.16
5	Test cooper (m)	2781	24	2785	18	1.31	0.125	2782	26	2866	16	7.12	2.987



Biểu đồ 1. So sánh nhịp tăng trưởng SBTĐ của đối tượng nghiên cứu sau thực nghiệm

Từ kết quả trên cho thấy: Sau quá trình thực nghiệm thành tích ở các Test đánh giá SBTĐ của cả 2 nhóm đều có sự tăng trưởng ở cả 5 test đánh giá, tuy nhiên sự tăng trưởng ở các test đánh giá SBTĐ của nhóm thực nghiệm tốt hơn hẳn so với nhóm đối chứng. Qua đó có thể đánh giá các bài tập mà chúng tôi lựa chọn áp dụng cho nhóm thực nghiệm tốt hơn nhóm đối chứng.

Để khẳng định rõ hiệu quả hệ thống các bài tập chuyên môn đã lựa chọn ứng dụng trong huấn luyện nhằm phát triển sức bền tốc độ cho đối tượng nghiên cứu, sau khi kết thúc quá trình thực nghiệm, đề tài tiến hành so sánh kết quả xếp loại tổng hợp sức bền tốc độ giữa nhóm đối chứng và thực nghiệm. Kết quả được trình bày ở bảng 5.

Bảng 5. So sánh kết quả xếp loại tổng hợp sức bền tốc độ của 2 nhóm sau thực nghiệm

Xếp loại	Nhóm đối tượng nghiên cứu		Tổng
	Nhóm thực nghiệm (n = 11)	Nhóm đối chứng (n = 11)	
Tốt	5 (3,0)	1 (3,0)	6
Khá	5 (4,5)	4 (4,5)	9
Trung bình	1 (3,5)	6 (3,5)	7
Tổng	11	11	22
So sánh	$\chi^2_{\text{tính}} = 12.701 > \chi^2_{0.05} = 5.991$ với $P < 0.05$		

Từ kết quả thu được ở bảng 5 cho thấy, khi so sánh kết quả kiểm tra đánh giá sức bền tốc độ của hai nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm có sự khác biệt rõ rệt với $\chi^2_{\text{tính}} = 12.701 > \chi^2_{\text{bảng}} = 5.991$ với $p < 0.05$. Điều đó một lần nữa lại khẳng định rõ hiệu quả của bài tập đã lựa chọn và ứng dụng trong quá trình huấn luyện để phát triển SBTĐ

cho nam sinh viên đội tuyển bóng đá trường ĐHSPTDĐT Hà Nội.

Từ đó, có thể khẳng định rằng những bài tập mà chúng tôi đã lựa chọn và ứng dụng trong huấn luyện đã có tác dụng phát triển SBTĐ cho nam sinh viên đội tuyển bóng đá trường ĐHSPTDĐT Hà Nội đảm bảo độ tin cậy ở ngưỡng xác suất thống kê cần thiết.

KẾT LUẬN

- Đề tài đã lựa chọn được 19 bài tập để ứng dụng vào thực tiễn nhằm phát triển SBTĐ cho nam sinh viên đội tuyển bóng đá trường ĐHSP TDTT Hà Nội.

- Sau quá trình thực nghiệm SBTĐ của

đối tượng nghiên cứu đã được nâng lên rõ rệt. Điều này cho phép khẳng định, các bài tập mà đề tài đã lựa chọn và ứng dụng đã mang lại hiệu quả cao trong việc phát triển SBTĐ cho nam sinh viên đội tuyển bóng đá trường ĐHSP TDTT Hà Nội.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Nguyễn Xuân Sinh (1999), *Giáo trình nghiên cứu khoa học thể dục thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
- [2]. Phạm Xuân Thành, Trần Hữu Truyền, Phạm Khắc Minh (2014) “*Giáo trình bóng đá*”, Nxb TDTT, Hà Nội.
- [3]. Cao Thái, Trần Văn Hoạt (2002), *Những bài tập bóng đá thiếu niên*, Nxb TDTT, Hà Nội.
- [4]. Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
- [5]. Venslap. P (1999), “*Những bài tập nhằm phát triển thể lực và kỹ thuật cho VĐV bóng đá*”, Thông tin khoa học TDTT, Biên dịch: Lê Hồng Cơ.

Bài nộp ngày 28/8/2022, phản biện ngày 30/9/2022, duyệt đăng ngày 30/10/2022