



LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CỦA NAM SINH VIÊN ĐỘI TUYỂN BÓNG ĐÁ TRƯỜNG ĐẠI HỌC BÁCH KHOA HÀ NỘI

Đào Tiến Dân*

Tóm tắt:

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy lựa chọn được 19 bài tập sức mạnh tốc độ của nam sinh viên Đội tuyển Bóng đá Trường Đại học Bách Khoa Hà Nội. Bước đầu ứng dụng các bài tập lựa chọn đã có hiệu quả cao trong việc phát triển sức mạnh tốc độ cho đối tượng nghiên cứu.

Từ khóa: Bài tập, sức mạnh tốc độ; nam sinh viên; Đội tuyển Bóng đá; Trường Đại học Bách Khoa Hà Nội...

Selection of speed development exercises for male football team of Hanoi University of Science and Technology

Summary:

Using the conventional scientific research methods, 19 speed exercises for male students of Hanoi University of Science and Technology are selected. As a result, the exercises selected were highly effective in developing physical fitness for the research's subjects.

Keywords: Exercises, speed development, male students, football team, Hanoi University of Science and Technology

ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường Đại học Bách Khoa Hà Nội những năm gần đây là một trong những lá cờ đầu về phong trào thể dục thể thao (TDTT) sinh viên khu vực và toàn quốc. Trong các môn thể thao, Bóng đá là một trong những môn thể mạnh của Trường, Bóng đá là môn thể thao nằm trong khung chương trình giảng dạy giáo dục thể chất (GDTC), vì vậy môn học này rất được quan tâm và đầu tư trong nghiên cứu giảng dạy.

Thực tiễn công tác giảng dạy và huấn luyện tại Khoa GDTC vài năm gần đây cho thấy: Thể lực của sinh viên là một điểm yếu của các Đội tuyển nói chung và Đội tuyển Bóng đá nam sinh viên nói riêng, đặc biệt là yếu tố sức mạnh tốc độ. Đây cũng là một trong những nguyên nhân hạn chế thành tích thi đấu của Đội tuyển Bóng đá nam sinh viên. Thực tiễn quan sát quá trình tập luyện và tham khảo giáo án, chương trình huấn luyện cho thấy, các bài tập được sử dụng để phát triển thể lực còn ít, đặc biệt là bài tập

phát triển sức mạnh tốc độ, chính vì vậy, chúng tôi tiến hành lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam sinh viên Đội tuyển Bóng đá Trường Đại học Bách Khoa Hà Nội.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Trong quá trình nghiên cứu, chúng tôi sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp tham khảo tài liệu, Phương pháp quan sát sự phạm, Phương pháp phỏng vấn, Phương pháp kiểm tra sự phạm, phương pháp thực nghiệm sự phạm và phương pháp toán học thống kê.

Đối tượng phỏng vấn: 30 giáo viên, huấn luyện viên và một số cán bộ có chuyên môn trong công tác giảng dạy và huấn luyện môn Bóng đá tại Trường Đại học Bách Khoa Hà Nội và các Trường Đại học, cao đẳng.

Đối tượng thực nghiệm: 32 nam sinh viên Đội tuyển Bóng đá Trường Đại học Bách Khoa Hà Nội.

Trong quá trình nghiên cứu, chúng tôi sử dụng 5 test đánh giá sức mạnh tốc độ của nam

*ThS, Trường Đại học Bách khoa Hà Nội; Email: tiendan83@gmail.com

sinh viên Đội tuyển Bóng đá Trường Đại học Bách Khoa Hà Nội Gồm: Chạy 30m xuất phát cao (s), Ném biên (m), Chạy đà 5m sút bóng liên tục 5 quả (s), Dẫn bóng 30m luân cọc sút cầu môn (s), Sút bóng xa chân thuận (m).

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Lựa chọn bài tập sức mạnh tốc độ cho nam sinh viên Đội tuyển Bóng đá Trường Đại học Bách Khoa Hà Nội

Thông qua tham khảo các tài liệu có liên quan, phỏng vấn trực tiếp, quan sát các giờ tập luyện thể lực của Đội tuyển Bóng đá Trường Đại học Bách Khoa Hà Nội và các Trường Đại học có phong trào Bóng đá phát triển mạnh trên địa bàn TP Hà Nội chúng tôi đã tổng hợp được được 30 bài tập thuộc các nhóm bài tập không bóng, bài tập có bóng, bài tập trò chơi và thi đấu. Tiến hành lựa chọn bài tập sức mạnh tốc độ cho nam sinh viên Đội tuyển Bóng đá Trường Đại học Bách Khoa Hà Nội theo các bước:

- Lựa chọn qua tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm

- Lựa chọn qua phỏng vấn trực tiếp các giáo viên, huấn luyện viên và một số cán bộ có chuyên môn có kinh nghiệm.

- Lựa chọn qua phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi.

Kết quả lựa chọn được 19 bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho đối tượng nghiên cứu.

2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các bài tập sức mạnh tốc độ cho nam sinh viên Đội tuyển Bóng đá Trường Đại học Bách Khoa Hà Nội

2.1. Tổ chức thực nghiệm

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

- Thời gian thực nghiệm: Quá trình thực nghiệm sự phạm được tiến hành trong thời gian 04 tháng, cụ thể từ tháng 2/2016 tới tháng 5/2016).

- Địa điểm thực nghiệm: Trường Đại học Bách Khoa Hà Nội

Đối tượng thực nghiệm: 32 nam sinh viên Đội tuyển Bóng đá Trường Đại học Bách Khoa Hà Nội. Đối tượng thực nghiệm của đề tài được chia thành 2 nhóm theo phương pháp bốc thăm ngẫu nhiên theo nhóm. Cụ thể:

- Nhóm thực nghiệm gồm 16 nam sinh viên

Đội tuyển Bóng đá Trường Đại học Bách Khoa Hà Nội, tập luyện theo chương trình chung, riêng phần phát triển sức mạnh tốc độ của từng giáo án thực hiện theo các bài tập và tiến trình đã xây dựng của đề tài.

- Nhóm đối chứng gồm 16 nam sinh viên Đội tuyển Bóng đá Trường Đại học Bách Khoa Hà Nội, tập luyện theo chương trình chung.

- Công tác kiểm tra, đánh giá: Kiểm tra đánh giá được tiến hành ở thời điểm trước và sau thực nghiệm và sử dụng 05 test đánh giá sức mạnh tốc độ đã lựa chọn

- Xây dựng tiến trình thực nghiệm: Quá trình thực nghiệm được tiến hành trong 04 tháng, mỗi tháng 4 tuần, mỗi tuần 3 buổi, mỗi buổi từ 15-25 phút phát triển sức mạnh tốc độ tùy theo nội dung của giáo án (buổi tập 90 phút). Việc sắp xếp phát triển từng tổ chất thể lực trong mỗi buổi học được tiến hành theo chương trình chung, chỉ có các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho sinh viên nhóm thực nghiệm được sử dụng riêng. Tiến trình thực nghiệm được trình bày cụ thể tại bảng 1.

2.2. Đánh giá hiệu quả thực nghiệm

Trước thực nghiệm, chúng tôi tiến hành kiểm tra trình độ thể lực của sinh viên nhóm đối chứng và thực nghiệm bằng 05 đánh giá sức mạnh tốc độ của nam sinh viên Đội tuyển Bóng đá Trường Đại học Bách Khoa Hà Nội. Kết quả cho thấy: Trước thực nghiệm, trình độ sức mạnh tốc độ của 2 nhóm là tương đương nhau, hay nói cách khác, sự phân nhóm hoàn toàn khách quan.

Sau thực nghiệm, chúng tôi tiếp tục sử dụng 05 đánh giá sức mạnh tốc độ của nhóm đối chứng và thực nghiệm. Kết quả cho thấy, sau 04 tháng thực nghiệm, trình độ sức mạnh tốc độ của nhóm thực nghiệm đã tốt hơn hẳn nhóm đối chứng, chúng tỏ các bài tập sức mạnh tốc độ được lựa chọn của chúng tôi đã có hiệu quả cao trong việc phát triển sức mạnh tốc độ cho đối tượng nghiên cứu.

Đề thấy rõ hơn sự khác biệt về trình độ sức mạnh tốc độ của nhóm thực nghiệm và đối chứng sau 04 tháng thực nghiệm, chúng tôi tiến hành tính nhịp tăng trưởng trình độ thể lực của nam sinh viên nhóm đối chứng và thực nghiệm. Kết quả được trình bày ở bảng 2.

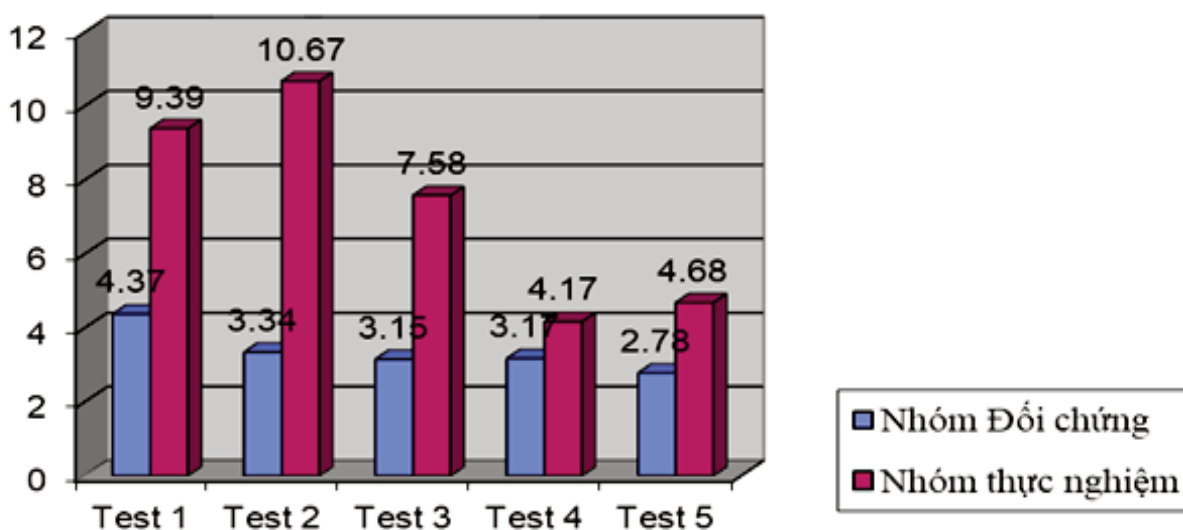


**Bảng 1. Tiến trình thực nghiệm bài tập sức mạnh tốc độ cho nam sinh viên
Đội tuyển Bóng đá Trường Đại học Bách Khoa Hà Nội**

TT	Nội dung bài tập	Tháng Tuần	I				II				III				IV			
			1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Bài tập chạy biến tốc 10 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực		x		x			x			x		x		x		x	
2	Bài tập thoát cản 10 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực		x			x				x		x		x		x		
3	Gánh tạ bật nhảy 10 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực		x		x		x			x			x					
4	Bật bục đôi chân (bục cao 30cm) 10 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực		x			x			x			x			x	x	x	
5	Bật xa tại chỗ 10 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút, nghỉ ngơi tích cực				x			x			x			x				
6	Chạy 30m XPC 5 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút, nghỉ ngơi tích cực		x			x			x					x				
7	Chạy cầu thang 30s 5 lần x x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút, nghỉ ngơi tích cực		x				x			x					x	x		
8	Bài tập dẫn bóng tốc độ 10 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút, nghỉ ngơi tích cực				x				x					x				
9	Tâng bóng, bật nhảy, nhảy qua vật cản 10 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút, nghỉ ngơi tích cực		x				x					x			x	x		
10	Sút bóng liên tục 5 quả chạy đà 5m 15 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút, nghỉ ngơi tích cực		x			x			x			x			x		x	
11	Bài tập phối hợp di chuyển, sút bóng, đánh đầu 30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút, nghỉ ngơi tích cực		x			x			x			x	x			x	x	
12	Hai người phối hợp chuyền bóng qua lại kết hợp sút cầu môn 15 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực				x			x			x				x			
13	Bài tập vòng tròn 3 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực			x					x					x				
14	Bật nhảy đánh đầu từ vị trí ngồi xôm (chơi 3-5 phút)		x		x			x				x		x		x		
15	Trò chơi cưa đá bóng (chơi 3-5 phút)			x				x			x				x			
16	Phản xạ nhanh với bóng treo nhỏ (chơi 3-5 phút)				x				x					x				
17	Công nhau thi đấu sân nhỏ (chơi 3-5 phút)			x				x					x			x	x	
18	Thi đấu 1 chạm (chơi 2 hiệp, mỗi hiệp 3-5 phút)		x			x			x				x	x		x	x	
19	Trò chơi nhảy cừu (chơi 3-5 phút)		x			x			x				x	x		x	x	

Bảng 2. So sánh nhịp tăng trưởng trình độ SMTĐ của nam sinh viên Đội tuyển Bóng đá Trường Đại học Bách Khoa Hà Nội trước và sau thực nghiệm

TT	Các test	Nhóm đối chứng			Nhóm thực nghiệm		
		Trước thực nghiệm ($\bar{x} \pm \delta$)	Sau thực nghiệm ($\bar{x} \pm \delta$)	W%	Trước thực nghiệm ($\bar{x} \pm \delta$)	Sau thực nghiệm ($\bar{x} \pm \delta$)	W%
1	Chạy 30m XPC (s)	4.44 ± 0.52	4.25 ± 0.43	4.37	4.46 ± 0.56	4.06 ± 0.48	9.39
2	Ném biên (m)	20.6 ± 2.0	21.3 ± 3.4	3.34	20.4 ± 1.9	22.7 ± 2.6	10.67
3	Chạy đà 5m sút bóng liên tục 5 quả (s)	25.8 ± 1.2	25.0 ± 1.3	3.15	26.0 ± 0.9	24.1 ± 0.9	7.58
4	Dẫn bóng 30m luân cọc sút cầu môn (s)	7.68±1.13	7.44±0.72	3.17	7.59±1.12	7.28±0.85	4.17
5	Sút bóng xa chân thuận (m)	39.80±4.09	40.92±4.02	2.78	40.05±4.32	41.97±4.25	4.68



Biểu đồ 1. So sánh nhịp độ tăng trưởng trình độ SMTĐ của nam sinh viên Đội tuyển Bóng đá Trường Đại học Bách Khoa Hà Nội trước và sau thực nghiệm

Qua bảng 2. cho thấy: Sau thực nghiệm nhóm thực nghiệm có nhịp độ tăng trưởng cao hơn so với nhóm đối chứng từ 1.0 – 7.33%.

KẾT LUẬN

1. Lựa chọn được 19 bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam sinh viên năm thứ 2 Trường Đại học Bách Khoa Hà Nội.

2. Bước đầu ứng dụng các bài tập lựa chọn trong thực tế và đánh giá hiệu quả. Kết quả, các bài tập lựa chọn đã có hiệu quả cao trong việc phát triển sức mạnh tốc độ cho nam sinh viên Đội tuyển Bóng đá Trường Đại học Bách Khoa Hà Nội.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Chetưcơ. A. M (1962), *Công tác huấn luyện Bóng đá thiếu niên*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

2. Trần Đức Dũng và cộng sự (2008), *Giáo trình Bóng đá*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

3. Dương Nghiệp Chí (1991), *Đo lường thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

4. Liên đoàn Bóng đá Việt Nam (1990), *Chương trình đào tạo năng khiếu Bóng đá tập trung*, Hà Nội.

(Bài nộp ngày 7/11/2018, Phản biện ngày 15/11/2018, duyệt in ngày 28/11/2018)