

# LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC BỀN TỐC ĐỘ CHO NAM SINH VIÊN ĐỘI TUYỂN BÓNG ĐÁ TRƯỜNG ĐẠI HỌC TÀI CHÍNH – MARKETING

Nguyễn Minh Thân<sup>(1)</sup>

Lê Hữu Triệu<sup>(1)</sup>

## Tóm tắt:

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường dùng trong lĩnh vực TĐTT, chúng tôi đã lựa chọn được 16 bài tập phát triển sức bền tốc độ cho nam sinh viên đội tuyển Bóng đá Trường Đại học Tài chính - Marketing. Thông qua quá trình thực nghiệm sư phạm đã khẳng định các bài tập lựa chọn đã có hiệu quả tích cực trong việc phát triển SBTĐ cho đối tượng nghiên cứu.

**Từ Khóa:** Bài tập, sức bền tốc độ, Bóng đá.

## Choosing exercises to develop speed endurance for male students of the Football Team of the University of Finance - Marketing

**Summary:** Using scientific research methods commonly used in the field of physical education and sports. We have selected 16 exercises to develop speed endurance for male students of the Football team of the University of Finance and Marketing. Through the process of pedagogical experimentation, it has been confirmed that the selected exercises have had positive effects in developing speed endurance for the research subjects.

**Keywords:** Speed endurance, Soccer, University of Finance - Marketing.

## ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong thi đấu Bóng đá hiện đại, tố chất sức bền tốc độ (SBTĐ) hay khả năng duy trì tốc độ trong thời gian dài có vai trò hết sức quan trọng, góp phần không nhỏ vào việc nâng cao thành tích thi đấu của VĐV. Khi quan sát quá trình tập luyện và thi đấu của Đội tuyển Bóng đá nam Trường Đại học Tài chính - Marketing, chúng tôi nhận thấy tố chất thể lực nói chung và SBTĐ nói riêng của các cầu thủ còn nhiều hạn chế, chưa đáp ứng được yêu cầu thực tiễn. Một trong những nguyên nhân chính khi nghiên cứu kế hoạch huấn luyện cho thấy, việc sử dụng các bài tập phát triển SBTĐ cho các cầu thủ còn ít về số lượng, lượng vận động chưa phù hợp. Xuất phát từ thực tiễn trên chúng tôi tiến hành: Nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển SBTĐ cho nam sinh viên đội tuyển Bóng đá Trường Đại học Tài chính - Marketing.

## PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Trong quá trình nghiên cứu, sử dụng các phương pháp: phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn tọa đàm, phương pháp

quan sát sư phạm, phương pháp kiểm tra sư phạm, phương pháp thực nghiệm sư phạm, phương pháp toán học thống kê.

Đối tượng phỏng vấn: 46 giảng viên, huấn luyện viên ở Bộ môn GDTC tham gia giảng dạy, huấn luyện môn Bóng đá tại Trường Đại học Tài chính - Marketing và các Trường Đại học, Cao đẳng ở Thành phố Hồ Chí Minh.

Đối tượng nghiên cứu: 22 nam sinh viên đội tuyển Bóng đá Trường Đại học Tài chính - Marketing.

Trong quá trình nghiên cứu, chúng tôi sử dụng 05 test kiểm tra SBTĐ gồm: Test 1: Chạy con thoi 5 × 30m (s); Test 2: Dẫn bóng tốc độ 5×30m (s); Test 3: Chạy tốc độ sút bóng cầu môn 10 quả liên tục (s); Test 4: Chạy biển hướng 8×25m (s); Test 5: Nhảy dây 2 phút (lần).

## KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

**1. Lựa chọn bài tập phát triển SBTĐ cho nam sinh viên đội tuyển Bóng đá Trường Đại học Tài chính - Marketing**

Qua tham khảo tài liệu chung và chuyên môn của các tác giả trong và ngoài nước có liên quan

<sup>(1)</sup>ThS, Trường Đại học Tài chính – Marketing



**Trong môn bóng đá, sức bền tốc độ giúp VĐV duy trì tốc độ trong suốt trận đấu**

đến vấn đề nghiên cứu, qua khảo sát công tác giảng dạy và huấn luyện Bóng Đá tại các trung tâm thể thao mạnh, các trường Đại học có đội tuyển Bóng đá nam trên địa bàn Thành phố Hồ Chí Minh, đồng thời qua tham khảo ý kiến của các chuyên gia, huấn luyện viên Bóng đá nhiều kinh nghiệm, đề tài đã xác định được 23 bài tập chuyên môn ứng dụng trong huấn luyện nhằm phát triển SBTĐ cho nam sinh viên đội tuyển Bóng đá Trường Đại học Tài chính - Marketing.

Để đảm bảo độ tin cậy của các bài tập đã lựa chọn chúng tôi đã tiến hành phỏng vấn 32 cán bộ giảng viên GDTC có nhiều kinh nghiệm đang làm nhiệm vụ giảng dạy Bóng đá trong và ngoài trường. Chúng tôi lựa chọn các bài tập được ý kiến đánh giá đồng ý sử dụng từ 80 % trở lên. Kết quả phỏng vấn được thể hiện ở bảng 1.

Qua kết quả ở bảng 1, chúng tôi đã lựa chọn được 16 bài tập phát triển SBTĐ cho nam sinh viên Đội tuyển Bóng đá Trường Đại học Tài chính – Marketing với ý kiến tán thành sử dụng từ 81.25% đến 100% ở các nhóm bài tập gồm:

1. Chạy con thoi 5x30m x 3 tổ, nghỉ giữa 1 phút.
2. Chạy xuất phát cao ở các cự ly 20;40;60m x 3 lần x 3 tổ, nghỉ giữa 1.5 phút.
3. Chạy leo cầu thang 45 bậc x 3 tổ, nghỉ giữa 2 phút.
4. Chạy luân cọc kết hợp chạy tốc độ đổi hướng 25m 3 lần x 3 tổ, nghỉ giữa 1 phút.

5. Chạy đổi hướng theo hiệu lệnh trong 2 phút, 3 tổ, nghỉ giữa 1.5 phút.
6. Chạy biến tốc 4x100m, 3 lần x 3 tổ, nghỉ giữa 1.5 phút.
7. Nhảy dây trong 2 phút x 3 tổ, nghỉ giữa 1 phút.
8. Di chuyển bật bục thực hiện đánh đầu trong 2 phút.
9. Bật bục 25-30cm đổi chân trong 60s x 3 tổ, nghỉ giữa 1 phút.
10. Dẫn bóng luân cọc 30m x 2 lần, nghỉ giữa 30s.
11. Dẫn bóng tốc độ 30m lặp lại 5 lần, nghỉ giữa 1 phút.
12. Phối hợp dẫn bóng, chuyền bóng cho nhau 30m x 3 tổ, nghỉ giữa 1 phút.

13. Dẫn bóng dọc biên tốc độ cao chuyển vào vòng cung 3 lần x 3 tổ, nghỉ giữa 1.5 phút.

14. Di chuyển chuyền bóng 3 người số 8, 3 lần x 3 tổ, nghỉ giữa 30s.

15. Sút cầu môn 10 quả liên tục, 05 quả chạy đà 5m 10 lần x 3 tổ, nghỉ giữa 1 phút.

16. Bài tập phối hợp 2 người di chuyển vòng qua cọc kết hợp với bóng, 3 lần x 3 tổ, nghỉ giữa 1 phút.

## **2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các bài tập phát triển SBTĐ cho nam sinh viên đội tuyển Bóng đá Trường Đại học Tài chính - Marketing**

### **2.1. Tổ chức thực nghiệm**

Chúng tôi sử dụng phương pháp thực nghiệm sự phạm so sánh song song.

Thời gian thực nghiệm: 03 tháng, mỗi tháng 4 tuần, mỗi tuần 3 buổi tập. Từ tháng 10/2023 đến hết tháng 12/2023.

Địa điểm thực nghiệm: Trường Đại học Tài chính - Marketing.

Nhóm thực nghiệm: 11 nam sinh viên Đội tuyển Bóng đá Trường Đại học Tài chính - Marketing. Nhóm thực nghiệm tập theo chương trình chung, riêng nội dung phát triển SBTĐ tập theo các bài tập và giáo án thực nghiệm đã được xây dựng.

Nhóm đối chứng: 11 nam sinh viên đội tuyển Bóng đá Trường Đại học Tài chính - Marketing. Nhóm đối chứng tập luyện theo

**Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các bài tập phát triển SBTĐ cho nam sinh viên đội tuyển Bóng đá Trường Đại học Tài chính – Marketing (n=32)**

TT	Bài tập	Kết quả phỏng vấn			
		Đồng ý sử dụng %		Không đồng ý sử dụng %	
1	Chạy con thoi 5x30m x 3 tổ, nghỉ giữa 1 phút	31	96.80	1	3.12
2	Chạy nâng cao đùi tại chỗ 1-2p x2 lần, nghỉ 1-2p/lần	17	53.12	15	46.87
3	Chạy xuất phát cao ở các cự ly 20;40;60m x 3 lần x 3 tổ, nghỉ giữa 1.5 phút	28	87.50	4	12.50
4	Chạy leo cầu thang 45 bậc x 3 tổ, nghỉ giữa 2 phút	32	100.00	0	0.00
5	6. Chạy biến tốc 100m (50m nhanh – 50m chậm) 2 lần, nghỉ 3p/lần.	16	50.00	16	50.00
6	Chạy luân cộc kết hợp chạy tốc độ đổi hướng 25m 3 lần x 3 tổ, nghỉ giữa 1 phút	27	84.30	5	15.60
7	Chạy đổi hướng theo hiệu lệnh trong 2 phút, 3 tổ, nghỉ giữa 1.5 phút	26	81.25	6	18.70
8	Chạy biến tốc 4x100m, 3 lần x 3 tổ, nghỉ giữa 1.5 phút	29	90.06	3	9.37
9	Nhảy dây trong 2 phút x 3 tổ, nghỉ giữa 1 phút	27	84.30	5	15.60
10	Di chuyển bật bực thực hiện đánh đầu trong 2 phút	30	93.70	2	6.25
11	Bật bực 25-30cm đổi chân trong 60s x 3 tổ, nghỉ giữa 1 phút	28	87.50	4	12.50
12	Bật bực đổi chân 30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút, nghỉ ngơi tích cực	16	50.00	16	50.00
13	Dẫn bóng luân cộc 30m x 2 lần, nghỉ giữa 30s	31	96.80	1	3.12
14	Dẫn bóng tốc độ 30m lặp lại 5 lần, nghỉ giữa 1 phút	28	87.50	4	12.50
15	Dẫn bóng tốc độ 50m lặp lại 5 lần, nghỉ giữa 2 phút	13	40.60	16	50.00
16	Phối hợp dẫn bóng, chuyền bóng cho nhau 30m x 3 tổ, nghỉ giữa 1 phút	26	81.25	6	18.70
17	Dẫn bóng dọc biên tốc độ cao chuyền vào vòng cung 5 lần x 4 tổ, nghỉ giữa 2 phút.	15	46.87	17	53.12
18	Dẫn bóng dọc biên tốc độ cao chuyền vào vòng cung 3 lần x 3 tổ, nghỉ giữa 1.5 phút.	32	100.00	0	0.00
19	Di chuyển chuyền bóng 3 người số 8, 3 lần x 3 tổ, nghỉ giữa 30s	29	90.06	3	9.37
20	Di chuyển chuyền bóng 3 người số 8, 5 lần x 3 tổ, nghỉ giữa 1 phút	14	43.75	18	56.25
21	Sút cầu môn 10 quả liên tục, 05 quả chạy đà 5m 10 lần x 3 tổ, nghỉ giữa 1 phút	26	81.25	6	18.70
22	Sút cầu môn 05 quả liên tục, 05 quả chạy đà 5m 10 lần x 3 tổ, nghỉ giữa 1 phút	17	53.12	15	46.87
23	Bài tập phối hợp 2 người di chuyển vòng qua cộc kết hợp với bóng, 3 lần x 3 tổ, nghỉ giữa 1 phút	32	100.00	0	0.00

**Bảng 2. Tiến trình thực nghiệm ứng dụng các bài tập phát triển SBTĐ cho nam sinh viên Đội tuyển Bóng đá Trường Đại học Tài chính - Marketing**

Bài tập	1				2				3			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Bài tập 1	x	x			x	x			x	x		
Bài tập 2	x	x			x	x			x	x		
Bài tập 3	x	x			x	x			x	x		
Bài tập 4	x	x			x	x			x	x		
Bài tập 5	x	x			x	x			x	x		
Bài tập 6	x	x			x	x			x	x		
Bài tập 7	x	x			x	x			x	x		
Bài tập 8	x	x			x	x			x	x		
Bài tập 9			x	x			x	x			x	x
Bài tập 10			x	x			x	x			x	x
Bài tập 11			x	x			x	x			x	x
Bài tập 12			x	x			x	x			x	x
Bài tập 13			x	x			x	x			x	x
Bài tập 14	x	x			x	x						
Bài tập 15	x	x			x	x						
Bài tập 16	x	x			x	x						

chương trình chung.

Kiểm tra đánh giá: Chúng tôi sử dụng 05 test đánh giá SBTĐ đã được lựa chọn.

Xây dựng tiến trình thực nghiệm: Thời gian tổ chức thực nghiệm được tiến hành trong 03 tháng, mỗi tháng 4 tuần, mỗi tuần 3 buổi tập, mỗi buổi từ 20-25 phút phát triển SBTĐ tùy theo nội dung của giáo án. Việc lựa chọn thời gian và sắp xếp các bài tập trong 3 tháng thực nghiệm được căn cứ trên kết quả phỏng vấn 46 giảng viên, huấn luyện viên giảng dạy, huấn luyện môn Bóng đá tại Trường Đại học Tài chính - Marketing và các trường Đại học, Cao đẳng ở TP Hồ Chí Minh. Tiến trình thực nghiệm được trình bày ở bảng 2.

**2.2. Đánh giá hiệu quả thực nghiệm**

Trước thực nghiệm chúng tôi tiến hành kiểm tra trình độ SBTĐ của hai nhóm đối chứng và thực nghiệm thông qua 05 test đã lựa chọn. Kết quả thu được ở cả 05 test cho thấy trình độ SBTĐ của hai nhóm không có sự khác biệt. Như vậy, SBTĐ của hai nhóm là tương đương nhau, sự phân nhóm đảm bảo khách quan.

Sau 03 tháng thực nghiệm, chúng tôi tiếp tục sử dụng 05 test đánh giá SBTĐ của 2 nhóm. Kết quả kiểm tra và so sánh được trình bày ở bảng 3.

Qua bảng 3 cho thấy: Kết quả thu được ở 05 test của nhóm thực nghiệm đều tốt hơn hẳn nhóm đối chứng ( $p < 0.05$ ). Như vậy, các bài tập được lựa chọn đã có hiệu quả cao trong việc phát triển SBTĐ cho đối tượng nghiên cứu.

Để làm rõ hơn sự khác biệt về trình độ SBTĐ của của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng, chúng tôi tiến hành đánh giá nhịp độ tăng trưởng trình độ SBTĐ của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng. Kết quả được trình bày ở bảng 4.

Qua bảng 4 cho thấy: Nhịp độ tăng trưởng thành tích kiểm tra của nhóm thực nghiệm ở tất cả các test kiểm tra đều cao hơn so với nhóm đối chứng. Nhịp độ tăng trưởng của nhóm thực nghiệm đạt từ 3.13% đến 3.34% và của nhóm đối chứng đạt từ 0.9% đến 2.8%.

**KẾT LUẬN**

Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 16 bài tập phát triển SBTĐ cho nam sinh viên Đội



**Bảng 3. So sánh kết quả kiểm tra SBTĐ của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng sau thực nghiệm**

TT	Nội dung kiểm tra	Kết quả kiểm tra		t <sub>tính</sub>	P
		Nhóm TN (n = 11)	Nhóm ĐC (n = 11)		
1	Chạy con thoi 5 × 30m (s)	22.33±0.60	23.34±0.46	2.21	<0.05
2	Chạy biến hướng 8×25m (s)	32.43±0.42	33.52±0.47	2.56	<0.05
3	Dẫn bóng tốc độ 5x30m (s)	23.64±0.74	24.81±0.55	2.33	<0.05
4	Chạy tốc độ sút bóng cầu môn 10 quả liên tục (s)	48.88±0.37	49.96±0.64	2.42	<0.05
5	Nhảy dây trong 2 phút (lần)	260±4	231±5	2.36	<0.05

**Bảng 4. Kết quả so sánh nhịp tăng trưởng thành tích kiểm tra SBTĐ của hai nhóm trước và sau quá trình thực nghiệm**

TT	Nội dung kiểm tra	Nhóm thực nghiệm (n=11)				Nhóm đối chứng (n=11)			
		Trước TN ( $\bar{x} \pm \delta$ )	Sau TN ( $\bar{x} \pm \delta$ )	t <sub>tính</sub>	W%	Trước TN ( $\bar{x} \pm \delta$ )	Sau TN ( $\bar{x} \pm \delta$ )	t <sub>tính</sub>	W%
1	Chạy con thoi 5×30m (s)	23.79±0.40	22.33±0.60	3.28	6.6	23.97±0.45	23.34±0.46	1.48	2.8
2	Chạy biến hướng 8×25m (s)	34.01±0.64	32.43±0.42	3.34	4.9	33.89±0.75	33.52±0.47	0.75	1.2
3	Dẫn bóng tốc độ 5x30m (s)	25.30±0.59	23.64±0.74	3.22	6.9	25.18±0.53	24.81±0.55	0.79	1.6
4	Chạy tốc độ sút bóng cầu môn 10 quả liên tục (s)	50.37±0.77	48.88±0.37	3.13	3.5	50.36±0.66	49.96±0.64	0.78	0.9
5	Nhảy dây trong 2 phút (lần)	226±5.00	260±4	3.21	4.8	225±6	231±5	0.76	1.1

tuyển Bóng đá Trường Đại học Tài chính - Marketing.

Quá trình thực nghiệm sư phạm trong thời gian 03 tháng đã cho thấy, 16 bài tập được lựa chọn đã phát huy hiệu quả tích cực trong việc nâng cao được SBTĐ cho nam sinh viên Đội tuyển Bóng đá Trường Đại học Tài chính - Marketing.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Daxioroxki V.M (1978), *Các tổ chất thể lực của VĐV*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
2. Harre D (1996), *Học thuyết huấn luyện*,

(Dịch: Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiển), Nxb TĐTT, Hà Nội.

3. Lâm Quang Thành, Bùi Trọng Toại (2002), *Tính chu kỳ trong huấn luyện sức mạnh thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

4. Nguyễn Đức Văn (2008), *Phương pháp toán thống kê trong TĐTT*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

(Bài nộp ngày 22/8/2024, Phản biện ngày 26/9/2024, duyệt in ngày 28/11/2024

Chịu trách nhiệm chính: Nguyễn Minh Thân  
Email: [nguyenminhthan@ufm.edu.vn](mailto:nguyenminhthan@ufm.edu.vn)