

# LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC BỀN TỐC ĐỘ CỦA NAM SINH VIÊN ĐỘI TUYỂN BÓNG ĐÁ TRƯỜNG ĐẠI HỌC ĐIỆN LỰC

Ngô Hữu Hà<sup>(1)</sup>

## Tóm tắt:

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy đã lựa chọn được 16 bài tập phát triển sức bền tốc độ (SBTĐ) của nam sinh viên Đội tuyển Bóng đá Trường Đại học Điện lực. 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:** Sức bền tốc độ, môn Bóng đá, Trường Đại học Điện lực.

## Selecting exercises to develop speed endurance for male students at the Football Team - Electric Power University

## Summary:

Through regular scientific research methods, 16 exercises were selected in order to develop speed endurance for male students at the Football Team - Electric Power University. Through the process of pedagogical experimentation, it has been confirmed that the selected exercises have a positive effect in developing speed endurance for research subjects.

**Keywords:** Speed endurance, Football, Electric Power University.

## ĐẶT VẤN ĐỀ

Sức bền tốc độ là khả năng duy trì tốc độ trong thời gian dài. Trong thi đấu Bóng đá hiện đại, tố chất SBTĐ có vai trò hết sức quan trọng, góp phần không nhỏ vào việc nâng cao thành tích thi đấu của VĐV. Trận đấu Bóng đá thường diễn ra trong khoảng thời gian dài nên việc duy trì tốc độ có vai trò then chốt trong các tình huống đột phá, ghi bàn, đặc biệt ở các thời điểm cuối các hiệp đấu, trận đấu. Trong quá trình tập luyện và thi đấu của Đội tuyển Bóng đá nam Trường Đại học Điện lực, 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: Lựa chọn bài tập phát triển SBTĐ của nam sinh viên Đội tuyển Bóng đá Trường Đại học Điện lực.

## PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu; Phỏng vấn tọa đàm; Quan sát sư phạm; Kiểm tra sư phạm; Thực nghiệm sư phạm; Toán học thống kê.

Đối tượng phỏng vấn: 12 giảng viên GDTC, 03 huấn luyện viên giảng dạy, huấn luyện môn Bóng đá tại Trường Đại học Điện lực.

Đối tượng thực nghiệm: 22 nam sinh viên Đội tuyển Bóng đá Trường Đại học Điện lực.

Trong quá trình nghiên cứu, chúng tôi đã sử dụng 05 test kiểm tra SBTĐ cho nam sinh viên Đội tuyển Bóng đá Trường Đại học Điện lực 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 biến 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 của nam sinh viên Đội tuyển Bóng đá Trường Đại học Điện lực**

<sup>(1)</sup>ThS, Trường Đại học Điện Lực; Email: hanh@epu.edu.vn



### **Sức bền tốc độ rất cần thiết trong tập luyện và thi đấu môn bóng đá**

Qua tham khảo tài liệu chung và chuyên môn liên quan 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, phạm vi các trường Đại học trên địa bàn Thành phố Hà Nội, đồng thời qua tham khảo ý kiến của các chuyên gia, huấn luyện viên Bóng đá nhiều kinh nghiệm, chúng tôi đã xác định được 16 bài tập phát triển SBTĐ của nam sinh viên Đội tuyển Bóng đá Trường Đại học Điện lực (các bài tập được trình bày cụ thể tại bảng 1).

## **2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các bài tập phát triển SBTĐ của nam sinh viên Đội tuyển Bóng đá Trường Đại học Điện lực**

### **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 3/2023 đến tháng 5/2023

Địa điểm thực nghiệm: Trường Đại học Điện lực

Nhóm thực nghiệm: 11 nam sinh viên Đội tuyển Bóng đá Trường Đại học Điện lực và được tập luyện theo chương trình chung, riêng nội dung phát triển SBTĐ tập theo các bài tập và giáo án được chúng tôi xây dựng.

Nhóm đối chứng: 11 nam sinh viên Đội tuyển Bóng đá Trường Đại học Điện lực. Nhóm đối chứng tập luyện theo chương trình và bài tập của Nhà trường.

Kiểm tra đánh giá: 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 trực tiếp 15 giảng viên, huấn luyện viên giảng dạy, huấn luyện môn Bóng đá tại Trường Đại học Điện lực. Tiến trình thực nghiệm được trình bày ở bảng 1.

### **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 2.

Qua bảng 2 cho thấy: Kết quả thu được ở 05 test của nhóm thực nghiệm đều tốt hơn hẳn nhóm đối chứng với  $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$  ở ngưỡng xác suất  $p < 0.05$ . Như vậy, các bài tập được lựa chọn đã có hiệu quả cao trong việc phát triển SBTĐ cho đối tượng nghiên cứu.

## BÀI BÁO KHOA HỌC

**Bảng 1. Tiến trình thực nghiệm các bài tập SBTĐ của nam sinh viên  
Đội tuyển Bóng đá Trường Đại học Điện lực**

TT	Tháng bài tập	1				2				3			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Chạy con thoi 5x 30m, nghỉ giữa 1 phút	x	x			x	x			x	x		
2	Chạy xuất phát cao ở các cự ly 20; 40; 60m x 3 lần x 3 tổ, nghỉ giữa 1.5 phút	x	x			x	x			x	x		
3	Chạy leo cầu thang 45 bậc x 3 tổ, nghỉ giữa 2 phút	x	x			x	x			x	x		
4	Chạy luân cộc kết hợp chạy tốc độ đổi hướng 25m 3 lần x 3 tổ, nghỉ giữa 1 phút	x	x			x	x			x	x		
5	Chạy đổi hướng theo hiệu lệnh trong 2 phút, 3 tổ, nghỉ giữa 1.5 phút	x	x			x	x			x	x		
6	Chạy biên tốc 4 x 100m, 3 lần x 3 tổ, nghỉ giữa 1.5 phút	x	x			x	x			x	x		
7	Nhảy giây trong 2 phút x 3 tổ, nghỉ giữa 1 phút	x	x			x	x			x	x		
8	Di chuyển bật nhảy thực hiện đánh đầu	x	x			x	x			x	x		
9	Bật bực 25 - 30cm đổi chân trong 60s x 3 tổ, nghỉ giữa 1 phút			x	x			x	x			x	x
10	Dẫn bóng luân cộc 30m x 2 lần, nghỉ dưỡng 30s			x	x			x	x			x	x
11	Dẫn bóng tốc độ 30m lặp lại 5 lần, nghỉ giữa 1 phút			x	x			x	x			x	x
12	Phối hợp dẫn, chuyền bóng cho nhau 30m x 3 tổ, nghỉ giữa 1 phút			x	x			x	x			x	x
13	Dẫn bóng dọc biên tốc độ cao chuyền vào vòng cung 3 lần x 3 tổ, nghỉ giữa 1.5 phút			x	x			x	x			x	x
14	Truyền bóng 3 người số 8, 3 lần x 3 tổ, nghỉ giữa 30s	x	x			x	x						
15	Sút cầu môn 10 quả liên tục 5 quả chạy đà 5m, 10 lần x 3 tổ, nghỉ giữa 1 phút	x	x			x	x						
16	Bài tập phối hợp hai người di chuyển vòng qua cộc kết hợp với bóng, 3 lần x 3 tổ, nghỉ giữa 1 phút	x	x			x	x						

**Bảng 2. 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 = 10)	Nhóm ĐC (n = 10)		
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 3. 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=10)				Nhóm đối chứng (n=10)			
		TTN	STN	t <sub>tính</sub>	W%	TTN	STN	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

Để làm rõ hơn nữa sự khác biệt về trình độ SBTĐ của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng, chúng tôi tiến hành đánh giá nhịp tăng trưởng trình độ SBTĐ của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng. Kết quả được trình bày ở bảng 3.

Kết quả so sánh thu được ở bảng 3 cho thấy: Nhịp 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 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

Nghiên cứu đã lựa chọn được 16 bài tập phát triển SBTĐ của nam sinh viên Đội tuyển Bóng đá Trường Đại học Điện lực. Thông qua quá trình thực nghiệm sư phạm trong thời gian 03

tháng, kết quả thực nghiệm đã cho thấy, 16 bài tập được lựa chọn đã phát huy hiệu quả tích cực, nâng cao được SBTĐ của nam sinh viên Đội tuyển Bóng đá Trường Đại học Điện lực

### 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 Hiền), 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.