# LỰA CHỌN, ỨNG DỤNG VÀ ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ CÁC BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CHO NAM SINH VIÊN CHUYÊN NGÀNH BÓNG ĐÁ NĂM THỨ 3 NGÀNH GIÁO DỤC THỂ CHẤT TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO BẮC NINH

Nguyễn Việt Cường*

**Tóm tắt:**

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu cơ bản, chúng tôi đã lựa chọn được 21 bài tập phát triển thể lực chuyên môn và 5 test đánh giá thể lực chuyên môn có đủ độ tin cậy, tính thông báo cho sinh viên chuyên ngành Bóng đá năm thứ 3 ngành Giáo dục thể chất Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh.

**Từ khóa:** Bài tập, Thể lực chuyên môn, sinh viên, Bóng đá, Giáo dục thể chất, Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

**Selection, application and assessment of exercises effectiveness to develop professional physical strength of 3rd year Football majored students of Physical Education Faculty, Bac Ninh Sports University**

**Summary:**

By using the basic research methods, we have selected 21 exercises for developing the professional physical strength and 5 reliable and informative evaluation tests for the 3rd year Football majored students of the Physical Education Faculty of Bac Ninh Sports University.

**Keywords**: Exercises, professional physical strength, students, Football, Physical Education, Bac Ninh Sports University

## ĐẶT VẤN ĐỀ

Việc phát triển thể lực chuyên môn (TLCM) cho sinh viên là một nhiệm vụ quan trọng của công tác đào tạo trong nhà trường. Hiểu được tầm quan trọng đó nhiều tác giả đã tiến hành nghiên cứu trên nhiều đối tượng vận động viên và sinh viên trên nhiều môn thể thao khác nhau. Tuy nhiên trên diện rộng vẫn chưa có tác giả nào tiến hành nghiên cứu trên đối tượng nam sinh viên chuyên ngành bóng đá năm thứ 3 ngành Giáo dục thể chất (GDTC) Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

TLCM là cơ sở để các giảng viên tiến hành điều khiển, điều chỉnh quá trình giảng dạy, để tuyển chọn những hạt nhân ưu tú, đồng thời cũng là cơ sở để sinh viên tự đánh giá trình độ bản thân. Trên thực tế việc phát triển TLCM cho nam sinh viên chuyên ngành bóng đá năm thứ 3 ngành GDTC Trường Đại học TDTT Bắc Ninh chưa được quan tâm thích đáng, việc áp dụng hệ thống các bài tập chưa hợp lý và đa dạng. Chính vì vậy, lựa chọn được các bài tập phù hợp, có hiệu quả cho sinh viên Nhà trường là vấn đề cần thiết và cấp thiết.

## 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 và phương pháp toán học thống kê.

## KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

**1. Lựa chọn các test đánh giá TLCM và bài tập phát triển TLCM cho nam sinh viên chuyên ngành Bóng đá năm thứ 3 ngành GDTC Trường Đại học TDTT Bắc Nin.**

*ThS, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

*1.1. Lựa chọn test*

Tiến hành lựa chọn test đánh giá TLCM cho nam sinh viên chuyên ngành Bóng đá năm thứ 3 ngành GDTC Trường Đại học TDTT Bắc Ninh thông qua các bước:

- Căn cứ vào nội dung, yêu cầu trong chương trình đào tạo sinh viên chuyên ngành Bóng đá năm thứ 3, ngành GDTC Trường Đại học TDTT Bắc Ninh
- Lựa chọn qua tham khảo tài liệu, quan sát sư phạm.
- Lựa chọn qua phỏng vấn trực tiếp các chuyên gia, giáo viên, huấn luyện viên
- Lựa chọn qua phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi
- Xác định tính thông báo của test
- Xác định độ tin cậy của test

Kết quả lựa chọn được 5 test đánh giá thể lực chuyên môn cho nam sinh viên chuyên ngành Bóng đá năm thứ 3 ngành GDTC Trường Đại học TDTT Bắc Ninh gồm:

Test 1: Dẫn bóng tốc độ 30m sút cầu môn (s)

Test 2: Chạy 25m gấp khúc (s)

Test 3: Dẫn bóng 30m luồn cọc sút cầu môn (s)

Test 4: Sút bóng 5 quả liên tục chạy đà 5m (s)

Test 5: Chạy 12 phút (m)

*1.2. Lựa chọn bài tập*

Lựa chọn bài tập phát triển TLCM cho nam sinh viên chuyên ngành Bóng đá năm thứ 3 ngành GDTC Trường Đại học TDTT Bắc Ninh thông qua các bước:

- Căn cứ vào nội dung chương trình đào tạo năm thứ 3, Ngành GDTC cho sinh viên chuyên ngành Bóng đá Nhà trường
- Lựa chọn qua tham khảo tài liệu, quan sát sư phạm
- Lựa chọn qua phỏng vấn trực tiếp các chuyên gia, giáo viên, huấn luyện viên
- Lựa chọn qua phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi

Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 21 bài tập phát triển TLCM gồm:

Nhóm bài tập không bóng (07 bài tập)

Nhóm bài tập với bóng (08 bài tập)

Nhóm bài tập trò chơi và thi đấu (06 bài tập)

**2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam SV chuyên ngành Bóng đá năm thứ 3 Ngành GDTC Trường Đại học TDTT Bắc Ninh**

*2.1. Tổ chức thực nghiệm*

- Phương pháp thực nghiệm: Thực nghiệm so sánh song song
- Thời gian thực nghiệm: Thực nghiệm được tiến hành trong 04 tháng (ứng với 01 học kỳ trong chương trình giảng dạy môn học bóng đá), mỗi tuần tập 2 buổi, mỗi buổi 90 phút, trong đó có 20-30 phút dành cho phát triển thể lực. Tổng thời gian học 1 kỳ là 60 tiết, trong đó có 12 tiết tự học và 48 tiết học chính thức, trong đó có 6 tiết lý thuyết, 2 tiết kiểm tra, thi, còn 40 tiết tương ứng với 20 giáo án là thời gian tập luyện.

Các bài tập phát triển sức nhanh, sức mạnh tốc độ được tập vào đầu buổi tập, sau khi hoàn thành phần khởi động chuyên môn; các bài tập phát triển sức bền được tập vào cuối buổi tập, sau khi hoàn thành nội dung chính của buổi tập (trước phần thả lỏng).

- Đối tượng thực nghiệm: Gồm 30 nam sinh viên chuyên ngành Bóng đá khoá đại học 48 ngành GDTC Trường Đại học TDTT Bắc Ninh và được chia thành 02 nhóm (ngẫu nhiên):

+ Nhóm thực nghiệm: Bao gồm 15 nam sinh viên chuyên ngành Bóng đá khoá đại học 48 ngành GDTC Trường Đại học TDTT Bắc Ninh. Nhóm này, được áp dụng các bài tập chuyên môn đã lựa chọn và các bài tập này được coi là những bài tập chính, sắp xếp khoa học trong chương trình giảng dạy và trong từng giáo án của môn học được ứng dụng vào nhóm thực nghiệm.

+ Nhóm đối chứng: Bao gồm 15 nam nam sinh viên chuyên ngành Bóng đá khoá đại học 48 ngành GDTC Trường Đại học TDTT Bắc Ninh. Nhóm này, được áp dụng các bài tập chuyên môn đã được xây dựng theo chương trình giảng dạy môn học bóng đá của bộ môn Bóng đá - Đá cầu Trường Đại học TDTT Bắc Ninh xây dựng. Các bài tập này đã được giới thiệu trong chương trình môn học và trong các giáo án giảng dạy của môn học từ trước đến nay.

- Địa điểm thực nghiệm: Trường Đại học TDTT Bắc Ninh
- Tiến trình thực nghiệm được trình bày cụ thể ở bảng 1.

**Bảng 1. Tiến trình thực nghiệm ứng dụng các bài tập lựa chọn trong phát triển TLCM cho nam sinh viên chuyên sâu Bóng đá năm thứ 3, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh (Học kỳ 1, năm thứ 3)**

| TT | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| BT1 | x | x | x | | | | | | x | | | | | x | | | | | | |
| BT2 | | | | x | x | x | | | | | | x | | | | | x | | | |
| BT3 | x | x | x | | | | | | | | x | | x | x | | x | | | | |
| BT4 | x | x | x | | | | | | | | | | x | x | | | | | | |
| BT5 | | | | x | x | x | | | | | | x | | | | x | x | | x | |
| BT6 | | | | x | x | x | | | | | | x | | | | | x | | x | |
| BT7 | | | | x | | | | x | | | | x | | | | x | | | x | x |
| BT8 | | | | | | | x | x | x | | | | | | x | | | | | |
| BT9 | | | | | | | x | x | x | | | | | | x | | | | x | |
| BT10 | x | x | x | | | | | | x | | x | | | x | | | | | | |
| BT11 | | | | x | x | x | | | | | | x | | | | x | x | | | |
| BT12 | x | x | x | | | | | | x | | | | | x | | | | | | |
| BT13 | | | | | | | | | | | | | | | | x | | | | |
| BT14 | | | | x | x | x | | | | | | x | | | | | x | | | |
| BT15 | | | | | | | x | | | x | | | x | | x | | | x | | |
| BT16 | x | x | x | | | | | | | x | | | x | x | | | | | | |
| BT18 | x | x | x | | | | | | | x | | | x | x | | | | | | |
| BT19 | | | | | | | x | | | | x | | | | | | | x | | |
| BT20 | | | | | | | x | | | | x | | | | | | | x | | x |
| BT21 | | | | | | | x | | | | x | | | | x | | | x | | x |

Ghi chú:

- Bài tập 1: Chạy con thoi 05 lần 30m (s), Số lần lặp lại: 03 tổ, Quãng nghỉ giữa mỗi tổ là: 02 - 03 phút.

- Bài tập 2: Chạy 25m gấp khúc, Số lần lặp lại: 03 tổ, Quãng nghỉ giữa mỗi tổ là: Từ 2 - 3 phút.

- Bài tập 3: Chạy tốc độ cao ở các cự ly 20, 40, 60m, Số lần lặp lại: 03 tổ, Quãng nghỉ giữa mỗi tổ từ 3 - 5 phút.

- Bài tập 4: Chạy 30m xuất phát cao (s) lặp lại 3 lần, Số lần lặp lại: 03 tổ, Quãng nghỉ giữa mỗi tổ từ 3 - 5 phút.

- Bài tập 5: Chạy biến tốc 100m nhanh, 100m chậm, Số lần lặp lại: 5 tổ, Quãng nghỉ giữa mỗi tổ: 5 phút.

- Bài tập 6: Di chuyển ngang 15m 20 lần, Số lần lặp lại: 03 tổ, nghỉ giữa mỗi tổ từ 2 - 3 phút.

- Bài tập 7: Chạy 12 phút (m), thực hiện 1 lần.

- Bài tập 8: Bài tập di chuyển bật nhảy đánh đầu(s), Số lần lặp lại: Lặp lại 03 tổ, Quãng nghỉ giữa mỗi tổ là: Từ 1 đến 2 phút.

- Bài tập 9: Dẫn bóng tốc độ dọc biên và tạt bóng vào trung lộ (s), Số lần lặp lại: 03 tổ, Quãng nghỉ giữa mỗi tổ từ 2 - 3 phút.

- Bài tập 10: Dẫn bóng tốc độ 30m sút cầu môn 05 quả liên tục (s), Số lần lặp lại: 03 tổ, Quãng nghỉ giữa mỗi tổ là: Từ 2 - 3 phút.

- Bài tập 11: Dẫn bóng 30m luồn cọc sút cầu môn 05 quả liên tiếp (s), Số lần lặp lại: 03 tổ, Quãng nghỉ giữa mỗi tổ là: Từ 3 - 4 phút.

- Bài tập 12: Sút bóng 5 quả liên tục chạy đà 5m (s), Số lần lặp lại: 03 tổ, Quãng nghỉ giữa mỗi tổ là: Từ 3 - 4 phút.

- Bài tập 13: Động tác giả đuổi theo bóng sút cầu môn, Số lần lặp lại: 04 tổ, Quãng nghỉ giữa mỗi tổ là: từ 2 - 3 phút.

- Bài tập 14: Di chuyển và chuyền bóng liên tục thời gian 1 phút, Số lần lặp lại: 03 tổ, Quãng nghỉ giữa mỗi tổ là: Từ 2 - 3 phút.

- Bài tập 15: Dẫn bóng và chuyền bóng cho nhau theo hình tam giác (2 phút), Số lần lặp lại: 03 tổ, Quãng nghỉ giữa mỗi tổ là: Từ 3 - 4 phút.

- Bài tập 16: Trò chơi ôm bóng thi đấu, Số lần lặp lại: 03 tổ, Quãng nghỉ giữa mỗi tổ là: từ 2 - 3 phút.

- Bài tập 17: Trò chơi quân xanh quân đỏ, Số lần lặp lại: 3 tổ, Quãng nghỉ giữa mỗi tổ là: 2 - 3 phút

- Bài tập 18: Thi đấu đá trống (Yêu cầu: Thi đấu tích cực),

- Bài tập 19: Thi đấu sân phạm vi 50m 50m, Số lần lặp lại: 02 tổ (hiệp), Quãng nghỉ giữa mỗi tổ là: Từ 4 - 6 phút.

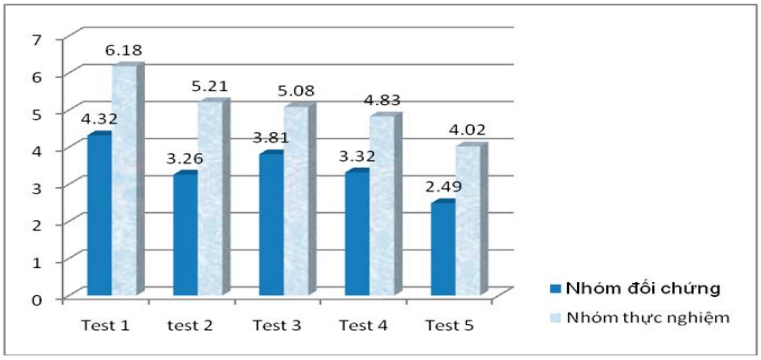
- Bài tập 20: Thi đấu cầu môn nhỏ với điều kiện, Thời gian thực hiện: 10 - 15 phút, Số lần lặp lại: 2 tổ, Quãng nghỉ giữa mỗi tổ là: 2 - 3 phút,

- Bài tập 21: Thi đấu sân nhỏ 05 người, Số lần lặp lại: 02 tổ (hiệp), Quãng nghỉ giữa mỗi tổ là: 03 phút

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

Trước thực nghiệm, chúng tôi sử dụng 05 test đã lựa chọn để kiểm tra thể lực chuyên môn của nhóm thực nghiệm và đối chứng. Kết quả cho thấy: Trước thực nghiệm, trình độ thể lực chuyên môn của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê.

Sau 04 tháng thực nghiệm, chúng tôi tiến hành kiểm tra trình độ TLCM của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm bằng 05 test như ở trước thực nghiệm và so sánh sự khác biệt. Kết quả cho thấy: Sau 04 tháng thực nghiệm, ở cả 05 test đánh giá trình độ TLCM cho nam sinh viên chuyên ngành Bóng đá Ngành GDTC Trường Đại học TDTT Bắc Ninh đều thu được ttính > tbảng ở ngưỡng xác suất P<0,05 đến P<0,001. Như vậy, trình độ TLCM của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng đã có sự khác biệt rõ rệt. Để thấy rõ sự khác biệt về mức độ tăng trưởng kết quả kiểm tra của nhóm đối chứng và thực nghiệm sau 04 tháng ứng dụng các bài tập và tiến trình đã xây dựng của đề tài, chúng tôi tiến hành so sánh nhịp độ tăng trưởng TLCM của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm. Kết quả được trình bày ở biểu đồ 1.




**Biểu đồ 1. So sánh nhịp độ tăng trưởng (W) kết quả kiểm tra thể lực chuyên môn của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau 04 tháng thực nghiệm**

Qua biểu đồ 1 cho thấy, sau 04 tháng thực nghiệm, cả 2 nhóm đều có nhịp độ tăng trưởng TLCM tốt. Tuy nhiên nhóm thực nghiệm có nhịp độ tăng trưởng cao hơn so với nhóm đối chứng từ 2.01 – 16.13%.

Như vậy, sau 04 tháng thực nghiệm ứng dụng 21 bài tập TLCM của đề tài lựa chọn, trình độ TLCM của nhóm thực nghiệm đã tốt hơn nhóm đối chứng, chứng tỏ 21 bài tập lựa chọn của đề tài đã có hiệu quả cao trên đối tượng nghiên cứu.

## KẾT LUẬN

1. Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 05 test đánh giá thể lực chuyên môn cho nam sinh viên chuyên ngành Bóng đá năm thứ 3 ngành GDTC Trường Đại học TDTT Bắc Ninh có đủ độ tin cậy và tính thông báo.

2. Kết quả nghiên cứu của đề tài đã lựa chọn được 21 bài tập chuyên môn thuộc 03 nhóm bài tập nhằm giảng dạy - huấn luyện phát triển TLCM cho nam sinh viên chuyên ngành Bóng đá năm thứ 3 ngành GDTC Trường Đại học TDTT Bắc Ninh, bao gồm:

Nhóm bài tập không bóng (07 bài tập).

Nhóm bài tập với bóng (08 bài tập).

Nhóm bài tập trò chơi và thi đấu (06 bài tập).

## 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. Aulic (1992), *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao,* Nxb TDTT, Hà Nội.

3. Dương Nghiệp Chí (2004), *Đo lường thể thao,* Nxb TDTT Hà Nội.

4. Kedulop. M.C (1962), *Vấn đề lý luận chung các môn bóng*, Nxb TDTT, Hà Nội.

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

**(Bài nộp ngày 23/11/2016, phản biện ngày 26/11/2016, duyệt in ngày 5/12/2016)**