

## **A study on the system of exercises in developing speed in football for students majoring in Physical Education, Quy Nhon University**

**Thai Binh Thuan\*, Nguyen Xuan Quac**

*Faculty of Physical Education and National Defense, Quy Nhon University*

*Received: 23/09/2019; Accepted: 24/10/2019*

### **ABSTRACT**

By using a combination of research methods designed for sport science, we came up with a selection of 19 practice exercises to develop speed in football for students majoring in physical education at Quy Nhon University. The practical application of the exercises showed that they were significantly effective and verified with statistical measurements.

**Keywords:** *Physical education, exercise, football, speed.*

---

*\*Corresponding author.*

*Email: binhthuanvff@gmail.com*

# Nghiên cứu hệ thống các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ môn bóng đá cho sinh viên ngành Giáo dục thể chất, Trường Đại học Quy Nhơn

Thái Bình Thuận\*, Nguyễn Xuân Quắc

Khoa Giáo dục thể chất - Quốc phòng, Trường Đại học Quy Nhơn

Ngày nhận bài: 23/09/2019; Ngày nhận đăng: 24/10/2019

## TÓM TẮT

Qua việc sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học trong lĩnh vực thể dục thể thao, chúng tôi đã lựa chọn được 19 bài tập phát triển sức mạnh tốc độ trong môn bóng đá cho sinh viên ngành Giáo dục thể chất, Trường Đại học Quy Nhơn. Quá trình thực nghiệm được kiểm chứng bằng phương pháp toán thống kê, 19 bài tập được lựa chọn đã thể hiện tính ưu việt và có hiệu quả cao.

**Từ khóa:** Giáo dục thể chất, bài tập, bóng đá, sức mạnh tốc độ.

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Bóng đá là môn thể thao “Vua” được đông đảo quần chúng mến mộ và tập luyện. Trong những năm gần đây, phong trào tập luyện môn bóng đá (BĐ) đã không ngừng phát triển nhanh chóng cả về số lượng và chất lượng ở mọi đối tượng trong cả nước. Nhu cầu xã hội ngày một càng nâng cao, sinh viên (SV) chuyên ngành giáo dục thể chất (GDTC) học môn bóng đá cần đạt được trình độ cao về kỹ năng giảng dạy lẫn trình độ vận động. Ngoài các yếu tố như kỹ thuật, tâm lý, thể lực; tố chất sức mạnh tốc độ (SMTĐ) là một trong những tố chất thể lực quan trọng để nâng cao thành tích học tập và thi đấu. Khi đã kết hợp được sức mạnh tốc độ cùng với kỹ - chiến thuật hoàn hảo, trạng thái tâm lý tốt thì người học sẽ thực hiện được hầu hết mọi yêu cầu của giảng viên (GV) đề ra và thành tích sẽ cải thiện một cách đáng kể. Việc xác định các bài tập nhằm nâng cao sức mạnh tốc độ cho sinh viên ngành GDTC, Trường Đại học Quy Nhơn

(ĐHQN) là một trong những vấn đề cần thiết trong thực tiễn giảng dạy môn bóng đá. Chính vì vậy, chúng tôi nghiên cứu đề tài: “**Nghiên cứu hệ thống các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ môn bóng đá cho sinh viên ngành Giáo dục thể chất, Trường Đại học Quy Nhơn**”.

## 2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Để giải quyết các nhiệm vụ trên, công trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp nghiên cứu: 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 thống kê.

## 3. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

**3.1. Thực trạng việc sử dụng các bài tập nhằm phát triển sức mạnh tốc độ môn bóng đá cho sinh viên ngành Giáo dục thể chất, Trường Đại học Quy Nhơn**

Qua nghiên cứu phân tích và tổng hợp tài

\*Tác giả liên hệ chính.

Email: binhthuanvff@gmail.com

liệu, trong cả quá trình giảng dạy, để phát triển sức mạnh tốc độ cho sinh viên trong môn bóng đá, các giảng viên trong trường thường sử dụng các bài tập (BT) không bóng chiếm 71,6% lần, các BT có bóng chiếm 16,7% lần, các BT trò chơi và thi đấu chiếm 11,7% lần. Theo các nhà chuyên môn thì nhóm BT có bóng, trò chơi và thi đấu có tác dụng gây hưng phấn cho người tập, rất có hiệu quả trong huấn luyện sức mạnh tốc độ. Tuy nhiên, thời gian qua, việc sử dụng các BT có bóng, trò chơi và thi đấu còn nhiều hạn chế. Hơn thế nữa, trong tổng số 19 bài tập (BT) được sử dụng, nhóm các BT không bóng là 10 BT (53%), nhóm BT có bóng là 5 BT (26%), nhóm trò chơi, thi đấu là 4 BT (21%). Như vậy, tổng số BT không bóng nhiều và số lần lặp lại của các BT không bóng chiếm tỷ lệ cũng rất cao. Điều này đã ảnh hưởng không ít đến tính hưng phấn của sinh viên trong mỗi buổi tập, đồng thời, cũng làm cho hiệu quả của việc phát triển sức mạnh tốc độ bị hạn chế.

### **3.2. Lựa chọn, áp dụng bài tập nhằm phát triển sức mạnh tốc độ môn bóng đá cho sinh viên ngành Giáo dục thể chất, Trường Đại học Quy Nhơn**

Căn cứ vào các nguyên tắc giảng dạy kỹ thuật trong môn bóng đá, dựa vào đặc điểm tâm sinh lý lứa tuổi 18 - 22 và dựa vào cơ sở vật chất trang thiết bị giảng dạy, bước đầu xác định các nguyên tắc lựa chọn các bài tập như sau:

*Nguyên tắc 1:* Các bài tập phải đảm bảo với chương trình giảng dạy theo quy định, phù hợp với đặc điểm tâm sinh lý của người tập, phù hợp với điều kiện giảng dạy tại trường.

*Nguyên tắc 2:* Các bài tập phải có tính khả thi, nội dung và hình thức phải phù hợp, nâng cao sức mạnh tốc độ trong môn bóng đá.

*Nguyên tắc 3:* Các bài tập có tính đa dạng, tạo hứng thú tập luyện cho người tập, tiếp cận xu thế giảng dạy hiện đại.

Trên cơ sở lý luận, các tài liệu tham khảo hiện đại và qua thực tế việc sử dụng các bài tập, chúng tôi tập hợp 30 bài tập nhằm phát triển sức

mạnh tốc độ cho sinh viên và tiến hành 02 lần phỏng vấn (cách nhau 30 ngày) đối với 20 đối tượng là giảng viên, huấn luyện viên, chuyên gia. Kết quả 2 lần phỏng vấn đối với mỗi nội dung phỏng vấn, có khi bình phương ở ngưỡng xác suất  $P < 0.5$  ( $\chi^2_{\text{tính}} < \chi^2_{05} = 3.84$ ). Điều này chứng tỏ rằng, cả 2 lần phỏng vấn không có sự khác biệt, mang ý nghĩa thống kê. Hay nói cách khác, kết quả phỏng vấn giữa 2 lần không khác biệt và đủ độ tin cậy.

Trong số 30 bài tập đưa ra phỏng vấn (15 BT không bóng, 09 BT có bóng, 06 BT trò chơi và thi đấu), chúng tôi đã xác định được 19 bài tập được đánh giá mức độ đồng ý với tỷ lệ 80% trở lên, đủ độ tin cậy để chúng tôi đưa vào thực nghiệm, đó là:

*\* Nhóm bài tập không có bóng: (8/19 BT chiếm 42%)*

BT1: Nhảy tiến lùi qua bóng, BT2: Bài tập chạy tốc độ, BT3: Nhảy từ độ cao xuống, BT4: Gánh tạ bật nhảy, BT5: Bật bụi, BT6: Bật xa tại chỗ, BT7: Chạy 30m xuất phát cao (XPC), BT8: Bật nhảy trên hồ cát.

*\* Nhóm bài tập phát triển sức mạnh tốc độ có bóng: (6/19 BT chiếm 32%)*

BT9: Ngồi xổm bật nhảy đánh đầu, BT10: Tâng bóng, bật nhảy, nhảy qua vật cản, BT11: Sút bóng xa có đà, BT12: Bài tập phối hợp, BT13: Hai người phối hợp sút cầu môn, BT14: Bài tập vòng tròn.

*\* Nhóm bài tập trò chơi - thi đấu: (5/19 BT chiếm 26%)*

BT15: Trò chơi nhảy cừu, BT16: Trò chơi theo tôi, BT17: Cống nhau thi đấu sân nhỏ, BT18: Thi đấu có điều kiện, BT19: Trò chơi đá bóng “Con nhện”.

Như vậy, nhóm BT không bóng khi lựa chọn chiếm 42% ít hơn so với phần thực trạng là 53%; nhóm BT có bóng chiếm 32% cao hơn phần thực trạng là 26%. Nhóm BT trò chơi - thi đấu chiếm 26% cao hơn so với phần thực trạng là 21%. Các BT lựa chọn trong nhóm BT có bóng

và trò chơi – thi đấu có tỷ lệ (58%) cao hơn nhiều so với thực trạng (48%).

### **3.3. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các bài tập nhằm phát triển sức mạnh tốc độ môn bóng đá cho sinh viên ngành Giáo dục thể chất, Trường Đại học Quy Nhơn**

#### *3.3.1. Lựa chọn nội dung đánh giá sức mạnh tốc độ môn bóng đá cho sinh viên ngành Giáo dục thể chất, Trường Đại học Quy Nhơn*

Quá trình lựa chọn các test đánh giá sức mạnh tốc độ môn bóng đá cho sinh viên ngành Giáo dục thể chất, Trường Đại học Quy Nhơn được tiến hành theo các bước:

- Lựa chọn BT thông qua sách giáo trình, tài liệu tham khảo...

Lựa chọn BT thông qua 02 lần phỏng vấn bằng phiếu hỏi và trực tiếp 20 giảng viên, hướng dẫn viên và huấn luyện viên đang giảng dạy và huấn luyện môn bóng đá, Trường năng khiếu TDTT Bình Định, Trung tâm huấn luyện và thi đấu thể thao Bình Định, Trường đại học, cao đẳng trên địa bàn thành phố Quy Nhơn.

- Xác định độ tin cậy của test:

Kết quả lựa chọn được 4 nội dung dùng để đánh giá sức mạnh tốc độ môn bóng đá cho sinh viên ngành Giáo dục thể chất, Trường Đại học Quy Nhơn như sau: Dẫn bóng tốc độ 30m (s), Sút bóng xa có đà (m), Bật xa tại chỗ (cm), Chạy xuất phát cao (XPC) 30m (s).

#### *3.3.2. Tổ chức ứng dụng*

Quá trình thực nghiệm sư phạm là quá trình tiến hành kiểm nghiệm sự tác động ảnh

hưởng, hiệu ứng của các bài tập đến sự phát triển sức mạnh tốc độ của các cơ quan, bộ phận tham gia vào các hoạt động kỹ - chiến thuật chuyên môn. Bởi vậy, trong quá trình nghiên cứu, đề tài đã lựa chọn được 19 bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho sinh viên ngành GDTC, Trường Đại học Quy Nhơn. Đề tài tiến hành kiểm nghiệm tính hiệu quả đích thực của các bài tập đã lựa chọn theo phương pháp thực nghiệm, so sánh ngang và so sánh dọc.

- Thời gian thực nghiệm từ tháng 02/2019 đến tháng 4/2019.

- Địa điểm thực nghiệm: Trường Đại học Quy Nhơn.

- Đối tượng thực nghiệm là 18 nam sinh viên K39 chuyên ngành GDTC năm thứ 3, Trường Đại học Quy Nhơn.

#### *3.3.3. Phân nhóm và xây dựng tiến trình thực nghiệm*

- Việc phân nhóm thực nghiệm của đề tài, được phân chia một cách ngẫu nhiên thành 2 nhóm: nhóm thực nghiệm (NTN) 09 sinh viên tập luyện theo 19 BT mới lựa chọn; nhóm đối chứng (NĐC) 09 sinh viên tập luyện theo chương trình nội dung cũ.

Quá trình thực nghiệm gồm 21 giáo án, 2 giáo án/tuần (mỗi giáo án 100 phút, phần khởi động và phần kết thúc chiếm 25 phút. Phần cơ bản chiếm 75 phút) tại học kỳ 5 của sinh viên năm thứ 3 (K39).

- Sau khi lựa chọn 19 bài tập, chúng tôi đã tiến hành xây dựng kế hoạch, tiến trình thực nghiệm cho mỗi buổi lên lớp, thể hiện ở bảng 1.

**Bảng 1.** Tiến trình thực nghiệm (áp dụng cho NTN)

Giáo án \ BT	BT																		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
1	X	X					X												
2	X		X			X													
3				X	X										X				
4		X					X								X				
5			X			X											X		
6				X															X
7							X			X						X			
8												X	X		X				
9								X	X					X					
10																		X	
11									X	X							X		
12												X							X
13				X							X		X						
14		X												X		X			
15	X							X	X										
16			X						X						X				
17																		X	
18						X						X					X		
19					X						X		X						
20								X		X				X					
21														X					X

3.3.4. Đánh giá hiệu quả ứng dụng các bài tập đã lựa chọn

3.3.4.1. Kết quả kiểm tra sức mạnh tốc độ trước thực nghiệm giữa nhóm đối chứng (NĐC) và nhóm thực nghiệm (NTN)

Trước khi tiến hành thực nghiệm, chúng tôi tiến hành kiểm tra bằng các test để so sánh

đánh giá sức mạnh tốc độ giữa 2 nhóm nghiên cứu. Kết quả kiểm tra thể hiện qua bảng 2.

Bảng 2 cho thấy, giá trị trung bình của NTN và NĐC có sự chênh lệch nhau, nhưng sự khác biệt này không có ý nghĩa thống kê, vì  $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$  và  $P > 0.05$ . Như vậy, điều đó chứng tỏ rằng, trình độ sức mạnh tốc độ giữa NTN và NĐC là tương đối đồng đều trước thực nghiệm.

**Bảng 2.** Kết quả kiểm tra sức mạnh tốc độ của NTN và NĐC trước thực nghiệm

TT	Nội dung kiểm tra	Nhóm (n=9)	$\bar{x} \pm \delta$	$C_V$ (%)	$t_{\text{tính}}$	$T_{\text{bảng 05}}$	P
1	Chạy XPC 30m (s)	NĐC (A)	4.39±0.46	10.48	0.63	2.120	>0.05
		NTN (B)	4.41±0.49	11.11			
2	Bật xa tại chỗ (m)	NĐC (A)	2.58±0.24	9.30	0.48		>0.05
		NTN (B)	2.56±0.24	9.38			
3	Sút bóng xa có đà (m)	NĐC (A)	36.02±2.25	3.47	1.23	>0.05	
		NTN (B)	35.90±2.12	0.33			
4	Dẫn bóng tốc độ 30m (s)	NĐC (A)	4.83±0.41	8.49	0.74	>0.05	
		NTN (B)	4.78±0.23	4.81			

3.3.4.2. So sánh kết quả kiểm tra sức mạnh tốc độ trước và sau thực nghiệm của mỗi nhóm

Đề tài tiến hành kiểm tra các test để lấy kết quả của mỗi nhóm nghiên cứu và sử dụng phương pháp so sánh dọc. kết quả thể hiện ở bảng 3.

Bảng 3 cho thấy, chỉ số kiểm tra của NTN và NĐC ở mỗi test đều có sự phát triển đáng kể, có ý nghĩa thống kê và đủ độ tin cậy ở cả 4 tiêu chí vì:  $t_{\text{tính}} > t_{001}$  và ở xác suất  $P < 0,001$  và  $P < 0,05$ .

Nhịp tăng trưởng của NTN luôn cao hơn NĐC. Điều này minh chứng được tính hiệu quả của các bài tập đã được lựa chọn.

**Bảng 3.** Kết quả kiểm tra của mỗi nhóm trước thực nghiệm (TTN) và sau thực nghiệm (STN)

Nội dung kiểm tra	Nhóm (n=9)	Thời gian thực nghiệm	$\bar{x} \pm \delta$	$C_V$ (%)	W%	$t_{\text{tính}}$	P
Chạy XPC 30m (s)	NTN	TTN	4.41±0.49	11.11	3.23	12.242	<0,001
		STN	4.27±0.32	7.49			
	NĐC	TTN	4.39±0.46	10.48	1.15	2.413	<0,05
		STN	4.34±0.38	8.76			
Bật xa tại chỗ (m)	NTN	TTN	2.56±0.24	9.38	4.95	28.208	<0,001
		STN	2.69±0.22	8.18			
	NĐC	TTN	2.58±0.24	9.30	1.54	15.372	<0,001
		STN	2.62±0.25	9.54			
Sút bóng xa có đà (m)	NTN	TTN	35.9±0.12	0.33	9.55	10.722	<0,001
		STN	39.5±1.12	2.84			
	NĐC	TTN	36.02±1.25	3.47	3.30	7.653	<0,001
		STN	37.23±2.78	7.47			
Dẫn bóng tốc độ 30m (s)	NTN	TTN	4.78±0.23	4.81	5.37	8.264	<0,001
		STN	4.53±0.26	5.74			
	NĐC	TTN	4.83±0.41	8.49	2.94	9.348	<0,001
		STN	4.69±0.22	4.69			

3.3.4.3. So sánh kết quả kiểm tra sức mạnh tốc độ sau thực nghiệm giữa nhóm đối chứng (NĐC) và nhóm thực nghiệm (NTN)

Đề tài cũng đã tiến hành so sánh ngang giữa NTN và NĐC sau khi thực nghiệm. Kết quả kiểm tra thể hiện ở bảng 4.

Bảng 4 cho thấy, sau thực nghiệm, ở mỗi nội dung kiểm tra, thành tích của NTN đều tốt hơn NĐC. Các chỉ số  $t_{\text{tính}} > T_{\text{bảng 05}}$  ở ngưỡng xác suất  $P < 0.5$ . Điều này cho thấy, thành tích của NTN tốt hơn NĐC có đủ độ tin cậy, sự tăng trưởng này là tăng trưởng thật và có ý nghĩa thống kê.

**Bảng 4.** Kết quả kiểm tra sức mạnh tốc độ của NTN và NĐC sau thực nghiệm

TT	Nội dung kiểm tra	Nhóm (n=9)	$\bar{x} \pm \delta$	$C_V$ (%)	$t_{\text{tính}}$	$T_{\text{bảng 05}}$	P			
1	Chạy XPC 30m (s)	NĐC (A)	4.34±0.38	8.76	2.95	2.120	<0.05			
		NTN (B)	4.27±0.32	7.49						
2	Bật xa tại chỗ (m)	NĐC (A)	2.62±0.25	9.54	2.76		2.120	<0.05		
		NTN (B)	2.69±0.22	8.18						
3	Sút bóng xa có đà (m)	NĐC (A)	37.23±2.78	7.47	3.58			2.120	<0.05	
		NTN (B)	39.5±1.12	2.84						
4	Dẫn bóng tốc độ 30m (s)	NĐC (A)	4.69±0.22	4.69	4.91				2.120	<0.05
		NTN (B)	4.53±0.26	5.74						

Công trình nghiên cứu đã lựa chọn được 19 bài tập, xác định được 4 bài kiểm tra. Kết quả kiểm tra cho thấy, trước thực nghiệm, thành tích kiểm tra NTN và NĐC đều như nhau. Sau thực nghiệm, thành tích của NTN cao hơn thành tích của NĐC. Điều này đã chứng minh được tính ưu việt của 19 BT đã lựa chọn đã đem đến hiệu quả cao về phát triển sức mạnh tốc độ môn bóng đá cho sinh viên ngành GDTC, Trường Đại học Quy Nhơn.

**4. KẾT LUẬN**

Trên cơ sở phân tích tổng hợp những hạn chế của thực trạng việc sử dụng các BT nhằm phát triển sức tốc độ môn bóng đá cho sinh viên ngành GDTC, Trường Đại học Quy Nhơn; đề tài đã nghiên cứu lựa chọn được 19 BT phát triển sức tốc độ môn bóng đá cho sinh viên ngành GDTC, Trường Đại học Quy Nhơn và 4 bài kiểm tra năng lực sức mạnh tốc độ.

Bằng phương pháp thực nghiệm, các bài

tập được lựa chọn đã được ứng dụng vào trong thực tiễn giảng dạy, 19 BT được lựa chọn đã đem lại hiệu quả cao trong việc phát triển sức tốc độ môn bóng đá cho sinh viên ngành GDTC, Trường Đại học Quy Nhơn.

**TÀI LIỆU THAM KHẢO**

1. Trần Đức Dũng. *Giáo trình bóng đá*, Nxb TĐTT, Hà Nội, 2007.
2. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên. *Sinh lý học TĐTT*, Nxb TĐTT, Hà Nội, 2003.
3. Lê Văn Lãm, Nguyễn Xuân Sinh, Phạm Ngọc Viễn, Lưu Quang Hiệp. *Giáo trình nghiên cứu khoa học TĐTT*, Nxb TĐTT, Hà Nội, 1999.
4. Nguyễn Mậu Loan. *Tâm lý học thể dục thể thao*, Nxb Giáo dục, Hà Nội, 1999.
5. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn. *Lý luận và phương pháp huấn luyện thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội, 2000.