

# LỰA CHỌN CÁC BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC BỀN CHUYÊN MÔN CHO ĐỘI TUYỂN BÓNG ĐÁ NAM SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC HẢI PHÒNG

**Nguyễn Văn Tuấn**  
Trung tâm GDTC-Thể thao  
Email: tuannv71@dhhp.edu.vn

*Ngày nhận bài: 07/10/2019*

*Ngày PB đánh giá: 29/10/2019*

*Ngày duyệt đăng: 08/11/2019*

**TÓM TẮT:** Nhằm nâng cao thành tích cho đội tuyển bóng đá nam sinh viên Trường Đại học Hải Phòng, góp phần phát triển phong trào thể dục thể thao chung của nhà trường. Quá trình nghiên cứu đã tìm ra hạn chế về thể lực của các vận động viên đồng thời lựa chọn được 24 bài tập phát triển sức bền chuyên môn cho đội tuyển bóng đá nam sinh viên Trường Đại học Hải Phòng.

**Từ khóa:** *Bài tập phát triển sức bền, đội bóng đá nam sinh viên Trường Đại học Hải Phòng, sức bền chuyên môn.*

## SELECTING PROFESSIONAL ENDURANCE DEVELOPMENT EXERCISES FOR HAIPHONG UNIVERSITY'S MALE SOCCER TEAM

**ABSTRACT:** In order to improve achievements of Haiphong University's male soccer team, contributing to the development of the sport movement of the university, the research has found out the physical limitations of the players and selected 24 exercises to develop professional endurance for Haiphong University's male soccer team.

**Keywords:** *Endurance development exercises, Haiphong University's male soccer team, professional endurance.*

### 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Bóng đá là môn thể thao thu hút được số người tham gia tập luyện, thi đấu và cổ vũ lớn nhất trên hành tinh, không phân biệt màu da, sắc tộc, văn hoá... Bóng đá đã, đang và mãi mãi là môn thể thao vua của nhân loại.

Trong trường học, bóng đá được đông đảo học sinh, sinh viên yêu thích và tập luyện. Thông qua tập luyện và thi đấu bóng đá, người tập được giáo dục về các mặt

đạo đức, ý chí, tinh thần đồng đội, các tố chất thể lực. Bóng đá là môn thể thao đòi hỏi cao về kỹ thuật và thể lực. Trong huấn luyện và giảng dạy, các chuyên gia thường quan niệm: Thể lực là nền móng, kỹ thuật là cơ bản, chiến thuật là tạm thời [1]. Nhận định này đã khẳng định rằng, thể lực là vô cùng quan trọng trong bóng đá, nhất là thể lực chuyên môn. Bởi vì có thể lực tốt cầu thủ mới thực hiện tốt kỹ - chiến thuật theo ý đồ một cách dễ dàng, luôn đứng vững trước đối phương, làm chủ được tinh thần trong

giây phút căng thẳng trên sân cũng như đảm bảo hiệu suất thi đấu.

Trường Đại học Hải Phòng có phong trào thể thao sinh viên phát triển, trong những năm gần đây, thể thao sinh viên của Trường Đại học Hải Phòng được sinh viên các trường đại học khác biết đến qua thành tích thi đấu của đội tuyển bóng đá nam sinh viên ở giải bóng đá sinh viên toàn quốc và giao lưu quốc tế. Năm 2016 giải bóng đá sinh viên toàn quốc được tổ chức tại Trường Đại học Hải Phòng, đội bóng đá của trường chủ nhà đã lên ngôi vô địch, năm 2017 tại Trường Đại học Bách Khoa, một lần nữa đội bóng đá nam sinh viên của Trường Đại học Hải Phòng lại đoạt cúp vô địch, đây là lần đầu tiên có đội bóng vô địch hai năm liên tiếp ở giải bóng đá sinh viên toàn quốc. Tiếp đó, năm 2017 đội bóng đá Trường Đại học Hải Phòng tham gia giao lưu thể thao các nước thuộc khu vực sông Me Kong – Lan Thương và Nam Á 2017 tại Côn Minh, Trung Quốc, đội bóng đã thi đấu rất ấn tượng, thắng các đội bóng sinh viên đến từ Singapore, India, Thailand, China và đã đạt giải ba. Thành tích của đội bóng đá sinh viên Trường Đại học Hải Phòng là kết quả của quá trình nghiên cứu, đổi mới phương pháp huấn luyện qua từng giải đấu. Để nâng cao thành tích thi đấu của đội tuyển bóng đá, trong quá trình giảng dạy, huấn luyện chúng tôi lựa chọn hệ thống bài tập ứng dụng để phát triển sức bền chuyên môn cho các cầu thủ.

## 2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Trong quá trình nghiên cứu, chúng tôi sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương

pháp phỏng van; Phương pháp quan sát; Phương pháp kiểm tra sự phạm; Phương pháp thực nghiệm sự phạm [2]; Phương pháp toán học thống kê [3].

## 3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

### 3.1. Tổ chức thực nghiệm

- *Đối tượng thực nghiệm*: Đề tài đã tiến hành nghiên cứu trên đối tượng là nam sinh viên đội tuyển bóng đá Trường Đại học Hải Phòng (24 sinh viên)

- *Thời gian ứng dụng*: Đề tài đã tiến hành ứng dụng hệ thống bài tập nhằm phát triển sức bền chuyên môn trên đối tượng nghiên cứu trong thời gian 3 tháng.

- *Kiểm tra đánh giá*: Các đối tượng được kiểm tra ở các thời điểm: trước thực nghiệm, kết thúc thực nghiệm bằng các test chuyên môn đã lựa chọn

### 3.2. Kết quả thực nghiệm

*3.2.1. Thực trạng sức bền chuyên môn và việc sử dụng bài tập phát triển sức bền chuyên môn của đội tuyển bóng đá nam sinh viên Trường đại học Hải Phòng.*

Để đánh giá thực trạng sức bền chuyên môn của đối tượng nghiên cứu đề tài đã tiến hành kiểm tra sự phạm đối tượng nghiên cứu thông qua 06 test chuyên môn đã được lựa chọn (*Chạy gấp khúc 25m; Chạy 12 phút; Chạy tốc độ 30m x 5 lần; Dẫn bóng tốc độ 50m x 3 lần; Dẫn bóng 30m luôn cọc sút cầu môn; Chạy sút cầu môn 10 quả liên tục*). Kết quả thu được như trình bày tại bảng 3.1.

**Bảng 3.1. Thực trạng sức bền chuyên môn của đội tuyển bóng đá nam sinh viên Trường Đại học Hải Phòng.**

TT	Test	$\bar{X}$	d
1	Chạy gấp khúc 25m (s)	36.34	2.24
2	Chạy 12 phút (m)	2755.2	15.45
3	Chạy tốc độ 30m x 5 lần (s)	23.18	0.22
4	Dẫn bóng tốc độ 50m x 3 lần (s)	26.1	0.32
5	Dẫn bóng 30m luôn cọc sút cầu môn (s)	9.63	0.39
6	Chạy sút cầu môn 10 quả liên tục (s)	47.5	2.15

Để đánh giá thực trạng về việc sử dụng các bài tập phát triển sức bền chuyên môn, đề tài đã tiến hành tổng hợp, thống kê các bài tập đã sử dụng cho đội tuyển trong những năm trước đây và tiến hành quan sát mức độ sử dụng các bài tập trong huấn luyện sức bền chuyên môn cho đội tuyển bóng đá nam sinh viên Trường Đại học Hải Phòng. Kết quả cho thấy: Đa số các bài tập không bóng được sử dụng (chiếm 52.94%), các bài tập có bóng được sử dụng ở mức độ thấp hơn (29.41%), mặt khác việc sử dụng các bài tập trò chơi và thi đấu ít được sử dụng trong giảng dạy sức bền chuyên môn (17.64%). Từ kết quả nghiên cứu trên cho thấy sức bền chuyên môn của đội tuyển bóng đá nam sinh viên Trường Đại học Hải Phòng còn nhiều hạn chế. Việc phân bổ chương trình chưa thực sự được hợp lý. Các bài tập phát triển sức bền chuyên môn chưa phong phú, đa dạng, còn sử dụng nhiều bài tập không bóng, ít sử dụng các bài tập chuyên môn. Chính vì vậy, việc lựa chọn được những bài tập có hiệu quả nhất nhằm phát triển sức bền chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu là vấn đề rất cần thiết.

### 3.2.2. Lựa chọn bài tập nhằm nâng cao sức bền chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu.

Qua việc tham khảo các tài liệu chuyên môn của các tác giả trong và ngoài nước, khảo sát công tác giảng dạy, huấn luyện tại

các trung tâm bóng đá, trao đổi với các vận động viên, phòng văn huấn luyện viên và giảng viên, chúng tôi đã lựa chọn được 24 bài tập chuyên môn ứng dụng trong giảng dạy, huấn luyện nhằm phát triển sức bền chuyên môn cho đội tuyển bóng đá nam sinh viên Trường Đại học Hải Phòng. Các bài tập được chia thành 3 nhóm, nhóm các bài tập không bóng gồm 8 bài tập chiếm 33.3%, nhóm các bài tập có bóng gồm 10 bài tập chiếm 41.7%, nhóm bài tập thi đấu gồm 6 bài tập chiếm 25%, cụ thể:

#### \* Nhóm bài tập không bóng:

Bài tập 1: Chạy tốc độ 5 x 30m

Bài tập 2: Chạy 6 x 35m nhanh, 35m chậm

Bài tập 3: Chạy cự ly trung bình (1500m)

Bài tập 4: Chạy 10 lần (150m nhanh, 50m đi bộ)

Bài tập 5: Chạy con thoi 5 x 30m

Bài tập 6: Chạy biến tốc 100m nhanh, 100m chậm

Bài tập 7: Chạy gấp khúc 25m

Bài tập 8: Test cooper (chạy 12 phút)

#### \* Nhóm bài tập có bóng:

Bài tập 9: Dẫn bóng tốc độ 5x30m

Bài tập 10: Dẫn bóng 6x20m nhanh, 20m chậm

Bài tập 11: Chạy sút cầu môn 10 quả liên tục

Bài tập 12: Dẫn bóng luôn cọc sút cầu môn 5 quả liên tục

- Bài tập 13: Di chuyển đánh đầu 2 bên liên tục 2 phút

Bài tập 14: Chuyển bóng liên tục 2 phút

Bài tập 15: Sút bóng liên tục theo vị trí

Bài tập 16: Dẫn bóng bật tường sút cầu môn 5 quả liên tục

Bài tập 17: Dẫn bóng tốc độ dọc biên tạt vào trung lộ

Bài tập 18: Dẫn bóng động tác giả qua người sút cầu môn 5 quả liên tục

**\* Nhóm bài tập thi đấu:**

- Bài tập 19: Thi đấu chuyển bóng ghi bàn bằng đầu

- Bài tập 20: Thi đấu cầu môn nhỏ

Bài tập 21: Thi đấu cầu môn với điều kiện

- Bài tập 22: Trò chơi truy đuổi cự li ngắn

- Bài tập 23: Chạy 20m với quãng nghỉ thu ngắn dần

Bài tập 24: Chạy đi và về cự li 20m trong 1 phút.

Trong quá trình huấn luyện để chuẩn bị cho giải bóng đá sinh viên toàn quốc, ban huấn luyện đã ứng dụng các bài tập đã được lựa chọn nhằm phát triển sức bền chuyên môn cho đội bóng đá nam sinh viên Trường Đại học Hải Phòng. Để đánh giá mức độ tác động của các bài tập đến đối tượng nghiên cứu, chúng tôi tiến hành kiểm tra sức bền của các cầu thủ trước khi tiến hành thực nghiệm và sau quá trình thực nghiệm bằng 06 test chuyên môn đã được lựa chọn. Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm được trình bày trong bảng 3.2, kết quả sau thực nghiệm được trình bày trong bảng 3.3; Mức độ tăng trưởng sức bền chuyên môn của các cầu thủ sau quá trình ứng dụng được trình bày trong bảng 3.4.

**Bảng 3.2. Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm (n=24)**

TT	Test	$\bar{X}$	d
1	Chạy gấp khúc 25m (s)	35.29	1.01
2	Chạy 12 phút (m)	2678.5	16.27
3	Chạy tốc độ 30m x 5lần (s)	23.45	0.31
4	Dẫn bóng tốc độ 50m x 3 lần (s)	26.22	0.38
5	Dẫn bóng 30m luân cộc sút cầu môn (s)	9.46	0.44
6	Chạy sút cầu môn 10 quả liên tục (s)	46.45	1.08

**Bảng 3.3. Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm (n=24)**

TT	Test	$\bar{X}$	d
1	Chạy gấp khúc 25m (s)	32.72	1.75
2	Chạy 12 phút (m)	2772	30.66
3	Chạy tốc độ 30m x 5lần (s)	21.82	0.28
4	Dẫn bóng tốc độ 50m x 3 lần (s)	24.67	0.27
5	Dẫn bóng 30m luân cộc sút cầu môn (s)	8.55	0.55
6	Chạy sút cầu môn 10 quả liên tục (s)	43.38	1.17

**Bảng 3.4. So sánh sức bền chuyên môn trước và sau thực nghiệm (n=24)**

TT	Test	Trước TN		Sau TN		t	p	W%
		$\bar{X}$	d	$\bar{X}$	d			
1	Chạy gấp khúc 25m (s)	35.29	1.01	32.72	1.75	6.23	<0.001	7.56
2	Chạy 12 phút (m)	2678.5	16.27	2772	30.66	13.20	<0.001	3.43
3	Chạy tốc độ 30m x 5 lần (s)	23.45	0.31	21.82	0.28	19.12	<0.001	7.20
4	Dẫn bóng tốc độ 50m x 3 lần (s)	26.22	0.38	24.67	0.27	16.29	<0.001	6.09
5	Dẫn bóng 30m luôn cọc sút cầu môn (s)	9.46	0.44	8.55	0.55	6.33	<0.001	10.11
6	Chạy sút cầu môn 10 quả liên tục (s)	46.45	1.08	43.38	1.17	9.45	<0.001	6.84

Từ kết quả thu được tại bảng 3.4 cho thấy, thành tích sau thực nghiệm cao hơn hẳn thành tích trước thực nghiệm, tất cả các chỉ số so sánh đều có sự khác biệt rõ rệt với  $t_{\text{sinh}} > t_{\text{bảng}} (1,96)$ , sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất  $p < 0.001$ . Qua đó có thể khẳng định: Các bài tập mà đề tài lựa chọn và ứng dụng đã nâng cao được sức bền chuyên môn cho các vận động viên đội tuyển bóng đá nam sinh viên Trường Đại học Hải Phòng một cách rõ rệt.

#### 4. KẾT LUẬN

1. Sức bền chuyên môn của đa số các cầu thủ đội tuyển bóng đá nam sinh viên Trường Đại học Hải Phòng còn nhiều hạn chế là do việc phân bổ chương trình huấn luyện chưa thực sự hợp lý, các bài tập phát triển sức bền chuyên môn chưa phong phú, đa dạng, còn sử dụng nhiều bài tập không bóng, ít sử dụng các bài tập chuyên môn và bài tập thi đấu.

2. Đề tài đã lựa chọn 24 bài tập phát triển sức bền chuyên môn, trong đó các bài tập không bóng chiếm 33.3%, bài tập có bóng chiếm 41.7%, bài tập thi đấu chiếm 25%. Kết quả ứng dụng cho thấy các bài tập đề tài lựa chọn đã nâng cao được sức bền chuyên môn cho các cầu thủ đội tuyển bóng đá nam sinh viên Trường Đại học Hải Phòng một cách rõ rệt.

#### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Ma Tuyết Điền (2009), *Bóng đá – Kỹ chiến thuật và phương pháp tập luyện*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
2. Nguyễn Xuân Sinh, Lê Văn Lãm, Phạm Ngọc Viễn, Lưu Quang Hiệp (2010), *Giáo trình phương pháp nghiên cứu khoa học TĐTT*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
3. Nguyễn Đức Văn (2014), *Phương pháp thống kê trong TĐTT*, Nxb TĐTT, Hà Nội.