

ỨNG DỤNG BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC BỀN TỐC ĐỘ CHO NAM SINH VIÊN ĐỘI TUYỂN BÓNG ĐÁ TRƯỜNG CAO ĐẲNG THỂ THAO CỘNG HÒA DÂN CHỦ NHÂN DÂN LÀO

APPLYING SOME EXERCISES OF DEVELOPING SPEED RESISTANCE FOR
MALE STUDENTS OF SPORTS COLLEGE FOOTBALL TEAM OF LAO PEOPLE'S
DEMOCRATIC REPUBLIC

¹TS. Đỗ Mạnh Hưng, ²ThS. Khiew Bounkhounsone

¹Trường ĐH Sư phạm TDTT Hà Nội, ²Trường CĐ thể thao CHDCND Lào

Tóm tắt: Bằng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy trong TDTT, nghiên cứu đã lựa chọn được 20 bài tập và ứng dụng trong thực tiễn huấn luyện mang lại hiệu quả phát triển sức bền tốc độ cho nam sinh viên đội tuyển bóng đá trường Cao đẳng thể thao CHDCND Lào.

Từ khóa: Bài tập; Sức bền tốc độ; Bóng đá; Nam sinh viên; Cao đẳng thể thao CHDCND Lào.

Abstract: Using conventional scientific research methods in physical education and sports, the research has selected 20 exercises and applied in training practice, which brings efficiency in developing speed endurance for male students of the football team at Sports College of Lao People's Democratic Republic.

Keywords: exercises; speed endurance; football; male students; Sports College, Lao People's Democratic Republic.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường Cao đẳng thể thao CHDCND Lào là một trường trọng điểm về đào tạo giáo viên, HLV, cán bộ TDTT của Lào. Trong đó môn bóng đá là một trong những môn thể thao được nhà trường chú trọng phát triển. Qua thực tiễn công tác giảng dạy và huấn luyện tại Trường Cao đẳng thể thao CHDCND Lào, đồng thời quan sát các trận đấu của giải bóng đá sinh viên Lào, chúng tôi nhận thấy: thể lực chuyên môn của các VĐV còn yếu, nhất là sức bền tốc độ (SBTD) được thể hiện qua những động tác chạy (tốc độ, nước rút), dẫn bóng, đá bóng, tranh cướp bóng, các pha tỳ đè đối phương, sút cầu môn, tranh cướp bóng trên không, và các động tác phối hợp nhất là trong thời gian cuối của trận đấu... Thực trạng này có nhiều nguyên nhân nhưng đáng kể nhất là: các bài tập phát triển SBTĐ còn đơn điệu, một số bài tập không phù hợp với xu hướng bóng đá hiện đại, phương pháp huấn luyện còn chưa hợp lý như: khối lượng, cường độ và thời gian dành cho phát triển SBTĐ chưa phù hợp. Điều này làm

ảnh hưởng đến thành tích thi đấu của vận động viên. Vì vậy, việc phát triển SBTĐ cho nam sinh viên đội tuyển bóng đá Trường Cao đẳng thể thao CHDCND Lào là vấn đề quan trọng và cần thiết. Xuất phát từ vấn đề nêu trên, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: “*Ứng dụng bài tập phát triển SBTĐ cho nam sinh viên đội tuyển Bóng đá trường Cao đẳng thể thao CHDCND Lào*”.

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Để giải quyết các nhiệm vụ nghiên cứu, đề tài sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu; Phỏng vấn; Quan sát sư phạm; Kiểm tra sư phạm; Thực nghiệm sư phạm; Toán học thống kê.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

3.1. Lựa chọn bài tập phát triển SBTĐ cho nam sinh viên đội tuyển bóng đá trường Cao đẳng thể thao CHDCND Lào

Bằng phương pháp tổng hợp và tham khảo các tài liệu chuyên môn đề tài thu thập được 30 bài tập phát triển SBTĐ trong bóng đá đã và đang được sử dụng trong thực tế. Đề tài tiến

hành phỏng vấn 20 các chuyên gia, các giáo viên, HLV đang công tác huấn luyện Bóng đá.

Qua phỏng vấn, đề tài đã lựa chọn được 20 bài tập có mức độ ưu tiên sử dụng từ 75% trở lên để phát triển SBTĐ cho nam sinh viên đội tuyển Bóng đá trường Cao đẳng thể thao CHDCND Lào. Các bài tập này được sắp xếp theo từng loại như sau: Nhóm bài tập không bóng: 7 bài tập; Nhóm bài tập có bóng: 8 bài tập; Nhóm bài tập thi đấu: 5 bài tập.

3.2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các bài tập phát triển SBTĐ cho nam SV đội tuyển bóng đá trường Cao đẳng thể thao CHDCND Lào

3.2.1. Tổ chức thực nghiệm

* Đề tài tiến hành theo phương pháp thực nghiệm so sánh song song.

* Đối tượng thực nghiệm: 25 cho nam SV đội tuyển bóng đá trường Cao đẳng thể thao CHDCND Lào được chia thành hai nhóm một cách ngẫu nhiên.

- Nhóm đối chứng: Gồm 12 nam sinh viên, tập theo giáo án cũ với các bài tập phát triển SBTĐ do Ban huấn luyện đội tuyển bóng đá trường Cao đẳng thể thao CHDCND Lào biên soạn.

- Nhóm thực nghiệm: Gồm 13 nam sinh viên, được tập luyện theo các nội dung huấn

luyện chung và các bài tập phát triển SBTĐ mà đề tài đã lựa chọn.

* Thời gian thực nghiệm 6 tháng, từ 6/2019 đến 12/2019.

* Địa điểm thực nghiệm: Trường Cao đẳng thể thao CHDCND Lào.

* Xây dựng kế hoạch thực nghiệm:

Kế hoạch thực nghiệm được xây dựng trong 6 tháng, với số giáo án và tiến độ trong chương trình huấn luyện đội tuyển bóng đá nam sinh viên trường Cao đẳng thể thao CHDCND Lào.

Nội dung thực nghiệm là 20 bài tập phát triển SBTĐ cho đối tượng nghiên cứu đã được lựa chọn qua phỏng vấn. Các bài tập này được sắp xếp theo tổ hợp hai nhóm các bài gồm các bài tập không bóng và các bài tập có bóng. Bên cạnh đó còn có bài tập thi đấu được coi là bài tập tổng hợp nên không xếp thành tổ hợp mà được tổ chức theo chương trình kế hoạch chung nhưng chỉ cho nhóm thực nghiệm.

3.2.2. Đánh giá hiệu quả các bài tập phát triển SBTĐ cho nam SV đội tuyển bóng đá trường Cao đẳng thể thao CHDCND Lào

Trước thực nghiệm, đề tài tiến hành kiểm tra các test đánh giá SBTĐ đã lựa chọn nhằm đánh giá mức độ đồng đều giữa 2 nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng. Kết quả được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1. Kết quả kiểm tra SBTĐ của 2 nhóm trước thực nghiệm

T T	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		t _{tính}	t _{bảng}	p
		TN (n=13)	ĐC (n=12)			
1	Chạy gấp khúc 3 lần x 25m (s)	38.27±0.85	38.31±0.81	0.79	2.069	>0.05
2	Chạy tốc độ 5 lần x 30m (s)	25.19±0.64	25.11±0.68	0.67	2.069	>0.05
3	Chạy sút cầu môn 10 quả liên tục (s)	47.82±2.12	47.76±2.12	0.82	2.069	>0.05
4	Dẫn bóng 30m luôn cọc sút cầu môn x 3 lần (s)	29.88±0.45	29.84±0.41	0.83	2.069	>0.05
5	Dẫn bóng tốc độ 5 lần x 30m (s)	26.25±0.47	26.21±0.43	0.76	2.069	>0.05

Qua bảng 1: Kết quả kiểm tra ban đầu các test đánh giá SBTĐ giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng đều thể hiện $t_{tính} < t_{bảng}$ ở ngưỡng xác suất $p > 0.05$. Điều này cho thấy

thành tích của 2 nhóm không thể hiện sự khác biệt có ý nghĩa thống kê. Nói cách khác ở thời điểm trước thực nghiệm SBTĐ của 2 nhóm là tương đương nhau. Sau 6 tháng tập luyện, đề tài

tiến hành kiểm tra trên cả 2 nhóm bằng các test bảng 2. đánh giá đã lựa chọn. Kết quả được trình bày ở

Bảng 2. Kết quả kiểm tra SBTĐ của 2 nhóm sau 6 tháng thực nghiệm

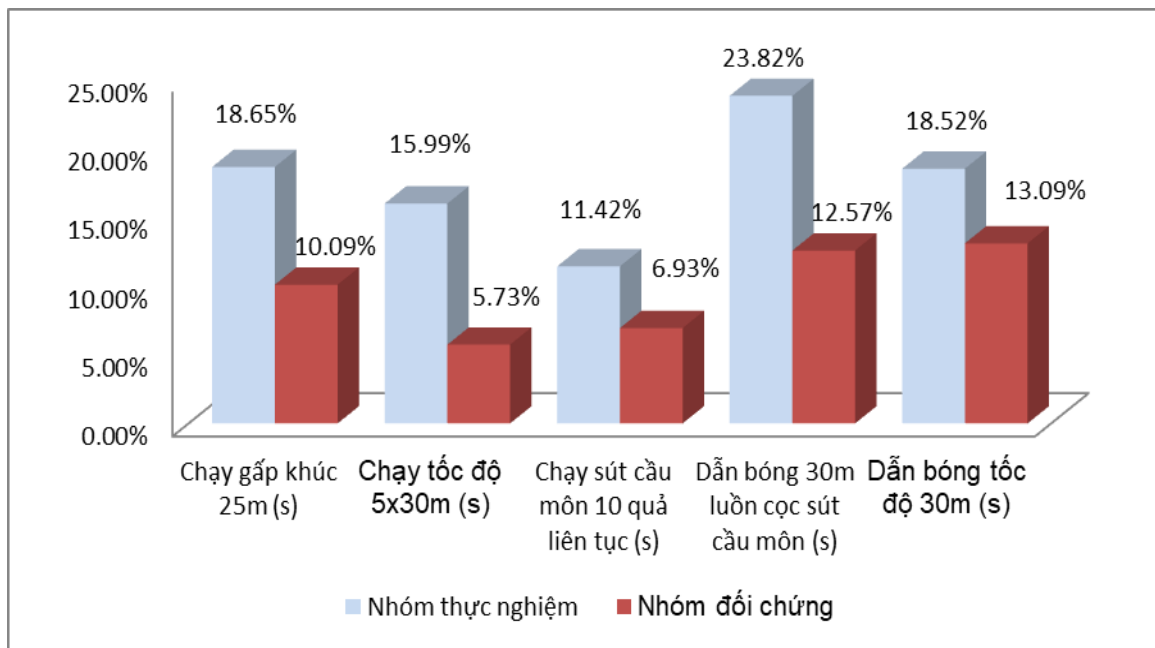
TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		t _{tính}	t _{bảng}	p
		TN (n=13)	ĐC (n=12)			
1	Chạy gấp khúc 3 lần x 25m (s)	31.74±0.82	34.63±0.84	3.51	2.069	>0.05
2	Chạy tốc độ 5 lần x 30m (s)	21.46±0.67	23.71±0.65	3.43	2.069	>0.05
3	Chạy sút cầu môn 10 quả liên tục (s)	42.65±2.06	44.56±2.14	3.62	2.069	>0.05
4	Dẫn bóng 30m luân cộc sút cầu môn x 3 lần (s)	23.52±0.39	26.16±0.43	3.71	2.069	>0.05
5	Dẫn bóng tốc độ 5 lần x 30m (s)	25.80±0.43	29.70±0.46	3.53	2.069	>0.05

Qua bảng 2 cho thấy: Sau 6 tháng thực nghiệm, kết quả kiểm tra các test đánh giá SBTĐ đã có sự phát triển mạnh mẽ ở cả 2 nhóm, tuy nhiên giữa 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng có sự khác biệt rõ rệt với $t_{tính} > t_{bảng}$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$. Điều này cho thấy sau 6 tháng thực nghiệm thành tích của nhóm thực nghiệm phát triển hơn nhóm đối chứng.

Tiếp theo đề tài tiến hành đánh giá và so sánh nhịp độ tăng trưởng của 2 nhóm sau 6 tháng thực nghiệm, thông qua kết quả các test đánh giá SBTĐ của nhóm thực nghiệm và đối chứng. Kết quả được trình bày ở bảng 3 và biểu đồ 1.

Bảng 3. Nhịp độ tăng trưởng của các test đánh giá SBTĐ của 2 nhóm sau thời gian thực nghiệm

T T	Test	Nhóm thực nghiệm (n=13)			Nhóm đối chứng (n=12)		
		Trước TN	Sau TN	W	Trước TN	Sau TN	W
1	Chạy gấp khúc 3 lần x 25m (s)	38.27±0.8 5	31.74±0.8 2	18.65	38.31±0.8 1	34.63±0.8 4	10.09
2	Chạy tốc độ 5 lần x 30m (s)	25.19±0.6 4	22.46±0.6 7	15.99	25.11±0.6 8	24.51±0.6 5	5.73
3	Chạy sút cầu môn 10 quả liên tục (s)	47.82±2.1 2	42.65±2.0 6	11.42	47.76±2.1 2	44.56±2.1 4	6.93
4	Dẫn bóng 30m luân cộc sút cầu môn x 3 lần (s)	29.88±0.4 5	23.52±0.3 9	23.82	29.84±0.4 1	26.16±0.4 3	12.57
5	Dẫn bóng tốc độ 5 lần x 30m (s)	26.25±0.4 7	24.80±0.4 3	18.52	26.21±0.4 3	25.70±0.4 6	13.09



Biểu đồ 1. So sánh nhịp tăng trưởng của 2 nhóm sau thực nghiệm

Qua kết quả ở bảng 3 và biểu đồ 1 cho thấy: Sau thời gian thực nghiệm tất cả 5 test đánh giá SBTĐ của nhóm thực nghiệm và đối chứng đều có sự tăng trưởng so với thời điểm trước thực nghiệm, tuy nhiên mức độ tăng trưởng của nhóm thực nghiệm tốt hơn rất nhiều so với nhóm đối chứng. Qua đó có thể đánh giá các bài tập mà đề tài lựa chọn áp dụng cho nhóm thực nghiệm tốt hơn nhóm đối

chứng.

Để khẳng định rõ hiệu quả hệ thống các bài tập chuyên môn đã lựa chọn ứng dụng trong huấn luyện nhằm phát triển SBTĐ cho đối tượng nghiên cứu, sau khi kết thúc quá trình thực nghiệm, đề tài tiến hành so sánh kết quả xếp loại tổng hợp SBTĐ giữa nhóm đối chứng và thực nghiệm. Kết quả được trình bày ở bảng 4.

Bảng 4. So sánh kết quả phân loại sức bền của 2 nhóm sau thực nghiệm

Xếp loại	Nhóm đối tượng nghiên cứu		Tổng
	Nhóm TN (n = 13)	Nhóm ĐC (n = 12)	
Tốt	6	1	7
	3.64	3.36	
Khá	6	3	9
	4.68	4.32	
Trung bình	1	7	8
	4.16	3.84	
Yếu	0	1	1
	0.52	0.48	
Tổng	13	12	25
So sánh	$\chi^2_{\text{tính}} = 10.047 > \chi^2_{0.05} = 7.815$ với P < 0.05		

Từ kết quả thu được ở bảng 4 cho thấy, khi so sánh kết quả kiểm tra đánh giá SBTĐ của hai nhóm đối tượng nghiên cứu giữa nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm có sự khác biệt rõ rệt với $\chi^2_{\text{tính}} = 10.047 > \chi^2_{\text{bảng}} = 7.851$ với $p <$

0.05. Điều đó một lần nữa lại khẳng định rõ hiệu quả của bài tập đã lựa chọn ứng dụng huấn luyện phát triển SBTĐ cho nam sinh viên đội tuyển bóng đá trường Cao đẳng thể thao CHDCND Lào.

KẾT LUẬN

Quá trình nghiên cứu, đề tài đã lựa chọn được 20 bài tập phát triển SBTĐ cho nam sinh viên đội tuyển bóng đá trường Cao đẳng thể thao CHDCND Lào, trong đó có 7 bài tập không bóng, 8 bài tập có bóng và 5 bài tập trò chơi và thi đấu.

Qua thời gian 6 tháng thực nghiệm sư phạm, đề tài đã xác định được hiệu quả rõ rệt của các bài tập đã lựa chọn ứng dụng huấn luyện phát triển SBTĐ cho đối tượng nghiên cứu (tính >t bảng ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$).



Ảnh minh họa

Tài liệu tham khảo

1. Nguyễn Tuấn Anh (2009), *Nghiên cứu ứng dụng các bài tập nhằm phát triển sức bền chuyên môn cho nam sinh viên chuyên sâu bóng đá trường Đại học TDTT Bắc Ninh*, Luận văn thạc sĩ khoa học giáo dục, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.
2. Dương Nghiệp Chí, Trần Đức Dũng (2004), *Đo lường thể thao*, Nxb TDTT.
3. Dr. Harre (1996), *Học thuyết huấn luyện* (Trương Anh Tuấn và Bùi Thế Hiển dịch), Nxb TDTT, Hà Nội.
4. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2000), *Lý luận và phương pháp TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.
5. Nguyễn Đức Văn (2000), *Phương pháp thống kê trong TDTT*, NXB TDTT HN.

Nguồn bài báo: Bài báo được trích từ luận văn thạc sĩ Giáo dục học: “Nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển SBTĐ cho nam sinh viên đội tuyển Bóng đá trường Cao đẳng thể thao Cộng hòa dân chủ nhân dân Lào”. Bảo vệ năm 01/2021 tại Hội đồng đánh giá luận văn thạc sĩ Giáo dục học, trường ĐHSP TDTT Hà Nội.

Ngày nhận bài: 15/11/2021

Ngày đánh giá: 10/01/2022

Ngày duyệt đăng: 20/01/2022