



LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CHO NAM SINH VIÊN TRONG HỌC TẬP MÔN BÓNG ĐÁ TRƯỜNG ĐẠI HỌC HÙNG VƯƠNG

Dặng Thành Trung^{1*}

¹Khoa Nghệ thuật và TDTT, Trường Đại học Hùng Vương, Phú Thọ

Ngày nhận bài: 17/01/2020; Ngày chỉnh sửa: 23/3/2020; Ngày duyệt đăng: 27/3/2020

Tóm tắt

Nghiên cứu đã tìm hiểu đặc điểm và đánh giá thực trạng thể chất của sinh viên, đặc biệt là trình độ về sức mạnh tốc độ của sinh viên. Kết quả đã lựa chọn được một số bài tập hiệu quả phù hợp với đặc điểm của sinh viên nhằm phát triển sức mạnh tốc độ, góp phần nâng cao chất lượng giảng dạy, học tập trong giáo dục thể chất nói chung và môn bóng đá nói riêng cho nam sinh viên Trường Đại học Hùng Vương.

Từ khóa: Bài tập, bóng đá, sinh viên, sức mạnh tốc độ, thể dục thể thao.

1. Đặt vấn đề

Thể dục thể thao (TDTT) dần đóng một vai trò quan trọng không thể thiếu trong cuộc sống hiện nay. Tập luyện và thi đấu bóng đá giúp cho con người phát triển một cách toàn diện nhất. Trong bóng đá hiện đại các tình huống trên sân luôn diễn ra nhanh và phức tạp đòi hỏi mỗi vận động viên phải có sự chuẩn bị một nền tảng thể lực vững chắc đặc biệt là để xử lý được những kỹ – chiến thuật phức tạp, trong điều kiện bị nhiều cầu thủ đối phương theo kèm hay phải tranh cướp bóng thì đòi hỏi các cầu thủ phải có sức mạnh và tốc độ để có thể tì đè, thoát khỏi sự đeo bám và đưa ra những quyết định nhanh chóng, chính xác nhất, vì vậy có thể nói sức mạnh tốc độ (SMTĐ) là một tố chất thể lực

đại diện của môn bóng đá, nó giúp cho quá trình tập luyện và thi đấu của các cầu thủ đạt được hiệu quả cao hơn. Để phát triển sức mạnh tốc độ chuyên môn có hiệu quả phải dựa trên cơ sở khoa học, trong đó có việc lựa chọn bài tập phù hợp với đặc điểm lứa tuổi và đặc điểm về kỹ – chiến thuật, giai đoạn tập luyện, đặc điểm phát triển cơ bắp cũng như mối quan hệ của nó với các tố chất thể lực chuyên môn khác. Vậy muốn nâng cao tố chất thể lực nói chung và sức mạnh tốc độ chuyên môn nói riêng cho sinh viên học môn bóng đá, chúng ta cần phải lựa chọn được những bài tập nhằm phát triển sức mạnh tốc độ phù hợp và khoa học nhất trong học tập cho sinh viên, giúp cho sinh viên nâng cao được thể chất cần thiết.

Sinh viên Trường Đại học Hùng Vương (ĐHHV) là những sinh viên không chuyên ngành Giáo dục thể chất, tập luyện bóng đá chỉ dừng lại ở góc độ phong trào, trình độ kỹ thuật và nền tảng thể lực của sinh viên chỉ ở mức trung bình và yếu. Chính vì thế mà việc tiếp thu các kỹ thuật môn bóng đá của các em rất chậm và thiếu chính xác. Ở đây thông qua việc trực tiếp giảng dạy học phần bóng đá cho sinh viên, tác giả đã có sự nhìn nhận, đánh giá tổ chất sức mạnh tốc độ là yếu tố chính dẫn tới kết quả học tập của sinh viên. Vì vậy việc lựa chọn các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ đưa vào giảng dạy và tìm ra giải pháp nâng cao hiệu quả thể lực nói chung, sức mạnh tốc độ nói riêng cho sinh viên nâng cao thành tích là hướng đi đúng, có tính cấp thiết và tính thời sự.

2. Phương pháp nghiên cứu

Quá 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 sự phạm; phương pháp kiểm tra sự phạm; phương pháp thực nghiệm sự phạm; phương pháp toán học thống kê.

Nghiên cứu lựa chọn, ứng dụng và xác định hiệu quả các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam sinh viên Trường ĐHHV trong học tập môn Bóng đá. Chúng tôi tiến hành thực nghiệm song song trên hai nhóm, nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng. Quá trình thực nghiệm được tổ chức chặt chẽ đối với mỗi nhóm theo kế hoạch tập luyện. Thời gian thực nghiệm các nhóm được kiểm tra ban đầu cũng như cuối mỗi giai đoạn huấn luyện bằng các chỉ tiêu đánh giá sức mạnh

tốc độ nhằm so sánh kết quả trước và sau thực nghiệm để xác định tính hiệu quả của hệ thống bài tập đã lựa chọn.

3. Kết quả nghiên cứu và thảo luận

3.1. Đánh giá sức mạnh tốc độ của nam sinh viên K16 Trường ĐHHV trong học tập môn Bóng đá

3.1.1. Lựa chọn các chỉ tiêu đánh giá SMTĐ cho nam sinh viên K16 Trường ĐHHV trong học tập môn Bóng đá

Qua quá trình tổng hợp và phân tích tài liệu cho thấy, nhiều nhà khoa học đã từng nghiên cứu đưa ra các chỉ tiêu đánh giá trình độ thể lực của VĐV nói chung và cầu thủ bóng đá nói riêng. Việc nghiên cứu lựa chọn các chỉ tiêu đánh giá SMTĐ dưới nhiều góc độ khác nhau, đặc biệt đánh giá theo hướng sử dụng bằng các chỉ tiêu sử dụng kết hợp với các chỉ tiêu tâm lý sẽ đánh giá khách quan và chính xác sự phát triển SMTĐ [1]. Việc sử dụng các chỉ tiêu sử dụng vừa đảm bảo đủ độ tin cậy, vừa đơn giản về cách tiến hành, vừa phù hợp với chuyên môn của người kiểm tra, không cần thiết bị phức tạp, lại có đơn vị đo lường tương đối chính xác và quan trọng là rất gần với hoạt động chuyên môn của VĐV và huấn luyện viên (HLV) [2].

Kết quả đề tài đã lựa chọn được 8 chỉ tiêu với sự lựa chọn và mức độ ưu tiên cao đó là:

- Bật cao có đà đánh đầu với bóng treo (cm).
- Bật xa 05 bước không có đà (m).
- Bật xa tại chỗ (cm).
- Chạy 30m xuất phát cao (giây).

- Chạy đà 5m, sút bóng liên tục 5 quả (giây).

- Dẫn bóng tốc độ 30m (giây).

- Sút bóng xa trong hành lang 8m (m).

- Ném biên xa có đà (m).

3.1.2. Xác định chuẩn điểm đánh giá sức mạnh tốc độ và xây dựng bảng điểm tổng hợp theo từng chỉ tiêu cho nam sinh viên K16 Trường ĐHHV trong học tập môn Bóng đá

Qua tham khảo và tổng hợp tài liệu [3], đề tài tiến hành xây dựng bảng điểm đánh giá tổng hợp theo các bước sau:

Bước 1: Tính điểm theo thang độ C ở từng chỉ tiêu.

Bước 2: Tính điểm tổng đạt được ở các chỉ tiêu của từng sinh viên.

Bước 3: Tính $\bar{x}$ và δ của tổng điểm.

Bước 4: Phân loại điểm tổng hợp dựa trên nguyên tắc 1,28 δ .

Theo tiến trình trên, đề tài đã tiến hành xác định các giá trị điểm tổng hợp đánh giá SMTĐ của nam sinh viên. Kết quả được trình bày ở Bảng 1.

Bảng 1. Bảng điểm tổng hợp đánh giá SMTĐ của nam sinh viên K16 Trường ĐHHV trong học tập môn Bóng đá

Xếp loại	Điểm đạt	$\bar{x}$	δ
Tốt	≥ 97	65,4	11,3
Khá	81 – 96		
Trung bình	51 – 80		
Yếu	36 – 50		
Kém	≤ 35		

3.1.3. Đánh giá thực trạng sức mạnh tốc độ của nam sinh viên K16 Trường ĐHHV trong học tập môn Bóng đá.

Kết quả được trình ở Bảng 2 như sau:

Bảng 2. Đánh giá thực trạng SMTĐ của nam sinh viên K16 Trường ĐHHV trong học tập môn Bóng đá (n = 60)

Xếp loại										Tổng	
Tốt		Khá		Trung bình		Yếu		Kém			
n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
2	3,3	12	20,0	24	40,0	14	23,3	8	13,3	60	100

Từ kết quả thu được ở Bảng 2 cho thấy một thực trạng như sau:

- 02 sinh viên đạt loại tốt, có tổng điểm ≥ 97 điểm (chiếm 3,3%).

- 12 sinh viên đạt loại khá, có tổng điểm từ 81 - 96 điểm (chiếm 20,0%).

- 24 sinh viên đạt loại trung bình, có tổng điểm từ 51 - 80 điểm (chiếm 40,0%).

- 14 sinh viên xếp loại yếu, có tổng điểm từ 36 - 50 điểm (chiếm 23,3%).

- 08 sinh viên xếp loại kém, có tổng điểm ≤ 35 điểm (chiếm 13,3%).

Như vậy đa số nam sinh viên năm thứ nhất của Trường ĐHHV có thành tích SMTĐ chỉ đạt mức trung bình (40,0%), số khá và tốt ít (23,3%), còn yếu và kém khá đông (36,6%). Hay nói cách khác, nếu lấy số khá trở lên và từ trung bình trở xuống làm 2 loại để so sánh thì đa phần sinh viên thuộc loại dưới với $\chi^2 = 5,8$ và $p < 0,05$.

3.2. Lựa chọn bài tập phát triển SMTĐ cho nam sinh viên K16 Trường ĐHHV trong học tập môn Bóng đá

Để có thành tích thể thao cao, bài tập thể lực là phương tiện chuyên môn cơ bản nhất trong giáo dục thể chất và huấn luyện thể thao. Các bài tập thể lực phải phù hợp với mục đích, nhiệm vụ của quá trình huấn luyện và không được sử dụng một cách tùy tiện, không có chọn lựa. Do vậy, vấn đề lựa chọn các bài tập phát triển SMTĐ tốc độ cần căn cứ vào:

- Đặc điểm của môn bóng đá.

- Đặc điểm huấn luyện cho nam sinh viên năm thứ nhất.

- Đặc điểm tâm lý, sinh lý của nam sinh viên năm thứ nhất.

- Các nguyên tắc huấn luyện thể thao nói chung và các nguyên tắc, phương pháp huấn luyện SMTĐ trong bóng đá nói riêng [1].

Qua khảo sát thực trạng sử dụng bài tập nhằm phát triển SMTĐ cho nam sinh viên của các trường cao đẳng, đại học, đồng thời qua phân tích và tổng hợp các tài liệu chuyên môn về bóng đá, qua quan sát và phỏng vấn trực tiếp các giáo viên, HLV hiện đang làm công tác giảng dạy và huấn luyện tại các trường, trung tâm đào tạo và các đội bóng, đề tài đã tổng hợp được 90 bài tập phát triển SMTĐ cho đối tượng nghiên cứu và được chia ra làm 03 nhóm lớn là [4]:

- Nhóm bài tập không bóng.

- Nhóm bài tập có bóng.

- Nhóm bài tập trò chơi và thi đấu.

Mỗi loại bài tập được lựa chọn trên cơ sở đánh giá của các HLV, chuyên gia, giảng viên, cán bộ quản lý về mức độ quan trọng (ưu tiên) trong thực tế huấn luyện nam VĐV bóng đá trẻ dưới ba mức độ đánh giá [5]: Rất quan trọng (ưu tiên 1 = 3 điểm), quan trọng (ưu tiên 2 = 2 điểm) và không quan trọng (ưu tiên 3 = 1 điểm). Kết quả phỏng vấn các bài tập được xác định thông qua điểm giữa hai lần phỏng vấn và cả hai đều phải đạt từ 80% tổng điểm trở lên (tổng điểm tối đa ở lần 1 là 99 điểm và ở lần 2 là 96 điểm). Kết quả được trình bày ở Bảng 3:

Bảng 3. Kết quả hai lần phỏng vấn lựa chọn bài tập phát triển SMTĐ cho nam sinh viên K16 Trường ĐHHV trong học tập môn Bóng đá

TT	Nội dung bài tập	Lần 1 (n = 33)		Lần 2 (n =32)		χ^2
		Điểm	Tỷ lệ %	Điểm	Tỷ lệ %	
A	Các bài tập không bóng					
A1	Các bài tập cho nhóm cơ chi trên và thân mình					
1	Co tay xà đơn, 15s.	92	92,92	90	93,75	0,010
2	Chống đẩy xà kép, 15s.	67	67,67	65	67,70	0,015
3	Đứng đẩy tạ lên cao.	70	70,7	69	71,87	0,003
4	Gánh tạ đòn gập thân.	75	75,75	74	77,08	0,013
5	Gập bụng nhanh, 15s.	73	73,73	69	71,87	0,056
6	Ke bụng thang gióng, 15s.	60	60,6	57	59,37	0,038
7	Nằm đẩy tạ trọng lượng tối đa.	97	97,97	94	97,91	0,023
8	Nằm đẩy tạ 15-20kg, 15s.	96	96,96	95	98,95	0,003
9	Nằm kéo tạ đòn qua đầu.	68	68,68	66	68,75	0,014
10	Nằm sấp chống đẩy vỗ tay, 15s.	93	93,93	90	93,75	0,024
11	Ném bóng đặc qua đầu ra sau.	87	87,87	85	88,54	0,011
12	Ném bóng đặc từ sau đầu ra trước.	92	92,92	89	92,70	0,024
13	Trồng chuối chống đẩy tay, 15s.	68	68,68	67	69,79	0,003
14	Xoay thân ném bóng đặc.	73	73,73	69	71,87	0,056
A2	Các bài tập cho nhóm cơ chi dưới					
15	Bật cóc trên sân.	93	93,93	91	94,79	0,010
16	Bật bực đổi chân, 15s.	72	72,72	70	72,91	0,014
17	Bật biến hướng, 15s.	78	78,78	76	79,16	0,012
18	Bật lên xuống bực tư thế thấp.	73	73,73	69	71,87	0,056
19	Bật nâng cao đùi trên cát, 15s.	97	97,97	93	96,87	0,042
20	Bật xa 5 bước không đà, 5 lần × 3 tổ.	92	92,92	89	92,70	0,024
21	Bật nhảy 2 chân luân phiên 20 bước.	93	93,93	91	94,79	0,010
22	Bật qua ghế băng, 15s.	78	78,78	76	79,16	0,012
23	Bật qua rào.	93	93,93	91	94,79	0,011
24	Bật xa tại chỗ.	97	97,97	95	98,95	0,010
25	Chạy 3 bước bật nhảy với băng.	78	78,78	76	79,16	0,012
26	Chạy lên khán đài sân thi đấu.	94	94,94	89	92,70	0,068

TT	Nội dung bài tập	Lần 1 (n = 33)		Lần 2 (n = 32)		χ^2
		Điểm	Tỷ lệ %	Điểm	Tỷ lệ %	
27	Chạy đạp sau 30m.	76	76,76	73	76,04	0,030
28	Chạy nâng cao đùi qua chụp.	75	75,75	74	77,08	0,003
29	Chạy nâng cao đùi tại chỗ, 15s.	76	76,76	73	76,04	0,030
30	Chạy xuất phát cao 30m trên sân.	96	96,96	94	97,91	0,010
31	Chạy xuất phát cao 60m trên sân.	94	94,94	91	94,79	0,024
32	Gánh tạ đòn đứng lên ngồi xuống.	77	77,77	75	78,12	0,013
33	Gánh tạ trọng lượng tối đa (ngồi xuống đứng lên).	96	96,96	92	95,83	0,042
34	Gánh tạ 15-20kg bật nhảy nhẹ.	78	78,78	76	79,16	0,012
35	Gánh tạ 15-20kg đứng lên ngồi xuống nhanh, 15s.	87	87,87	85	88,54	0,011
36	Gập duỗi cẳng chân với tạ đôi 2 chân.	70	70,70	68	70,83	0,015
37	Lò cò một chân lên khăn trải thi đấu.	83	83,83	80	83,33	0,027
38	Lò cò trên cát.	76	76,76	74	77,08	0,013
39	Nằm ngửa đẩy chân với người cùng tập.	67	67,67	64	66,66	0,034
A3 Các bài tập toàn thân						
40	Đẩy bóng đặc lên cao và nhảy bắt.	70	70,70	68	70,83	0,015
41	Gập thân ném bóng đặc và chạy tốc độ 10m.	73	73,73	71	73,95	0,013
42	Nằm sấp chống đẩy, chạy tốc độ 10m.	77	77,77	75	78,12	0,013
43	Ném biên bằng bóng đặc và chạy tốc độ 10m.	93	93,93	91	94,79	0,010
44	Ném biên bằng bóng đặc và bật nhảy qua rào.	94	94,94	89	92,70	0,068
45	Nhảy qua rào, luồn cọc, chạy tốc độ 10m.	76	76,76	73	76,04	0,030
46	Ngồi xổm bật nhảy và đẩy bóng đặc ra trước.	84	84,84	82	85,41	0,012
B Các bài tập với bóng						
B1 Các bài tập cho nhóm cơ chi trên và thân mình						
47	Đẩy bóng hai tay trước ngực.	67	67,67	65	67,70	0,015
48	Gập thân đánh đầu.	95	95,95	92	95,83	0,024
49	Nằm ngửa gập bụng ném bóng.	89	89,89	84	87,5	0,072
50	Ném bóng qua hai chân ra sau.	71	71,71	59	61,45	0,014
51	Ném bóng sang bên cạnh.	57	57,57	54	56,25	0,040
52	Ném biên tại chỗ.	90	90,90	88	91,66	0,011
53	Gập thân chuyển bóng.	73	73,73	71	73,95	0,013
B2 Các bài tập cho nhóm cơ chi dưới						

TT	Nội dung bài tập	Lần 1 (n = 33)		Lần 2 (n = 32)		χ^2
		Điểm	Tỷ lệ %	Điểm	Tỷ lệ %	
54	Bật nhảy trước sau qua bóng.	75	75,75	73	76,04	0,013
55	Bật nhảy 1 chân qua 05 chụp và sút bóng vào cầu môn.	77	77,77	75	78,12	0,013
56	Bật nhảy 2 chân qua 07 chụp và sút bóng vào cầu môn.	91	91,91	89	92,70	0,011
57	Bật nhảy 2 chân tại chỗ và sút bóng vào cầu môn.	92	92,92	88	91,66	0,044
58	Chạy đà 5m, sút bóng liên tục 5 quả.	98	98,98	95	98,95	0,023
59	Chạy giật lùi và quay 180 ⁰ sút bóng vào cầu môn.	88	88,88	85	88,54	0,026
60	Chạy luân cọc và sút bóng.	92	92,92	90	93,75	0,010
61	Chạy tốc độ và tạt bóng.	68	68,68	66	68,75	0,015
62	Dẫn bóng tốc độ 30m.	96	96,96	94	97,91	0,010
63	Dẫn bóng tốc độ 15m và sút cầu môn.	95	95,95	92	95,83	0,024
64	Dẫn bóng luân cọc.	77	77,77	75	78,12	0,013
65	Sút bóng xa trong hành lang 8m.	98	98,98	94	97,91	0,041
66	Nhảy từ bụi xuống và chạy sút bóng.	92	92,92	90	93,75	0,010
67	Nhảy qua rào và chạy sút bóng.	94	94,94	91	94,79	0,024
B3 Các bài tập toàn thân						
68	Bật cao có đà đánh đầu vào bóng treo.	98	98,98	94	97,91	0,041
69	Bật nhảy đánh đầu liên tục 20s.	93	93,93	91	94,79	0,010
70	Chạy luân cọc và nhảy đánh đầu.	68	68,68	65	67,70	0,033
71	Nằm sấp chống đẩy và chạy sút bóng.	91	91,91	89	92,70	0,011
72	Ném bóng bật đất và nhảy lên bắt bóng.	72	72,72	71	73,95	0,003
73	Ném biên qua lại có đà.	97	97,97	94	97,91	0,023
74	Ném biên và bật nhảy đánh đầu.	90	90,90	89	92,70	0,002
75	Ném biên và chạy sút bóng vào cầu môn.	95	95,95	92	95,83	0,024
76	Tranh cướp bóng sút cầu môn.	85	85,85	88	86,45	0,026
C Các bài tập trò chơi và thi đấu phát triển SMTĐ.						
C1 Các bài tập trò chơi						
77	Trò chơi công nhau chuyền bóng.	65	65,65	63	65,62	0,015
78	Trò chơi công nhau đá bóng.	70	70,70	68	70,83	0,014
79	Trò chơi kéo co không dây.	72	72,72	71	73,95	0,003
80	Trò chơi đưa bóng qua đầu qua chân.	78	78,78	76	79,16	0,012
81	Trò chơi kẹp bóng bật nhảy tiếp sức.	95	95,95	92	95,83	0,024

TT	Nội dung bài tập	Lần 1 (n = 33)		Lần 2 (n = 32)		χ^2
		Điểm	Tỷ lệ %	Điểm	Tỷ lệ %	
82	Trò chơi công nhau chạy tiếp sức.	96	96,96	93	96,87	0,023
83	Trò chơi khiêng nhau chạy tiếp sức.	88	88,88	85	88,54	0,026
84	Trò chơi dẫn bóng tiếp sức.	94	94,94	91	94,79	0,024
85	Trò chơi nhảy cừu.	92	92,92	88	91,66	0,044
86	Trò chơi đẩy xe cút kít tiếp sức.	77	77,77	75	78,12	0,013
C2 Các bài tập thi đấu						
87	Bài tập thi đấu 3:3.	72	72,72	70	72,91	0,014
88	Bài tập thi đấu 4:4.	93	93,93	90	93,75	0,024
89	Bài tập thi đấu 5:5.	90	90,90	88	91,66	0,011
90	Bài tập thi đấu 6:6.	77	77,77	75	78,12	0,013

Qua kết quả phỏng vấn ở Bảng 3, đề tài đã lựa chọn được 48 bài tập có mức độ ưu tiên sử dụng cao từ 80% tổng điểm trở lên để phát triển SMTĐ cho nam sinh viên học môn bóng đá trong thực tế huấn luyện hiện nay. Bao gồm, nhóm bài tập không bóng có 21 bài (43,7%); nhóm bài tập có bóng có 20 bài (41,7%); nhóm bài tập trò chơi và thi đấu có 07 bài (14,6%).

Kết quả lựa chọn cho thấy trong 48 bài tập, nhóm bài tập phát triển SMTĐ cho nhóm cơ chi dưới chiếm tỷ lệ cao hơn cả (22 bài chiếm 43,7%), điều này cho thấy tầm quan trọng tổ chất SMTĐ của nhóm cơ chi dưới và cũng phù hợp với đặc điểm hoạt động trong môn bóng đá là chủ yếu sử dụng bằng chân là chính. Tuy nhiên, cơ thể là một khối thống nhất giữa các bộ phận nên cần phải phát triển đầy đủ của tất cả các nhóm cơ mới mang lại kết quả toàn diện. Điều này đòi hỏi HLV cần hiểu và nắm vững các nguyên tắc trong việc phát

triển SMTĐ nói riêng và sức mạnh nói chung [5, 6].

Tóm lại, với 48 bài tập trên, nhận thấy các bài tập thu được rất đa dạng, phong phú và các HLV có thể biên thể các bài tập phù hợp hơn nữa cho các đối tượng khác nhau và điều kiện hoàn cảnh khác nhau. Đặc biệt là đảm bảo yêu cầu và tiêu chuẩn cần thiết cho quá trình huấn luyện tổ chất SMTĐ, tổ chất đặc trưng của VĐV bóng đá.

3.3. Ứng dụng và xác định hiệu quả các bài tập phát triển SMTĐ cho nam sinh viên K16 Trường ĐHHV trong học tập môn Bóng đá

3.3.1. Tổ chức thực nghiệm

Đối tượng thực nghiệm là 20 sinh viên nam K16 Trường ĐHHV. Có các chỉ số về chiều cao, cân nặng tương đối đồng đều. 20 nam sinh viên này chia ra thành 2 nhóm một cách ngẫu nhiên. Nhóm thực nghiệm gồm 10 sinh viên được tập luyện theo các nội dung bài tập mà

chúng tôi đã lựa chọn. Nhóm đối chứng gồm 10 sinh viên được tập theo các nội dung bài tập do chương trình cũ đã xây dựng.

Địa điểm thực nghiệm: Tại Trường Đại học Hùng Vương.

Thời gian thực nghiệm trong vòng 90 tiết, tương ứng theo chương trình đào tạo.

3.3.2. Đánh giá và so sánh kết quả SMTĐ trước và sau thực nghiệm của từng nhóm

Đề tài tiến hành so sánh kết quả tự đo chiều ở thời điểm trước và sau thực nghiệm của từng nhóm. Kết quả được trình bày ở Bảng 4.

Bảng 4. So sánh SMTĐ trước và sau thực nghiệm của hai nhóm đối tượng nghiên cứu

TT	Chỉ tiêu	Nhóm đối chứng (n = 10) ($t_{0,05} = 2,306$)				Nhóm thực nghiệm (n = 10) ($t_{0,05} = 2,306$)			
		Trước TN	Sau TN	t	W	Trước TN	Sau TN	t	W
1	Bật cao có đà đánh đầu vào bóng treo (cm)	63,75±2,05	66,59±2,06	4,75	4,35	63,70±2,37	72,51±1,99	17,55	12,94
2	Bật xa 05 bước không có đà (m)	11,44±0,63	11,64±0,64	5,33	1,73	11,46±0,64	12,97±0,66	7,58	12,36
3	Bật xa tại chỗ (cm)	243,8±5,25	249,3±4,88	3,21	2,61	244,1±5,30	259,4±3,03	9,52	6,09
4	Chạy 30m xuất phát cao (giây)	4,26±0,08	4,20±0,08	1,95	0,71	4,27±0,07	4,08±0,09	9,24	5,04
5	Chạy đà 5m, sút bóng liên tục 5 quả (giây)	13,72±0,33	13,46±0,19	2,45	0,95	13,67±0,23	12,61±0,16	13,60	8,07
6	Dẫn bóng tốc độ 30m (giây)	4,45±0,14	4,40±0,13	1,92	0,68	4,48±0,12	4,22±0,12	6,43	5,98
7	Sút bóng xa trong hành lang 8m (m)	41,45±2,41	45,30±2,51	9,20	3,27	42,06±2,97	49,24±2,91	11,41	15,73
8	Ném biên xa có đà (m)	20,09±1,56	20,86±1,26	2,01	1,19	20,05±1,54	22,61±1,72	5,72	12,00

Kết quả Bảng 4 cho thấy:

- Nhóm thực nghiệm có $t_{\text{tính}}$ tìm được ở 8 chỉ tiêu đều lớn hơn $t_{\text{bảng}} = 2,306$. Vậy sự khác biệt là có ý nghĩa với $P < 0,05$.

- Nhóm đối chứng $t_{\text{tính}}$ tìm được ở 5 chỉ tiêu lớn hơn $t_{\text{bảng}} = 2,306$ là chỉ tiêu 1, 2, 3, 5 và 7. Vậy sự khác biệt ở 5 chỉ tiêu này có ý nghĩa với $P < 0,05$.

Từ kết quả tìm được ở Bảng 4 có thể nói rằng, những bài tập được ứng dụng ở 2 nhóm đều có tác dụng nâng cao SMTĐ, tuy nhiên những bài tập mà đề tài áp dụng cho nhóm thực nghiệm có ảnh hưởng tốt hơn và toàn diện hơn đến sự phát triển SMTĐ, còn những bài tập hiện hữu áp dụng cho nhóm đối chứng không mang lại hiệu quả trọn vẹn đối với sự phát triển SMTĐ.

Như vậy, xét về nhịp tăng trưởng, trong khi nhóm thực nghiệm có kết quả thấp nhất là 5,04% (chạy 30m xuất phát cao) và cao nhất là 15,73% (sút bóng xa), thì nhóm đối chứng các kết quả tương ứng chỉ là 0,68% (dẫn bóng tốc độ) và 4,35% (bật cao có đà đánh đầu), nghĩa là nhịp tăng trưởng cao

nhất ở nhóm đối chứng chưa bằng nhịp tăng trưởng thấp nhất của nhóm thực nghiệm.

Để làm rõ hơn về thành tích SMTĐ sau quá trình thực nghiệm, đề tài tiếp tục so sánh kết quả tổng hợp đánh giá SMTĐ trước và sau thực nghiệm của từng nhóm. Kết quả được trình bày ở Bảng 5.

Bảng 5. So sánh kết quả xếp loại tổng hợp SMTĐ trước và sau thực nghiệm của từng nhóm

Nhóm	Thực nghiệm (n = 10)			Đối chứng (n = 10)		
	Trước TN	Sau TN	Tổng	Trước TN	Sau TN	Tổng
Giai đoạn						
Xếp loại						
Tốt	0 (0%)	3 (30%)	3	0 (0%)	0 (0%)	0
Khá	1 (10%)	6 (60%)	7	2 (20%)	4 (40%)	6
Trung bình	9 (90%)	1 (10%)	10	8 (80%)	6 (60%)	14
Tổng	10 (100%)		20	10 (100%)		20
So sánh χ^2	$\chi^2_{\text{tính}} = 8,648$		$\chi^2_{\text{bảng}} = 5,991$	$\chi^2_{\text{tính}} = 1,035$		$\chi^2_{\text{bảng}} = 5,991$

Qua bảng 5 cho thấy: Kết quả xếp loại tổng hợp SMTĐ của nhóm thực nghiệm trước và sau thực nghiệm đã có sự khác biệt rõ rệt, bởi $\chi^2_{\text{tính}} = 8,648 > \chi^2_{\text{bảng}} = 5,991$ với $P < 0,05$. Điều đó chứng tỏ sự khác biệt về thành tích SMTĐ của nhóm thực nghiệm có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$. Còn ở nhóm đối chứng tuy thành tích có tăng, nhưng sự tăng lên đó chỉ là ngẫu nhiên mà thôi, bởi $\chi^2_{\text{tính}} = 1,035 < \chi^2_{\text{bảng}} = 5,991$ với $P > 0,05$.

Hay nói cách khác, thành tích SMTĐ của nhóm thực nghiệm có sự tăng rõ rệt so với nhóm đối chứng sau thực nghiệm. Kết quả áp dụng những bài tập được lựa chọn không những tạo nên sự chuyển biến

mạnh mẽ ở từng chỉ tiêu và chỉ số, mà còn được nâng lên một tầng cao mới về SMTĐ tổng hợp của nhóm thực nghiệm so với nhóm đối chứng sau thực nghiệm ($P < 0,05$).

4. Kết luận

Trên cơ sở lựa chọn được 8 chỉ tiêu đánh giá SMTĐ cho nam sinh viên năm thứ nhất trường Đại học Hùng Vương (1. Bật cao có đà đánh đầu với bóng treo; 2. Bật xa 05 bước không có đà; 3. Bật xa tại chỗ; 4. Chạy 30m xuất phát cao; 5. Chạy đà 5m, sút bóng liên tục 5 quả; 6. Dẫn bóng tốc độ 30m; 7. Sút bóng xa trong hành lang 8m; 8. Ném biên xa có đà).

Đề tài đã đánh giá được thực trạng trình độ SMTĐ của nam sinh viên năm thứ nhất Trường ĐHHV trong học tập môn bóng đá với kết quả như sau: Mức tốt, khá chỉ có 23,3%, trong khi đó mức trung bình và yếu kém khá đông chiếm 76,7%.

Quá trình nghiên cứu của đề tài đã lựa chọn được 48 bài tập phát triển được SMTĐ cho nam sinh viên năm thứ nhất Trường ĐHHV, gồm 3 nhóm: Nhóm bài tập phát triển SMTĐ không bóng 21 bài; Nhóm bài tập phát triển SMTĐ có bóng 20 bài; Nhóm bài tập phát triển SMTĐ bằng trò chơi và thi đấu 07 bài.

Hệ thống các bài tập lựa chọn qua thực tiễn kiểm nghiệm, đã khẳng định được tính hiệu quả của chúng trong việc phát triển tố chất SMTĐ cho đối tượng nghiên cứu (thể hiện qua so sánh giá trị trung bình, nhịp độ tăng trưởng ở các chỉ tiêu kiểm tra và phân

loại tổng hợp SMTĐ của nhóm thực nghiệm đều cao hơn nhóm đối chứng với $P < 0,05$).

Tài liệu tham khảo

- [1] Goikhoman P. N. (1978). Các tố chất thể lực của vận động viên (Dịch: Nguyễn Quang Hưng). Nhà xuất bản Thể dục thể thao, Hà Nội.
- [2] Lê Quý Phương & cộng sự (2009). Cẩm nang sử dụng các test kiểm tra thể lực vận động viên. Nhà xuất bản Thể dục thể thao, Hà Nội.
- [3] Dương Nghiệp Chí, Trần Đức Dũng, Tạ Hữu Hiếu & Nguyễn Đức Văn (2004). Đo lường thể thao. Nhà xuất bản Thể dục thể thao, Hà Nội.
- [4] Alagich R. (1998). Huấn luyện bóng đá hiện đại (Dịch: Nguyễn Huy Bích, Phạm Anh Thiệu). Nhà xuất bản Thể dục thể thao, Hà Nội.
- [5] Ma Tuyết Điền (1999). Bóng đá - Kỹ chiến thuật và phương pháp tập luyện (Dịch: Đặng Bình). Nhà xuất bản Thể dục thể thao, Hà Nội.
- [6] Trần Đức Dũng (2007). Giáo trình Bóng đá. Nhà xuất bản Thể dục thể thao, Hà Nội.

SELECTING EXERCISES FOR DEVELOPING THE MALE STUDENTS' SPEED POWER IN FOOTBALL LEARNING AT HUNG VUONG UNIVERSITY

Dang Thanh Trung¹

¹*Faculty of Arts and Sports, Hung Vuong University, Phú Thọ*

Abstract

The study analysed the characteristics and assessed the students' physical condition, in particular the level of students' speed strength. The results selected some effective exercises suitable with the characteristics of students in order to develop the speed strength, thus contributing to improving the quality of teaching and learning physical education in general and men's football in particular at Hung Vuong University.

Keywords: *Exercises, football, speed strength, sport, students.*