

LỰA CHỌN CÁC BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH CHO NAM SINH VIÊN CHUYÊN SÂU BÓNG ĐÁ TRƯỜNG ĐẠI HỌC ĐỒNG THÁP

Trần Minh Hùng
Trường Đại học Đồng Tháp

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp thường quy trong nghiên cứu khoa học thể dục thể thao đề tài đã lựa chọn được 7 test để đánh giá sức mạnh và 35 bài tập phát triển sức mạnh cho nam sinh viên chuyên sâu bóng đá trường Đại học Đồng Tháp. Bước đầu thực nghiệm sư phạm áp dụng những bài tập đã lựa chọn vào quá trình huấn luyện đem lại kết quả tốt.

Từ khóa: Thể lực, sức mạnh trong môn bóng đá, bài tập phát triển sức mạnh, bóng đá nam, Đại học Đồng Tháp.

SELECTION OF STRENGTH DEVELOPMENT EXERCISES FOR MALE STUDENTS SPECIALIZING IN FOOTBALL AT DONG THAP UNIVERSITY

Tran Minh Hung
Dong Thap University

Abstract: Using conventional methods in sports science research, the project selected 7 tests to evaluate strength and 35 exercises to develop strength for male football students at Dong Thap University. The initial pedagogical experiment applied the selected exercises to the training process and brought good results..

Keywords: Physical strength, strength in football, strength development exercises, men's football, Dong Thap University.

Nhận bài: 13/04/2025

Phản biện: 15/05/2025

Duyệt đăng: 20/05/2025

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Bóng đá là môn thể thao hấp dẫn, góp phần nâng cao sức khỏe và rèn luyện phẩm chất như tính kiên trì, lòng dũng cảm. Tại Trường Đại học Đồng Tháp, môn bóng đá được quan tâm đầu tư và đạt nhiều thành tích trong khu vực, thu hút đông đảo sinh viên tham gia. Trong chương trình đào tạo giáo viên thể dục thể thao, sinh viên chuyên sâu bóng đá cần được trang bị đầy đủ về thể lực, đặc biệt là tố chất sức mạnh – yếu tố quyết định hiệu quả thi đấu và phòng tránh chấn thương. Tuy nhiên, thực tế cho thấy nội dung rèn luyện sức mạnh trong chương trình hiện tại còn hạn chế. Do đó, việc nghiên cứu và lựa chọn các bài tập phát triển sức mạnh phù hợp cho nam sinh viên chuyên sâu bóng đá là cần thiết và cấp bách.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Xác định các test đánh giá sức mạnh cho nam sinh viên chuyên sâu bóng đá tại trường Đại học Đồng Tháp

Để xác định các test đánh giá sức mạnh cho nam sinh viên chuyên sâu bóng đá trường Đại học Đồng Tháp, bài báo thu thập, tổng hợp từ các tài liệu, sách, báo, công trình nghiên cứu đề tài đã tổng hợp được 14 test phù hợp với đặc điểm đánh giá sức mạnh trong bóng đá và phù hợp với tình hình thực tế tại trường Đại học Đồng Tháp. Nhằm tiến hành lựa chọn các test mang tính khách quan, khoa học, trên cơ sở xem xét các test đánh giá sức mạnh cho nam sinh viên chuyên sâu bóng đá trường Đại học Đồng Tháp. Đề tài tiến hành khảo

sát thử nghiệm qua phỏng vấn các chuyên gia, GV GDTC, HLV (n=15) bằng hình thức gián tiếp. Kết quả phỏng vấn **các test đánh giá sức mạnh cho sinh viên chuyên sâu bóng đá trường Đại học Đồng Tháp (n=20)**: Kết quả cho thấy phần lớn các test như bật cao tại chỗ (90%), bật xa 5 bước không có đà (80%), sút bóng xa trong hành lang 8m (85%), nằm ngửa gập bụng 30 giây (95%) và ném biên xa có đà (95%) được sử dụng thường xuyên. Một số test có tỉ lệ ít sử dụng hoặc không sử dụng đáng kể như bật xa tại chỗ (chỉ 35% thường sử dụng), bật cao có đà đánh đầu với bóng treo (chỉ 45% thường sử dụng, 20% không sử dụng) và nằm sấp chống đẩy (40% thường sử dụng, 20% không sử dụng). Điều này phản ánh sự ưu tiên đối với các bài kiểm tra phản ánh sức mạnh cơ bản và chuyên môn gần với thực tiễn thi đấu, trong khi một số bài kiểm tra khác ít được áp dụng do có thể chưa phù hợp với điều kiện huấn luyện hoặc tính đặc thù chưa cao.

Từ kết quả khảo sát bài báo lựa chọn các test theo nguyên tắc những test được từ 80% các giáo viên, HLV lựa chọn trở lên ở mức thường sử dụng mới được lựa chọn trong quá trình nghiên cứu tiếp theo. Theo nguyên tắc trên chúng tôi chọn được 07 test để đánh giá sức mạnh cho sinh viên chuyên sâu bóng đá của trường Đại học Đồng Tháp là: Bật cao tại chỗ (cm), Bật xa 05 bước không có đà (m), Sút bóng xa trong hành lang 8m (m), Nằm ngửa gập bụng 30 giây (số lần), Ném biên xa có

đà (m), Chạy con thoi 4x10m (giây), Dẫn bóng tốc độ 30m (giây) . **Lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh cho nam sinh viên chuyên sâu bóng đá trường Đại học Đồng Tháp**

Trên cơ sở tổng hợp từ các nguồn tài liệu bài báo lựa chọn được 80 bài tập phát triển sức mạnh cho nam sinh viên chuyên sâu bóng đá trường Đại học Đồng Tháp. Đồng thời để xác định cơ sở thực tiễn cho việc lựa chọn bài tập đề tài tiến hành phỏng

vấn gián tiếp bao gồm 20 Giáo viên giảng dạy môn bóng đá, HLV đang trực tiếp huấn luyện các đội tuyển bóng đá nam các trường đại học và các Trung tâm đào tạo bóng đá trẻ. Bài báo tiến hành lựa chọn những bài tập theo nguyên tắc những bài tập được từ 80% các chuyên gia, HLV và giáo viên GDTC lựa chọn trở lên ở mức thường sử dụng thì được lựa chọn và đưa vào thực nghiệm ở giai đoạn tiếp theo. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Bảng 1. Bảng kết quả phỏng vấn các bài tập phát triển sức mạnh cho sinh viên chuyên sâu bóng đá trường Đại học Đồng Tháp (n=20)

TT	Bài tập sức mạnh	Kết quả phỏng vấn					
		Thường sử dụng	Tỉ lệ %	Ít sử dụng	Tỉ lệ %	Không sử dụng	Tỉ lệ %
1	Co tay xà đơn trong 15 giây	17	85	02	10	0	0
2	Chống đẩy xà kép trong 15 giây	12	60	05	10	03	15
3	Đứng đẩy tạ lên cao.	18	90	01	05	01	05
4	Gánh tạ đòn gập thân	11	55	06	30	03	15
5	Ke bụng thang giống trong 15 giây	08	40	08	40	04	20
5	Nằm đẩy tạ trọng lượng tối đa.	19	95	01	05	0	0
6	Nằm kéo tạ đòn qua đầu	11	55	06	30	03	15
7	Nằm sấp chống đẩy vổ tay trong 15 giây	18	90	02	10	0	0
8	Nằm đẩy tạ 15-20kg trong 15 giây	18	90	02	10	0	0
9	Ném bóng đặc qua đầu ra sau	09	45	07	35	04	20
10	Ném bóng đặc từ sau đầu ra trước	10	50	09	45	01	05
11	Tròng chuối chống đẩy tay	13	65	03	15	04	20
12	Xoay thân ném bóng đặc	15	75	04	20	01	05
13	Bật cóc trên sân	16	80	03	15	01	05
14	Bật bực đối chân	17	85	03	15	0	0
15	Bật biến hướng	13	65	06	30	01	05
16	Bật lên xuống bực tư thế thấp	08	40	08	40	04	20
17	Bật nâng cao đùi trên cát	10	50	10	50	0	0
18	Bật xa 5 bước không đà 5 lần $\times$ 3 tổ	19	95	01	05	0	0
19	Bật nhảy 2 chân luân phiên 20 bước	11	55	04	20	05	25
20	Bật qua ghế băng	18	90	02	10	0	0
21	Bật qua rào	17	85	03	15	0	0
22	Bật xa tại chỗ	10	50	09	45	01	05
23	Chạy 3 bước bật nhảy với bảng	13	65	03	15	04	20
24	Chạy cầu thang	15	75	04	20	01	05
25	Chạy đạp sau 30m	16	80	03	15	01	05
26	Chạy nâng cao đùi qua chụp	17	85	03	15	0	0
27	Chạy nâng cao đùi tại chỗ trong 15 giây	13	65	06	30	01	05
28	Chạy xuất phát cao 30m trên sân	08	40	08	40	04	20
29	Chạy xuất phát cao 60m trên sân	10	50	10	50	0	0
30	Gánh tạ đòn đứng lên ngồi xuống	11	55	06	30	03	15

31	Gánh tạ trọng lượng tối đa (ngồi xuống đứng lên)	11	55	02	10	07	35
32	Gánh tạ 15-20kg bật nhảy nhẹ 15 giây	09	45	07	35	04	20
33	Gánh tạ 15-20kg đứng lên ngồi xuống nhanh trong 15 giây	12	60	03	15	05	25
34	Gập duỗi cẳng chân với tạ đôi 2 chân	13	65	03	15	04	20
35	Đẩy bóng đặc lên cao và nhảy bắt	16	80	03	15	01	05
36	Nằm sấp chống đẩy, chạy tốc độ 10m	17	85	03	15	0	0
37	Ném biên bằng bóng đặc và chạy tốc độ 10m	16	80	03	15	01	05
38	Ném biên bằng bóng đặc và bật nhảy qua rào	11	55	06	30	03	15
39	Nhảy qua rào, luồn cọc, chạy tốc độ 10m	17	85	02	10	01	05
40	Ngồi xổm bật nhảy và đẩy bóng đặc ra trước	09	45	07	35	04	20
41	Đẩy bóng hai tay trước ngực	09	45	06	30	05	25
42	Gập thân đánh đầu	10	50	05	25	05	25
43	Nằm ngửa gập bụng ném bóng	18	90	02	10	0	0
44	Ném bóng qua hai chân ra sau	11	55	09	45	0	05
45	Ném biên tại chỗ	10	50	06	30	04	20
46	Bật nhảy trước sau qua bóng	09	45	07	35	04	20
47	Bật nhảy 1 chân qua 05 chụp và sút bóng vào cầu môn	17	85	03	15	0	0
48	Bật nhảy 2 chân qua 07 chụp và sút bóng vào cầu môn.	13	65	03	15	04	20
49	Bật nhảy 2 chân tại chỗ và sút bóng vào cầu môn.	16	80	04	20	0	0
50	Chạy đà 5m, sút bóng liên tục 5 quả	16	80	03	15	01	05
51	Chạy giạt lùi và quay 1800 sút bóng vào cầu môn	06	30	06	30	08	40
52	Chạy luồn cọc và sút bóng	13	65	06	30	01	05
53	Chạy tốc độ và tạt bóng	11	55	07	35	0210	
54	Dẫn bóng tốc độ 30m	16	80	03	15	01	05
55	Dẫn bóng tốc độ 15m và sút cầu môn.	17	85	03	15	0	0
56	Sút bóng xa trong hành lang 8m	18	10	02	10	0	0
67	Nhảy từ bục xuống và chạy sút bóng	14	70	04	20	02	10
58	Nhảy qua rào và chạy sút bóng	13	65	05	25	02	10
59	Bật cao có đà đánh đầu vào bóng treo	18	90	02	10	0	0
60	Bật nhảy đánh đầu liên tục 20 giây	16	80	04	20	0	0
61	Nằm sấp chống đẩy và chạy sút bóng	08	40	08	40	04	20
62	Chạy luồn cọc và nhảy đánh đầu	17	85	02	10	01	05
63	Ném bóng bật đất và nhảy lên bắt bóng	13	65	04	20	03	15
64	Ném biên qua lại có đà	17	85	02	10	01	05
65	Ném biên và chạy sút bóng vào cầu môn	18	90	02	10	0	0

66	Tranh cướp bóng sút cầu môn	09	45	09	45	02	10
67	Trò chơi công nhau chuyền bóng	16	80	03	15	01	05
68	Trò chơi công nhau đá bóng	16	80	02	10	0210	
69	Trò chơi kéo co không dây	13	65	06	30	01	05
70	Trò chơi đưa bóng qua đầu qua chân	12	60	06	30	02	10
71	Trò chơi kẹp bóng bật nhảy tiếp sức	11	55	07	35	02	10
72	Trò chơi công nhau chạy tiếp sức	18	90	02	10	0	0
73	Trò chơi khiêng nhau chạy tiếp sức	14	70	03	15	03	15
74	Trò chơi dẫn bóng tiếp sức	12	60	06	30	02	10
75	Trò chơi nhảy cừu	15	75	04	20	01	05
76	Trò chơi đẩy xe cút kít tiếp sức	17	85	03	15	0	0
77	Bài tập thi đấu 3x3	11	55	04	20	05	25
78	Bài tập thi đấu 4x4	14	70	04	20	02	10
79	Bài tập thi đấu 5x5	17	85	02	10	01	05
80	Bài tập thi đấu 6x6	18	90	02	10	0	0

Kết quả bảng 1 cho thấy, có 35 bài tập được từ 80% trở lên các chuyên gia, HLV và giáo viên GDTC lựa chọn ở mức thường sử dụng thì được lựa chọn bao gồm các bài tập sau: Co tay xà đơn trong 15 giây; Đứng đẩy tạ lên cao; Nằm đẩy tạ trọng lượng tối đa; Nằm sấp chống đẩy vổ tay trong 15 giây; Nằm đẩy tạ 15-20kg trong 15 giây; Bật cóc trên sân; Bật bực đôi chân; Bật xa 5 bước không đà 5 lần $\times$ 3 tổ; Bật qua ghế băng; Bật qua rào; Chạy cầu thang; Chạy đạp sau 30m; Chạy nâng cao đùi qua chụp; Đẩy bóng đặc lên cao và nhảy bắt; Nằm sấp chống đẩy, chạy tốc độ 10m; Ném biên bằng bóng đặc và chạy tốc độ 10m; Nhảy qua rào, luân cộc, chạy tốc độ 10m; Nằm ngửa gập bụng ném bóng; Bật nhảy 1 chân qua 05 chụp và sút bóng vào cầu môn; Bật nhảy 2 chân tại chỗ và sút bóng vào cầu môn; Chạy đà 5m, sút bóng liên tục 5 quả; Dẫn bóng tốc độ 30m; Dẫn bóng tốc độ 15m và sút cầu môn; Sút bóng xa trong hành lang 8m; Bật cao có

đà đánh đầu vào bóng treo; Bật nhảy đánh đầu liên tục 20 giây; Chạy luân cộc và nhảy đánh đầu; Ném biên qua lại có đà; Ném biên và chạy sút bóng vào cầu môn; Trò chơi công nhau chuyền bóng; Trò chơi công nhau đá bóng; Trò chơi công nhau chạy tiếp sức; Trò chơi đẩy xe cút kít tiếp sức; Bài tập thi đấu 5x5; Bài tập thi đấu 6x6

III. KẾT LUẬN

Thông qua kết quả nghiên cứu, đề tài đưa ra một số kết luận sau:

Bài báo đã lựa chọn được 35 bài tập nhằm phát triển sức mạnh cho nam sinh viên chuyên sâu bóng đá trường Đại học Đồng Tháp.

Sau quá trình thực nghiệm, các bài tập mà đề tài lựa chọn đã mang lại hiệu quả trong việc phát triển sức mạnh cho khách thể nghiên cứu. Kết quả kiểm tra, đánh giá của nhóm thực nghiệm sau 09 tháng tập luyện đều cao hơn so với nhóm đối chứng ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bùi Trọng Toại (2010), *Huấn luyện sức mạnh tốc độ*, NXB TĐTT.
2. Dương nghiệp Chí (2004), *Đo lường Thể thao*, NXB TĐTT, Hà Nội.
3. Đỗ Vĩnh, Trịnh Hữu Lộc (2010), *Giáo trình phương pháp nghiên cứu khoa học trong lĩnh vực thể dục thể thao*. NXB TĐTT.
4. Đỗ Vĩnh, Trịnh Hữu Lộc (2010), *Giáo trình đo lường thể thao*. NXB TĐTT.
5. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên, *Sinh lý học Thể dục thể thao*, NXB Thể dục thể thao, Hà Nội, năm 1995
6. Nguyễn Toán, Phạm Danh Toán, *Lý luận và phương pháp TĐTT*, NXB TĐTT, Hà Nội, năm 2000
7. Kedolop M. c (Kim Đức dịch) (2016), *Những vấn đề lý luận chung về các môn bóng*, NXB Thể dục thể thao, Hà Nội.