

NGHIÊN CỨU ỨNG DỤNG MỘT SỐ BÀI TẬP NHẪM NÂNG CAO THỂ LỰC CHO ĐỘI TUYỂN BÓNG ĐÁ NAM TRƯỜNG ĐẠI HỌC TIỀN GIANG SAU MỘT NĂM TẬP LUYỆN

Bùi Thị Kim Ngân
Trường Đại học Tiền Giang

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy trong thể dục thể thao, trên cơ sở những căn cứ và yêu cầu thực tiễn bài báo đã chọn 25 bài tập nâng cao thể lực của bóng đá cho nhóm khách thể nghiên cứu. Từ đó áp dụng những bài tập này nhằm huấn luyện thể lực cho vận động viên bóng đá nam Trường Đại học Tiền Giang.

Từ khóa: Bài tập, thể lực, vận động viên bóng đá, môn bóng đá, sinh viên.

RESEARCH ON APPLICATION EXERCISES TO ADVANCED PHYSICAL STRENGTH FOR THE MALE FOOTBALL TEAM OF THE TIEN GIANG UNIVERSITY AFTER ONE YEAR OF PRACTICE

Bui Thi Kim Ngan
Tien Giang University

Abstract: Using conventional scientific research methods in sports and physical training, based on the grounds and practical requirements, this topic has selected 25 exercises to advanced physical strength of football for research subject. From then, they apply this exercises for physical training of the male football team of the Tien Giang University.

Key words: Exercises, physical strength, footballer, football, students.

Nhận bài: 14/05/2025

Phản biện: 14/06/2025

Duyệt đăng: 19/06/2025

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Hiện nay, vị trí công tác thể dục thể thao trong nhà trường càng được xác định đúng đắn tầm quan trọng của nó. Mỗi một bộ môn thể thao đều có những phương pháp tập luyện cũng như tạo ra nhiều hiệu quả khác nhau cho người học. Trong đó bóng đá là môn thể thao mang lại nhiều lợi ích mà rất nhiều người nói chung và đặc biệt là sinh viên nói riêng yêu thích và tham gia tập luyện.

Thế hệ trẻ ngày nay chúng ta phải nói đến sinh viên những người đang có sức sống và hoài bão mạnh mẽ. Sinh viên trường Đại học Tiền Giang cũng vậy, họ không ngừng học tập, nâng cao sức khỏe. Qua việc nâng cao sức khỏe và thể lực ở trường có tổ chức các giải thi đấu và qua đó tuyển chọn các sinh viên có thành tích tốt và năng khiếu để thi đấu các giải thể thao, trong đó có môn bóng đá. Tuy nhiên khi tham gia các giải thi đấu môn bóng đá thì thành tích của trường không cao, vì thế đòi hỏi các huấn luyện viên, các thầy, cô phải có kế hoạch và phương án để nâng cao thành tích. Qua thực tiễn thi đấu, chúng tôi nhận thấy thể lực chung của các em sinh viên còn yếu, nhất là khi trận đấu càng trôi về cuối giờ.

Xuất phát từ những vấn đề trên nhằm mục đích phát triển thể lực cho nam sinh viên đội bóng đá của trường Đại học Tiền Giang chúng tôi lựa chọn: “**Nghiên cứu ứng dụng một số bài tập nhằm nâng cao thể lực cho đội tuyển bóng đá nam trường Đại học Tiền Giang sau một năm tập luyện**”

Mục đích nghiên cứu: Ứng dụng một số bài tập nhằm nâng cao thể lực cho đội tuyển bóng đá nam của trường Đại học Tiền Giang. Từ đó, góp phần nâng cao chất lượng huấn luyện và thi đấu cho vận động viên, là tài liệu tham khảo để nâng cao công tác giảng dạy môn bóng đá cho Đại học Tiền Giang.

Phương pháp nghiên cứu: Phương pháp tham khảo tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp kiểm tra sư phạm, phương pháp thực nghiệm sư phạm, phương pháp toán thống kê.

Đối tượng nghiên cứu: Một số bài tập nhằm nâng cao thể lực cho đội tuyển bóng đá nam trường Đại học Tiền Giang.

Khách thể nghiên cứu: 26 vận động viên đội tuyển bóng đá nam Trường Đại học Tiền Giang (lứa tuổi từ 18 đến 22).

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Xác định test đánh giá thể lực cho đội tuyển bóng đá nam trường Đại học Tiền Giang

Để có được hệ thống test đánh giá thể lực của vận động viên bóng đá nam Trường Đại học Tiền Giang, chúng tôi tiến hành 3 bước sau:

+ Bước 1: Tổng hợp các test đánh giá thể lực của VĐV bóng đá nam của các tác giả trong và ngoài nước.

+ Bước 2: Phỏng vấn các huấn luyện viên, chuyên gia, nhà chuyên môn về các test đánh giá

thể lực của vận động viên bóng đá nam đội tuyển Tiền Giang.

+ Bước 3: Kiểm nghiệm độ tin cậy của test.

Kết quả phỏng vấn các test đánh giá thể lực cho đội bóng đá nam Trường Đại học Tiền Giang: Bằng phương pháp toán học tính tỷ lệ

% từng test về mức độ sử dụng, chúng tôi chọn các test có ý kiến đồng ý trên 80% tổng số phiếu phỏng vấn. Từ kết quả thống kê trên, chúng tôi chọn được 7 test đánh giá thể lực cho đội tuyển bóng đá nam Trường Đại học Tiền Giang (bảng 1).

Bảng 1: Các test đánh giá thể lực cho đội tuyển bóng đá nam Trường Đại học Tiền Giang được lựa chọn sau phỏng vấn lần 1

T T	TÊN TEST		TỶ LỆ
1	THỂ LỰC CHUNG	Bật xa tại chỗ (cm)	90%
2		Bật cao tại chỗ (cm)	83%
3		Chạy 100m	96%
4		Chạy 30m XPC (s)	87%
5	THỂ LỰC CHUYÊN MÔN	Test cooper (m)	97%
6		Chạy 5x30m (s)	87%
7		Chạy luân cộc 20m (s)	83%

Bảng 2: Kết quả kiểm nghiệm độ tin cậy các test thể lực cho VĐV đội tuyển bóng đá nam Trường Đại học Tiền Giang

STT	TEST THỂ LỰC		LẦN 1	LẦN 2	r	p
			$(\bar{X} \pm S)$	$(\bar{X} \pm S)$		
1	THỂ LỰC CHUNG	Bật xa tại chỗ (cm)	225 ± 13.3	230 ± 13.7	0.89	<0.05
2		Bật cao tại chỗ (cm)	47 ± 4.82	49 ± 5.12	0.90	<0.05
3		Chạy 100m	12.62 ± 0.33	12.60 ± 0.32	0.98	<0.05
4		Chạy 30m XPC (s)	3.66 ± 0.16	3.60 ± 0.14	0.94	<0.05
5	THỂ LỰC CHUYÊN MÔN	Test cooper (m)	2512 ± 77.19	2540 ± 74.35	0.98	<0.05
6		Chạy 5x30m (s)	20.70 ± 0.99	20.60 ± 1.02	0.95	<0.05
7		Chạy luân cộc 20m (s)	4.21 ± 0.39	4.18 ± 0.39	0.99	<0.05

Qua bảng 2 cho thấy hệ số tin cậy của test thể lực được lựa chọn có r tính từ 0.89 đến 0.99 > 0.8 (với $P < 0.05$). Như vậy các test thể lực chuyên môn trên có độ tin cậy cần thiết để tiếp tục tiến hành nghiên cứu.

2.2. Đánh giá thực trạng thể lực của đội tuyển bóng đá nam trường Đại học Tiền Giang

Trên các số liệu thu được từ kiểm tra lần 1, chúng tôi tiến hành tính toán các tham số thống kê cơ bản và thu được kết quả ở bảng 3:

Test thể lực		Các tham số			
		$\bar{X}$	S	CV%	ϵ
Thể lực chung	Bật xa tại chỗ (cm)	225	13.3	5.90	0.02
	Bật cao tại chỗ (cm)	47	4.82	10.22	0.04
	Chạy 100m	12.62	0.33	2.61	0.01
	Chạy 30m XPC (s)	3.66	0.16	4.47	0.01
Thể lực chuyên môn	Test cooper (m)	2512	77.19	3.07	0.01
	Chạy 5x30m (s)	20.70	0.99	4.78	0.02
	Chạy luân cộc 20m (s)	4.21	0.39	9.26	0.04

2.3. Lựa chọn và ứng dụng một số bài tập nhằm nâng cao thể lực cho đội tuyển bóng đá nam trường Đại học Tiền Giang sau một năm tập luyện

Căn cứ các tài liệu khoa học có liên quan, đề tài tổng hợp và chọn được 45 bài tập nhằm phát triển thể lực cho đội tuyển bóng đá nam trường Đại học Tiền Giang và tiến hành phỏng vấn 30 chuyên gia, huấn luyện viên, giáo viên về các bài tập.

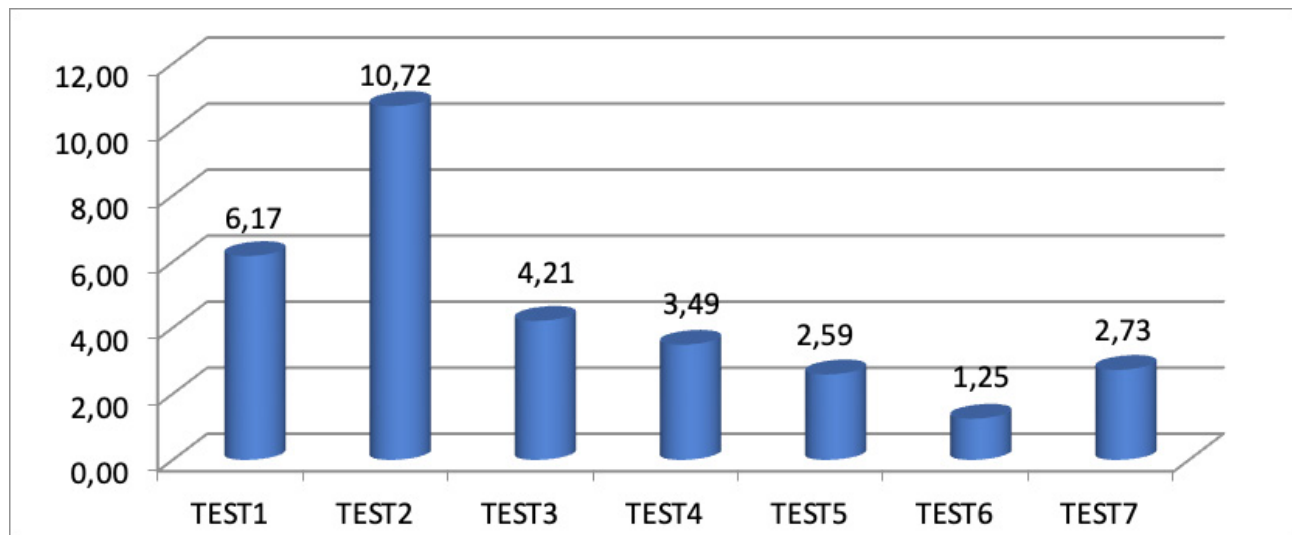
Đề tài quy ước chọn các bài tập được đại đa số phiếu chọn đạt >80% thì được chọn làm các bài tập nhằm phát triển thể lực cho VĐV đội tuyển bóng đá nam Trường Đại học Tiền Giang. Do vậy qua khảo sát thực tiễn dưới hình thức phỏng vấn, chỉ có 25/45 bài tập đủ điều kiện được lựa chọn để đưa vào ứng dụng thực nghiệm. Cụ thể như sau: chơi bóng rổ, trò chơi tiếp sức cự ly từ 10m-20m, chuyền bóng thẳng- chạy chéo, phối hợp nhóm 4 người, xoạc bóng, tranh cướp bóng - sút cầu môn, chạy với tốc độ cao các hướng khác nhau, chạy tiếp sức theo vòng tròn, tranh cướp bóng ở giữa sân và sút cầu môn, chuyền bóng vào trung lộ 16m50, tập theo nhóm tranh cướp bóng, truy cản và nhận sút bóng từ đường chuyền xa, dẫn bóng, chuyền phối hợp 3, dẫn bóng dọc biên và chuyền chéo sân, di chuyển chéo sân và chuyền cho đồng đội sút cầu môn, bài tập cản phá, tấn công biên, chạy theo seri, chuyền 4 phối hợp đến cuối biên

ngang chuyền bóng vào vòng cấm để 3 đồng đội sút cầu môn, phối hợp 1-2 chọc khe sút cầu môn, dẫn bóng di chuyển tốc độ cao, qua cọc và sút cầu môn, dẫn bóng nhanh qua cọc và thực hiện sút cầu môn, chuyền 4 sút cầu môn, chuyền bóng và phát triển tình huống có bóng.

Căn cứ vào hệ thống bài tập đã được tổng hợp, thông qua phỏng vấn lựa chọn. Từ đó chúng tôi xây dựng kế hoạch thực nghiệm cho sinh viên trường Đại học Tiền Giang và tiến hành thực nghiệm theo tiến trình.

2.4. Đánh giá hiệu quả việc ứng dụng hệ thống các bài tập nhằm phát triển thể lực cho nam sinh viên đội tuyển bóng đá trường Đại học Tiền Giang sau một năm tập luyện

Sau thời gian thực nghiệm, các đối tượng nghiên cứu đã được trang bị một cách tương đối đầy đủ về năng lực chuyên môn cơ bản, một nền tảng thể lực tương đối tốt, đề tài tiến hành kiểm tra đánh giá trình độ thể lực của đối tượng nghiên cứu. Kết quả thu được cho thấy sau một năm tập luyện giá trị thành tích các test thể lực của đội tuyển bóng đá nam Trường Đại học Tiền Giang đều phát triển và có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$. Nhịp tăng trưởng của các test thể lực cho đội bóng đá nam Trường Đại học Tiền Giang sau một năm tập luyện còn được thể hiện qua biểu đồ sau:



III. KẾT LUẬN

Bằng quy trình lập test, đề tài đã xác định được 7 test đánh giá thể lực, gồm có 4 test thể lực chung và 3 test thể lực chuyên môn có đủ độ tin cậy dùng để đánh giá thể lực cho đội tuyển bóng đá nam trường Đại học Tiền Giang:

* Thể lực chung: Bật xa tại chỗ (cm), bật cao

tại chỗ (cm), chạy 100m (s), chạy 30m XPC (s)

* Thể lực chuyên môn: Test cooper (m), chạy 5x30m (s), chạy luân cọc 20m (s)

Đề tài đã lựa chọn được 25 bài tập thể lực ứng dụng trong giảng dạy và huấn luyện cho đội tuyển bóng đá nam trường Đại học Tiền Giang: chơi bóng rổ, trò chơi tiếp sức cự ly từ 10m-20m,

chuyên bóng thẳng- chạy chéo, phối hợp nhóm 4 người, xoạc bóng, tranh cướp bóng - sút cầu môn, chạy với tốc độ cao các hướng khác nhau, chạy tiếp sức theo vòng tròn, tranh cướp bóng ở giữa sân và sút cầu môn, chuyên bóng vào trung lộ 16m50, tập theo nhóm tranh cướp bóng, truy cản và nhận sút bóng từ đường chuyên xa, dẫn bóng, chuyên phối hợp 3, dẫn bóng dọc biên và chuyên chéo sân, di chuyển chéo sân và chuyên cho đồng đội sút cầu môn, bài tập cản phá, tấn công biên, chạy theo seri, chuyên 4 phối hợp đến cuối biên ngang chuyên bóng vào vòng cấm để 3 đồng đội sút cầu môn, phối hợp 1-2 chọc khe sút cầu môn, dẫn bóng di chuyển tốc

độ cao, qua cọc và sút cầu môn, dẫn bóng nhanh qua cọc và thực hiện sút cầu môn, chuyên 4 sút cầu môn, chuyên bóng và phát triển tình huống có bóng. Đề tài cũng xây dựng được chương trình thực nghiệm với một năm thực nghiệm.

Sau một năm tập luyện, thể lực đội tuyển bóng đá nam trường Đại học Tiền Giang đều có sự phát triển. Tốt nhất là test Bật cao tại chỗ (m), nhịp tăng trưởng 10.72%, nhịp tăng trưởng ít nhất là test Chạy 5x30m (s) cụ thể là 1.25%. Điều này cho thấy các bài tập được lựa chọn có tác dụng tốt đến sự phát triển thể lực cho đội tuyển bóng đá nam trường Đại học Tiền Giang.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Đỗ Vinh, Huỳnh Trọng Khải (2008), “*Thông kê học trong thể dục thể thao*”, NXB TĐTT.
2. Lê Nguyệt Nga, “*Sinh lý học thể dục thể thao*”, Tài liệu dùng giảng dạy cho học viên Cao học trường đại học SP TĐTT TP Hồ Chí Minh.
3. Lê Nguyệt Nga, “*Y sinh học thể dục thể thao*”, Tài liệu dùng giảng dạy cho sinh viên cao học trường Đại học SP TĐTT TP Hồ Chí Minh.
4. Nguyễn Thế Truyền, Nguyễn Kim Minh, Trần Quốc Tuấn (2002), “*Tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện trong tuyển chọn và huấn luyện thể thao*”, Nhà xuất bản TĐTT, Hà Nội.