

# THỰC TRẠNG SỬ DỤNG BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC NHANH MÔN BÓNG ĐÁ CHO SINH VIÊN KHOA GIÁO DỤC THỂ CHẤT - ĐẠI HỌC HUẾ

Trịnh Xuân Hồng\*, Đỗ Văn Tùng\*, Nguyễn Thanh Bình\*, Cao Thái Ngọc\*, Nguyễn Thị Ly\*\*

## ABSTRACT

Using conventional research methods in sports and physical education to assess the current situation of using exercises to develop strength in football for students of Faculty of Physical Education - Hue University. evaluate the effectiveness of selected football strength development exercises for students of Faculty of Physical Education - Hue University. Keyword: Real situation; Method; Movement; Volleyball; Hue University.

**Keywords:** Situation; Solution; Movement; Football; Hue university

Received: 20/01/2022; Accepted: 10/02/2022; Published: 20/02/2022

### 1. Đặt vấn đề

Bóng đá là một môn thể thao nằm trong khung chương trình giảng dạy cho SV không chuyên toàn Đại học Huế và cho SV chuyên ngành Khoa Giáo dục Thể chất. Vì vậy, nó rất được quan tâm và đầu tư trong nghiên cứu và giảng dạy tại đây. Bóng đá là môn Thể thao đối kháng đồng đội được nhiều người yêu thích vì có tính nghệ thuật, tính tập thể, tính chiến đấu cao... Không những vậy Bóng đá còn có tác dụng giáo dục người tập về nhiều mặt: ý chí, phẩm chất đạo đức, thể chất... cho nên đã thu hút hàng triệu người trên thế giới tham gia tập luyện và thi đấu. Bóng đá là một môn thể thao đòi hỏi cao về thể lực, bởi vì phải có thể lực tốt thì cầu thủ mới thực hiện tốt những yêu cầu về kỹ – chiến thuật theo yêu cầu một cách dễ dàng, luôn đứng vững trước đối phương, làm chủ được tinh thần trong những giây phút căng thẳng trên sân, đảm bảo hiệu suất thi đấu, tránh xảy ra chấn thương... Chính vì vậy, khi giảng dạy và huấn luyện Bóng đá, ngoài việc chuẩn bị tốt cho SV các mặt về kỹ thuật, chiến thuật, tâm lý thi đấu giáo viên, huấn luyện viên rất chú trọng đến vấn đề phát triển thể lực chuyên môn cho người tập.

Vì vậy, việc phát triển các tố chất thể lực: Nhanh, mạnh, bền, khéo léo, mềm dẻo là vấn đề hết sức cấp thiết và quan trọng. Đặc biệt là sức nhanh, việc huấn luyện sức nhanh sẽ tạo điều kiện thuận lợi giúp SV, vận động viên có thể xuất phát, rút ngắn được thời gian và nhanh chóng chiếm lĩnh những khoảng cách

không gian, thuận lợi ở các pha cướp bóng, dứt điểm cầu môn, chuyền bóng chuẩn bị cho tấn công và phòng thủ hữu hiệu. Việc phát triển sức nhanh là rất cần thiết và hết sức quan trọng.

### 2. Nội dung nghiên cứu

#### 2.1. Phương pháp tiếp cận

Trong quá trình nghiên cứu, đề tài đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; phương pháp quan sát; phương pháp phỏng vấn; phương pháp thực nghiệm sư phạm.

#### 2.2. Kết quả nghiên cứu

2.2.1. Đánh giá thực trạng sử dụng bài tập phát triển sức nhanh môn Bóng đá tại khoa Giáo dục Thể chất - Đại học Huế

a) Lựa chọn test đánh giá sức nhanh môn bóng đá cho SV Khoa Giáo dục Thể chất - Đại học Huế

\* Nguyên tắc lựa chọn test đánh giá

Đề lựa chọn test đánh giá sức nhanh môn bóng đá cho SV Khoa Giáo dục Thể chất – Đại học Huế đề tài sử dụng phương pháp tổng hợp và phân tích các tài liệu có liên quan đến các vấn đề nghiên cứu, các Test được lựa chọn phải đảm bảo các yêu cầu sau:

- Các Test đơn giản, dễ thực hiện.
- Phù hợp lứa tuổi SV.
- Phát triển thể lực chuyên môn (đặc biệt sức mạnh tốc độ).

Thông qua việc phân tích và tham khảo các tài liệu chuyên môn, đề tài đã lựa chọn được 5 test thường được các huấn luyện viên, giáo viên sử dụng để đánh giá sức nhanh cho SV và vận động viên bóng đá:

1. Test chạy 30m xuất phát cao.

Test dẫn bóng luân 7 cọc tốc độ cao.

\* ThS. Đại học Huế

\*\* CN. Đại học Huế

Test chạy 30m ziczăc.

Test dẫn bóng luân cộc 25m.

Test dẫn bóng tốc độ tối đa 15m.

Để lựa chọn các test đánh giá sức nhanh cho đối tượng nghiên cứu, đề tài đã tiến hành phỏng vấn 25 giáo viên, huấn luyện viên bóng đá và các test có ý kiến xếp ở mức độ quan trọng trên 70% do các giáo viên, huấn luyện viên bóng đá lựa chọn sẽ được chúng tôi sử dụng. Các test có số ý kiến dưới 70% sẽ bị loại bỏ trong quá trình nghiên cứu. Kết quả thu được tại bảng 2.1

*Bảng 2.1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn Test đánh giá sức nhanh (n=25)*

TT	Test	Kết quả			
		Đồng ý	Tỷ lệ %	Không đồng ý	Tỷ lệ %
1	Test chạy 30m XPC	24	96	1	4
2	Test dẫn bóng luân 7 cộc tốc độ cao	16	64	9	36
3	Test dẫn bóng luân cộc 25m	23	92	2	8
4	Test dẫn bóng tốc độ 30m	12	48	13	52
5	Test dẫn bóng tốc độ tối đa 15m	22	88	3	12

Từ kết quả ở bảng 2.1 cho thấy: Có 3 test (1,3,5) đạt tỷ lệ lớn hơn 70% số phiếu tán thành nên đề tài sử dụng để đánh giá sức nhanh cho vận động viên, 2 test còn lại (2,4) do không đảm bảo về tỷ lệ tán thành nên đề tài loại bỏ. 3 test đạt tỉ lệ là:

1. Test chạy 30m XPC.
2. Test dẫn bóng với tốc độ tối đa 15m.
3. Test dẫn bóng luân cộc 25m.

\* *Xác định tính thông báo các test đánh giá sức nhanh môn bóng đá cho SV Khoa Giáo dục Thể chất – Đại học Huế*

Để đánh giá độ tin cậy và tính thông báo của các test có 3 phương pháp test lặp lại, phương pháp test gấp đôi và hình thức song song. Ở đây sử dụng phương pháp test lặp lại. Để đánh giá độ tin cậy của Test qua phỏng vấn phải kiểm nghiệm bằng phương pháp test lặp lại (lặp lại hai lần yêu cầu của test cách nhau 7 ngày), trên đối tượng là 20 SV năm thứ hai lớp TC11A và TC11B Khoa Giáo dục Thể chất, Đại học Huế. Tuần tự lặp test của các đối tượng và điều kiện lặp test được đảm bảo như nhau.

Các test thỏa mãn các yêu cầu sau:

- Tiến hành trên cùng một đối tượng.

- Tiến hành trong cùng một thời gian tập luyện.

- Kết quả được trình bày tại bảng 2.2

*Bảng 2.2. Xác định tính thông báo và độ tin cậy của các test đánh giá*

TT	Test	Kết quả kiểm tra		
		$\bar{X}$	r	P
1	Chạy 30m XPC	5.10	0.85	0.05
2	Dẫn bóng luân cộc 25 m	8.29	0.92	0.05
3	Dẫn bóng tốc độ tối đa 15 m	5.17	0.84	0.05

Từ kết quả bảng 2.2 cho thấy, có 3 test có mối tương quan chặt chẽ với thành tích của đối tượng nghiên cứu mà đề tài sử dụng.

Như vậy, những test được các chuyên gia đánh giá đều có tính thông báo, tính khả thi và phù hợp với các nguyên tắc mà đề tài đã đưa ra. Trong đó 3 test: chạy tốc độ 30m XPC, dẫn bóng tốc độ tối đa 15 m, dẫn bóng luân cộc 25 m có số ý kiến lựa chọn trên 80%, hay các chuyên gia cho rằng các test này là các test thường xuyên được các đơn vị sử dụng trong quá trình đánh giá sức nhanh.

Chạy 30m XPC.

Dẫn bóng tốc độ tối đa 15 m.

Dẫn bóng luân cộc 25 m.

*2.2.2. Thực trạng sử dụng bài tập phát triển sức nhanh môn Bóng đá cho SV Khoa Giáo dục Thể chất Đại học Huế*

Để đánh giá việc sử dụng bài tập phát triển sức nhanh Bóng đá cho SV Khoa Giáo dục Thể chất, đề tài đã tiến hành tìm hiểu khung chương trình, các giáo án giảng dạy Bóng đá, đồng thời quan sát các buổi học của SV, đặc biệt là các buổi tập thể lực, các buổi đấu tập hay thi đấu giải. Đề tài tiến hành phỏng vấn các giảng viên đang trực tiếp giảng dạy trong Khoa để lấy ý kiến. Kết quả thu được trình bày ở bảng 2.3

*Bảng 2.3. Thực trạng việc sử dụng bài tập phát triển sức nhanh Bóng đá cho SV Khoa Giáo dục Thể chất Đại học Huế (n=10)*

TT	Các bài tập	Có sử dụng		Không sử dụng	
		$m_i$	%	$m_i$	%
1	Chạy 30m XPC	7	70	3	30
2	2 người tranh cướp bóng SCM	8	80	2	20
3	Sút bóng với 2; 3 bước đà	5	50	5	50
4	Dẫn bóng tốc độ 15m	9	90	1	10

5	Dẫn bóng luân 7 cọc tốc độ cao	6	60	4	40
6	SBCM trong điều kiện tốc độ	4	40	6	60
7	Dẫn bóng luân cọc	5	50	5	50
8	Dẫn bóng luân cọc SCM	7	70	3	30
9	Chạy XPC theo hiệu lệnh	3	30	7	70
10	Bật nhảy tại chỗ bằng 2 chân	4	40	6	60
11	Chuyên bóng xa giữa 2 người	6	60	4	40
12	Bật cao đánh đầu bóng treo	3	30	7	70

Từ kết quả ở bảng 2.3 cho thấy: Có 12 bài tập thường được các giảng viên sử dụng để phát triển sức nhanh cho SV, phần lớn là các bài tập đã được sử dụng trong nhiều năm qua và cho đến nay những bài tập đó đã không còn phù hợp với xu hướng phát triển của bóng đá hiện đại.

### 2.2.3. Lựa chọn các bài tập phát triển sức nhanh môn Bóng đá cho SV Khoa Giáo dục Thể chất - Đại học Huế

Trên cơ sở lý luận và kết quả đánh giá thực trạng sức nhanh môn Bóng đá của SV Khoa và dựa vào tâm lý, sinh lý lứa tuổi. Đề tài xác định được 22 bài tập phát triển sức nhanh, sau đó tiến hành phỏng vấn các chuyên gia Bóng đá, HLV, GV đang trực tiếp huấn luyện và giảng dạy môn Bóng đá để lấy ý kiến. Với số phiếu phát ra là 25 thu về là 25.

Qua nghiên cứu cho thấy: 22 bài tập đề tài đưa ra với 3 nhóm bài tập thì có 15 bài tập được các HLV, các chuyên gia và các thầy (cô) giáo ưu tiên sử dụng. Đó là các bài tập có tỷ lệ tán thành trên 70%. Những bài tập lựa chọn mang đầy đủ tính toàn diện và hoàn toàn phù hợp với SV Khoa Giáo dục Thể chất - Đại học Huế.

### 3. Kết luận

Quan sát một số buổi tập và thi đấu của SV khoa giáo dục thể chất, đề tài nhận thấy: Sức nhanh của vận động viên có sự giảm sút đáng kể ở cuối buổi tập và trận đấu, điều đó được thể hiện rất rõ ở những tình huống đua tranh tốc độ, tranh cướp tay đôi, tốc độ xử lý bóng, nhịp độ chung của các trận đấu chậm... thực trạng này có nhiều nguyên nhân, trong đó đáng kể nhất là: Việc sử dụng các bài tập sức nhanh bóng đá cho SV khoa chưa có sự đồng nhất, thiếu tính khoa học, chủ yếu dựa vào kinh nghiệm của bản thân; thời gian dành cho việc phát triển sức nhanh là tương đối ngắn thông thường để phát triển sức nhanh cho người tập thì các giảng viên, huấn luyện viên phải cần khoảng thời gian từ 15 đến 20 phút, nhưng các giảng

viên chỉ sử dụng khoảng từ 8 đến 10 phút; việc sắp xếp và sử dụng các bài tập phát triển sức nhanh trong các buổi tập còn mang tính tùy tiện; do sự quan tâm và đầu tư các trang thiết bị, phương tiện tập luyện và thi đấu có phần hạn chế.

Những nguyên nhân trên phần nào ảnh hưởng tới sự giảm sút thể lực của SV, điều đó ảnh hưởng tới thành tích của SV cũng như chất lượng đào tạo SV của Khoa.

Mục đích của việc xác định và lựa chọn bài tập nhằm nâng cao thành tích phát triển thể lực đặc biệt là phát triển sức nhanh. Thông qua đó trang bị cho SV những kiến thức, những kinh nghiệm với lòng yêu thích say mê tập luyện Bóng đá. Trong quá trình tập luyện, sức nhanh biến đổi chậm và ít hơn so với sức mạnh và sức bền.

Sức nhanh phụ thuộc chủ yếu vào sự linh hoạt của thần kinh và tốc độ cơ cơ. Do vậy sự phát triển sức nhanh không thể “một sớm một chiều” mà có được, cần có sự hướng dẫn chỉ bảo chu đáo tận tình của người hướng dẫn tập luyện cần phải có sự tập trung chú ý của người tham gia tập luyện cần có môi trường tập luyện với đầy đủ điều kiện, cần có thời gian và đặc biệt cần có không khí phấn khởi trong tập luyện các bài tập đưa ra cần phải được tập với tần số cao, khối lượng nhỏ và thời gian nghỉ dài được lặp lại nhiều lần.

**\*\*\*Bài báo được trích từ đề tài “Nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển sức nhanh môn Bóng đá cho sinh viên Khoa Giáo dục Thể chất - Đại học Huế”. Đề tài cấp cơ sở Khoa Giáo dục Thể chất - Đại học Huế, năm 2015.**

### Tài liệu tham khảo

1. Phạm Đình Bẩm (1996), *Giáo trình quản lý TDTT*, trường Đại học Thể dục Thể thao I, NXB Thể dục Thể thao, Hà Nội.
2. Lê Bửu, Nguyễn Thế Truyền (1989), “*Phương pháp thể thao trẻ*”, NXB Thành phố Hồ Chí Minh.
3. Dương Nghiệp Chí, (1983), “*Đo lường thể thao*”, NXB Thể dục Thể thao Hà Nội.
4. Dương Nghiệp Chí, Nguyễn Danh Thái (2003), “*Thực trạng thể chất người Việt nam từ 6 - 20 tuổi*” (thời điểm năm 2001), NXB Thể dục Thể thao, Hà Nội.
5. Nguyễn Ngọc Cừ, Dương Nghiệp Chí (2001), “*Nâng cao tầm vóc cơ thể người*”, Tài liệu chuyên đề số 1 + 2, Viện khoa học Thể dục Thể thao, Hà Nội.
6. Dương Nghiệp Chí, Trần Đức Dũng, Tạ Hữu Hiếu, Nguyễn Đức Văn (2004), *Đo lường thể thao*, NXB Thể dục Thể thao, Hà Nội.