

NGHIÊN CỨU XÂY DỰNG HỆ THỐNG BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHO ĐỘI TUYỂN BÓNG ĐÁ NAM TRƯỜNG ĐẠI HỌC TIỀN GIANG

• Tăng Phú Đức^(*)

Tóm tắt

Trong các trận đấu của đội tuyển bóng đá nam Trường Đại học Tiền Giang tham gia giải bóng đá sinh viên khu vực Đồng bằng sông Cửu Long hàng năm, hay giải bóng đá sinh viên toàn quốc. Qua quan sát thực tế, chúng tôi nhận thấy thể lực của sinh viên còn yếu được thể hiện qua những động tác chạy (tốc độ, nước rút, sức bền) dẫn bóng, tranh cướp bóng, sút cầu môn. Nhằm giúp sinh viên có nền tảng thể lực tốt hơn trong thi đấu, chúng tôi thực hiện nghiên cứu xây dựng hệ thống 45 bài tập phát triển thể lực cho đội tuyển bóng đá nam Trường Đại học Tiền Giang. Kết quả sau 8 tuần tập luyện các bài tập hầu hết thể lực của các sinh viên đội tuyển bóng đá nam đều được nâng lên rất đáng kể.

Từ khóa: thể lực, bóng đá, hệ thống bài tập.

1. Đặt vấn đề

Bóng đá được xem là môn thể thao vua bởi tính hấp dẫn, lôi cuốn và đầy bất ngờ, nên nó đã thu hút đông đảo quần chúng tham gia tập luyện và thi đấu. Ngoài việc nâng cao sức khỏe, môn bóng đá còn có thể giúp giáo dục con người những phẩm chất đạo đức như tính kiên trì, lòng dũng cảm góp phần phát triển con người một cách toàn diện.

Qua thực tiễn quan sát các trận đấu của nam sinh viên (SV) Trường Đại học Tiền Giang (ĐHTG) tham gia giải bóng đá SV khu vực Đồng bằng sông Cửu Long hàng năm, hay giải bóng đá SV toàn quốc. Chúng tôi nhận thấy thể lực của SV còn yếu được thể hiện qua những động tác chạy (tốc độ, nước rút) dẫn bóng, tranh cướp bóng, sút cầu môn. Xuất phát từ những vấn đề trên, nhằm mục đích phát triển thể lực cho SV đội tuyển bóng đá nam tại Trường ĐHTG, chúng tôi thực hiện công trình “Nghiên cứu xây dựng hệ thống bài tập phát triển thể lực cho đội tuyển bóng đá nam Trường ĐHTG”.

Phương pháp nghiên cứu: Bài viết sử dụng các phương pháp nghiên cứu: Phương pháp đọc, tổng hợp và phân tích tài liệu tham khảo; Phương

pháp phỏng vấn bằng phiếu phỏng vấn [anket]; Phương pháp kiểm tra sự phạm: thông qua các test sự phạm để kiểm tra và đánh giá trình độ thể lực của đội tuyển bóng đá nam Trường ĐHTG, các test kiểm tra gồm: Chạy XPC 15m (s), chạy XPC 60m (s), chạy XPC 100m (s), chạy 5Lx30m (s), Test Cooper (m); và Phương pháp toán học thống kê.

Đối tượng nghiên cứu: Tiến hành khảo sát trên 40 SV đội tuyển bóng đá nam Trường ĐHTG. Trong đó: Nhóm thực nghiệm: 20 SV; Nhóm đối chứng: 20 SV. Cách chọn lọc các nhóm theo phương pháp bốc thăm ngẫu nhiên.

Địa điểm nghiên cứu: Trường ĐHTG.

Thời gian nghiên cứu: Từ 06/2014- 09/2015.

2. Kết quả nghiên cứu

2.1. Xây dựng hệ thống bài tập và ứng dụng thực nghiệm cho đội tuyển bóng đá nam Trường ĐHTG qua 8 tuần thực nghiệm

2.1.1. Lựa chọn các test đánh giá trình độ thể lực của SV đội tuyển bóng đá Trường ĐHTG

Qua kết quả phỏng vấn các chuyên gia, nhà khoa học, giảng viên các trường đại học, chúng tôi đã nghiên cứu và lựa chọn được một số test như sau:

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn việc lựa chọn các Test đánh giá thể lực

TT	Các test	Số người lựa chọn		Kết quả phỏng vấn					
				Rất quan trọng		Quan trọng		Không quan trọng	
		n	%	n	%	n	%	n	%
1	Bật xa tại chỗ (cm)	30	100.00	28	93.33	1	3.33	1	3.33
2	Bật cao tại chỗ (cm)	30	100.00	29	96.67	1	3.33	0	0,00

^(*) Trường Đại học Tiền Giang.

3	Chạy XPC 15m (s)	30	100.00	24	80.00	3	10.00	3	10.00
4	Chạy 15m tốc độ cao (s)	30	100.00	6	20.00	4	13.33	20	66.66
5	Chạy XPC 60m (s)	30	100.00	23	76.66	3	10.00	4	13.33
6	Bật nhảy xa 5 bước không đà (cm)	30	100.00	4	13.33	4	13.33	22	73.33
7	Bật cao tại chỗ đánh đầu vào bóng treo	30	100.00	3	10.00	7	27.33	20	66.66
8	Chạy 5L x 30m (s)	30	100.00	25	83.33	2	6.67	3	10.00
9	Chạy 3000m (ph)	30	100.00	6	20.00	4	13.33	20	66.66
10	Test Cooper (m)	30	100.00	23	76.66	5	16.66	2	6.67
11	Dẫn bóng qua cọc sút cầu môn	30	100.00	3	10.00	6	20.00	21	69.93
12	Chạy XPC 100m (s)	30	100.00	24	80.00	3	10.00	3	10.00

Kết quả thu được ở bảng 1 cho thấy:

Những test đánh giá thể lực cho đội tuyển bóng đá nam trong quá trình giảng dạy tương đối đơn giản, đều mang tính sư phạm, dễ thực hiện được đại đa số trên 75% các đối tượng được phỏng vấn chọn. Theo quy ước này, đã lựa chọn được 7 test đánh giá thể lực cho đội tuyển bóng đá nam Trường ĐHTG. Các test này có đủ độ tin cậy cho phép xác định được những năng lực chuyên môn cần thiết cấu thành trình độ thể lực là một thành tố cấu thành trình độ thể lực của đội tuyển bóng đá. Nội dung các test được lựa chọn kiểm tra: Bật xa tại chỗ (m), Bật cao tại chỗ (cm), Chạy 15m XPC (s), Chạy 60m (XPC), Chạy 100m (XPC), Chạy 5Lx30m (s), Test Cooper (m).

Các test không đủ điều kiện do có tỷ lệ % chưa đạt theo mức quy định là lớn hơn 75% số phiếu đều bị loại. Các test bị loại gồm: Chạy 15m tốc độ cao, Bật nhảy xa 3 bước không đà, Bật cao tại chỗ đánh đầu vào bóng treo, Chạy 3000m, Dẫn bóng qua cọc sút cầu môn.

2.1.2. Xây dựng hệ thống bài tập phát triển thể lực cho đội tuyển bóng đá nam Trường ĐHTG

Qua kết quả phỏng vấn các chuyên gia, nhà khoa học, giảng viên các trường đại học lớn khu vực phía Nam, chúng tôi đã lựa chọn được 45 bài tập phát triển thể lực cho đội tuyển bóng đá nam Trường ĐHTG.

Bảng 2. Kết quả phỏng vấn lựa chọn hệ thống bài tập phát triển thể lực

Bài tập	Số phiếu		Kết quả phỏng vấn					
			Rất quan trọng		Quan trọng		Không quan trọng	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Bài tập 1	30	100	23	76.59	3	10.00	4	13.32
Bài tập 2	30	100	25	83.25	3	10.00	2	6.66
Bài tập 3	30	100	16	53.28	10	33.33	4	13.33
Bài tập 4	30	100	28	93.29	1	3.33	1	3.33
Bài tập 5	30	100	25	83.25	3	10.00	2	6.66
Bài tập 6	30	100	20	66.66	6	19.98	4	13.32
Bài tập 7	30	100	29	96.57	1	3.33	0	0
Bài tập 8	30	100	14	46.62	10	33.33	6	19.98
Bài tập 9	30	100	29	96.57	1	3.33	0	0
Bài tập 10	30	100	28	93.29	1	3.33	1	3.33
Bài tập 11	30	100	15	49.95	13	43.29	2	6.66
Bài tập 12	30	100	29	96.57	1	3.33	0	0
Bài tập 13	30	100	25	83.25	3	10.00	2	6.66
Bài tập 14	30	100	20	66.66	6	19.98	4	13.32
Bài tập 15	30	100	14	46.62	10	33.33	6	19.98
Bài tập 16	30	100	29	96.57	1	3.33	0	0
Bài tập 17	30	100	16	53.28	10	33.33	4	13.33
Bài tập 18	30	100	28	93.29	1	3.33	1	3.33
Bài tập 19	30	100	25	83.25	3	10.00	2	6.66
Bài tập 20	30	100	7	23.31	13	43.29	10	33.33
Bài tập 21	30	100	29	96.57	1	3.33	0	0
Bài tập 22	30	100	29	96.57	1	3.33	0	0
Bài tập 23	30	100	29	96.57	1	3.33	0	0
Bài tập 24	30	100	25	83.25	3	10.00	2	6.66
Bài tập 25	30	100	28	93.29	1	3.33	1	3.33
Bài tập 26	30	100	14	46.62	10	33.33	6	19.98
Bài tập 27	30	100	29	96.57	1	3.33	0	0
Bài tập 28	30	100	25	83.25	3	10.00	2	6.66
Bài tập 29	30	100	7	23.31	13	43.29	10	33.33
Bài tập 30	30	100	29	96.57	1	3.33	0	0

Bài tập 31	30	100	28	93.29	1	3.33	1	3.33
Bài tập 32	30	100	25	83.25	3	10.00	2	6.66
Bài tập 33	30	100	29	96.57	1	3.33	0	0
Bài tập 34	30	100	23	76.59	3	10.00	4	13.32
Bài tập 35	30	100	25	83.25	3	10.00	2	6.66
Bài tập 36	30	100	28	93.29	1	3.33	1	3.33
Bài tập 37	30	100	23	76.59	3	10.00	4	13.32
Bài tập 38	30	100	29	96.57	1	3.33	0	0
Bài tập 39	30	100	25	83.25	3	10.00	2	6.66
Bài tập 40	30	100	29	96.57	1	3.33	0	0
Bài tập 41	30	100	12	39.96	4	13.33	14	46.29
Bài tập 42	30	100	25	83.25	3	10.00	2	6.66
Bài tập 43	30	100	28	93.29	1	3.33	1	3.33
Bài tập 44	30	100	25	83.25	3	10.00	2	6.66
Bài tập 45	30	100	29	96.57	1	3.33	0	0
Bài tập 46	30	100	28	93.29	1	3.33	1	3.33
Bài tập 47	30	100	25	83.25	3	10.00	2	6.66
Bài tập 48	30	100	29	96.57	1	3.33	0	0
Bài tập 49	30	100	23	76.59	3	10.00	4	13.32
Bài tập 50	30	100	28	93.29	1	3.33	1	3.33
Bài tập 51	30	100	25	83.25	3	10.00	2	6.66
Bài tập 52	30	100	28	93.29	1	3.33	1	3.33
Bài tập 53	30	100	25	83.25	3	10.00	2	6.66
Bài tập 54	30	100	10	33.33	5	16.65	15	49.95
Bài tập 55	30	100	28	93.29	1	3.33	1	3.33
Bài tập 56	30	100	25	83.25	3	10.00	2	6.66
Bài tập 57	30	100	29	96.57	1	3.33	0	0
Bài tập 58	30	100	7	23.31	13	43.29	10	33.33
Bài tập 59	30	100	28	93.29	1	3.33	1	3.33
Bài tập 60	30	100	25	83.25	3	10.00	2	6.66

Qua bảng 2, nghiên cứu quy ước chọn các bài tập nào được đại đa số phiếu chọn đạt lớn hơn 75% thì được chọn làm các bài tập phát triển thể lực cho đội tuyển bóng đá nam Trường ĐHTG. Do vậy, qua khảo sát thực tiễn dưới hình thức phỏng vấn, chỉ có 45 bài tập đủ điều kiện được lựa chọn để đưa vào ứng dụng thực nghiệm.

2.1.3. Ứng dụng thực nghiệm các bài tập phát triển thể lực cho đội tuyển bóng đá nam Trường ĐHTG

Căn cứ vào chương trình môn học và thời gian tập luyện của đội tuyển bóng đá nam Trường ĐHTG; căn cứ vào hệ thống bài tập đã được tổng hợp, thông qua phỏng vấn lựa chọn, nghiên cứu đã xác định được 45 bài tập phát triển thể lực phù hợp với đối tượng nghiên cứu.

Tổng thời gian thực nghiệm là 8 tuần, mỗi tuần tập 3 buổi vào thứ 2, 4, 6. Tổng số buổi tập là 24 buổi, thời gian tập luyện thể lực chuyên môn trong từng buổi tập là 20 - 25 phút/buổi tập, nội dung tập luyện để phát triển thể lực chuyên môn trong mỗi buổi tập được xếp xen kẽ 2 nội dung: sức mạnh với mềm dẻo linh hoạt, tốc độ với sức bền.

Bảng 3. Kế hoạch tập luyện thể lực trong thời gian 8 tuần của SV đội tuyển bóng đá nam Trường ĐHTG

Nội dung huấn luyện thể lực	Số buổi tập	Thời gian tập/buổi
Huấn luyện sức nhanh	7 buổi	20 phút
Huấn luyện sức mạnh	5 buổi	20 phút
Huấn luyện sức bền	5 buổi	20 phút
Huấn luyện mềm dẻo linh hoạt	7 buổi	20 phút

Bảng 4. Kế hoạch tập luyện tuần đầu phát triển thể lực

Thứ	Nội dung	Phương pháp tập luyện	Lượng vận động			Thời gian
			Cường độ tập luyện	Số lần/tổ	Quảng nghỉ	
2	Khởi động					20 phút
	Thể lực chung					20 phút
	Ôn luyện kỹ chiến thuật					20 phút
	Thể lực chuyên môn: linh hoạt, tốc độ	Bài tập 3	60%	2 lần	3 phút	20 phút
		Bài tập 15	60%	2 lần	3 phút	
Bài tập 19		60%	2 lần			
Hồi phục - thả lỏng	Chạy nhẹ, căng cơ					10 phút

4	Khởi động					20 phút
	Ôn luyện kỹ chiến thuật					10 phút
	Thể lực chung					30 phút
	Thể lực chung: sức mạnh tốc độ	Bài tập 22	60%	2 lần	3 phút	20 phút
		Bài tập 25	65%	2 lần	3 phút	
Bài tập 24		60%	30 lần			
Hồi phục - thả lỏng	Chạy thả lỏng 2 vòng				10 phút	
6	Khởi động					20 phút
	Ôn luyện kỹ chiến thuật					10 phút
	Thể lực chung					30 phút
	Thể lực chuyên môn: sức mạnh tốc độ, mềm dẻo	Bài tập 30	65%	2 lần	3 phút	20 phút
		Bài tập 34	65%	3 lần	3 phút	
		Bài tập 35	65%	2 lần	2 phút	
Hồi phục - thả lỏng	Chạy nhẹ, căng cơ				10 phút	

Bảng 5. Kế hoạch tập luyện tuần giữa giai đoạn phát triển thể lực

Thứ	Nội dung	Phương pháp tập luyện	Lượng vận động			Thời gian
			Cường độ tập luyện	Số lần/tổ	Quảng nghỉ	
2	Khởi động					20 phút
	Ôn luyện kỹ chiến thuật					20 phút
	Thể lực chung					20 phút
	Thể lực chuyên môn: linh hoạt, tốc độ	Bài tập 4	65%	2 lần	3 phút	20 phút
		Bài tập 18	70%	3 lần	3 phút	
Bài tập 21		65%	3 lần	3 phút		
Hồi phục - thả lỏng	Chạy nhẹ, căng cơ				10 phút	
4	Khởi động					20 phút
	Ôn luyện kỹ chiến thuật					30 phút
	Thể lực chung					10 phút
	Thể lực chuyên môn: Sức mạnh tốc độ, mềm dẻo	Bài tập 3	70%	2 lần	3 phút	20 phút
		Bài tập 33	65%	2 lần	3 phút	
		Bài tập 34	65%	30 lần		
Bài tập 28		65%	3 lần	3 phút		
Hồi phục - thả lỏng	Chạy thả lỏng 2 vòng				10 phút	
6						
	Khởi động					20 phút
	Ôn luyện kỹ chiến thuật					20 phút
	Thể lực chuyên môn	Thi đấu				40 phút
Hồi phục - thả lỏng	Chạy nhẹ, căng cơ				10 phút	

Bảng 6. Kế hoạch tập luyện tuần cuối giai đoạn phát triển thể lực

Thứ	Nội dung	Phương pháp tập luyện	Lượng vận động			
			Cường độ tập luyện	Số lần/tổ	Quảng nghỉ	Thời gian
2	Khởi động					20 phút
	Ôn luyện kỹ chiến thuật					20 phút
	Thể lực chung					20 phút
	Thể lực chuyên môn: linh hoạt, tốc độ	Bài tập 5	65%	2 lần	3 phút	20 phút
		Bài tập 19	70%	3 lần	3 phút	
Bài tập 27		65%	3 lần	3 phút		
Hồi phục - thả lỏng	Chạy nhẹ, căng cơ					10 phút
4	Khởi động					20 phút
	Ôn luyện kỹ chiến thuật					30 phút
	Thể lực chung					10 phút
	Thể lực chuyên môn: Sức mạnh tốc độ, mềm dẻo	Bài tập 3	70%	2 lần	3 phút	20 phút
		Bài tập 41	65%	2 lần	3 phút	
		Bài tập 43	70%	30 lần		
Bài tập 45		65%	3 lần	3 phút		
Hồi phục - thả lỏng	Chạy thả lỏng 2 vòng					10 phút
6	Khởi động					20 phút
	Ôn luyện kỹ chiến thuật					20 phút
	Thể lực chuyên môn:	Thi đấu				40 phút
	Hồi phục - thả lỏng	Chạy nhẹ, căng cơ				

2.2. Đánh giá hiệu quả việc ứng dụng thực nghiệm hệ thống các bài tập phát triển thể lực cho đội tuyển bóng đá nam Trường ĐHTG

2.2.1. Đánh giá thực trạng thể lực của SV đội tuyển bóng đá nam Trường ĐHTG

Sau khi lựa chọn các test đánh giá thể lực cho đối tượng nghiên cứu bằng phương pháp phỏng

vấn, chúng tôi tiến hành ứng dụng các test đã lựa chọn để kiểm tra ban đầu đánh giá thực trạng thể lực đối tượng nghiên cứu ở 7 test. Kết quả tính toán các chỉ số tổng hợp về thành tích kiểm tra trước khi thực nghiệm (ban đầu) của 40 SV trong đó 20 SV nhóm thực nghiệm, 20 SV nhóm đối chứng và kết quả được trình bày ở bảng 7.

Bảng 7. Kết quả kiểm tra lần 1 các test thể lực của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng

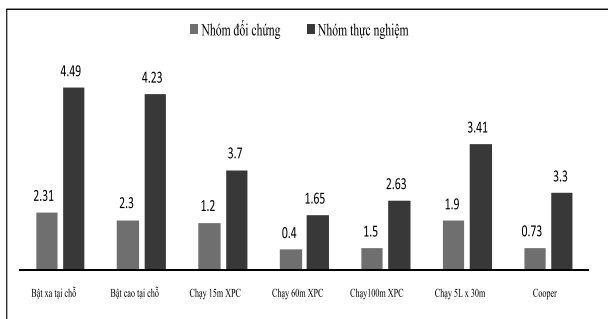
TT	Test	Nhóm thực nghiệm (20)			Nhóm đối chứng (20)			$T_{\text{bảng}} = 1.96$	P
		\bar{X}_1	\bar{i}_1	$C_v\%$	\bar{X}_2	\bar{i}_2	$C_v\%$		
1	Bật xa tại chỗ (m)	206.8	13.52	6.6	205.4	12.7	6.2	0.48	>0.05
2	Bật cao tại chỗ (cm)	48.95	2.4	0.49	48.3	2.1	4.34	1.29	>0.05
3	Chạy 15m XPC (s)	2'48	0'16	6.5	2'50	0'15	6	-0.58	>0.05
4	Chạy 60m XPC (s)	8'55	0'31	3.6	8'57	0'37	4.32	0.27	>0.05
5	Chạy 100m XPC (s)	13'87	0'37	2.7	13'80	0'40	2.9	0.81	>0.05
6	Chạy 5Lx 30m (s)	24'13	0'64	2.7	24'02	0'74	3.1	0.71	>0.05
7	Test Cooper (m)	2318.3	206.2	8.9	2298.3	198.7	8,6	0.44	>0.05

Nhận xét: Trước thực nghiệm ta thấy thành tích kiểm tra các test thể lực ở 2 nhóm thực nghiệm

và đối chứng đều có hệ số biến thiên $C_v < 10\%$ biểu hiện tính đồng đều của tập hợp mẫu và thành tích

của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng là tương đối đồng đều và không có sự khác biệt mang ý nghĩa thống ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$, vì có $t < t_{\text{bảng}} = 1.96$. Điều này thể hiện các SV của 2 nhóm có trình độ phát triển thể lực là khá đồng đều và có tính ngẫu nhiên. Vì vậy, nghiên cứu xây dựng hệ thống bài tập phát triển thể lực cho đội tuyển bóng đá nam Trường ĐHTG là hết sức cần thiết.

Điều này cho thấy so với thành tích kiểm tra của nhóm thực nghiệm thì kết quả của nhóm đối chứng thấp hơn, qua đó cho thấy chương trình thực nghiệm là có hiệu quả và việc xây dựng hệ thống bài tập phát triển thể lực cho SV lớp bóng đá tự chọn là rất tốt. Nhịp tăng trưởng trung bình các test thể lực chuyên môn của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm được giới thiệu qua biểu đồ 1.



Biểu đồ 1. Nhịp tăng trưởng các test thể lực của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm

Bảng 8. Nhịp tăng trưởng trung bình các test thể lực nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm

TT	TEST	LẦN 1 (Trước thực nghiệm)			LẦN 2 (Sau thực nghiệm)			Nhịp tăng trưởng		
		\bar{X}_1	\bar{t}_1	$C_v\%$	\bar{X}_2	\bar{t}_2	$C_v\%$	W%	t	p
1	Bật xa tại chỗ (m)	206.8	13.52	6.6	216.3	16.8	7.77	4.49	3.35	<0.001
2	Bật cao tại chỗ (cm)	48.95	2.4	4.9	51.1	3.6	7.04	4.23	2.59	<0.01
3	Chạy 15m XPC (s)	2'48	0'16	6.5	2'39	0'21	8.79	3.7	2.34	<0.05
4	Chạy 60m XPC (s)	8'55	0'31	3.6	8'41	0'29	3.45	1.65	2.62	<0.01
5	Chạy 100m XPC (s)	13'87	0'37	2.7	13'51	0'28	2.07	2.63	2.21	<0.05
6	Chạy 5Lx30m XPC (s)	24'13	0'64	2.7	23'32	0'61	2.62	3.41	2.87	<0.01
7	Test Cooper (m)	2318.3	206.2	8.9	2396.4	174.6	7.3	3.3	2.74	<0.01

Ghi chú: $n = 20$; $t_{0.05} = 1.96$; $t_{0.01} = 2.57$; $t_{0.001} = 3.29$

Sau 8 tuần tập luyện, kết quả kiểm tra ở nhóm thực nghiệm ở các test kiểm tra về thể lực đều có

2.2.2. Đánh giá hiệu quả việc ứng dụng thực nghiệm hệ thống các bài tập phát triển thể lực cho đội tuyển bóng đá nam Trường ĐHTG

Để đánh giá hiệu quả việc sử dụng các bài tập đã chọn, trong kế hoạch tập luyện thể lực của SV đội tuyển bóng đá nam Trường ĐHTG, chúng ta xem xét đánh giá thành tích kiểm tra của các chỉ tiêu theo xu hướng phát triển trước thực nghiệm và sau thực nghiệm của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm. Điều đó là quan trọng để đánh giá hiệu quả việc sử dụng hệ thống bài tập.

Trước khi tiến hành thực nghiệm, chúng tôi tiến hành ứng dụng các test đã lựa chọn kiểm tra lần 1 các đối tượng của 2 nhóm, nhằm đánh giá mức độ đồng đều giữa 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng. Qua đó cho thấy kết quả kiểm tra ở các test lựa chọn giữa 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng không có sự khác biệt đáng kể. Điều này chứng tỏ rằng trước khi tiến hành thực nghiệm trình độ thể lực của 2 nhóm đồng đều và không có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê với $p > 0.05$.

Để làm rõ hiệu quả ứng dụng thực nghiệm các bài tập thông qua các test sự phạm chúng tôi đã tiến hành ứng dụng và kiểm tra lần 2 (sau thực nghiệm).

a. Đánh giá sự phát triển về thể lực nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm

Từ kết quả kiểm tra lần 2 dùng công thức tính nhịp tăng trưởng của S. Brondy đã trình bày. Kết quả tính toán nhịp tăng trưởng các test thể lực của nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm được trình bày qua bảng 8.

sự tăng trưởng, 7/7 test đều có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê với $t > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p < 0.05 - 0.001$.

Các test thể lực chuyên môn đều có giá trị tăng trưởng cao, nhịp tăng trưởng ở các test: Chạy XPC 60m, Chạy XPC 100m, Test Cooper, Chạy 5Lx30m, Chạy XPC 15m, Bật cao tại chỗ, Bật xa tại chỗ lần lượt là: 1.65%, 3.3%, 2.63%, 3.41%, 3.7%, 3.78%, 4.23%, 4.49%. Test có nhịp tăng trưởng cao nhất là test Bật xa tại chỗ với $W = 4.49\%$ và test có nhịp tăng trưởng thấp nhất là test Chạy 60m XPC với $W = 1.65\%$. Tất cả 7/7 test có nhịp

độ tăng trưởng có sự khác biệt rõ rệt ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$, vì đều có $t > t_{0.05} = 1.96$.

Điều này cho thấy chương trình tập luyện với các bài tập phát triển là có hiệu quả và phù hợp với đối tượng nghiên cứu.

b. Đánh giá sự phát triển về thể lực nhóm đối chứng sau thực nghiệm

Kết quả kiểm tra lần 2 của nhóm đối chứng sau thực nghiệm qua tính toán được trình bày qua bảng 9.

Bảng 9. Nhịp tăng trưởng trung bình các test thể lực nhóm đối chứng sau thực nghiệm

TT	TEST	LẦN 1 (Trước thực nghiệm)			LẦN 2 (Sau thực nghiệm)			Nhịp tăng trưởng		
		\bar{X}_1	σ_1	$C_v\%$	\bar{X}_2	σ_2	$C_v\%$	$W\%$	t	p
1	Bật xa tại chỗ (m)	205.4	12.7	6.2	210.1	16.4	7.8	2.31	1.73	>0.05
2	Bật cao tại chỗ (cm)	48.3	2.1	4.34	49.4	4.1	8.3	2.3	2.35	<0.05
3	Chạy 15m XPC (s)	2'50	0'15	6	2'47	12'00	4.9	1.2	2.43	<0.05
4	Chạy 60m XPC (s)	8'57	0'37	4.32	8'54	27'00	3.2	0.4	2.11	<0.05
5	Chạy 100m XPC (s)	13'80	0'40	2.9	13'59	32'00	2.4	1.5	1.75	>0.05
6	Chạy 5Lx30m XPC (s)	24'02	0'74	3.1	23'56	41'00	1.7	1.9	2.46	<0.05
7	Test Cooper (m)	2298.3	198.7	8.6	2315.1	183.5	7.9	0.73	2.47	<0.05

Ghi chú: $n = 20$; $t_{0.05} = 1.96$; $t_{0.01} = 2.57$; $t_{0.001} = 3.29$

Kết quả kiểm tra ở nhóm đối chứng ở các test kiểm tra về thể lực chuyên môn đa phần đều có sự tăng trưởng nhưng không cao bằng nhóm thực nghiệm, có 5/7 test có ý nghĩa thống kê với $t > t_{bảng} = 1.96$ và $P < 0.05$, và có 2 test không có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê, Chạy XPC 100m, Bật xa tại chỗ với $t < t_{bảng} = 1.96$ và $p > 0.05$.

Điều này cho thấy so với thành tích kiểm tra của nhóm thực nghiệm thì kết quả của nhóm đối chứng thấp hơn, qua đó cho thấy chương trình thực

nhệm là có hiệu quả và việc xây dựng hệ thống bài tập phát triển thể lực cho SV đội tuyển bóng đá nam Trường ĐHTG là rất tốt.

c. So sánh thành tích kiểm tra các test thể lực giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng sau 8 tuần thực nghiệm

Để làm rõ tính hiệu quả của việc ứng dụng kế hoạch thực nghiệm, nghiên cứu tiến hành so sánh ngang về thành tích kiểm tra các test sau thực nghiệm, kết quả tính toán được trình bày qua bảng 10.

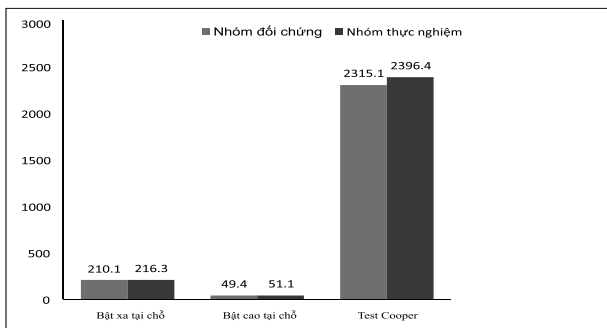
Bảng 10. Thành tích kiểm tra các test thể lực giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng sau 8 tuần thực nghiệm

TT	TEST	Nhóm đối chứng			Nhóm thực nghiệm			t	p
		\bar{X}_1	σ_1	$C_v\%$	\bar{X}_2	σ_2	$C_v\%$		
1	Bật xa tại chỗ (m)	210.1	16.4	7.8	216.3	16.8	7.77	1.67	> 0.05
2	Bật cao tại chỗ (cm)	49.4	4.1	8.3	51.1	3.6	7.04	1.97	< 0.05
3	Chạy 15m XPC (s)	2'47	12'00	4.9	2'39	0'21	8.79	2.09	< 0.05
4	Chạy 60m XPC (s)	8'54	27'00	3.2	8'41	0'29	3.45	2.07	< 0.05
5	Chạy 100m XPC (s)	13'59	32'00	2.4	13'51	0.28	2.07	1.19	> 0.05
6	Chạy 5Lx30m XPC (s)	23'56	41'00	1.7	23'32	0'61	2.62	2.6	< 0.05
7	Test Cooper (m)	2315.1	183.5	8.0	2396.4	174.6	7.3	2.39	< 0.05

Sau 8 tuần tiến hành thực nghiệm, chúng tôi thấy có sự chênh lệch về trình độ thể lực chuyên môn giữa 2 nhóm, kết quả kiểm tra của 2 nhóm đều tăng, nhưng có 5/7 test của nhóm đối chứng thấp hơn nhóm thực nghiệm ở mức có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê với $t > t_{\text{bảng}} = 1.96$ và ứng với $P < 0.05$.

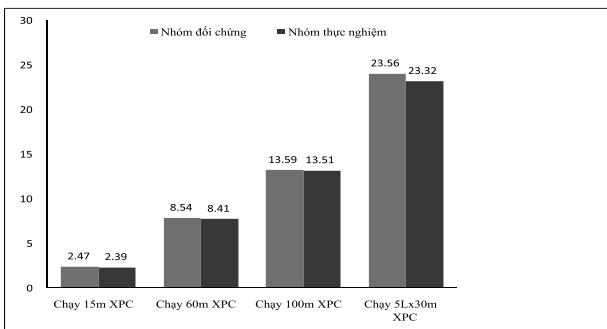
Điều này cho thấy hiệu quả của chương trình thực nghiệm hệ thống các bài tập phát triển thể lực qua 8 tuần thực nghiệm, từ 2 nhóm có trình độ đồng đều và không có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê với $t < t_{\text{bảng}} = 1.96$ và $P > 0.05$, thì qua 8 tuần thực nghiệm các bài tập phát triển thể lực đã tác động hiệu quả đến đối tượng nghiên cứu, từ đó thành tích được cải thiện đáng kể và 5/7 test có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê với $t > t_{\text{bảng}} = 1.96$ và $P < 0.05$.

Kết quả so sánh 3 test, Bật xa tại chỗ, Bật cao tại chỗ và Test Cooper giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng sau 8 tuần thực nghiệm được giới thiệu qua biểu đồ 2.



Biểu đồ 2. Kết quả so sánh 3 test giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng sau 8 tuần thực nghiệm

Kết quả so sánh 4 test, Chạy 15m XPC, Chạy 60m XPC, Chạy 100m XPC và Chạy 5Lx30m XPC giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng sau 8 tuần thực nghiệm được giới thiệu qua biểu đồ 3



Biểu đồ 3. Kết quả so sánh 4 test giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng sau 8 tuần thực nghiệm

3. Kết luận và kiến nghị

3.1. Kết luận

Từ kết quả nghiên cứu, bài viết đưa ra kết luận sau:

Một là, qua nghiên cứu, bài viết đã lựa chọn được 45 bài tập phát triển thể lực cho đội tuyển bóng đá nam Trường ĐHTG, gồm các nhóm bài tập phát triển tốc độ - sức bật, sức mạnh tốc độ, sức bền, sức bền tốc độ, khả năng linh hoạt và bài tập thi đấu. Bài viết đã xây dựng hệ thống các bài tập theo một kế hoạch giảng dạy năm, đảm bảo cho việc nâng cao trình độ thể lực của đội tuyển bóng đá nam Trường ĐHTG.

Hai là, đánh giá hiệu quả việc ứng dụng thực nghiệm hệ thống bài tập phát triển thể lực. Trước thực nghiệm, ta thấy thành tích kiểm tra các test thể lực ở 2 nhóm nhóm thực nghiệm và đối chứng đều có hệ số biến thiên $C_v < 10\%$ biểu hiện tính đồng đều của tập hợp mẫu và thành tích của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng là tương đối đồng đều và không có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$, vì có $t < t_{\text{bảng}} = 1.96$. Điều này thể hiện các SV của 2 nhóm có trình độ phát triển thể lực là khá đồng đều và có tính ngẫu nhiên. Vì vậy, nghiên cứu xây dựng hệ thống bài tập phát triển thể lực cho đội tuyển bóng đá nam Trường ĐHTG là hết sức cần thiết.

Sau 8 tuần tiến hành thực nghiệm, chúng tôi thấy có sự chênh lệch về trình độ thể lực chuyên môn giữa 2 nhóm, kết quả kiểm tra của 2 nhóm đều tăng, nhưng có 5/7 test của nhóm đối chứng thấp hơn nhóm thực nghiệm ở mức có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê với $t > t_{\text{bảng}} = 1.96$ và ứng với $P < 0.05$.

Điều này cho thấy hiệu quả của chương trình thực nghiệm hệ thống các bài tập phát triển thể lực qua 8 tuần, từ 2 nhóm có trình độ đồng đều và không có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê với $t < t_{\text{bảng}} = 1.96$ và $P > 0.05$, thì qua quá trình thực nghiệm các bài tập phát triển thể lực chuyên môn đã tác động hiệu quả đến đối tượng nghiên cứu từ đó thành tích được cải thiện đáng kể và có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê với $t > t_{\text{bảng}} = 1.96$ và $P < 0.05$.

3.2. Kiến nghị

Từ những kết quả trên, cho phép chúng tôi đi đến những kiến nghị sau:

Một là, bộ môn Giáo dục thể chất - giáo dục quốc phòng, Trường ĐHTG áp dụng thử nghiệm hệ thống 45 bài tập cùng kế hoạch tập luyện được nghiên cứu vào kế hoạch giảng dạy và huấn luyện năm cho SV đội tuyển bóng đá nam, nhằm góp phần nâng cao chất lượng giảng dạy của bộ môn.

Hai là, cần tiếp tục thực nghiệm hệ thống các bài tập với các đối tượng khác nhau để làm rõ hơn tác động của các bài tập đối với sự phát triển các tố chất thể lực để có thể ứng dụng rộng rãi trong công tác giảng dạy, huấn luyện thể lực cho SV đội tuyển bóng đá nam tại Trường./.

Tài liệu tham khảo

- [1]. Lê Bửu, Nguyễn Thế Truyền (1991), *Lý luận và phương pháp thể thao trẻ*, NXB Thể dục thể thao, Thành phố Hồ Chí Minh.
- [2]. Dương Nghiệp Chí, (1987), “Phương pháp lập test đánh giá khả năng tập luyện trong thể thao”, *Bản tin Khoa học kỹ thuật Thể dục thể thao*, (6).
- [3]. Dương Nghiệp Chí và cộng sự (2004), *Đo lường thể thao*, NXB Thể dục thể thao, Hà Nội.
- [4]. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (1995), *Sinh lý học Thể dục thể thao*, NXB Thể dục thể thao, Hà Nội.
- [5]. Trịnh Trung Hiếu, Nguyễn Sỹ Hà (1997), *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao trong nhà trường*, NXB Thể dục thể thao, Hà Nội.
- [6]. Nguyễn Thiết Tinh (1993), *Phương pháp nghiên cứu khoa học trong lĩnh vực Thể dục thể thao*, NXB Thể dục thể thao, Hà Nội.
- [7]. Kedolop M. C (Kim Đức dịch) (1962), *Những vấn đề lý luận chung về các môn bóng*, NXB Thể dục thể thao, Hà Nội.
- [8]. Goikhowman P. N. (Nguyễn Quang Hưng dịch) (1978), *Các tố chất thể lực của vận động viên*, NXB Thể dục thể thao, Hà Nội.

A STUDY ON DESIGNING THE EXERCISE SYSTEM FOR IMPROVING TIEN GIANG UNIVERSITY MALE SOCCER TEAM'S FITNESS

Summary

During matches where the male soccer team of Tien Giang University participated, both at Mekong Delta regional or national yearly tournaments of student football, we find that the team students' fitness is not strong enough, shown by their running acts (speed, sprint, endurance), balling, ball-scrambling, goalshooting. For students' fitness improvement, we conduct a study on building a system of 45 physical exercises for Tien Giang University male soccer team. After 8 weeks' practice, most of the team students get significantly better fitness.

Keywords: Fitness, football, exercise system.

Ngày nhận bài: 21/12/2015; Ngày nhận lại: 5/3/2016; Ngày duyệt đăng: 9/12/2016.