

**BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO      BỘ VĂN HOÁ, THỂ THAO VÀ DU LỊCH**  
**TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO BẮC NINH**

**NGUYỄN TUẤN ANH**

**NGHIÊN CỨU BIỆN PHÁP NÂNG CAO THỂ LỰC  
CHO NAM SINH VIÊN CHUYÊN NGÀNH BÓNG ĐÁ  
NGÀNH GIÁO DỤC THỂ CHẤT TRƯỜNG ĐẠI HỌC  
THỂ DỤC THỂ THAO BẮC NINH**

**LUẬN ÁN TIẾN SĨ GIÁO DỤC HỌC**

**Bắc Ninh - 2020**

**BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO      BỘ VĂN HOÁ, THỂ THAO VÀ DU LỊCH**  
**TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO BẮC NINH**

**NGUYỄN TUẤN ANH**

**NGHIÊN CỨU BIỆN PHÁP NÂNG CAO THỂ LỰC  
CHO NAM SINH VIÊN CHUYÊN NGÀNH BÓNG ĐÁ  
NGÀNH GIÁO DỤC THỂ CHẤT TRƯỜNG ĐẠI HỌC  
THỂ DỤC THỂ THAO BẮC NINH**

**Ngành: Giáo dục học**

**Mã số: 9140101**

**LUẬN ÁN TIẾN SĨ GIÁO DỤC HỌC**

**CÁN BỘ HƯỚNG DẪN KHOA HỌC:**

**1. PGS.TS Phạm Ngọc Viễn**

**2. PGS.TS Đặng Văn Dũng**

**Bắc Ninh - 2020**

## **LỜI CAM ĐOAN**

Tôi xin cam đoan đây là công trình nghiên cứu của riêng tôi. Các số liệu, kết quả trình bày trong luận án là trung thực và chưa từng được ai công bố trong bất kỳ công trình nghiên cứu nào.

*Tác giả luận án*

**Nguyễn Tuấn Anh**

## MỤC LỤC

Lời cam đoan	
Mục lục	
Danh mục ký hiệu viết tắt trong luận án	
Danh mục các biểu bảng, biểu đồ trong luận án	
<b>MỞ ĐẦU</b> .....	1
<b>CHƯƠNG 1: TỔNG QUAN CÁC VẤN ĐỀ NGHIÊN CỨU</b> .....	6
1.1. Một số khái niệm có liên quan đến vấn đề nghiên cứu.....	6
1.2. Đặc điểm và nhiệm vụ đào tạo cử nhân ngành GDTC chuyên ngành bóng đá .....	9
1.2.1. Đặc điểm đào tạo cử nhân ngành GDTC chuyên ngành bóng đá... 9	
1.2.2. Nhiệm vụ của quá trình giảng dạy môn thể thao chuyên ngành bóng đá cho SV ngành GDTC .....	11
1.2.3. Các yếu tố ảnh hưởng đến thể lực của sinh viên chuyên ngành bóng đá ngành GDTC .....	16
1.3. Huấn luyện thể lực trong môn bóng đá.....	21
1.3.1. Nội dung và nhiệm vụ huấn luyện thể lực .....	21
1.3.2. Yếu tố ảnh hưởng đến thành tích thể thao .....	23
1.3.3. Cơ sở lý luận phát triển thể lực trong bóng đá.....	26
1.3.4. Cơ sở lý luận về huấn luyện tố chất thể lực trong bóng đá.....	35
1.4. Đặc điểm tâm sinh lý của SV .....	52
1.5. Một số công trình nghiên cứu có liên quan.....	54
1.5.1. Về đánh giá thể lực trong môn bóng đá.....	54
1.5.2. Về bài tập phát triển thể lực trong môn bóng đá.....	58
1.6. Tóm tắt chương 1 .....	61
<b>CHƯƠNG 2: PHƯƠNG PHÁP VÀ TỔ CHỨC NGHIÊN CỨU</b> .....	63
2.1. Phương pháp nghiên cứu.....	63
2.1.1. Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu .....	63

2.1.2. Phương pháp quan sát sự phạm.....	64
2.1.3. Phương pháp phỏng vấn, tọa đàm.....	65
2.1.4. Phương pháp kiểm tra sự phạm.....	66
2.1.5. Phương pháp thực nghiệm sự phạm.....	73
2.1.6. Phương pháp toán học thống kê.....	73
2.2. Tổ chức nghiên cứu.....	75
2.2.1. Thời gian nghiên cứu.....	75
2.2.2. Địa điểm nghiên cứu.....	76
<b>CHƯƠNG 3: KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN.....</b>	<b>77</b>
3.1. Đánh giá thực trạng các yếu tố ảnh hưởng đến thể lực của nam SV chuyên ngành Bóng đá ngành GDTC Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.....	77
3.1.1. Điều kiện cơ sở vật chất và đội ngũ cán bộ giảng dạy.....	77
3.1.2. Thực trạng chương trình đào tạo môn học bóng đá chuyên ngành ..	78
3.1.3. Các yếu tố ảnh hưởng đến phát triển thể lực cho SV chuyên ngành bóng đá ..	81
3.1.4. Thực trạng nội dung giảng dạy, huấn luyện thể lực cho nam SV chuyên sâu bóng đá.....	85
3.1.5. Lựa chọn test đánh giá thể lực cho SV chuyên ngành bóng đá.....	90
3.1.6. Thang điểm đánh giá thể lực cho SV chuyên ngành bóng đá.....	96
3.1.7. Thực trạng thể lực của nam SV chuyên ngành bóng đá ..	98
3.2. Lựa chọn biện pháp nâng cao thể lực cho nam SV chuyên ngành bóng đá ngành GDTC Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.....	99
3.2.1. Căn cứ lựa chọn biện pháp.....	99
3.2.2. Cơ sở thực tiễn của việc lựa chọn các biện pháp.....	101
3.2.3. Nội dung các biện pháp.....	110
3.3. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả của các biện pháp nâng cao thể lực cho SV chuyên ngành bóng đá ngành GDTC Trường Đại học TDTT Bắc Ninh	132

3.3.1. Tổ chức ứng dụng các biện pháp nâng cao thể lực cho SV chuyên ngành bóng đá ngành GDTC Trường Đại học TDTT Bắc Ninh .....	132
3.3.2. Đánh giá hiệu quả của các biện pháp nâng cao thể lực cho SV chuyên ngành bóng đá ngành GDTC Trường Đại học TDTT Bắc Ninh..	134
3.4. Bàn luận.....	150
3.4.1. Đánh giá thực trạng và lựa chọn biện pháp nâng cao thể lực cho nam SV chuyên ngành bóng đá ngành GDTC Trường Đại học TDTT Bắc Ninh...	150
3.4.2. Lựa chọn biện pháp nâng cao thể lực cho SV chuyên ngành bóng đá Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.....	153
3.4.3. Về ứng dụng và đánh giá hiệu quả của các biện pháp nâng cao thể lực cho SV chuyên ngành bóng đá ngành GDTC Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.....	156
<b>KẾT LUẬN VÀ KIẾN NGHỊ .....</b>	<b>158</b>
<b>DANH MỤC CÁC CÔNG TRÌNH NGHIÊN CỨU ĐÃ CÔNG BỐ CÓ LIÊN QUAN ĐẾN LUẬN ÁN.....</b>	<b>161</b>
<b>DANH MỤC TÀI LIỆU THAM KHẢO.....</b>	<b>162</b>
<b>PHỤ LỤC</b>	

## DANH MỤC KÝ HIỆU VIẾT TẮT TRONG LUẬN ÁN

GD-ĐT	Giáo dục - Đào tạo
GDTC	Giáo dục thể chất
BP	Biện Pháp
CĐ	Cao đẳng
CLB	Câu lạc bộ
CNXH	Chủ nghĩa xã hội
CSVC	Cơ sở vật chất
DB	Dẫn bóng
ĐH	Đại học
GV	Giảng viên
HLTT	Huấn luyện thể thao
HK	Học kỳ
SV	Sinh viên
TB	Tâng bóng
TDTT	Thể dục thể thao
VĐV	Vận động viên
XHCN	Xã hội chủ nghĩa

## **DANH MỤC CÁC BIỂU BẢNG, BIỂU ĐỒ TRONG LUẬN ÁN BIỂU BẢNG**

Bảng 3.1. Thống kê số lượng yếu lĩnh trong chương trình giảng dạy môn bóng đá cho SV chuyên ngành.....	79
Bảng 3.2. Độ tin cậy của kết quả phỏng vấn xác định yếu tố ảnh hưởng đến phát triển thể lực cho nam SV chuyên ngành bóng đá (n = 45) .....	83
Bảng 3.3. Kết quả phỏng vấn xác định thực trạng yếu tố ảnh hưởng đến phát triển thể lực cho nam SV chuyên ngành bóng đá (n=23).....	84
Bảng 3.4. Phân bố thời gian trong chương trình đào tạo SV chuyên ngành bóng đá Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.....	86
Bảng 3.5. Phân bố thời gian phát triển tố chất thể lực trong chương trình đào tạo SV chuyên ngành bóng đá .....	88
Bảng 3.6. Thống kê bài tập phát triển tố chất thể lực trong chương trình đào tạo SV chuyên ngành bóng đá .....	89
Bảng 3.7. Mối tương quan giữa các test đánh giá thể lực với hiệu suất thi đấu cho nam SV chuyên ngành bóng đá ngành GDTC Trường Đại học TDTT Bắc Ninh (n = 38) .....	95
Bảng 3.8. Kết quả xác định độ tin cậy các test đánh giá thể lực cho nam SV chuyên ngành bóng đá ngành GDTC Trường Đại học TDTT Bắc Ninh (n = 38) .....	96
Bảng 3.9. Thang điểm đánh giá.....	97
Bảng 3.10. Kết quả xếp loại kiểm tra thể lực SV chuyên ngành bóng đá ngành GDTC (n = 77).....	98
Bảng 3.11. Kết quả phỏng vấn về các yêu cầu lựa chọn biện pháp nâng cao thể lực cho nam SV chuyên ngành bóng đá (n=45).....	100
Bảng 3.12. Thống kê tần suất trả lời về lựa chọn biện pháp (n = 45) .....	102
Bảng 3.13. Tần suất trả lời về biện pháp nâng cao thể lực cho nam SV chuyên ngành bóng đá (n = 45).....	103



Bảng 3.14. Độ tin cậy của kết quả phỏng vấn lựa chọn biện pháp nâng cao thể lực cho nam SV chuyên ngành bóng đá (n = 45).....	106
Bảng 3.15. Phân tích nhân tố về biện pháp nâng cao thể lực cho nam SV chuyên ngành bóng đá (n = 45) .....	107
Bảng 3.25. Kết quả ý kiến phản hồi của SV về năng lực giảng viên .....	139
Bảng 3.30. Kết quả xếp loại kiểm tra thể lực SV chuyên ngành bóng đá ngành GDTC.....	147

## **BIỂU ĐỒ**

Biểu đồ 3.1. Thực trạng đội ngũ giảng viên và điều kiện cơ sở vật chất và sân bãi phục vụ giảng dạy học tập tại bộ môn Bóng đá.....	77
Biểu đồ 3.2a. Yếu lĩnh trong chương trình giảng dạy môn bóng đá cho SV chuyên ngành.....	80
Biểu đồ 3.2b. Đối tượng phỏng vấn xác định yếu tố ảnh hưởng đến phát triển thể lực cho nam SV chuyên ngành bóng đá .....	82
Biểu đồ 3.3. Phân bố kết quả phỏng vấn thực trạng yếu tố ảnh hưởng đến phát triển thể lực cho nam SV chuyên ngành bóng đá .....	85
Biểu đồ 3.4. Tỷ lệ thời lượng nội dung đào tạo trong chương trình đào tạo SV chuyên ngành bóng đá.....	86
Biểu đồ 3.5. Tỷ lệ phân bổ thời gian và mục đích phát triển tố chất thể lực trong chương trình đào tạo SV chuyên ngành bóng đá .....	88
Biểu đồ 3.6. Tỷ lệ bài tập phát triển tố chất thể lực trong chương trình đào tạo SV chuyên ngành bóng đá .....	89
Biểu đồ 3.7. Kết quả phỏng vấn lựa chọn test đánh giá thể lực cho nam SV chuyên ngành bóng đá ngành GDTC Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.....	93
Biểu đồ 3.8. Kết quả phỏng vấn về các yêu cầu lựa chọn biện pháp .....	100
Biểu đồ 3.9. Kết quả phỏng vấn lựa chọn biện pháp.....	105
Biểu đồ 3.10. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập phát triển sức nhanh cho nam SV chuyên sâu bóng đá.....	124

Biểu đồ 3.11. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh bền cho nam SV chuyên sâu bóng đá.....	125
Biểu đồ 3.12. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam SV chuyên sâu bóng đá.....	126
Biểu đồ 3.13. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập phát triển sức bền tốc độ cho nam SV chuyên sâu bóng đá.....	128
Biểu đồ 3.14. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập phát triển khéo léo cho nam SV chuyên sâu bóng đá .....	130
Biểu đồ 3.15. Kết quả phỏng vấn tính chủ động của SV trong học tập môn chuyên ngành.....	136
Biểu đồ 3.16. Kết quả phản hồi của SV về năng lực giảng viên chuyên ngành bóng đá.....	140
Biểu đồ 3.17. Diễn biến các test đánh giá thể lực cho SV chuyên ngành bóng đá ở học kỳ 3, học kỳ 5 giữa thời điểm kết thúc với ban đầu .....	145
Biểu đồ 3.18. Diễn biến các test đánh giá thể lực cho SV chuyên ngành bóng đá ở học kỳ 4, học kỳ 6 giữa thời điểm kết thúc với ban đầu .....	146

## **HÌNH VẼ**

Hình 2.1. Sút cầu môn .....	68
Hình 2.2. Đá bóng xa.....	69
Hình 2.3. Dẫn bóng 30m .....	69
Hình 2.4. Dẫn bóng sút cầu môn .....	70
Hình 2.5. Chạy 5 lần × 30m .....	70
Hình 2.6. CoDa test.....	71
Hình 2.7. Chạy biến tốc 75m x 40 lần.....	72
Hình 2.8. Chạy 6 lần x 40m .....	72

## MỞ ĐẦU

**Tính cấp thiết:** Hoạt động TDTT là một hoạt động không thể thiếu được trong đời sống con người. Tập luyện TDTT đem lại cho con người sự hoàn thiện về thể chất và tinh thần, giúp con người phát triển nhân cách toàn diện hơn về mọi mặt. Cùng với các môn thể thao khác, bóng đá là môn thể thao được phát triển rộng rãi và phổ biến trên toàn thế giới, nó chiếm vị trí quan trọng trong hệ thống giáo dục thể chất và giáo dục đạo đức con người.

Bóng đá là môn thể thao có tính toàn cầu, thu hút hàng triệu người trên thế giới tham gia tập luyện. Với hơn 200 quốc gia thành viên, Liên đoàn Bóng đá thế giới (FIFA) có thể tự hào là một trong các tổ chức thể thao hùng mạnh nhất thế giới. Cũng như nhiều quốc gia thành viên của FIFA, ở Việt Nam, bóng đá là môn thể thao có sức cuốn hút xã hội nhất mà khó có môn thể thao nào sánh được. Tuy nhiên, chúng ta cũng phải thừa nhận rằng, dù được Đảng và Nhà nước hết sức quan tâm, chỉ đạo, được toàn dân hết lòng động viên, ủng hộ, bóng đá Việt Nam tuy có những tiến bộ vượt bậc, nhưng sự phát triển của phong trào và thành tích thi đấu trên trường quốc tế vẫn còn thấp, chưa đáp ứng được mong mỏi của xã hội.

Bóng đá là môn thể thao mang tính đối kháng cao, có sức lôi cuốn mạnh mẽ; bóng đá không chỉ đem lại niềm say mê tập luyện, thi đấu mà còn đem lại cho con người được một sức khỏe tốt, ý chí phẩm chất đạo đức tốt, tính quyết đoán, dũng cảm, tính tập thể cao. Ngoài ra, bóng đá còn là phương tiện để giao lưu văn hóa hiểu biết lẫn nhau giữa các dân tộc và quốc gia trên thế giới.

Căn cứ vào thực tiễn phát triển các môn thể thao ở Việt Nam, Nhà nước và ngành TDTT đã xác định bóng đá là một trong những môn thể thao trọng điểm, cần đầu tư phát triển. Đặc biệt, bóng đá là một môn thể thao duy nhất được Thủ tướng Chính phủ phê duyệt chiến lược phát triển riêng - “*Chiến lược phát triển bóng đá Việt Nam đến năm 2020, tầm nhìn 2030*” (Quyết định

số 419/QQĐ-TTg ngày 8/3/2013). Xuất phát từ đường lối phát triển chiến lược đó, Liên đoàn Bóng đá Việt Nam đã phối hợp toàn diện với các ngành, cấp liên quan, bước đầu đưa bóng đá Việt Nam phát triển lên đỉnh cao mới như: Nâng cấp các giải bóng đá chuyên nghiệp, hạng nhất, nhì; Giải bóng đá cho các lứa tuổi U11, U13, U15, U17, U19, U21, giải bóng đá Hội khoẻ Phù đổng... Chính vì vậy, việc đào tạo nguồn nhân lực trình độ cao đảm bảo cho phát triển môn bóng đá ở Việt Nam là vô cùng quan trọng.

Trường Đại học TDTT Bắc Ninh với truyền trên 60 năm xây dựng và phát triển, là một trung tâm đào tạo và nghiên cứu khoa học hàng đầu của ngành TDTT cũng như của đất nước, Nhà trường đã đào tạo được lớp lớp những cán bộ TDTT đáp ứng yêu cầu phát triển sự nghiệp TDTT của đất nước góp phần chăm lo sức khỏe, thể lực nâng cao đời sống văn hóa, tinh thần cho nhân dân phục vụ nhiệm vụ phát triển bền vững đất nước và bảo vệ tổ quốc. Tuy nhiên, hiện nay đứng trước yêu cầu tạo chuyển biến căn bản, toàn diện giáo dục và đào tạo theo tinh thần của Nghị quyết 29-NQ/TW, Nhà trường đang thực hiện nhiệm vụ trọng tâm là nâng cao chất lượng và hiệu quả đào tạo các môn thể thao chuyên ngành đáp ứng yêu cầu xã hội, trong đó có môn học bóng đá.

Bóng đá là bộ môn truyền thống có mặt từ những ngày đầu thành lập Trường (năm 1959). Trong những năm qua bộ môn đã không ngừng đổi mới phương pháp, phương tiện giảng dạy hiện đại nhằm nâng cao chất lượng đào tạo cho SV chuyên ngành bóng đá.

Bóng đá là môn thể thao vô cùng hấp dẫn, song môn thể thao này đòi hỏi ở người tập không những phải có sự hoàn thiện nhiều mặt như: kỹ thuật, chiến thuật, tâm lý mà còn phải có một nền tảng thể lực sung mãn. Và điều này đối với SV chuyên ngành bóng đá, ngành GDTC Trường Đại học TDTT Bắc Ninh cũng không phải là trường hợp ngoại lệ.

Một trong những mục tiêu đào tạo ở Trường Đại học TDTT Bắc Ninh là đào tạo cán bộ TDTT trình độ đại học giảng dạy trong hệ giáo dục Quốc

dân, có những phẩm chất cơ bản của người thầy giáo Việt Nam; đặc biệt, SV tốt nghiệp phải có khả năng giảng dạy - huấn luyện môn thể thao chuyên ngành nói chung và bóng đá nói riêng theo chương trình GDTC các cấp, đạt tiêu chuẩn tương đương vận động viên cấp 2 đối với môn chuyên ngành sau khi tốt nghiệp.

Tuy nhiên, qua kết quả khảo sát sơ bộ SV chuyên ngành bóng đá ngành GDTC Trường Đại học TDTT Bắc Ninh cho thấy, trình độ thể lực của SV còn hạn chế do nhiều nguyên nhân khác nhau như: nội dung huấn luyện chưa phù hợp, phương pháp và phương tiện huấn luyện thể lực chưa phong phú. Chính vì vậy, trong các buổi học và tập luyện, việc tiếp thu kỹ chiến thuật của SV còn yếu, các trận thi đấu còn thiếu gắn kết, thể lực giảm sút trong thi đấu và đặc biệt là kết quả các nội dung thi kết thúc ở mỗi học phần còn kém. Do vậy, vấn đề đặt ra là cần phải có những biện pháp phù hợp để nâng cao thể lực cho SV, góp phần nhằm nâng cao chất lượng và hiệu quả đào tạo.

Vấn đề phát triển thể lực trong bóng đá hiện nay đã được khá nhiều các tác giả quan tâm nghiên cứu như: Nguyễn Thế Truyền, Nguyễn Kim Minh, Trần Đức Dũng, Trần Quốc Tuấn (2000), Phạm Xuân Thành, Phạm Cẩm Hùng (2002), Nguyễn Văn Dũng (2006)... Song đa số các nghiên cứu này chủ yếu chỉ đề cập đến chỉ tiêu đánh giá thể lực của VĐV bóng đá khi xem xét vấn đề trình độ tập luyện, mà chưa đi sâu vào các nội dung và biện pháp phát triển thể lực của SV.

Xuất phát từ những lý do nêu trên, chúng tôi tiến hành nghiên cứu đề tài: **“Nghiên cứu biện pháp nâng cao thể lực cho nam sinh viên chuyên ngành bóng đá ngành Giáo dục thể chất Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh”**.

**Mục đích nghiên cứu:** Trên cơ sở đánh giá thực trạng công tác giảng dạy - huấn luyện bóng đá cho nam SV chuyên ngành bóng đá, ngành GDTC Trường Đại học TDTT Bắc Ninh, đề tài tiến hành lựa chọn các biện pháp có

tính khả thi nhằm phát triển thể lực cho đối tượng nghiên cứu phù hợp với mục tiêu đào tạo của Nhà trường.

**Nhiệm vụ nghiên cứu:** Đề giải quyết mục đích nghiên cứu trên, đề tài xác định các nhiệm vụ nghiên cứu sau:

**Nhiệm vụ 1:** Đánh giá thực trạng các yếu tố ảnh hưởng đến thể lực của nam SV chuyên ngành Bóng đá ngành GDTC Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

**Nhiệm vụ 2:** Lựa chọn biện pháp nâng cao thể lực cho nam SV chuyên ngành bóng đá ngành GDTC Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

**Nhiệm vụ 3:** Ứng dụng và đánh giá hiệu quả của các biện pháp nâng cao thể lực cho nam SV chuyên ngành bóng đá ngành GDTC Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

**Giả thuyết khoa học:** Thể lực là một trong những yếu tố quan trọng cấu thành năng lực sư phạm chuyên môn của SV chuyên ngành bóng đá, ngành GDTC của trường đại học TDTT Bắc Ninh. Có nhiều nguyên nhân khách quan và chủ quan ảnh hưởng đến sự phát triển thể lực của SV, trong đó chủ yếu là nội dung, phương pháp, phương tiện giảng dạy. Nếu lựa chọn được các biện pháp nâng cao thể lực phù hợp, đảm bảo tính khoa học sẽ giúp cải thiện được thể lực của SV, góp phần nâng cao chất lượng và hiệu quả đào tạo chuyên ngành bóng đá ngành GDTC Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

**Ý nghĩa khoa học của luận án:** Luận án đã hệ thống hóa được cơ sở lý luận và thực tiễn về công tác giảng dạy bóng đá nói chung và thể lực nói riêng cho SV chuyên ngành bóng đá, ngành GDTC của Trường đại học TDTT Bắc Ninh. Đồng thời, đánh giá được những mặt còn hạn chế trong công tác giảng dạy - huấn luyện thể lực cho SV chuyên ngành bóng đá ngành GDTC. Trên cơ sở đó nghiên cứu xây dựng được hệ thống các biện pháp có tính khả thi cao, phù hợp với điều kiện thực tiễn của Nhà trường nhằm nâng cao chất lượng đào tạo SV chuyên ngành bóng đá, ngành GDTC.

**Ý nghĩa thực tiễn của luận án:** Các biện pháp nâng cao thể lực cho SV chuyên ngành bóng đá ngành GDTC mà đề tài đề xuất, phục vụ tích cực cho công tác giảng dạy và đảm bảo chất lượng theo yêu cầu theo chuẩn đầu ra của Trường Đại học TDTT Bắc Ninh, đặc biệt sẽ góp phần hoàn thành một số kỹ năng, thể lực chuyên môn và thái độ nghề nghiệp của SV sau khi tốt nghiệp.

**Đối tượng nghiên cứu:** Các tố chất thể lực của nam SV chuyên ngành bóng đá ngành GDTC Trường Đại học Thể dục Thể thao Bắc Ninh.

**Phạm vi nghiên cứu:** Biện pháp nâng cao thể lực cho SV chuyên ngành bóng đá ngành GDTC áp dụng trên các khóa Đại học 48 và 49 ngành GDTC.

**Khách thể nghiên cứu của đề tài:** Các chuyên gia là cán bộ lãnh đạo trường, cán bộ quản lý các phòng, khoa, trung tâm, bộ môn, đội ngũ giảng viên và SV chuyên ngành bóng đá Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

## CHƯƠNG 1

### TỔNG QUAN CÁC VẤN ĐỀ NGHIÊN CỨU

#### 1.1. Một số khái niệm có liên quan đến vấn đề nghiên cứu

*Biện pháp*: là cách thức, là con đường để tác động đến đối tượng. Trong giáo dục người ta thường quan niệm biện pháp là yếu tố hợp thành của phương pháp, phụ thuộc vào phương pháp. Trong tình huống sự phạm cụ thể, phương pháp và biện pháp giáo dục có thể chuyển hoá lẫn nhau.

Trong đề tài sử dụng nhiều biện pháp hợp thành để thúc đẩy quá trình phát triển thể lực cho nam SV chuyên ngành bóng đá ngành GDTC Trường Đại học TDTT Bắc Ninh. Như vậy, nó có điểm tương đồng với phương án thực hiện hoạch định.

*Trình độ tập luyện*: là trạng thái gắn liền với những biến đổi thích nghi của các đặc tính sinh học trong cơ thể VĐV, những biến đổi đó xác định mức độ khả năng của hệ thống chức năng cơ thể. Trình độ tập luyện được phân ra trình độ tập luyện chung và trình độ tập luyện chuyên môn.

*Trình độ thể lực*: là mức độ phát triển về sức mạnh, sức nhanh, sức bền, mềm dẻo và các tổ chất thể lực khác của VĐV.

*Huấn luyện thể lực chung*: là quá trình giáo dục toàn diện những năng lực thể chất của VĐV. Nội dung của huấn luyện thể lực chung rất đa dạng. Người ta sử dụng các bài tập khác nhau để nâng cao khả năng chức phận của cơ thể, phát triển toàn diện các năng lực thể chất và làm phong phú vốn kỹ năng, kỹ xảo của VĐV.

*Huấn luyện thể lực chuyên môn*: là một quá trình giáo dục nhằm phát triển và hoàn thiện những năng lực thể chất tương ứng với đặc điểm môn thể thao lựa chọn.

*Phương án thực hiện hoạch định*: là một tập hợp các hành động phát triển nhằm thực hiện các mục tiêu phát triển.

*Chất lượng*: là sự biến đổi.



Đây là siêu quan điểm về chất lượng bởi nó đã bao hàm các quan niệm về chất lượng khác như chất lượng là phù hợp với mục tiêu hay chất lượng là sự hoàn hảo bên trên (Harvey & Knight 1996; Horsburgh 1998). Như thế, nó không triệt tiêu vai trò của quản lý mà xem quản lý là cần thiết để thúc đẩy chức năng học thuật.

Quan niệm này đã tập trung vào giải quyết mâu chốt trong các chức năng của trường đại học: chức năng học thuật. Nếu xét về chức năng của trường đại học, một trường sẽ không phải là trường đại học nữa nếu không làm thay đổi cuộc sống của một SV, ít nhất là về mặt kiến thức vì trường đại học cần thay đổi nhân sinh quan và thế giới quan của người học, cung cấp cho họ những kỹ năng cần thiết để tồn tại và phát triển trong một thế giới đầy biến động (Barnett, 1992; Biggs 1989).

*Phương pháp*: là các cách thức, đường lối có tính hệ thống được đưa ra nhằm giải quyết một vấn đề nào đó.

Thuật ngữ “*phương pháp*” bắt nguồn từ tiếng Hy Lạp “*methodos*” có nghĩa là con đường, công cụ nhận thức.

Theo nghĩa thông thường, phương pháp là những cách thức, thủ đoạn được chủ thể sử dụng để thực hiện một mục đích nhất định.

Theo nghĩa khoa học, phương pháp là hệ thống những nguyên tắc được rút ra từ tri thức về các quy luật khách quan để điều chỉnh hoạt động nhận thức và hoạt động thực tiễn nhằm thực hiện một mục đích nhất định.

Tuy nhiên, quá trình tổng hợp tài liệu cũng cho thấy; chủ nghĩa duy tâm và chủ nghĩa duy vật đối lập với nhau trong quan niệm về nguồn gốc của phương pháp.

Chủ nghĩa duy tâm coi phương pháp là những quy tắc do lý trí con người tự ý đặt ra để tiện cho nhận thức và hành động. Do đó, đối với họ, phương pháp là một phạm trù thuần túy chủ quan. Trái lại, chủ nghĩa duy vật biện chứng coi phương pháp có tính khách quan, mặc dù phương pháp là của

con người, do con người tạo ra và được con người sử dụng như những công cụ để thực hiện mục đích nhất định.

Phương pháp gắn liền với hoạt động có ý thức của con người, không có phương pháp tồn tại sẵn trong hiện thực và ở ngoài con người. Nhưng như vậy không có nghĩa phương pháp là một cái gì tùy ý, tùy tiện. Phương pháp là kết quả của việc con người nhận thức hiện thực khách quan và từ đó rút ra những nguyên tắc, những yêu cầu để định hướng cho mình trong nhận thức và trong hành động thực tiễn tiếp theo. Những quy luật khách quan đã được nhận thức là cơ sở để con người định ra phương pháp đúng đắn. Sức mạnh của phương pháp là ở chỗ trong khi phản ánh đúng đắn những quy luật của thế giới khách quan, nó đem lại cho khoa học và thực tiễn một công cụ hiệu quả để nghiên cứu và cải tạo thế giới.

Có rất nhiều loại phương pháp khác nhau. Có thể phân chia phương pháp thành phương pháp nhận thức và phương pháp hoạt động thực tiễn, phương pháp riêng, phương pháp chung và phương pháp phổ biến. Các phương pháp trên đây khác nhau về nội dung, về mức độ phổ biến và phạm vi ứng dụng, vì vậy phương pháp có thể được phân loại như sau:

*Phương pháp riêng* chỉ áp dụng cho từng môn khoa học, như phương pháp vật lý, phương pháp xã hội học, phương pháp sinh học...

*Phương pháp chung* được áp dụng cho nhiều ngành khoa học khác nhau, ví dụ như phương pháp quan sát, thí nghiệm, mô hình hóa, hệ thống cấu trúc...

*Phương pháp phổ biến* là phương pháp của triết học Mác - Lênin, được áp dụng trong mọi lĩnh vực khoa học và hoạt động thực tiễn. Có thể nói, phép biện chứng của chủ nghĩa duy vật là một phương pháp phổ biến nhất, bao quát nhất.

Các phương pháp nhận thức khoa học tuy khác nhau song lại có quan hệ biện chứng với nhau. Trong hệ thống các phương pháp khoa học, mỗi phương pháp đều có vị trí nhất định, do đó không nên coi phương pháp là ngang bằng nhau hoặc thay thế nhau; không nên cường điệu phương pháp này và hạ thấp phương pháp kia, mà phải biết sử dụng các phương pháp.

*Những phương pháp nhận thức khoa học tiêu biểu được thừa nhận,*  
bao gồm:

Các phương pháp thu nhận tri thức và kinh nghiệm: Quan sát; Thí nghiệm.

Các phương pháp xây dựng và phát triển lý thuyết khoa học: Phân tích và tổng hợp; Quy nạp và diễn dịch; Lịch sử và logic; Từ trừu tượng đến cụ thể.

Các nhà triết học cổ điển Đức như I. Kant, G. Hegel lại càng coi trọng phương pháp. Hegel cho rằng, phương pháp phải gắn liền với đối tượng, phụ thuộc vào đối tượng; phương pháp là linh hồn của đối tượng. Các nhà kinh điển của chủ nghĩa Mác - Lênin cũng rất coi trọng vai trò của phương pháp, nhất là trong hoạt động cách mạng. Vấn đề không chỉ là chân lý mà con đường đi đến chân lý là rất quan trọng; con đường đó, tức phương pháp, cũng phải có tính chân lý.

Chính vì vậy, qua kinh nghiệm thực tiễn và lịch sử khoa học cho thấy, sau khi đã xác định được mục tiêu thì phương pháp trở thành nhân tố góp phần quyết định thành công hay thất bại của việc thực hiện mục tiêu, còn biện pháp có thể được sinh ra để khắc phục, sửa chữa những nảy sinh bất lợi của quá trình giải quyết mục tiêu, vấn đề này có nghĩa vô cùng quan trọng trong định hướng nghiên cứu của đề tài.

## **1.2. Đặc điểm và nhiệm vụ đào tạo cử nhân ngành GDTC chuyên ngành bóng đá**

### ***1.2.1. Đặc điểm đào tạo cử nhân ngành GDTC chuyên ngành bóng đá***

Chương trình đào tạo cử nhân ngành GDTC chuyên ngành bóng đá được thiết kế nhằm đảm bảo chuẩn đầu ra là những giáo viên thể dục trình độ đại học giảng dạy trong hệ thống giáo dục Quốc dân. Có những phẩm chất cơ bản của người thầy giáo Việt Nam. SV tốt nghiệp có những kiến thức khoa học cơ bản, nắm vững kiến thức chuyên môn, có kỹ năng thực hành thành thạo và năng lực giảng dạy các môn thể thao trong chương trình GDTC các cấp. Có khả năng huấn luyện môn thể thao chuyên ngành theo chương trình

GDTC các cấp. Đặc biệt là trình độ thực hành phải đạt tiêu chuẩn tối thiểu của VĐV cấp 2 đối với môn bóng đá sau khi tốt nghiệp. Ngoài ra, SV phải có khả năng làm việc độc lập, có phương pháp làm việc khoa học, sáng tạo, có năng lực vận dụng lý thuyết trong công tác chuyên môn, cũng như có khả năng tự học và học tập suốt đời.

Chương trình đào tạo cử nhân ngành GDTC chuyên ngành bóng đá được thực hiện trong 4 năm với tổng số 2525 giờ, tương ứng với 170 tín chỉ. Trong đó môn chuyên ngành bóng đá với tổng 240 giờ, gồm 168 giờ lên lớp và 72 giờ tự học, tổng số đơn vị học trình là 16 chia làm 4 học phần (theo Quyết định số 497/QĐ-ĐHBN-ĐT ngày 21/7/2008).

Ngoài nội dung môn học chuyên ngành, trong quá trình đào tạo SV bóng đá còn phải học các môn học thực hành không chuyên ngành khác, cụ thể là:

Năm học thứ nhất - HK 1: điền kinh, thể dục (60 tiết), đá cầu (30 tiết);  
HK 2 - điền kinh thể dục (60 tiết), cờ vua (30 tiết);

Năm học thứ hai - HK1: Bơi lội và bóng chuyên 60 tiết; HK 2: cầu lông 60 tiết;

Năm học thứ ba - HK1 bóng đá (60 tiết); HK 2: bóng bàn (60 tiết), võ (45 tiết);

Năm học thứ tư - HK1 bóng rổ/bóng ném (30 tiết), quần vợt (30 tiết).

Từ những thống kê trên cho thấy, trong quá trình học tập, thể lực của các SV chuyên ngành bóng đá ngành GDTC cũng chịu sự tác động nhất định của các môn học thực hành không chuyên ngành khác. Tuy nhiên, những các môn học đó chỉ có thể tác động đến thể lực chung của SV, và đương nhiên, khi thể lực chung của SV được nâng lên có tác động nhất định đến kết quả học tập các môn thực hành nói chung và môn thể thao chuyên ngành bóng đá nói riêng. Điều này cho thấy, trong chương trình đào tạo SV chuyên ngành bóng đá ngành GDTC không cần bố trí thời lượng chuẩn bị thể lực chung lớn, song lại phải đặc biệt chú trọng đến việc phát triển thể lực chuyên môn.

Với đặc điểm của chương trình đào tạo SV chuyên ngành bóng đá ngành GDTC, môn thể thao chuyên ngành chỉ được bắt đầu tiến hành từ năm thứ hai - từ học kỳ 4 đến học kỳ 7, với 168 tiết trên lớp. Điều này cho thấy, chương trình khó có đủ thời gian trên lớp để chú trọng nhiều thể lực, mà chủ yếu tập trung vào việc trang bị những tri thức cơ bản, kỹ - chiến thuật, phương pháp giảng dạy, tổ chức thi đấu và trọng tài. Mặt khác, chưa kể đến 72 giờ tự học trong môn thể thao chuyên ngành cũng rất khó có thể kiểm soát được tính tự giác, tính cực trong việc tự rèn luyện thể lực chung và chuyên môn của SV. Chính điều này là điểm bất cập của chương trình trong việc phát triển thể lực cho SV chuyên ngành bóng đá ngành GDTC hiện nay.

Từ những phân tích nêu trên cho thấy, cần thiết phải có những biện pháp khả thi để nâng cao thể lực cho các SV chuyên ngành bóng đá ngành GDTC Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh trong điều kiện thực tiễn của Nhà trường để đảm bảo chất lượng đào tạo.

### ***1.2.2. Nhiệm vụ của quá trình giảng dạy môn thể thao chuyên ngành bóng đá cho SV ngành GDTC***

#### ***1.2.2.1. Giáo dục các phẩm chất tâm lý cá nhân***

Bóng đá với đặc thù xã hội độc đáo là một môn thể thao giàu cảm xúc nhất, luôn ẩn chứa những nội dung tâm lý hết sức đa dạng và phong phú.

Nét đặc trưng của lứa tuổi SV là hình thành con đường sống: Kế hoạch đường đời và trình độ nghề nghiệp để tự khẳng định mình.

Bóng đá là môn thể thao có tính xã hội cao, luôn chịu sự tác động sâu sắc của các mối quan hệ kinh tế - xã hội. Vì vậy, quá trình giảng dạy bóng đá và bản thân người dạy và người học dù muốn hay không cũng chịu ảnh hưởng của những tác động đó.

Tập luyện bóng đá là một quá trình rèn luyện gian khổ và lâu dài với các thành công khó dự đoán. Đó là một quá trình đấu tranh không ngừng với sự mệt mỏi, các chấn thương, các quy luật tuổi tác và sự thất bại...

Trạng thái tâm lý - thể chất của người học được đặc trưng bởi sự sung mãn về thể chất và sự hưng phấn cao về tinh thần, đó chính là những tiền đề cơ bản, quan trọng nhất cho sự thành công của người học trong tập luyện và thi đấu bóng đá.

#### *1.2.2.2. Phát triển năng lực trí tuệ*

Năng lực trí tuệ là thành phần quan trọng của quá trình giảng dạy, huấn luyện bóng đá. Ngày nay, năng lực trí tuệ về chuyên môn phải được phát triển trên nền tảng trí tuệ chung của xã hội và cá nhân người học.

Quá trình giảng dạy bóng đá được hình thành và phát triển bởi các quy luật động lực học và sinh học... Sự tiến bộ của khoa học kỹ thuật có ý nghĩa ngày càng quan trọng trong giảng dạy bóng đá. Người học cần nắm vững các tri thức này để nâng cao khả năng tập luyện, khả năng tự lập và tự đánh giá. Đặc biệt, cách xử lý bóng và giải quyết các tình huống trong thi đấu phải được người học mã hoá lập trình trước trong tư duy.

#### *1.2.2.3. Dạy học kỹ thuật*

Kỹ thuật bóng đá chỉ có ý nghĩa khi được thể hiện thông qua những tố chất thể lực và phẩm chất tâm lý của người học. Kỹ thuật bóng đá là để phục vụ cho nhiệm vụ chiến thuật thi đấu. Trong các phương pháp dạy học kỹ thuật thì các bài tập tĩnh chỉ có ý nghĩa mô phỏng bước đầu và để sửa sai kỹ thuật. Vì vậy sau giai đoạn học động tác, người học phải rèn luyện và hoàn thiện kỹ thuật qua các bài tập động theo các tình huống hay xảy ra trong thi đấu. Trong quá trình dạy học kỹ thuật đặc điểm kỹ thuật bóng đá.

Trong bóng đá, quá trình dạy học kỹ thuật là cơ bản nhất, nhưng cũng khó khăn và phức tạp nhất. Quá trình này được tiến hành trong tất cả các buổi tập.

Kỹ thuật bóng đá là những hoạt động thể lực chủ yếu dùng chân và không có tính tự nhiên. Vì vậy nó chỉ hình thành và phát triển qua tập luyện.

Khuynh hướng của sự hoàn thiện kỹ thuật bóng đá luôn dựa trên các đặc điểm về tố chất thể lực của người học, sau đó được định hình thành sở trường kỹ thuật cá nhân, như người có tốc độ, người giỏi lừa bóng, người giỏi chuyền bóng...

Kỹ thuật bóng đá là những hoạt động được thực hiện trong một môi trường cho phép, đó là luật thi đấu bóng đá. Có nghĩa là, đối phương được phép trực tiếp gây khó khăn cản trở việc thực hiện kỹ thuật của mình trên cơ sở luật.

#### *1.2.2.4. Dạy học chiến thuật*

Chiến lược bóng đá: Là phương pháp tổ chức và sử dụng lực lượng của một đội bóng để đạt mục đích cuối cùng trong thi đấu. Chiến lược bao gồm đội hình chiến thuật và chiến thuật thi đấu

Đội hình chiến thuật: Là sự sắp xếp, phân công vị trí các cầu thủ trên sân của một đội bóng để đạt tới mục đích chiến thuật nhất định trong trận đấu.

Chiến thuật bóng đá: Là phương pháp thi đấu của một đội bóng nhằm giải quyết các nhiệm vụ cụ thể của mỗi trận đấu.

Chiến thuật bóng đá là quá trình dạy - học rất khó khăn, phức tạp và lâu dài, mà khó có thể đo lường được kết quả cụ thể.

Chiến thuật bắt nguồn từ trình độ kỹ thuật nhất định, nên học chiến thuật phải bắt đầu từ rất sớm và được kết hợp với học kỹ thuật.

Học chiến thuật thì vai trò của tư duy chiến thuật cụ thể và rõ nét hơn. Bóng đá luôn phát triển và tự hoàn thiện, chủ yếu thể hiện ở chiến thuật.

#### *1.2.2.5. Phát triển thể lực*

Huấn luyện thể lực chỉ có ý nghĩa khi sự phát triển tố chất vận động này không ảnh hưởng đến sự phát triển của các tố chất vận động khác. Nói cách khác, quá trình huấn luyện thể lực phải đảm bảo các nguyên tắc toàn diện, và việc phát triển thể lực chỉ có ý nghĩa khi nó thúc đẩy cho sự phát triển kỹ chiến thuật người học.

Hiện nay theo hệ thống phân loại đẳng cấp VĐV ở môn bóng đá chia làm các cấp độ sau: 6, 5, 4, 3, 2, 1, dự bị kiện tướng, kiện tướng (quốc gia, quốc tế). Ngoài ra còn tồn tại cách phân loại đẳng cấp VĐV như: VĐV đẳng cấp cao (từ VĐV cấp 1 trở lên đến kiện tướng quốc gia, quốc tế); VĐV đẳng cấp trung bình (các VĐV cấp 2 và 3); VĐV đẳng cấp thấp (cấp 4,5 và 6).

Theo yêu cầu về chuẩn đầu ra đối với SV chuyên ngành bóng đá ngành GDTC thì khi tốt nghiệp SV phải đạt tiêu chuẩn tương đương VĐV cấp 2 ở môn thể thao chuyên ngành. Như vậy, xét về mặt trình độ tập luyện thể thao thì SV chuyên ngành bóng đá ngành GDTC khi tốt nghiệp phải có trình độ tập luyện tương đương với VĐV cấp 2 môn bóng đá. Do đó, trình độ thể lực SV cần đạt cũng phải tương đương trình độ thể lực của VĐV đẳng cấp 2 ở môn bóng đá. Hay nói cách khác, SV chuyên ngành bóng đá ngành GDTC trong quá trình đào tạo ở môn thể thao chuyên ngành có nhiều điểm tương đồng với quá trình đào tạo VĐV bóng đá ở giai đoạn chuyên môn hóa trong huấn luyện thể thao. Điều này là hoàn toàn phù hợp khi sử dụng các kiến thức về huấn luyện thể lực cho VĐV trong quá trình đào tạo SV chuyên ngành bóng đá ngành GDTC.

Bóng đá là môn thể thao đối kháng trực tiếp, mọi hoạt động và hành động của cầu thủ rất đa dạng và phức tạp; thời gian thi đấu dài từ 90-120 phút, sân thi đấu rộng lớn, đòi hỏi người chơi phải di chuyển nhiều từ 12-15km/trận đấu đối với bóng đá hiện đại ngày nay... Chính vì vậy, đòi hỏi SV bóng đá phải chuẩn bị và đáp ứng mọi yêu cầu chuyên môn mà môn bóng đá đòi hỏi, trong đó có yêu cầu về mặt thể lực.

Do đặc điểm và tính chất đặc thù của môn bóng đá, nên đòi hỏi SV phải tập luyện thể lực chung và chuyên môn gắn với đặc điểm của môn thể thao này. Ví dụ, thời gian trận đấu dài, đòi hỏi SV phải có sức bền chung và chuyên môn tốt; hay tốc độ trận đấu cao và nhanh, để bám sát các tình huống thì trọng tài phải có sức mạnh tốc độ; cầu thủ di chuyển không theo một quỹ đạo nào cả, lúc



thì chạy thẳng, chạy chéo, đường vòng, ngang, chạy giật lùi... Ngoài yêu cầu phục vụ học tập, nó còn có tác dụng chuẩn bị cho công việc trọng tài trong tương lai phải vừa chạy, vừa quan sát tránh cầu thủ và có góc độ quan sát tốt thì khả năng khéo léo cũng phải tập luyện...

Tập luyện thể lực đối với SV chủ yếu tập chung vào các tố chất thể lực như: sức nhanh (tốc độ), sức mạnh, sức bền, năng lực phối hợp vận động (khéo léo) và mềm dẻo nhằm bảo đảm hiệu quả phát triển toàn diện các tố chất đồng thời phù hợp với yêu cầu hoạt động và thi đấu bóng đá, quá trình tập luyện thể lực bắt buộc phải xem xét đến tính mục đích và tính tương tác (quan hệ) của các tố chất trên, do đó chúng ta nên chú ý đến các đặc điểm và yêu cầu dưới đây.

Tập luyện thể lực nên có sự khác biệt tùy theo kế hoạch, thời gian, nội dung cùng với khối lượng và cường độ trong quá trình tập luyện. Đối với mỗi tháng, mỗi tuần tập luyện khác nhau, đều căn cứ vào mục đích, nhiệm vụ cùng các yêu cầu tập luyện khác để tiến hành thực hiện, nhằm đạt được mục đích thúc đẩy hiệu quả tập luyện tổng thể của cả từng tháng hay từng tuần tập luyện.

Tập luyện thể lực nên có sự khác biệt tùy theo nội dung. Khi tập luyện đối với mỗi một tố chất thể lực riêng biệt nên căn cứ vào nguyên lý sinh lý, sinh hóa vốn có để tiến hành. Quá trình thực hiện mục đích đạt được hay không có mối quan hệ chặt chẽ khó tách rời đối với phương pháp bài tập, thiết kế hình thức bài tập, cũng như yêu cầu của bài tập. Nếu nguồn cung cấp năng lượng của tốc độ và sức bền không giống nhau, thì phương pháp được sử dụng trong tập luyện bắt buộc phải có sự khác nhau về thời gian, cường độ, số tổ hay số lần lặp lại cũng như các phương diện khác. Nếu không, tất yếu sẽ do mục đích và phương pháp huấn luyện lệch lạc, sai lầm sẽ ảnh hưởng đến hiệu quả tập luyện và thậm chí còn mang lại tác dụng ngược lại không theo ý muốn, tụt lùi và kém phát triển [1], [3].

Tập luyện thể lực nên có sự khác biệt tùy theo mỗi cá nhân SV. Yếu tố di truyền và quá trình sinh trưởng ở mỗi cá thể đều không giống nhau, khiến quá trình phát triển tố chất thể lực ở mỗi SV đều biểu hiện không có sự cân bằng, từ đó hình thành nên đặc điểm tố chất thể lực khác nhau ở mỗi SV. Do vậy, khi tiến hành tập luyện thể lực nên xem xét đến nhân tố cá thể ở mỗi SV. Ví dụ, như khối lượng tập luyện, yêu cầu cao hay thấp, nội dung nhiều hay ít... làm cho các tố chất thể lực của SV đều được phát triển tối đa.

Tập luyện thể lực nên xem xét đến sự tập luyện kết hợp giữa tập luyện thể lực chung và thể lực chuyên môn, đồng thời phải xem xét đến sự phát triển hài hòa giữa các tố chất thể lực.

Điểm đặc biệt cần lưu ý đối với việc phát triển thể lực của SV chuyên ngành bóng đá ngành GDTC Trường Đại học TDTT Bắc Ninh là nhiệm vụ phát triển thể lực luôn gắn với yêu cầu chuyên môn và được cụ thể hóa theo từng tín chỉ. Ví dụ, tín chỉ 1, 2 có nội dung là phát triển sức thể lực chung, tín chỉ 3 có nội dung là phát triển sức mạnh chuyên môn. Đồng thời, phương pháp và phương tiện trong các giáo án giảng dạy - huấn luyện cũng được thiết kế sao cho phù hợp với nội dung phát triển thể lực chung và chuyên môn của SV ở mỗi tín chỉ.

### ***1.2.3. Các yếu tố ảnh hưởng đến thể lực của sinh viên chuyên ngành bóng đá ngành GDTC***

*Thể lực* của sinh viên chuyên ngành bóng đá ngành GDTC chịu sự chi phối của nhiều yếu tố như: Chương trình đào tạo, tính chủ động của sinh viên, năng lực của giảng viên, các bài tập thể lực và hiệu quả cơ sở vật chất phục vụ hoạt động giảng dạy.

*Chương trình đào tạo* quy định chặt chẽ mục đích đào tạo, thời gian đào tạo, kế hoạch đào tạo khối lượng kiến thức các môn học (đại cương, chuyên nghiệp, thực tập nghề nghiệp), chuẩn đầu ra, cũng như đề cương chi tiết các môn học.

Chương trình đào tạo dành cho sinh viên chuyên ngành bóng đá ngành GDTC với tổng thời gian 2525 giờ được phân bổ trong 8 học kỳ (HK1: 345 giờ, HK2: 405 giờ, HK3: 375 giờ; HK4: 45 giờ; HK5: 390 giờ; HK6: 375 giờ; HK7: 225 giờ và HK8: 75 giờ). Tuy nhiên, trong khuôn khổ luận án, đề tài không đặt ra mục tiêu đổi mới về chương trình, mà chỉ đi sâu vào khai thác các khía cạnh chuyên môn (nội dung chương trình) có liên quan đến chương trình môn học chuyên ngành dành cho sinh viên bóng đá ngành GDTC như đã phân tích kỹ ở mục 1.2 thuộc chương 1 của đề tài.

Tính chủ động của sinh viên chuyên ngành bóng đá ngành GDTC trong học tập là một thành phần quan trọng của quá trình học tập. Nó vừa là yếu tố phản ánh vai trò của chủ thể người học trong hoạt động nhận thức lại vừa là điều kiện góp phần tạo ra kết quả thực sự của họ, đáp ứng mục tiêu chất lượng giáo dục, đảm bảo chuẩn đầu ra trong đào tạo. Tính tích cực học tập được thể hiện ở nhiều khía cạnh, trong đó rõ nét nhất là kỹ năng tương tác. Đây là một kỹ năng hết sức quan trọng và cần thiết đối với mỗi sinh viên, nhất là trong đào tạo ở môn thể thao chuyên ngành. Bằng những tương tác có tổ chức, sinh viên sẽ học cách tự trình bày ý kiến, bày tỏ quan điểm, tự tập luyện, biết lắng nghe, tiếp thu ý kiến của người khác, đồng thời vẫn thể hiện sự độc lập của mình, chính nhờ vào sự chủ động tích cực, người học mới có đủ khả năng để tự làm giàu vốn tri thức, nhanh chóng hoàn thiện những kỹ năng kỹ xảo vận động đòi hỏi ở môn thể thao chuyên ngành.

*Năng lực của giảng viên* tham gia giảng dạy sinh viên chuyên ngành bóng đá ngành GDTC phải đảm bảo những tiêu chuẩn về năng lực, trình độ chuyên môn và kiến thức thực tiễn. Trình độ chuyên môn, nghiệp vụ được thể hiện qua bằng cấp, học hàm, học vị, ngạch, bậc, các chứng chỉ về đào tạo, bồi dưỡng lý luận chính trị, chuyên môn, nghiệp vụ... Đồng thời, giảng viên phải đạt yêu cầu ở mức độ nhất định về học vị, bằng cấp chuyên môn, nghiệp vụ phù hợp với lĩnh vực giảng dạy; yêu cầu về ngạch, bậc để bảo đảm chất lượng

giảng dạy. Ngoài ra, giảng viên còn đảm bảo yêu cầu về kiến thức và kinh nghiệm thực tiễn (thể hiện qua hoạt động thi đấu trọng tài, hoạt động ở các liên đoàn thể thao...). Những kiến thức thực tiễn góp phần làm sáng tỏ thêm những vấn đề lý thuyết. Mặt khác, từ vấn đề thực tiễn cùng với kiến thức lý luận mới giúp cho sinh viên nhìn nhận toàn diện vấn đề, gợi mở cho học viên những vấn đề cần tiếp tục được nghiên cứu, giải quyết. Thiếu vắng những kiến thức thực tiễn, bài giảng rất dễ đi vào lý thuyết thuần túy, tẻ nhạt, không đáp ứng được yêu cầu của công tác đào tạo đại học.

Giảng viên không chỉ dừng lại ở việc soạn và tổ chức thực hiện các bài giảng. Họ cần là những người tổ chức, tham gia vào các hội thảo, nghiên cứu khoa học, là tác giả của các bài báo, các công trình nghiên cứu khoa học. Việc nghiên cứu và chất lượng giảng dạy có mối liên hệ mật thiết với nhau. Vì vậy, để nâng cấp chất lượng đào tạo, trước hết phải nâng cấp vai trò của giảng viên. Các giảng viên sau đại học cần có phẩm chất của nhà nghiên cứu và thực tế công việc đòi hỏi họ phải trở thành nhà nghiên cứu. Năng lực nghiên cứu khoa học thể hiện qua số lượng và chất lượng các công trình khoa học đã nghiên cứu và có kết quả (số lượng đề tài tham gia, kết quả nghiệm thu, số bài báo đã công bố, ý nghĩa của các công trình nghiên cứu khoa học đối với công tác giảng dạy, mức độ và hiệu quả áp dụng vào thực tế...).

Kinh nghiệm giảng dạy (thể hiện qua thâm niên giảng dạy trong lĩnh vực giảng dạy). Trong giảng dạy, đặc biệt là về nghiệp vụ sư phạm, phần lớn giảng viên có được không theo bài bản mà theo kinh nghiệm được tích lũy trong quá trình giảng dạy. Chính vì vậy, để giảng dạy giỏi phải có cả quá trình tự rút kinh nghiệm. Kỹ năng và kinh nghiệm của giảng viên được thể hiện qua thực tế giảng dạy (bao gồm các bài giảng trên lớp và hướng dẫn sinh viên nghiên cứu, thực hành). Đây luôn được coi là tiêu chí đánh giá quan trọng nhất đối với mỗi giảng viên. Dù các yếu tố bên ngoài có như thế nào thì một giảng viên tốt vẫn luôn luôn phải có những bài giảng tốt. Kỹ năng chuyên

môn, nghiệp vụ của giảng viên vững vàng hay không có thể được xác định thông qua các mặt: kỹ năng chuẩn bị bài giảng; kỹ năng xây dựng nội dung bài giảng; phương pháp thực hiện bài giảng và tổ chức hướng dẫn học viên trên lớp, hướng dẫn sinh viên các bài tập thực hành. Ngoài ra, giảng viên cần phải đảm bảo những yêu cầu về nhận thức chính trị, cũng như tiêu chuẩn về tác phong, thái độ nghề nghiệp.

Bài tập thể lực dành cho sinh viên chuyên ngành bóng đá ngành GDTC là một tổ hợp động tác liên quan chặt chẽ với nhau nhằm thực hiện mục tiêu phát triển thể lực trong quá trình đào tạo môn thể thao chuyên ngành.

Farofen là người nghiên cứu sinh lý học TDTT, ông đề xuất việc phân loại các bài tập thể thao theo 2 quan điểm: 1) Các bài tập thể thao được phân thành một nhóm nếu có thể dùng các phương pháp, phương tiện, chế độ giáo dục thể chất tương đối giống nhau để thực hiện chúng. Ví dụ 2: Các môn chạy 100, 200, 300m... có thể xếp vào một nhóm vì chúng có thể sử dụng cùng phương pháp, phương tiện và giáo dục tố chất thể lực tương đối giống nhau gọi là chạy ngắn; 2) Các bài tập thể thao được phân thành một nhóm nếu chúng được sử dụng như nhau trong hệ thống giáo dục thể chất nhằm tăng cường trạng thái chức năng của một cơ quan, hệ cơ quan hoặc một cơ chế, tức là phát triển cùng một tố chất thể lực. Ví dụ: Bài tập chạy 30m là bài tập sức nhanh có thể sử dụng cho các môn thể thao [18] , [34].

Những căn cứ để phân loại bài tập thể thao: 1) Những biến đổi xảy ra trong cơ thể do hoạt động cơ bắp gây nên (các chỉ số sinh lý, sinh hoá); 2) Công suất và thời gian hoạt động; 3) tính chất gắng sức, đặc điểm cơ cơ, đặc điểm điều khiển và các yếu tố khác nữa.

*Các bài tập thể thao* bao gồm những loại sau: 1) Bài tập tĩnh - Không có sự di chuyển cơ thể trong không gian. Ví dụ: Động tác trồng chuối, hãm ngang trong thể dục dụng cụ; 2) Bài tập động - Có sự di chuyển hay một bộ phận cơ thể trong không gian, tức là tạo ra một công cơ học. Ví dụ: Chạy, bơi,

các môn bóng...; Bài tập chuẩn: là bài tập có hình thức và trình tự động tác đã được biết từ trước. Ví dụ: Bài tập chạy, bơi; 3) Bài tập không chuẩn - Hình thức và trình tự động tác luôn thay đổi phụ thuộc vào tình huống. Ví dụ: Võ, vật, các môn bóng; 4) Bài tập định lượng: Là bài tập chuẩn mà thành tích của chúng có thể đo đếm được. Ví dụ: Chạy tính bằng giây, nhảy tính bằng m, cử tạ tính bằng kg; 5) Bài tập định tính - Là bài tập chuẩn, mà thành tích của chúng không đo lường kết quả được mà phải đánh giá bằng cách cho điểm. Ví dụ: Nhảy cầu, thể dục dụng cụ; 6) Bài tập có chu kỳ - Là bài tập động tác được lặp đi lặp lại nhiều lần theo một cơ cấu cố định, mặc dù các động tác có thể thay đổi biên độ, tần số. Ví dụ: Chạy, đi bộ, bơi...; 7) Bài tập không có chu kỳ: Là bài tập có các động tác tuần tự khác nhau, mặc dù từng động tác riêng lẻ đã được định hình và xác định từ trước. Ví dụ: Bài tập nhảy 3 bước, ném biên, đá phạt trong các môn bóng [18].

*Hiệu quả cơ sở vật chất* phục vụ hoạt động dạy học. Cơ sở vật chất phục vụ hoạt động giảng dạy cho sinh viên chuyên ngành bóng đá ngành GDTC được xác lập trên cơ sở chuẩn đầu ra của quá trình đào tạo và đây là một trong những thành tố cơ bản của quá trình giảng dạy, đào tạo. Nếu không có thành tố cơ bản này hoạt động dạy học không thể diễn ra một cách thuận lợi và đạt được hiệu quả cao. Hiệu quả cơ sở vật chất phục vụ hoạt động dạy học được khẳng định thông qua việc khai thác triệt để cơ sở vật chất phục vụ cho mục tiêu đào tạo.

Cơ sở vật chất ở đây được hiểu là tất cả phương tiện vật chất được huy động vào việc giảng dạy, học tập và các hoạt động gắn liền với quá trình đào tạo, bồi dưỡng; thiết bị dạy học là công cụ mà giảng viên trực tiếp sử dụng để thực hiện hoạt động giảng dạy của mình, thông qua đó, giúp sinh viên lĩnh hội kiến thức, rèn luyện kỹ năng, hoàn thiện nhân cách trong suốt quá trình học.

Các hạng mục cơ sở vật chất phục vụ hoạt động giảng dạy bao gồm: a) Diện tích đất được giao tính trên/1 sinh viên, diện tích sàn xây dựng trực tiếp phục

vụ đào tạo ít nhất /1 sinh viên; b) Các hạng mục công trình xây dựng đảm bảo tiêu chuẩn Quốc gia (TCVN) về thiết kế công trình trường đại học hiện hành; c) Có đủ các phương tiện, trang thiết bị cần thiết đáp ứng yêu cầu về đào tạo và nghiên cứu khoa học; có cơ sở thực hành và trang thiết bị chuyên biệt theo yêu cầu đảm bảo chất lượng đối với các ngành, chuyên ngành đào tạo đặc thù; d) Thư viện và trung tâm thông tin học liệu có đủ giáo trình, sách tham khảo cần thiết cho các chương trình đào tạo; có thể truy cập cơ sở dữ liệu khoa học và tạp chí khoa học trong nước và quốc tế (bản in hay bản điện tử); đ) Hệ thống hạ tầng công nghệ thông tin kết nối tất cả các đơn vị liên quan đảm bảo tính sẵn sàng truy cập thông tin và sử dụng theo phân cấp quản lý của cơ sở giáo dục đại học; trang thông tin điện tử có đầy đủ các thông tin cần phải công khai theo quy định của pháp luật và các thông tin cần thiết khác về cơ cấu tổ chức và các mặt hoạt động của cơ sở giáo dục đại học cho sinh viên và những người quan tâm tra cứu.

### **1.3. Huấn luyện thể lực trong môn bóng đá**

#### ***1.3.1. Nội dung và nhiệm vụ huấn luyện thể lực***

Theo các tác giả Hare D. [16], Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn [46], [47], Đồng Văn Triệu [49]..., huấn luyện thể lực là một bộ phận quan trọng của công tác huấn luyện môn Bóng đá. Thông qua công tác huấn luyện thể lực có thể tăng cường sức khỏe cho VĐV, nhằm phát triển một cách toàn diện các tổ chất thể lực, nâng cao năng lực hoạt động cơ thể. Huấn luyện thể lực tốt sẽ tạo tiền đề cho việc huấn luyện kỹ - chiến thuật. Nó có ý nghĩa rất lớn trong việc đóng vai trò quan trọng thúc đẩy việc nắm vững kỹ thuật, chiến thuật, sức chịu đựng cường độ lớn, lượng vận động lớn, nhằm nâng cao thành tích thể thao, đề phòng chấn thương và kéo dài tuổi thọ VĐV (duy trì thành tích thể thao).

*Huấn luyện thể lực chung* là sự huấn luyện thể lực mà trong đó người ta sử dụng nhiều loại bài tập khác nhau nhằm tăng cường phục vụ nhu cầu đối

với VĐV, thúc đẩy và tăng cường sức khỏe cho VĐV, nâng cao năng lực hoạt động của hệ thống cơ quan nội tạng nhằm đạt mục tiêu là phát triển toàn diện các tố chất thể lực và cải thiện hình thái cơ thể cho VĐV.

*Huấn luyện thể lực chuyên môn* là sự huấn luyện trong đó có vận dụng nhiều bài tập thể lực nhằm nâng cao thể lực chuyên môn, hoàn thiện việc thực hiện các động tác kỹ - chiến thuật chuyên môn, các bài tập đó phải có mối quan hệ trực tiếp với môn thể thao thi đấu.

Trong các môn thể thao nói chung, mối quan hệ giữa huấn luyện thể lực chung và thể lực chuyên môn rất mật thiết. Chúng thúc đẩy lẫn nhau phát triển, thực tế chứng minh điều này là quy luật chuyển dịch trực tiếp của tố chất vận động. Sự huấn luyện thể lực chung một cách hoàn hảo là cơ sở tốt cho việc huấn luyện thể lực chuyên môn, ngược lại huấn luyện thể lực chuyên môn tốt, ở trình độ nhất định sẽ thúc đẩy trình độ thể lực chung. Nhờ sự huấn luyện toàn diện, tố chất thể lực được phát triển một cách toàn diện, đồng thời VĐV nắm vững kỹ năng vận động với lượng vận động lớn. Việc kích thích sự hưng phấn của các trung khu thần kinh vận động nhằm thúc đẩy việc nắm vững và hoàn thiện kỹ năng, kỹ xảo vận động và có tác dụng hoàn thiện hệ thần kinh thực vật một cách tương ứng.

Mối quan hệ giữa thể lực chung và thể lực chuyên môn một mặt có tác dụng thúc đẩy lẫn nhau phát triển, nhưng ngược lại nó cũng kìm chế nhau, hạn chế nhau và gây cản trở cho nhau, cho nên giữa chúng có những đặc điểm khác nhau không thể thay thế cho nhau, nếu không nắm vững những đặc điểm này sẽ làm ảnh hưởng đến sự phát triển của chúng. Do đó, các bài tập được sử dụng huấn luyện tố chất thể lực cho VĐV nhất thiết phải căn cứ vào mối quan hệ giữa huấn luyện thể lực chung và thể lực chuyên môn mà tiến hành lựa chọn các bài tập. Chỉ khi nào bố trí, sắp xếp bài tập một cách khoa học, hợp lý và tiến hành một cách thận trọng thì mới thu được một trình độ huấn luyện cao.

Khi tiến hành các dạng huấn luyện tố chất thể lực, cần phải nhớ rằng giữa chúng với nhau không phát triển một cách cô lập mà có mối liên quan



ảnh hưởng lẫn nhau, thúc đẩy nhau và kìm chế lẫn nhau bởi vì tất cả các tổ chất thể lực đều là hình thức biểu hiện ra bên ngoài của hệ thống thần kinh trung ương. Nó thực hiện bởi sự thay đổi sinh lý nhất định và sự phản ứng về sinh hóa. Chính vì thế đồng thời với sự phát triển của một tổ chất thể lực nào đó thì nhất định các tổ chất thể lực khác cũng chịu ảnh hưởng ít hoặc nhiều, trực tiếp hoặc gián tiếp. Thông thường nếu phát triển một tổ chất nào đó mà ảnh hưởng đến sự phát triển của một tổ chất thể lực khác người ta gọi đó là sự dịch chuyển tổ chất vận động. Ví dụ: khi phát triển tổ chất sức bền tốc độ thì cũng ảnh hưởng đến sự phát triển của tổ chất sức nhanh và ngược lại.

Sự dịch chuyển của tổ chất vận động là vấn đề thực tiễn trong công tác huấn luyện tổ chất thể lực, chỉ có tìm hiểu sâu trong thực tiễn, nắm vững các quy luật tồn tại để không chế những điều kiện dịch chuyển mới có thể thu được hiệu quả tốt. Ngược lại nếu quay lưng lại với quy luật dịch chuyển này thì sẽ cản trở của các tổ chất khác, từ đó dẫn đến sự ảnh hưởng về quá trình nâng và phát triển cân bằng toàn bộ tổ chất thể lực của VĐV.

Mặt khác, trong quá trình huấn luyện thể lực cần tìm hiểu sâu và nắm được quy luật dịch chuyển cùng loại và dịch chuyển khác loại, quy luật dịch chuyển trực tiếp và gián tiếp, cần phải đặc biệt lưu ý nguyên lý và điều kiện của sự dịch chuyển tốt - xấu. Cần coi trọng việc tuyển chọn nội dung và các thủ đoạn huấn luyện trực diện, bố trí sắp xếp phải khoa học. Như vậy mới có thể nâng cao được chất lượng, mang lại hiệu quả cao trong quá trình huấn luyện.

### ***1.3.2. Yếu tố ảnh hưởng đến thành tích thể thao***

#### ***1.3.2.1. Các tổ chất thể lực***

Trong quá trình thực hiện các bài tập thể lực đã diễn ra những biến đổi về tâm lý, sinh lý, sinh hóa trong cơ thể. Thông qua quá trình biến đổi đó giúp cơ thể thích ứng dần với lượng vận động chuyên môn.

Trong quá trình tổng hợp các tài liệu liên quan đến mục đích nghiên cứu của đề tài, đề tài thấy rằng: các tổ chất vận động (tổ chất thể lực) là một

trong những yếu tố quan trọng quyết định đến sự phát triển thành tích thể thao nói chung và VĐV bóng đá nói riêng. Nó được chia ra làm 5 loại: sức nhanh, sức mạnh, sức bền, mềm dẻo và khéo léo (khả năng phối hợp vận động). Mỗi tố chất trên đều có những đặc điểm riêng nhưng chúng có mối quan hệ mật thiết với nhau, tố chất này góp phần củng cố tố chất kia và ở mỗi môn thể thao cần phát triển những tố chất đặc trưng. Với đặc thù thể lực của VĐV bóng đá thì nổi bật là sự kết hợp của 3 tố chất đặc trưng: tốc độ, sức mạnh và sức bền.

**Sức nhanh:** Là khả năng con người thực hiện động tác trong thời gian ngắn. Nó là một tổ hợp thuộc tính chức năng của con người, nó quy định chủ yếu và trực tiếp đặc tính tốc độ động tác cũng như thời gian phản ứng vận động. Nó được tổng hợp bởi nhiều yếu tố, ngoài yếu tố bẩm sinh thì sức nhanh còn được tích lũy qua quá trình huấn luyện với nhiều hình thức khác nhau. Ở các môn chạy, tố chất này quyết định đến khả năng phản ứng động tác ở giai đoạn xuất phát, tần số bước chạy trong chạy lao sau xuất phát và tần số bước chạy trong giai đoạn chạy giữa quãng khi thực hiện bài tập mà khả năng thực hiện một số động tác đơn lẻ trong một thời gian ngắn nhất của VĐV. Đây là những yếu tố cần thiết và có ý nghĩa rất lớn trong những môn chạy cự ly ngắn.

**Sức mạnh:** Là khả năng con người khắc phục lại lực đối kháng bên ngoài hoặc đối kháng lại nó bằng sự nỗ lực cơ bắp.

Tố chất này có ý nghĩa với việc sử dụng lực trong thực hiện động tác đạp sau của VĐV các môn chạy. Qua nghiên cứu cho thấy, thành tích của VĐV bóng đá nói riêng thì yếu tố sức mạnh chủ yếu là sức mạnh tương đối mang tính chất sức mạnh tốc độ. Trong các môn thể thao khác nhau đặt ra những yêu cầu rất khác biệt về tố chất sức mạnh. Trong vận động thể thao sức mạnh luôn có quan hệ với các tố chất thể lực khác, cụ thể là với sức nhanh và sức bền. Do đó các năng lực sức mạnh được phân thành 3 hình thức: sức mạnh tối đa, sức mạnh nhanh và sức mạnh bền.

Sức mạnh tối đa là sức mạnh cao nhất mà VĐV có thể thực hiện khi cơ cơ tối đa và theo ý muốn. Nó có giá trị cao đối với thành tích của các môn ném đẩy.

Sức mạnh nhanh là khả năng khắc phục các lực cản với tốc độ cơ cơ cao của VĐV. Nó xác định thành tích trong các môn vận động không theo chu kỳ như chạy và ném đẩy.

Sức mạnh bền là khả năng chống lại mệt mỏi của VĐV khi hoạt động sức mạnh kéo dài. Sức mạnh bền được đặc trưng bởi 1 năng lực mạnh tương đối cao kết hợp với khả năng sức bền quan trọng. Trong quá trình thi đấu bóng đá, nếu như các VĐV ngang bằng nhau về trình độ thì VĐV nào có sức mạnh bền tốt sẽ là người chiếm ưu thế.

Sức bền: Là khả năng thực hiện lâu dài một hoạt động chuyên môn nhất định hay sức bền là khả năng thực hiện lâu dài hoạt động cơ bắp toàn thân chủ yếu hoặc hoàn toàn mang tính ưa khí, phát triển sức bền cho cơ nhằm chống lại sự mệt mỏi.

Sức bền gồm 2 loại: sức bền chung và sức bền chuyên môn.

#### *1.3.2.2. Các yếu tố kỹ - chiến thuật*

*Yếu tố kỹ thuật:* Trong bóng đá, yếu tố kỹ thuật đóng vai trò quan trọng trong việc phát triển thành tích của VĐV. VĐV có kỹ thuật tốt sẽ thực hiện động tác dễ dàng, không tốn sức lực trong thi đấu.

*Yếu tố chiến thuật:* Trong các môn thể thao, chiến thuật đóng vai trò quan trọng không thể thiếu được sử dụng đúng chiến thuật có thể thay đổi toàn bộ tình thế, chuyển yếu thành mạnh và ngược lại. Trong thực tế, chiến thuật chỉ áp dụng khi sự chênh lệch về trình độ của các VĐV là ngang nhau thì mới có hiệu quả. Chiến thuật là sự tổng hợp các phương pháp sử dụng thủ pháp kỹ thuật phù hợp với nhiệm vụ thi đấu. Chiến thuật nhằm sử dụng hợp lý sức mạnh, những ưu thế của VĐV cũng như lợi dụng tối đa những sai lầm của đối phương trong quá trình thi đấu.

### ***1.3.3. Cơ sở lý luận phát triển thể lực trong bóng đá***

#### ***1.3.3.1. Các giai đoạn huấn luyện trong bóng đá***

Philin V.P đã chia quá trình huấn luyện nhiều năm của VĐV thành 4 giai đoạn: huấn luyện ban đầu, chuyên môn hoá ban đầu, huấn luyện chuyên sâu trong môn thể thao chính và hoàn thiện thể thao. Thời gian của các giai đoạn này phụ thuộc vào đặc điểm chuyên biệt của môn thể thao cũng như trình độ huấn luyện của người tập [35, tr.143].

Novicov A.D, Matveev L.P (1980), quá trình huấn luyện nhiều năm chia làm 4 giai đoạn chính: Giai đoạn chuẩn bị thể thao sơ bộ, giai đoạn chuyên môn hoá thể thao bước đầu hoặc chuẩn bị cơ sở, giai đoạn hoàn thiện sâu và giai đoạn tuổi thọ thể thao. Giai đoạn chuẩn bị thể thao sơ bộ thường bắt đầu từ tuổi học sinh tiểu học. Giai đoạn chuyên môn hoá ban đầu chủ yếu tạo nền tảng cho sự điều luyện thể thao, đảm bảo sự phát triển toàn diện. Giai đoạn hoàn thiện sâu là thời gian tập luyện tích cực nhất nhằm chiếm lĩnh đỉnh cao của thành tích thể thao. Giai đoạn tuổi thọ thể thao là giai đoạn bắt đầu giảm sút theo lứa tuổi những khả năng chức phận và khả năng thích ứng của cơ thể [32].

Quá trình huấn luyện nhiều năm của VĐV được Diên Phong chia làm 5 giai đoạn: Giai đoạn huấn luyện ban đầu; giai đoạn huấn luyện cơ bản mang tính chuẩn bị; Giai đoạn huấn luyện cơ sở chuyên sâu (giai đoạn bắt đầu huấn luyện chuyên sâu); Giai đoạn phản ánh năng lực cá nhân ở mức độ cao nhất; Giai đoạn giữ vững sự ổn định thành tích thể thao. Năm giai đoạn huấn luyện này là một quá trình thống nhất, không gián đoạn [36].

Harre D.(1996) [16, tr.21], quá trình đào tạo nhiều năm được chia thành hai giai đoạn là: giai đoạn huấn luyện VĐV trẻ và giai đoạn huấn luyện VĐV cấp cao. Giai đoạn huấn luyện VĐV trẻ lại được chia thành hai giai đoạn nhỏ là giai đoạn huấn luyện ban đầu và giai đoạn huấn luyện chuyên môn hoá. Mục đích của giai đoạn huấn luyện này là tạo nên các tiền đề chung và

chuyên môn cho các thành tích thể thao cao nhất sau này. Các tiền đề đó diễn ra với sự tăng dần tính chất chuyên môn hoá trong tập luyện. Mục đích của giai đoạn huấn luyện VĐV cấp cao là xây dựng lại các cơ sở để vươn tới những thành tích thể thao trong quá trình huấn luyện chuyên môn hoá.

Theo các chuyên gia bóng đá của Liên bang Nga, quá trình huấn luyện nhiều năm trong bóng đá được chia thành 4 giai đoạn: 1) Giai đoạn huấn luyện ban đầu; 2) Giai đoạn huấn luyện (giai đoạn chuyên môn thể thao - gồm giai đoạn chuyên môn hóa ban đầu và giai đoạn chuyên môn hóa sâu); 3) Giai đoạn hoàn thiện thể thao; 4) Giai đoạn thể thao thành tích cao. Đồng thời, nội dung chính của các giai đoạn huấn luyện thể thao đã được Bộ thể thao, Du lịch và chính sách thanh niên của Liên bang Nga phê duyệt và công bố dưới dạng tiêu chuẩn liên bang về đào tạo thể thao ở môn bóng đá (Bảng 1.1, 1.2) [91], [92].

**Bảng 1.1. Các giai đoạn và lứa tuổi huấn luyện VĐV bóng đá**

<b>Các giai đoạn huấn luyện</b>	<b>Thời lượng huấn luyện (năm)</b>	<b>Lứa tuổi tối thiểu tham gia vào nhóm</b>	<b>Số lượng tối thiểu tập luyện trong nhóm</b>
Huấn luyện ban đầu	2-3	7	14
Huấn luyện (chuyên môn hóa ban đầu và chuyên môn hóa sâu)	5	10	10
Hoàn thiện thể thao	Không giới hạn	14	6
Thể thao thành tích cao	Không giới hạn	16	4

**Bảng 1.2. Những yêu cầu về khối lượng của lượng vận động trong quá trình huấn luyện VĐV bóng đá**

Tiêu chuẩn giai đoạn	Các giai đoạn và năm huấn luyện					
	Giai đoạn huấn luyện ban đầu		Giai đoạn chuyên môn hóa		Giai đoạn hoàn thiện thể thao	Giai đoạn thể thao thành tích cao
	≤ 1 năm	> 2 năm	≤ 2 năm	> 2 năm		
Số giờ trong tuần	6	9	12	16	21	24
Số giờ huấn luyện trong tuần	3	4	5	7	9	10
Số giờ trong năm	312	468	624	832	1092	1248
Số giờ huấn luyện trong năm	156	208	260	364	468	520

Đa số các nhà khoa học Việt Nam chia quy trình huấn luyện nhiều năm thành 3 giai đoạn.

Theo tác giả Nguyễn Toán, Phạm Danh Tồn, quy trình huấn luyện nhiều năm được chia thành ba giai đoạn chính: Giai đoạn đào tạo ban đầu, giai đoạn hiện thực hoá tối đa khả năng thể thao và giai đoạn duy trì tuổi thọ thể thao [47].

Nguyễn Thế Truyền chia hệ thống huấn luyện nhiều năm thành ba giai đoạn dựa trên quan điểm của nhân tài học: Giai đoạn phát hiện năng khiếu thể thao, giai đoạn đào tạo tài năng thể thao và giai đoạn bồi dưỡng nhân tài thể thao [51], [52].

Tác giả Trần Đức Dũng, Phạm Xuân Thành cho rằng, quá trình huấn luyện cầu thủ được chia làm các giai đoạn sau: huấn luyện ban đầu, huấn luyện cơ bản, chuyên môn hóa, giai đoạn đạt thành tích cao và duy trì thành tích [13], [40]. Trong đó giai đoạn chuyên môn hóa như sau:

Phần đầu của giai đoạn này vẫn mang tính chất huấn luyện chung và hỗ trợ, giai đoạn sau mang tính chuyên môn hóa cao, phân chia vị trí. Trong giai

đoạn này còn phải giúp VĐV có được vốn kỹ chiến thuật lớn và tương đối hoàn thiện, có thể chịu được LVD chuyên môn lớn, khả năng hồi phục sau vận động cao.

Giai đoạn này thường duy trì và kéo dài khoảng 4 năm, lứa tuổi khoảng 16-20.

Nội dung huấn luyện: huấn luyện thể lực chuyên môn, huấn luyện kỹ chiến thuật và huấn luyện bổ trợ.

Trong giai đoạn này các bài tập sử dụng thường được kết hợp giữa bài tập kỹ chiến thuật với các bài tập phát triển thể lực, các bài tập phát triển sức bền chung được sử dụng. Các bài tập này được thực hiện với khối lượng lớn, cường độ tăng dần đồng thời cũng cần phải kết hợp tăng dần với các bài tập chuyên môn mang nhiều yếu tố thi đấu về cuối giai đoạn.

Trong giai đoạn này các phương pháp đều được sử dụng, phương pháp bài tập chiếm vị trí chủ đạo, phương pháp thi đấu cũng được chú trọng. VĐV có thể tập luyện suốt tuần, số buổi tập trong ngày cũng tăng lên 2 buổi, thời gian tập luyện trong ngày khoảng 150 - 180 phút.

Từ kết quả phân tích và tổng hợp các nguồn tài liệu, chúng tôi rút ra một số nhận xét sau:

Như vậy, đặc điểm đặc trưng nhất của quá trình huấn luyện nhiều năm trong thể thao nói chung và bóng đá nói riêng là tính giai đoạn. Tuy sự phân chia các giai đoạn có khác nhau nhưng đều đồng nhất về quan điểm các giai đoạn huấn luyện là một quá trình thống nhất, không gián đoạn, thời gian của từng giai đoạn phụ thuộc vào đặc điểm chuyên biệt của từng môn thể thao, cũng như trình độ của người tập.

Như đã trình bày ở mục 1.2.2.5, ở đây hoàn toàn có thể thống nhất quan điểm nghiên cứu phát triển thể lực cho SV chuyên ngành bóng đá ngành GDTC theo cách thức huấn luyện ở giai đoạn chuyên môn hóa. Vì trong giai đoạn này có sự tương đồng với đối tượng SV chuyên ngành cả về độ tuổi,

mục tiêu đào tạo. Đặc biệt là các bài tập thường được sử dụng có sự kết hợp chặt chẽ giữa bài tập kỹ thuật với bài tập thể lực.

### 1.3.3.2. Huấn luyện thể lực cho VĐV bóng đá

Quá trình huấn luyện thể lực cho VĐV là một quá trình giáo dục chuyên môn, chủ yếu bằng hệ thống bài tập nhằm hoàn thiện các năng lực thể chất, đảm bảo VĐV đạt thành tích cao nhất [4]. Trong huấn luyện thể lực gồm huấn luyện thể lực chung và huấn luyện thể lực chuyên môn.

Huấn luyện thể lực chung là một quá trình nhằm phát triển toàn diện các tố chất thể lực cũng như khả năng chức phận khác nhau không đặc trưng cho một hoạt động riêng biệt nào đó và tạo điều kiện cần thiết để nâng cao hiệu quả của quá trình huấn luyện thể lực chuyên môn nhằm phát triển toàn diện năng lực thể chất và làm phong phú vốn kỹ năng kỹ xảo của VĐV [20], [35], [36].

Huấn luyện thể lực chuyên môn là quá trình giáo dục nhằm phát triển và hoàn thiện những năng lực thể chất tương ứng với đặc điểm của môn thể thao chuyên sâu, có nhiệm vụ phát triển đến mức tối đa những năng lực đó của VĐV. Huấn luyện thể lực chuyên môn hướng đến việc củng cố và nâng cao khả năng làm việc của các cơ quan chức phận, các tố chất thể lực phù hợp với đòi hỏi của môn thể thao chuyên sâu lựa chọn [5], [22], [31], [32], [33], [47].

Tỷ lệ giữa huấn luyện thể lực chung và thể lực chuyên môn trong giai đoạn chuyên môn hóa ở môn bóng đá được Khizhevsky O. V. Và Saskevich A. P. Cụ thể hóa ở bảng 1.3 [93].

**Bảng 1.3. Tỷ lệ giữa huấn luyện thể lực chung và thể lực chuyên môn trong giai đoạn chuyên môn hóa (%)**

Các giai đoạn huấn luyện	Thể lực chung	Thể lực chuyên môn
Chuyên môn hóa ban đầu	65-75 %	25-35 %
Chuyên môn hóa sâu	40-30 %	60-70 %



Mối quan hệ của các loại hình huấn luyện theo cấu trúc huấn luyện ở môn bóng đá (bao gồm cả thể lực chung và thể lực chuyên môn) hiện đang được áp dụng ở Liên bang Nga như trình bày ở bảng 1.4.

**Bảng 1.4. Mối quan hệ của các loại hình huấn luyện theo cấu trúc huấn luyện ở môn bóng đá (%)**

T T	Các loại hình huấn luyện	Các giai đoạn và năm huấn luyện					
		Giai đoạn chuẩn bị ban đầu		Giai đoạn chuyên môn hóa		Giai đoạn hoàn thiện thể thao	Giai đoạn thể thao thành tích cao
		≤ 1 năm	> 2 năm	≤ 2 năm	> 2 năm		
1.	Khối lượng của lượng vận động thể lực (%)	46-52	46-52	45-53	58-64	57-67	49-57
1.1.	<i>Huấn luyện thể lực chung (%)</i>	46-52	46-52	36-40	17	9-11	7-9
1.2.	<i>Huấn luyện thể lực chuyên môn (%)</i>	-	-	7-9	35-39	42-48	30-34
1.3.	<i>Tham gia thi đấu (%)</i>	-	-	2-4	6-8	6-8	12-14
2.	Huấn luyện kỹ thuật (%)	46-52	43-49	35-39	18-20	9-11	7-9
3.	Huấn luyện chiến thuật, lý thuyết và tâm lý (%)	-	1-2	7-9	11-13	19-20	28-31
4.	Thực hành tổ chức và trọng tài (%)	-	-	2-3	2-3	3-4	2-3
5.	Các biện pháp y tế và y sinh (%)	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	2-3
6.	Các biện pháp hồi phục, test và kiểm tra (%)	1-2	3-4	3-4	3-5	3-6	4-6

Các môn thể thao đều đòi hỏi phát triển toàn diện các tố chất thể lực, cùng với những tố chất chuyên môn ưu thế phù hợp với đặc điểm từng môn thể thao, quan hệ giữa các thành tố cơ bản cấu thành năng lực thể lực trong từng môn thể thao có những nét riêng. Khi đề cập đến giáo dục các tố chất vận động thấy rằng trong hoạt động chung của con người thì hoạt động cơ bắp là dạng đặc trưng và có mối tương quan chặt chẽ với các tố chất thể lực cơ

bản. Các tố chất luôn hiện diện trong mỗi tương tác lẫn nhau (không có biểu thị riêng tuyệt đối). Ví dụ: kỹ thuật động tác đá phải nhanh và chính xác để đánh trúng đối phương, phải đủ mạnh để ghi điểm và phải khéo léo phản ứng kịp thời đúng thời điểm. Việc nghiên cứu quan hệ mang tính đặc trưng đó của tố chất thể lực trong các môn thể thao được nhiều tác giả nghiên cứu như Phraphen.V.X. [34]; Zasiorsky.V.M [11]; Novicov A.D. và Matveev L.P. [32], Lê Bửu [5], Nguyễn Thế Truyền [51]; Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn [47]... Những năm gần đây khi nghiên cứu sâu hơn về tố chất thể lực theo 3 dạng cơ bản sức nhanh, sức mạnh, sức bền, phát hiện có những môn thể thao nằm giữa các loại trên, tức là những môn mang đặc trưng của một loại tố chất chủ đạo nhưng liên quan đến tố chất khác.

Theo tác giả Trần Đức Dũng [13], Phạm Xuân Thành [40], để huấn luyện thể lực tốt nhằm đáp ứng các yêu cầu của bóng đá, khi huấn luyện cần chú ý tới đặc điểm thể hiện của các tố chất thể lực như:

*Sức bền:* sức bền chiếm vị trí đặc biệt quan trọng do LVĐ trong bóng đá rất lớn và thời gian thi đấu dài. Sức bền trong bóng đá là sức bền hỗn hợp bao gồm cả hai loại: sức bền ưa khí và sức bền yếm khí.

*Sức mạnh:* chủ yếu là sức mạnh tương đối mang tính chất sức mạnh động lực (sức mạnh tốc độ).

*Tốc độ:* Bóng đá là môn đối kháng trực tiếp và sân chơi rộng nên tốc độ có một vị trí đặc biệt quan trọng. Trong bóng đá cả ba hình thức biểu hiện của tốc độ đều rất quan trọng: tốc độ phản ứng vận động, tốc độ động tác và tàn số.

*Khéo léo:* trong bóng đá họa động để điều khiển bóng chủ yếu bằng chân, tình huống luôn thay đổi và đối kháng trực tiếp nên khéo léo có vai trò rất quan trọng. Sự khéo léo trong bóng đá còn được thể hiện thông qua việc thực hiện động tác, khi di chuyển, khi xử lý tình huống. Ngoài ra trong bóng đá còn phải đặc biệt chú ý tới cảm giác về không gian và thời gian, cảm giác tốc độ, cảm giác nhịp điệu, cảm giác bóng, cảm giác dùng lực.

*Mềm dẻo:* Mềm dẻo giúp cho phát triển các tố chất khác, làm tăng biên độ động tác, hạn chế được các chấn thương trong thi đấu. Trong bóng đá mềm dẻo mang nhiều tính chất tích cực: biên độ thực hiện động tác, các động tác xoạc, các động tác ngã...

Theo tác giả Ma Tuyết Điền [15], huấn luyện tố chất thể lực của các cầu thủ bóng đá thông thường bao gồm huấn luyện về tốc độ, sức mạnh bật phát, sức nhanh, mềm dẻo và sức bền... Để đảm bảo thu được hiệu quả cao và phù hợp với yêu cầu của thi đấu bóng đá thì quá trình huấn luyện tố chất thể lực nhất thiết phải theo nguyên tắc vừa sức và nguyên tắc phát triển toàn diện. Nguyên tắc vừa sức tức là yêu cầu, mục đích và trình độ huấn luyện phải phù hợp với đặc điểm lứa tuổi và giới tính của từng đối tượng. Nguyên tắc phát triển toàn diện tức là sự kết hợp hài hòa giữa các tố chất chung và tố chất chuyên môn, đồng thời thúc đẩy sự phát triển toàn diện của các tố chất khác (tức là sự phát triển của một tố chất này phải có tác dụng thúc đẩy, củng cố và hoàn thiện các tố chất khác). Đồng thời, tác giả cũng đưa ra một số bài tập phát triển các tố chất thể lực như sau:

*1) Các bài tập phát triển tốc độ:*

Chạy xuống dốc.

Khởi động bằng nhiều tư thế.

Xem “số áo” chạy đuổi nhau.

Chạy tiếp sức dẫn bóng theo đường thẳng hoặc đường gấp khúc.

Dẫn bóng sút cầu môn.

*2) Các bài tập phát triển sức mạnh bật phát:*

Cầm tạ ngồi dậy từ tư thế nằm ngửa.

Nhảy ưỡn bụng.

Ngồi xổm trên một chân.

Ngã xuống đất - bật dậy.

Buộc vật nặng vào cẳng chân sút bóng.

*3) Các bài tập phát triển sức nhanh:*

Lộn trên mặt đất.

Né, tránh dẫn bóng.

Chơi ném vọt.

Chạy dẫn bóng.

Lắc người thoát khỏi sự kèm cặp của đối phương.

*4) Các bài tập phát triển sức mềm dẻo:*

Các động tác kéo giãn tĩnh lực.

Chọc bóng.

Bước nhảy - xoạc bóng.

Ngả người đá bóng trên không.

Trao, nhận bóng.

*5) Các bài tập phát triển sức bền:*

Bài tập 1: chạy liên tục 12 phút, hoặc liên tục chạy việt dã trong một khoảng thời gian dài hơn.

Bài tập 2: Luyện tập phối hợp “1 đánh 1” cướp và không chế bóng trong một thời gian nhất định rồi luyện tập chuyên, cướp bóng phối hợp “2 đánh 2”, “3 đánh 3”, “5 đánh 5”.

Bài tập 3: Trong một thời gian nhất định, chạy liên tục chuyên bóng và sút cầu môn.

Bài tập 4: Nhảy dây tốc độ cao tại chỗ: 30” × 20 lần; 60” × 10 lần, 90” × 5 lần.

Bài tập 5: Chạy theo hình chữ chi 5, 10, 15, 20 và 25m.

Từ kết quả phân tích và tổng hợp các nguồn tài liệu nêu trên chúng tôi cho rằng: Huấn luyện thể lực cho SV chuyên ngành bóng đá ngành GDTC trường Đại học TDTT Bắc Ninh là quá trình giáo dục nhằm phát triển và hoàn thiện những năng lực thể chất tương ứng với đặc điểm của môn bóng đá, có nhiệm vụ phát triển đến mức tối đa những năng lực đó của SV. Huấn luyện

thể lực hướng đến việc củng cố và nâng cao khả năng làm việc của các cơ quan chức phận, các tố chất thể lực phù hợp với đòi hỏi của môn bóng đá và mục tiêu đào tạo trong chương trình môn học.

### ***1.3.4. Cơ sở lý luận về huấn luyện tố chất thể lực trong bóng đá***

#### ***1.3.4.1. Phương pháp giáo dục sức mạnh***

Sức mạnh là khả năng con người khắc phục lực cản bên ngoài hoặc chống lại lực cản đó nhờ sự nỗ lực của cơ bắp. Các môn thể thao nói chung và trong bóng đá nói riêng, sức mạnh là yếu tố không thể thiếu được trong huấn luyện, đặc biệt là huấn luyện thể lực. Hiệu quả huấn luyện thường được kiểm soát bằng trọng lượng, số lần lặp lại, số tổ luyện tập và nhịp độ bài tập.

Vì trong các điều kiện trên, tính chất của các chuyển động có khác nhau, nên ta có thể xem cách phân chia trên là cách phân loại những dạng cơ bản của các năng lực sức mạnh.

Do vậy các năng lực sức mạnh nói chung và trong bóng đá nói riêng được phân thành 3 hình thức chính:

+ Năng lực sức mạnh tối đa: Là sức mạnh cao nhất mà VĐV có thể thực hiện được khi cơ cơ tối đa.

+ Năng lực sức mạnh nhanh: Là khả năng khắc phục lực cản với tốc độ cơ cơ cao của VĐV.

+ Năng lực sức mạnh bền: là khả năng chống lại mệt mỏi của VĐV khi hoạt động sức mạnh kéo dài.

Ngoài ra còn có sức mạnh bột phát: Là năng lực biểu hiện trị số sức mạnh lớn nhất trong khoảng thời gian ngắn nhất. Đây là một dạng quan trọng của sức mạnh.

Nhiệm vụ chung trong quá trình giáo dục trong nhiều năm qua tố chất sức mạnh là phát triển toàn diện sức mạnh và tạo khả năng phát huy cao sức mạnh trong các hình thức vận động khác nhau (trong thể thao, lao động...).

Vậy giáo dục sức mạnh là phải tạo nên sự căng cơ tối đa, huy động số lượng sợi cơ tham gia hoạt động một cách tối đa (Theo Brown C.H, Johnson J. H 1974).

Những nhiệm vụ cụ thể là:

Tiếp thu và hoàn thiện khả năng thực hiện các hình thức gắng sức cơ bản: Tĩnh lực và động lực, sức mạnh đơn thuần và sức mạnh tốc độ, khắc phục và nhượng bộ.

Phát triển cân đối về sức mạnh của tất cả các nhóm cơ.

Phát triển năng lực sử dụng hợp lý sức mạnh trong những điều kiện khác nhau.

Trong huấn luyện sức mạnh có các khuynh hướng:

Khắc phục trọng lượng chưa tới giới hạn với số lần lặp lại cực hạn.

Sử dụng trọng lượng tối đa và gần tối đa.

Sử dụng căng thẳng đẳng trường (các bài tập tĩnh).

Ở khuynh hướng thứ nhất, cơ chế sinh lý của những bài tập có trọng lượng chưa tới giới hạn khác với cơ chế sinh lý của những bài tập có trọng lượng giới hạn. Song sự khác biệt này sẽ thay đổi tùy theo mức độ mệt mỏi. Những lần lặp lại cuối cùng “đến cực hạn” thường gần giống về một số mặt đối với các hiện tượng căng lực giới hạn. Về mặt lượng thì hoạt động đến cực hạn là không có lợi. Để đạt được hiệu quả tập luyện như nhau khi sử dụng trọng lượng nhẹ người ta buộc phải thực hiện một công cơ học lớn hơn nhiều so với sử dụng trọng lượng lớn hơn. Điều quan trọng nữa là các lần cuối có giá trị nhất để phát triển sức mạnh thì phải thực hiện khi tính hưng phấn của hệ thần kinh trung ương bị giảm sút do mệt mỏi tăng dần.

Mặc dù hiệu quả của chúng tương đối thấp song nó vẫn được sử dụng rộng rãi và có hiệu quả trong thực tiễn vì nó có một số ưu điểm sau:

Tập luyện khối lượng lớn sẽ gây những biến đổi lớn trong quá trình trao đổi chất sẽ tạo nên sự phì đại cơ bắp nên ảnh hưởng tốt đến sự phát triển sức mạnh của cơ. Các bài tập này thường phù hợp với những người mới tập.

Những bài tập này cho phép kiểm tra kỹ thuật tốt hơn, tránh được chấn thương có thể xảy ra.

Khuyh hướng này người ta thường sử dụng phương pháp tập luyện lặp lại, phương pháp tập luyện giãn cách...

Khuyh hướng thứ hai: Sử dụng trọng lượng giới hạn và gần giới hạn. Đây là khuyh hướng cơ bản trong tập luyện của VĐV có trình độ cao. Trọng lượng giới hạn là trọng lượng lớn nhất mà VĐV có thể nâng được khi không có hưng phấn cảm xúc đáng kể, nhờ một trạng thái tâm lý thích hợp trọng lượng này có thể tăng lên và trở thành trọng lượng giới hạn thực sự. Song kinh nghiệm đã chỉ rõ tập luyện trọng lượng như vậy ít có hiệu quả vì nhanh chóng gây nên hiện tượng mệt mỏi về cảm xúc và khối lượng tập luyện không đạt mức yêu cầu. Vì vậy, các buổi tập cần tiến hành chủ yếu với trọng lượng gần giới hạn và giới hạn là trọng lượng không gây nên hưng phấn cảm xúc đáng kể. Trọng lượng này thường nhỏ hơn trọng lượng tối đa khoảng 15%. Người ta sử dụng ít trọng lượng lớn hơn trọng lượng giới hạn, ví dụ: 7 - 14 ngày/1 lần.

Cơ sở của việc huấn luyện sức mạnh chuyên môn bóng đá:

Tổ chất sức mạnh ở cầu thủ bóng đá được thể hiện bằng khả năng thực hiện chuyển động trong thời gian ngắn nhất trong điều kiện đối phương cản phá tích cực. Trong bóng đá thì cầu thủ thường sử dụng sức mạnh tốc độ là chủ yếu. Mức độ phát triển sức mạnh “động” và sức mạnh “bột phát” rất quan trọng ở mỗi cầu thủ để di chuyển nhanh trên sân, tăng tốc trong khoảng khắc, nhanh chóng dừng lại khi đang chạy với tốc độ cao, lấy đà sút bóng mạnh, chính xác, tranh cướp bóng cũng như kèm sát đối thủ của mình. Trong quá trình luyện tập thì sức mạnh tốc độ được xác nhận có sự thay đổi ít nhất so với các tổ chất vận động khác. Có lẽ sự biểu hiện của nó phụ thuộc rất nhiều vào năng khiếu bẩm sinh và đặc biệt là rất khó hoàn thiện nó ở cầu thủ có đẳng cấp cao.

#### 1.3.4.2. Phương pháp giáo dục sức nhanh

Sức nhanh là một tổ hợp những đặc điểm chức năng của con người xác định trực tiếp và chủ yếu tính chất nhanh của động tác, cũng như xác định thời gian của phản ứng vận động.

Khi đánh giá các biểu hiện của sức nhanh người ta phân biệt:

Thời gian tiềm tàng của phản ứng vận động.

Tốc độ của một cử động đơn.

Tần số động tác.

Những biểu hiện của sức nhanh tương đối độc lập với nhau. Điều này đặc biệt có liên quan đến những chỉ số về thời gian phản ứng vận động. Trong nhiều trường hợp các chỉ số phản ứng vận động không tương quan với những chỉ số tốc độ động tác. Hoàn toàn có căn cứ cho rằng những chỉ số trên phản ánh các năng lực tốc độ khác nhau. Sự kết hợp 3 chỉ số này cho phép đánh giá tất cả các trường hợp biểu hiện của sức nhanh.

Nhìn chung năng lực tốc độ của con người mang tính chất chuyên biệt khá rõ nét.

Sức nhanh của phản ứng vận động đơn giản là sự đáp lại một tín hiệu đã biết trước, nhưng xuất hiện một cách đột ngột bằng một động tác đã định trước.

Phương pháp giáo dục sức nhanh của phản ứng vận động đơn giản:

Sức nhanh phản ứng vận động có ý nghĩa thực dụng rất lớn. Trong cuộc sống ta thường gặp những trường hợp đòi hỏi phải lặp lại một tín hiệu nào đó với một khoảng thời gian rất ngắn. Khả năng chuyển rất cao là tính chất đặc trưng của các phản ứng đơn giản. Những người có khả năng phản ứng nhanh trong những tình huống này thì cũng có khả năng phản ứng nhanh trong những tình huống khác. Tập các bài tập tốc độ khác nhau sẽ làm nâng cao sức nhanh của phản ứng vận động đơn giản. Song không có hiện tượng chuyển theo hướng ngược lại, các bài tập về tốc độ phản ứng thực tế không ảnh hưởng đến tốc độ của động tác.



Nâng cao sức nhanh của phản ứng vận động là một nhiệm vụ rất phức tạp, trong thực tế phải tranh thủ từng phần mười có khi phần trăm của giây.

Sức nhanh của phản ứng có thể được phát triển đầy đủ nhờ sự chuyển hoá khi tập các bài tập tốc độ. Trong chương trình tập luyện nhằm nâng cao sức nhanh của phản ứng vận động, các trò chơi vận động khác nhau và các môn bóng, đặc biệt bóng rổ có ý nghĩa rất quan trọng.

Phương pháp phổ biến nhất trong giáo dục sức nhanh của phản ứng vận động đơn giản là phản ứng lặp lại thật nhanh đối với các tín hiệu xuất hiện đột ngột hoặc đối với sự biến đổi của các tình huống xung quanh.

Phương pháp giáo dục sức nhanh của phản ứng vận động phức tạp:

Phản ứng vận động phức tạp thường xảy ra đối với vật di động, và phản ứng lựa chọn. Thời gian của phản ứng vận động phức tạp thường kéo dài 0,28 đến 1 giây.

Để thực hiện tốt sức nhanh của phản ứng vận động phức tạp người ta sử dụng các bài tập phản ứng đối với vật di động. Yêu cầu tập luyện được nâng lên nhờ tăng tốc độ; nhờ tăng tính đột ngột của vật xuất hiện và nhờ rút ngắn cự ly, những trò chơi linh hoạt với bóng.

Nâng cao độ chuẩn xác của phản ứng đối với vật di động được hoàn thiện song song với việc phát triển sức nhanh của phản ứng.

Tính phức tạp của phản ứng lựa chọn phụ thuộc vào tính đa dạng của biến đổi tình huống có thể xảy ra đặc biệt là trong các môn đối kháng cá nhân thì tính phức tạp đó phụ thuộc vào hành vi đa dạng của đối phương.

Trong khi giáo dục phản ứng phức tạp cần đảm bảo nguyên tắc sự phạm từ đơn giản đến phức tạp và tiến hành theo cách tăng dần số lượng biến đổi tình huống có thể xảy ra.

Phương pháp giáo dục sức nhanh của tần số động tác:

Trong số những phương pháp giáo dục sức nhanh của tần số động tác chủ yếu là phương pháp lặp lại, lặp lại tăng tiến và phương pháp biến đổi là

những phương pháp áp dụng phổ biến nhất. Xu hướng cơ bản trong trường hợp này là cố gắng vượt qua tốc độ cao nhất của bản thân trong các buổi tập. Tất cả các đặc tính của các phương pháp đó (thời gian bài tập, quãng nghỉ, số lần lặp lại, tính chất của nghỉ ngơi và cường độ bài tập) đều phải phục tùng theo hướng cơ bản đó cần phải chọn độ dài của cự ly sao cho tốc độ di chuyển không bị giảm sút vào cuối lần thực hiện, các động tác phải được thực hiện với tốc độ lớn nhất; thông thường trong mỗi lần tập người tập phải cố gắng đạt kết quả cao nhất của bản thân. Quãng nghỉ giữa các lần tập cần đủ để đảm bảo cho cơ thể hồi phục tương đối hoàn toàn. Tốc độ từ lần lặp lại này đến lần lặp lại khác không bị giảm rõ rệt. Cần sử dụng hình thức nghỉ ngơi tích cực trong các quãng nghỉ để duy trì hưng phấn của hệ thần kinh trung ương ở mức tương đối cao; phương tiện của nghỉ ngơi tích cực thường là các bài tập có cường độ thấp như đi bộ nhẹ nhàng, hoặc chạy chậm thả lỏng...

Trong mỗi buổi tập các bài tập tốc độ thường được xếp vào gần phần đầu, còn trong hệ thống nhiều buổi tập kế tiếp nhau các bài tập tốc độ chủ yếu được xếp vào ngày đầu hoặc ngày thứ 2 sau nghỉ. Việc sử dụng phương pháp trò chơi đặc biệt là phương pháp thi đấu trong các buổi tập có tác dụng kích thích rất lớn đến biểu hiện của sức nhanh vì thi đấu thường nâng cao cảm xúc buộc người tập phải nỗ lực lớn điều đó thường làm cho kết quả tăng lên.

Cơ sở trong huấn luyện sức nhanh chuyên môn bóng đá:

Bóng đá là môn đòi kháng trực tiếp và sân chơi rộng nên tốc độ có một vị trí đặc biệt quan trọng. Trong Bóng đá cả 3 hình thức biểu hiện của tốc độ đều rất quan trọng: Tốc độ phản ứng vận động, tốc độ động tác và tần số.

Trong Bóng đá, sức nhanh là một tố chất cơ bản nó quyết định đến trình độ tập luyện của mỗi cá nhân VĐV cũng như kỹ chiến thuật của ban huấn luyện đề ra cho toàn đội. Ngày nay tốc độ của các cuộc thi đấu ngày càng cao do đó tốc độ của VĐV Bóng đá là vô cùng quan trọng quyết định đến thành tích thi đấu của toàn đội. Tố chất sức nhanh luôn là chỉ tiêu cho các đội Bóng đá đánh giá và tuyển chọn VĐV.

Đối với Bóng đá sức nhanh được đánh giá qua các mặt:

Nhanh về xuất phát: Thường là xuất phát trong vận động.

Nhanh về tốc độ chạy: Chạy biến tốc, biến hướng, tốc độ chạy khi có bóng và không có bóng.

Nhanh về nhận thức vị trí.

Nhanh trong không chế và xử lý bóng trong thi đấu.

Nhanh trong nhận thức chiến thuật: Biết giải đáp chiến thuật một cách tốt nhất trong thời gian ngắn.

Khả năng sức nhanh trong Bóng đá khác nhiều với khả năng ở các môn thể thao khác như: Cầu lông, Bơi lội, Điền kinh hay đua xe đạp... Đối với Bóng đá sức nhanh là một tố chất giúp cho các cầu thủ thực hiện những động tác phức tạp, đa dạng đối với từng vị trí trong những khoảng cách, khoảng khắc khác nhau một cách kịp thời nhất. Ngoài ra sức nhanh trong Bóng đá còn được biểu hiện dưới dạng tiếp thu động tác nhanh, sử dụng kỹ thuật vào thi đấu nhanh, tấn công nhanh, nhanh trong dẫn bóng sút cầu môn...

*\* Đặc điểm cơ bản của sức nhanh trong Bóng đá*

Nhanh về xuất phát: Là khả năng bứt phá đột ngột của VĐV để phù hợp với tình huống bóng cũng như thoát khỏi sự đeo bám của đối phương.

Nhanh về tốc độ chạy: Là khả năng di chuyển của VĐV trong trận đấu Bóng đá. Do tính chất của cuộc thi đấu Bóng đá tranh cướp mãnh liệt biến hoá rất phức tạp cho nên hướng di chuyển của VĐV cũng khác. Cụ ly di chuyển cũng không nhất định: Lúc dài, lúc ngắn, lúc thẳng, cong gãy khúc, dứt quãng... Đồng thời luôn thay đổi tốc độ khi chậm, nhanh, dừng, chạy, nhảy, chạy lùi sau, sang trái, phải... rất nhiều hình thức phức tạp.

Nhanh về nhận thức vị trí: Khả năng phán đoán bắt chọn vị trí thích hợp trong tình huống có bóng hoặc không bóng một cách nhanh nhất, hợp lý nhất...

Nhanh trong không chế và xử lý bóng trong thi đấu:

Là khả năng giải quyết tình huống bằng những kỹ thuật động tác để đạt hiệu quả tốt nhất. Khả năng xử lý bóng và khống chế bóng trong phạm vi rộng, hẹp là khác nhau đòi hỏi ở sự đầu óc trong các tình huống bóng một cách nhanh nhất.

Vì vậy trong huấn luyện chúng ta thấy không chỉ huấn luyện đơn thuần là sức nhanh phản ứng vận động mà còn phải biết kết hợp hài hoà với việc huấn luyện sức mạnh động tác trong các kỹ thuật di chuyển mới có thể nâng cao thành tích cho VĐV bóng đá.

#### *1.3.4.3. Phương pháp giáo dục sức bền*

Sức bền là khả năng của cơ thể chống lại mệt mỏi trong một hoạt động nào đó. Trong bất kỳ hoạt động nào cũng xuất hiện các thành phần khác nhau của các dạng mệt mỏi, song trong lĩnh vực giáo dục thể chất mệt mỏi thể lực do hoạt động cơ bắp gây nên chiếm vị trí chủ yếu.

Các phương pháp giáo dục sức bền:

Phương pháp nâng cao khả năng ưa khí

Trong khi tác động lên khả năng ưa khí của cơ thể trong quá trình giáo dục thể chất và HLTT người ta phải giải quyết 3 nhiệm vụ.

Nâng cao mức hấp thụ ôxy tối đa của cơ thể.

Phát triển khả năng duy trì mức hấp thụ ôxy đó trong thời gian dài.

Làm cho quá trình hô hấp nhanh chóng bước vào hoạt động với năng suất cao.

Biện pháp để nâng cao khả năng hô hấp thường là những bài tập trong đó hiệu suất hô hấp và tuần hoàn đạt mức tối đa và duy trì được mức hấp thụ ôxy cao trong thời gian dài. Những bài tập có hiệu quả nhất là những bài tập có nhiều nhóm cơ tham gia. Nếu có thể, tốt nhất nên tiến hành tập luyện trong những điều kiện tự nhiên, ở những nơi giàu ôxy các bài tập phải thực hiện với tốc độ gần mức tới hạn.

Bởi vì tốc độ giới hạn phụ thuộc vào mức độ hấp thụ ôxy tối đa và khả năng tiết kiệm của động tác, nên đối với những người khác nhau tốc độ tới hạn cũng khác nhau.

Người ta sử dụng phương pháp tập luyện đồng đều, liên tục lặp lại và biến đổi làm các phương pháp chính để nâng cao khả năng ưa khí của cơ thể. Trong các giai đoạn đầu giáo dục sức bền chung, người ta đặc biệt sử dụng rộng rãi phương pháp đồng đều liên tục. Thông thường thời gian hoạt động với mức hấp thụ ôxy tối đa không vượt quá 10 - 12 phút, chỉ có những VĐV có trình độ cao mới có khả năng duy trì cường độ hoạt động xấp xỉ mức tới hạn trong khoảng từ 1 giờ đến 1,5 giờ. Sau đó hiện tượng rối loạn phối hợp hoạt động của các hệ thống hô hấp và tim mạch xuất hiện, mức độ hấp thụ ôxy giảm đi và tác động của lượng vận động cũng bị giảm sút.

Hoạt động yếm khí thực hiện dưới hình thức lặp lại nhiều lần trong thời gian ngắn và nghỉ giữa quãng không dài cũng có hiệu quả tốt trong việc phát triển khả năng ưa khí. Sản phẩm phân hoá yếm khí tạo nên là một kích thích rất mạnh đối với các quá trình hô hấp, chính vì thế trong khoảng 10 - 90 giây đầu tiên sau hoạt động, mức hấp thụ ôxy tăng lên, dung lượng tâm thu lớn. Nếu hoạt động được lặp lại thực hiện vào thời điểm khi các chỉ số trên còn ở mức khá cao thì từ lần lặp lại này đến lần lặp lại khác mức hấp thụ ôxy sẽ tăng lên cho đến khi đạt mức tối đa.

Để nâng cao khả năng hoạt động ưa khí, việc lựa chọn sự kết hợp tốt nhất giữa hoạt động và nghỉ ngơi là nhiệm vụ cơ bản. Có thể nêu một số đặc điểm sau đây:

Cường độ hoạt động cần phải cao hơn mức tới hạn và vào khoảng 75 - 85% cường độ tối đa. Cường độ cần được xác định sao cho vào cuối lúc hoạt động tần số của tim phải tương đối cao xấp xỉ 180 lần/phút. Những hoạt động với cường độ thấp tần số của tim 130 lần/phút sẽ không làm cho khả năng ưa khí được tăng lên.

Độ dài cả đoạn chạy: Phải chọn sao cho thời gian hoạt động không quá 1 giờ - 1,5 giờ, chỉ trong trường hợp này hoạt động mới diễn ra trong điều kiện nợ ôxy và hấp thụ ôxy đạt mức tối đa vào lúc nghỉ ngơi.

Quãng nghỉ: cần làm sao để cho hoạt động sau được tiến hành trên cơ sở biến đổi thuận lợi của hoạt động trước đó. Nếu xác định theo dung tích tâm thu thì quãng nghỉ đối với những VĐV có trình độ tập luyện tốt phải xấp xỉ 45 - 90 giây các quá trình hô hấp (xác định theo mức độ hấp thụ ôxy) diễn ra khẩn trương nhất ở phút thứ 1 và 2 của thời kỳ hồi phục trong mọi trường hợp các khoảng thời gian nghỉ ngơi không nên vượt quá từ 3 - 4 phút.

Tính chất của nghỉ ngơi cần xen vào các hoạt động với cường độ thấp như chạy “bách bộ” bơi nhẹ nhàng thả lỏng. Cách làm như thế có một số ưu điểm làm cho việc chuyển từ tĩnh sang động và ngược lại sẽ dễ dàng hơn, làm cho các quá trình hồi phục rút ngắn.

Phương pháp nâng cao khả năng yếm khí.

Để nâng cao khả năng yếm khí cần giải quyết 2 nhiệm vụ:

Nâng cao khả năng chức phận của cơ chế phot phocrêatin (CP).

Hoàn thiện cơ chế glucôphân.

Các bài tập nhằm hoàn thiện cơ chế phot phocrêatin có những đặc điểm sau đây:

Cường độ hoạt động gần mức giới hạn song có thể thấp hơn một chút 95% tốc độ tối đa.

Thời gian hoạt động từ 3 - 8 giây (chạy 20 - 70 m, bơi 8 - 20 m).

Khoảng cách nghỉ ngơi cần xấp xỉ 2 - 3 phút vì tốc độ trả nợ ôxy của phân không có axit lactic khá nhanh. Song vì lượng CP dự trữ trong cơ rất ít, nên đến lần lặp lại thứ 3 - 4 đã bị cạn, vì vậy cần chia các buổi tập thành một số nhóm, mỗi nhóm lặp lại 4 - 5 lần thời gian nghỉ giữa các nhóm 7-10 phút khoảng nghỉ như vậy đủ để axit lactic tạo nên trong vận động kịp ôxy hoá,

đồng thời với thời gian nghỉ như vậy, vẫn duy trì được khả năng hưng phấn cao của các trung tâm thần kinh.

Việc áp dụng các hình thức hoạt động khác nhau lúc nghỉ ngơi giữa các lần lặp lại bài tập là hết sức có ý nghĩa để đảm bảo tính hưng phấn của hệ thần kinh không bị giảm sút bằng cách bổ sung những hoạt động với cường độ nhỏ như đi bộ nhẹ nhàng.

Số lần lặp lại được xác định theo trình độ tập luyện của VĐV. Nguyên tắc, việc thực hiện các bài tập trên các đoạn ngắn được xếp theo nhóm cho phép hoàn thành một khối lượng vận động lớn mà tốc độ không bị giảm sút.

Phương pháp hoàn thiện cơ chế glucôphân.

Cường độ vận động được xác định theo độ dài của cự ly tốc độ xấp xỉ tới hạn 90 - 95 % tốc độ tới hạn. Sau một số lần lặp lại do hiện tượng mệt mỏi xuất hiện, tốc độ có thể bị giảm đi nhiều, song nhìn chung tốc độ vẫn xấp xỉ tốc độ tới hạn.

Thời gian bài tập: Thường trong khoảng từ 20 giây đến 2 phút (bơi từ 50 - 200m).

Khoảng cách nghỉ ngơi được xác định theo quá trình biến đổi của glucôphân dựa trên cơ sở xác định nồng độ của axit lactic trong máu. Trong các loại hoạt động này nồng độ tối đa của axit lactic không xuất hiện ngay sau vào lúc kết thúc hoạt động mà xuất hiện sau đó một số phút đồng thời qua mỗi lần lặp lại thời gian đạt nồng độ tối đa của axit lactic càng xích lại gần thời điểm kết thúc của hoạt động, vì vậy cần áp dụng hình thức nghỉ ngơi với quãng nghỉ giảm dần.

Tính chất nghỉ ngơi: Trong trường hợp này không cần phải đưa vào khoảng cách nghỉ ngơi những hình thức hoạt động khác chỉ cần tránh hiện tượng hoàn toàn tĩnh.

Số lần lặp lại: Trong hoạt động có các quãng nghỉ giảm dần thường không nhiều (không quá 3-4 lần) vì hiện tượng mệt mỏi phát triển nhanh mới

đến lần lặp lại thứ 3 và thứ 4 mà trong máu đã tích rất nhiều axit lactic. Nếu cứ tiếp tục hoạt động thì cơ chế glucôphân sẽ mất hết khả năng và việc cung cấp năng lượng cho hoạt động sẽ chuyển sang các phản ứng có ôxy. Lúc này tốc độ chuyển động sẽ giảm đi. Do những nguyên nhân trên, nên hoạt động lặp lại loại này cần thực hiện theo các nhóm; mỗi nhóm gồm 3- 4 lần lặp lại. Thời gian nghỉ giữa các nhóm cần đủ để thanh toán phần lớn nợ ôxy của giai đoạn có axit lactic, thời gian này không ngắn hơn 15-20 phút. Thông thường, những người lớn tập luyện và những VĐV có trình độ thấp, trong một buổi tập có thể thực hiện 2-3 nhóm, còn các VĐV đã có trình độ tập luyện tốt có thể thực hiện 4-6 nhóm.

Những phương pháp mô tả trên đây đã được tính toán để có thể tác động một cách tương đối có chọn lọc đến một trong những cơ chế yếm khí (cơ chế CP hay glucôphân). Trong thực tế ngoài những hoạt động này, cần áp dụng những phương pháp khác có tác động rộng rãi hơn.

Kết hợp những tác động nhằm phát triển các khả năng ưa khí và yếm khí, cần hiểu rằng, khả năng hô hấp là cơ sở để phát triển những khả năng yếm khí, còn cơ chế glucôphân là cơ chế để phát triển cơ chế photpho crêatin. Nếu ở VĐV chỉ phát triển tốt khả năng yếm khí còn khả năng hô hấp lại kém phát triển, thì không thể có năng lực hoạt động cao ngay cả trong hoạt động yếm khí, khi hoạt động này được lặp lại nhiều lần. Vì tốc độ “trả nợ” ôxy là do hiệu suất hoạt động của các cơ chế hô hấp quyết định, do đó nếu những hoạt động yếm khí lặp đi lặp lại qua những khoảng nghỉ ngơi ngắn không đủ để cơ thể hồi phục hoàn toàn, thì VĐV chóng mệt mỏi, và bị “ngột ngạt” do việc tích lũy quá nhiều các sản phẩm yếm khí. Xuất phát từ vấn đề trên mà có nguyên tắc: Muốn nâng cao khả năng yếm khí, thì trước đó cần nâng cao khả năng hô hấp (tức là xây dựng cơ sở sức bền chung), đối với 2 loại khả năng yếm khí tình hình cũng như vậy. Giáo dục khả năng sử dụng năng lượng của quá trình glucôphân phải tiến hành trước để tạo cơ sở cho huấn luyện khả năng hoạt động nhờ năng lượng của các phản ứng photphocrêatin. Sở dĩ như



vậy là vì, năng lượng glucôphân được sử dụng trong giai đoạn đầu của quá trình hồi phục CP.

Như vậy, trình tự tác động có ưu tiên lên các mặt khác nhau của sức bền trong quá trình huấn luyện trước hết cần phát triển những khả năng hô hấp, sau đó, phát triển những khả năng glucôphân và cuối cùng phát triển những khả năng sử dụng năng lượng của phản ứng CP. Điều này liên quan đến toàn bộ các GDHL (ví dụ các giai đoạn tập luyện thể thao). Còn đối với các buổi tập riêng biệt thì thường tiến hành theo trình tự ngược lại.

Đặc điểm của huấn luyện sức bền chuyên môn trong bóng đá:

Bóng đá là môn thể thao đòi hỏi VĐV phải vận động không ngừng, với khối lượng lớn, các động tác kỹ thuật phức tạp, có cường độ cao đua tranh quyết liệt... Do đó muốn trở thành cầu thủ giỏi ngoài việc có kỹ thuật và nhãn quang chiến thuật tốt thì VĐV phải có một nền tảng thể lực chung và chuyên môn thật sung mãn. Trong đó sức bền chuyên môn đặc biệt là sức bền tốc độ là rất quan trọng trong bóng đá, nó giúp VĐV duy trì năng lực hoạt động với cường độ cao trên sân trong thời gian dài. Do đó sức bền tốc độ là tố chất đặc trưng trong bóng đá cần phải được duy trì tốt để thực hiện liên tục các nhiệm vụ nói trên, đồng thời phải xử lý nhanh các tình huống xảy ra trên sân, thực hiện tốt các kỹ thuật một cách chính xác và nhanh chóng trong các điều kiện khác nhau và là thước đo thể lực, là điều kiện cần thiết để nâng cao hiệu suất thi đấu và thành tích cho VĐV bóng đá.

#### *1.3.4.4. Phương pháp giáo dục tố chất khéo léo*

Tố chất khéo léo được coi là tiền đề cho nhiều hoạt động vận động, Nó được coi là một năng lực tổng hợp trong huấn luyện đối với tất cả các môn thể thao, đặc biệt là bóng đá. Tố chất khéo léo có ý nghĩa quan trọng đối với việc xây dựng thành tích thể thao nói chung và bóng đá nói riêng. Sự thể hiện có tính chất cá nhân của từng khả năng riêng biệt có tác dụng đặc biệt đối với quá trình huấn luyện kỹ thuật thể thao.

Vì vậy tố chất khéo léo là cơ sở cho việc tiếp thu nhanh chóng và thực hiện một cách có hiệu quả các hành động vận động phức tạp.

Do vậy phát triển tố chất này sẽ giúp cho con người sau này có thể thực hiện một cách nhanh chóng, chính xác hợp lý các hoạt động vận động trong đời sống hằng ngày, trong lao động sản xuất, lĩnh vực quốc phòng và đặc biệt có ý nghĩa trong hoạt động TDTT nâng cao. Ý nghĩa đó được thể hiện ở những điểm sau:

Phát triển ở một trình độ cao tất cả các năng lực của tố chất khéo léo và phát triển có mục đích của năng lực đó mà trong hoạt động thể thao chuyên sâu đòi hỏi làm cơ sở quan trọng để vận động viên nâng cao chất lượng các kỹ năng, kỹ xảo, cơ bản tiếp thu được môn thể thao chuyên sâu.

Có trình độ cao về tố chất khéo léo (bên cạnh vốn kỹ xảo vận động phong phú) sẽ học nhanh và hoàn thiện các bài tập phức tạp trong các giai đoạn huấn luyện tiếp theo. Điều đó có ý nghĩa đối với các môn thể thao đòi hỏi kỹ thuật phức tạp.

Đánh giá khách quan mức độ phát triển cá biệt của VĐV về tố chất khéo léo sẽ góp phần tích cực vào việc tuyển chọn VĐV có năng khiếu. Đặc biệt là các VĐV thuộc các môn thể thao mang tính chất kỹ thuật phức tạp.

Mức độ phát triển cá biệt của VĐV về tố chất khéo léo sẽ làm tăng độ linh hoạt của hệ thần kinh làm cho các nhóm cơ tham gia, giúp cho VĐV tránh khỏi căng thẳng quá độ trong tập luyện và trong thi đấu.

Trong bóng đá tố chất khéo léo chiếm vai trò rất quan trọng. Điều đó được thể hiện qua chính đặc điểm của môn này:

Bóng đá là môn thể thao có tính tập thể cao:

Trận đấu bóng đá được tiến hành trên một sân rộng hình chữ nhật với hai đội, mỗi đội 11 cầu thủ. Một đội bóng chỉ dựa vào vai trò của một cá nhân thì không thể nào giành phần thắng (cho dù cầu thủ đó rất xuất sắc). Thật vậy, trong thi đấu bóng đá nếu một tiền đạo chỉ dựa vào sự khéo léo của mình mà

ham dắt bóng không chuyển bóng cho đồng đội ở tình huống thuận lợi hơn thì sẽ dẫn tới hiệu quả thi đấu không cao và mất cơ hội ghi bàn. Còn nếu một đội bóng biết kết hợp sự khéo léo của 11 người thì sẽ tạo ra sức mạnh, một lối chơi nhịp nhàng và đa dạng, họ sẽ tận dụng được nhiều cơ hội để ghi bàn. Điều đó có nghĩa sức mạnh của đội bóng thể hiện trước hết là tính tập thể.

Bóng đá là môn thể thao có tính chiến thuật cao:

Trong bóng đá chiến thuật được chia thành hai hệ thống lớn là chiến thuật tấn công và chiến thuật phòng thủ. Do đó nếu một đội bóng biết kết hợp sự khéo léo của 11 cầu thủ sẽ tạo ra được sự đa dạng về chiến thuật tấn công cũng như chiến thuật phòng thủ. Một chiến thuật phòng thủ được kết hợp bởi 11 người, 11 sự khéo léo, 11 người sẽ tạo ra một bức tường vững chắc bảo vệ khung thành trước bất kỳ đợt tấn công nào của đối phương.

Bóng đá là môn thể thao phức tạp:

Sự phức tạp thể hiện ở chỗ bóng đá là môn thể thao duy nhất mà các cầu thủ trên sân không được dùng tay (trừ thủ môn trong khu vực được phép) mà chủ yếu là dùng chân và các bộ phận cơ thể khác để điều khiển trái bóng tròn. Hai yếu tố này đã nói lên phần nào đặc tính phức tạp của bóng đá. Chân và các bộ phận khác của cơ thể (đầu, ngực, vai) là các bộ phận ít linh hoạt, nhưng trong bóng đá không chỉ thực hiện các chức năng vốn có của nó mà còn được dùng để thực hiện nhiệm vụ vô cùng quan trọng là điều khiển trái bóng tròn, một vật thể rất linh hoạt với các yêu cầu rất khác nhau, đây là điều vô cùng phức tạp.

Bóng đá là môn thể thao tình huống:

Trong thi đấu vô vàn tình huống xảy ra mà cầu thủ phải giải quyết tức thời, mà trong thực tế các tình huống đó thường diễn ra rất đa dạng và không lặp lại. Đây là điều vô cùng khó khăn nhưng đồng thời lại cũng vô cùng hấp dẫn của bóng đá.

Như vậy tố chất khéo léo trong huấn luyện thể thao đặc biệt là trong môn bóng đá có ý nghĩa và vai trò rất quan trọng. Nó thể hiện ở lĩnh vực

tuyển chọn VĐV, ở sự đạt trình độ cao về tố chất khéo léo của các cầu thủ, ở đặc điểm của môn bóng đá.

Ý nghĩa việc nâng cao tố chất khéo léo:

Trong giảng dạy và huấn luyện bóng đá chúng ta sử dụng các bài tập nâng cao tố chất khéo léo có ý nghĩa quan trọng trong quá trình giảng dạy và huấn luyện làm nền tảng cho việc tiếp thu và học các kỹ thuật mới nhanh và chính xác hơn.

Thông qua tập luyện các bài tập mà kỹ năng thực hiện cơ bản của SV được hình thành và hoàn thiện, từ đó SV sẽ thực hiện tốt các bài tập ở mức độ tăng dần độ khó. Sử dụng các bài tập để nâng cao tố chất khéo léo có ý nghĩa đối với việc phát triển các tố chất như sức nhanh, sức mạnh, sức bền. Các bài tập nâng cao tố chất khéo léo có tác dụng tăng độ linh hoạt của thần kinh cơ, gân trong tập luyện và thi đấu. Tố chất khéo léo có khả năng chuyên biệt giữ vai trò chủ đạo và quyết định trong những tình huống phức tạp, bất ngờ đột ngột. Về bản chất, tố chất khéo léo là khả năng hình thành những đường liên hệ tạm thời đảm bảo cho việc thực hiện động tác vận động phức tạp. Vì vậy nó có liên quan đến việc hình thành kỹ năng kỹ xảo vận động.

Tố chất khéo léo có thể biểu hiện 3 hình thức sau:

Sự chuẩn xác của động tác về không gian.

Sự lựa chọn của động tác chính xác khi thời gian thực hiện động tác bị hạn chế

Tố chất khéo léo giải quyết nhanh và đúng những tình huống thi đấu bất ngờ trong hoạt động.

Mức độ nâng cao khả năng phối hợp vận động liên quan chặt chẽ với trạng thái chức năng của hệ thần kinh trung ương. Đó là khả năng dẫn truyền nhanh chóng và thực hiện các phản ứng vận động một cách hợp lý đối với các tín hiệu (đơn giản và phức tạp) về cơ chế sinh lý thì các tố chất sức nhanh, sức mạnh, sức bền dựa trên cơ sở của hệ thống thích ứng về mặt năng lượng thì tố

chất khéo léo lại phụ thuộc chủ yếu vào quá trình điều khiển và được hình thành phát triển trong tập luyện, sự chuẩn xác về không gian đó chính là năng lực thể hiện ở sự chính xác các thông số về thời gian, không gian và dùng sức trong vận động. Cơ quan nhận và xử lý thông tin làm cơ sở cho năng lực này và phân tích cảm giác cơ bắp.

Cơ sở phương pháp giáo dục tính mềm dẻo:

Mềm dẻo là những đặc điểm hình thái và chức năng của hệ vận động. Những đặc điểm này xác định mức linh hoạt của các khâu trong hệ thống đó.

Biên độ tối đa của động tác là thước đo của mềm dẻo. Người ta thường đánh giá mềm dẻo theo số đo góc hay độ dài. Người ta phân biệt mềm dẻo tích cực (do nỗ lực của bản thân cơ bắp) và mềm dẻo tiêu cực (do tác động của ngoại lực).

Cơ sở của phương pháp giáo dục tính mềm dẻo.

Trong quá trình giáo dục thể chất thường không nên phát triển tố chất mềm dẻo tới mức giới hạn có thể chỉ cần phát triển tố chất mềm dẻo tới mức đủ đảm bảo cho việc thực hiện dễ dàng động tác, trong đó mức độ mềm dẻo phải cao hơn biên độ lớn nhất mà động tác cần phải thực hiện.

Để giáo dục mềm dẻo người ta sử dụng các bài tập có biên độ động tác lớn, các bài tập kéo giãn, các bài tập này chia làm 2 nhóm: Các bài tập tích cực và các bài tập tiêu cực. Trong các bài tập tích cực tính linh hoạt của một khớp nào đó tăng lên là nhờ các cơ liên quan đến khớp đó co lại. Khi tập các động tác tiêu cực người ta sử dụng ngoại lực.

Người ta phân biệt các bài tập tích cực theo tính chất thực hiện; các bài tập một giai đoạn và các bài tập “nhún”, các bài tập lẳng và các bài tập cố định, các bài tập với vật nặng và các bài tập không có vật nặng. Ngoài những bài tập nêu trên những bài tập tĩnh lực cũng được xếp vào nhóm này. Nhiệm vụ của các bài tập tĩnh lực là giữ cho cơ thể ở tư thế bất động trong những điều kiện có biên độ lớn nhất (Theo Annhit U.B 1977). Trong các bài tập tĩnh

lực, tư thế được duy trì nhờ ngoại lực, các bài tập này có tác dụng phát triển mềm dẻo tích cực ít hơn so với các bài tập động, song cho phép phát triển các chỉ số mềm dẻo tiêu cực tốt hơn. Trong mỗi buổi tập các bài tập kéo giãn cơ cần được thực hiện đến lúc cảm thấy hơi đau, cảm giác đó là dấu hiệu buộc ta ngừng tập. Các bài tập kéo giãn sẽ mang lại hiệu quả tốt nhất nếu được thực hiện hàng ngày hoặc tốt hơn mỗi ngày thực hiện được 2 lần, còn chỉ cần duy trì mức độ mềm dẻo đã đạt được thì các buổi tập có thể thưa hơn. Tốt nhất nên giao các bài tập mềm dẻo cho tự tập ở nhà. Trong mỗi buổi tập các bài tập này chủ yếu được xếp vào cuối phần trọng động, ngoài ra có thể đưa vào phần chuẩn bị lúc khởi động và giữa các bài tập khác đặc biệt là giữa các bài tập sức mạnh và các bài tập tốc độ.

Trước khi làm các động tác mềm dẻo cần phải khởi động cho tốt để làm tăng tính linh hoạt của khớp. Các bài tập mềm dẻo đạt được sau các bài tập tích cực sẽ duy trì lâu hơn các bài tập tiêu cực.

#### **1.4. Đặc điểm tâm sinh lý của SV**

Đặc điểm sinh lý của SV: SV chủ yếu ở lứa tuổi thanh niên trung bình từ 18 đến 25 tuổi. Hình thể đã đạt được sự hoàn chỉnh. Não bộ đạt được trọng lượng tối đa. Hoạt động của hệ thần kinh cao cấp đã trưởng thành.

Đặc điểm tâm lý của SV: Năng lực trí tuệ nâng cao rõ rệt, đã có tư duy sâu và rộng. Có khả năng giải quyết những nhiệm vụ trí tuệ khó và phức tạp hơn. Đặc biệt trong các lập luận logic, lĩnh hội tri thức, trí tưởng tượng, sự tập trung chú ý và ghi nhớ đã phát triển. Có khả năng hình thành ý tưởng trừu tượng và phán đoán.

SV và xã hội: Nét đặc trưng của lứa tuổi SV là hình thành con đường sống. Kế hoạch đường đời và trình độ nghề nghiệp để tự khẳng định mình.

Sự vận động thể thao của con người là các hoạt động có ý thức và có chủ đích, được điều khiển từ các trung tâm thần kinh ở vỏ não. Trong các vận động đó, thì thị giác có vai trò chủ yếu trong việc tiếp nhận và lưu truyền

thông tin vận động về vỏ não, để điều khiển, kiểm tra và định hướng các động tác trong không gian. Trong bóng đá, với các bài tập kỹ chiến thuật khác nhau, thì động tác của mỗi bộ phận cơ thể đều có những đặc tính khác nhau, như tốc độ động tác, lực và thời gian thực hiện động tác... Điều đó cho thấy kỹ thuật bóng đá có cấu trúc rất phức tạp.

Thân trên với sự linh hoạt của các khớp cột sống là yếu tố quan trọng nhất để ổn định tư thế thân người, là điểm tựa vững chắc cho quỹ đạo chuyển động của các bộ phận cơ thể khi thực hiện các động tác kỹ thuật. Bao gồm: Tư thế ban đầu trước khi thực hiện động tác, tư thế trong khi thực hiện động tác và tư thế sau khi thực hiện động tác. Tư thế ban đầu, ngay ở những tư thế tưởng như tĩnh lặng như thủ môn chuẩn bị bắt phạt đền, cầu thủ chuẩn bị đá phạt... dù bên ngoài không có những biểu hiện gì rõ rệt, nhưng bên trong về tâm sinh lý lại có sự thay đổi với sự tập trung cao độ của cầu thủ.

Trong thi đấu, các cầu thủ chủ yếu thực hiện kỹ thuật khi đang chạy, nên tư thế thân người quyết định khả năng thực hiện kỹ thuật. Khi chạy, thân trên luôn có xu hướng ngã về trước và dịch chuyển trọng tâm về phía trước để có phương hướng thuận lợi nhất sử dụng lực. Nhưng tư thế này cũng luôn tạo nguy cơ mất thăng bằng, nên quỹ đạo chuyển động của các bộ phận cơ thể cầu thủ phải tuân theo quy luật động lực học để tăng cường năng lực chống đỡ cho thân thể và ổn định trọng tâm, giữ gìn sự thăng bằng. Từ đó, cầu thủ có thể phát huy hợp lí sức mạnh và tốc độ kỹ thuật cao nhất.

Đặc điểm cơ khớp cơ thể con người chủ yếu phù hợp với quỹ đạo chuyển động có dạng đường cong. Vì chỉ như vậy, mới có thể khắc phục được lực quán tính cản trở, nhưng lại tận dụng được các lực quán tính có lợi nhất để tạo hợp lực tối ưu giữa lực quán tính và lực cơ bắp trong vận động. Bí quyết để có hợp lực tối ưu này, là hướng tác động lực cơ bắp của cầu thủ phải trùng với hướng định chuyển động của cầu thủ.

Tóm lại, lứa tuổi SV là lứa tuổi trưởng thành, là lứa tuổi bắt đầu “làm người lớn”. Các đặc điểm sinh lý, giải phẫu nói chung thuộc đặc điểm sinh lý giải phẫu của lứa tuổi trưởng thành. Tuy nhiên, do lứa tuổi SV là lứa tuổi thuộc thời kỳ đầu của lứa tuổi thanh niên nên cần phải đặc biệt chú ý, cụ thể là:

Phải được tiếp tục GDTC một cách khoa học để nâng cao trình độ chuẩn bị thể lực, góp phần hoàn thiện sự chuẩn bị cơ quan và hệ cơ quan trong cơ thể.

Phát triển đầy đủ các tố chất thể lực, làm tiền đề phát triển thể lực chung và phát triển thể lực chuyên môn cần thiết sau này cho SV.

### **1.5. Một số công trình nghiên cứu có liên quan**

#### ***1.5.1. Về đánh giá thể lực trong môn bóng đá***

Trong các công trình nghiên cứu về môn bóng đá đã có sự đóng góp rất đáng trân trọng của các tác giả. Tuy nhiên, các công trình nghiên cứu có liên quan đến lựa chọn các test đánh giá thể lực chuyên môn trong môn bóng đá rất hạn chế. Đặc biệt là thiếu vắng rất lớn đối với đối tượng là SV chuyên ngành bóng đá trong các trường sư phạm TDTT. Cụ thể:

Theo tác giả Phạm Ngọc Viễn thì trong quá trình huấn luyện thể lực nên sử dụng các biện pháp thích hợp với xu thế ưu tiên để phát triển tốc độ, khéo léo, mềm dẻo và sức mạnh - tốc độ [58].

Về công trình nghiên cứu của tác giả Nguyễn Đăng Chiêu với đề tài “Nghiên cứu lượng vận động sinh lý của các VĐV bóng đá lứa tuổi 15-16 và 17-18 trong thời kỳ chuẩn bị cơ bản” [9]. Kết quả nghiên cứu của đề tài đã xác định được 7 chỉ số đánh giá LVĐ bài tập, buổi tập với cường độ khác nhau. Cụ thể là: mạch đập; Hemoglobin; Testosterone; Axit Lactic; Ure niệu; Protein niệu; Creatinin niệu. Theo kết quả nghiên cứu thì đây là những chỉ số nhạy cảm, phản ánh chính xác các phản ứng của cơ thể đối với các yếu tố cấu thành của LVĐ. Do vậy, các chỉ số đó được chúng tôi sử dụng trong tham khảo khi xây dựng và lựa chọn tiêu chí đánh giá LVĐ bài tập, buổi tập với



cường độ khác nhau trên đối tượng SV chuyên ngành bóng đá. Vì đặc thù của đề tài chúng tôi nghiên cứu chủ yếu dưới góc độ sư phạm và khoa học về xây dựng chương trình đào tạo ngành học GDTC và môn chuyên ngành bóng đá.

Kết quả nghiên cứu tiêu chí đánh giá năng lực nam VĐV bóng đá trẻ lứa tuổi 14 - 16 (giai đoạn chuyên môn hóa sâu) của tác giả Phạm Xuân Thành, luận án đã xác lập được hệ thống các tiêu chí (nội dung) chuyên môn đặc trưng để đánh giá về mặt định tính năng lực của đối tượng nghiên cứu bao gồm 20 chỉ tiêu, test về các mặt sư phạm (kỹ - chiến thuật cá nhân), y sinh học và tâm lý vận động. Trong đó các test đánh giá thể lực chung và chuyên môn gồm: chạy 30m XPC; chạy 60m XPC; Cooper test (m); bật cao đánh đầu (cm). [41]

Trong công trình nghiên cứu của tác giả Trần Duy Hòa với đề tài “Nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển sức bền cho nam VĐV bóng đá trẻ ở giai đoạn chuyên môn hóa ban đầu” [19]. Bằng các phương pháp nghiên cứu khác nhau, tác giả đã lựa chọn được 11 test đủ khả năng đánh giá sức bền cho nam VĐV bóng đá trẻ lứa tuổi 11-13. Cụ thể như sau:

07 test sư phạm: chạy 12 phút (m); chạy 5x30m (s); chạy con thoi 7x50m (s); chạy 400m (s); sút cầu môn (quả); tung bóng (lần); đá bóng liên tục 1 phút vào bệ (lần).

02 test tâm lý: đánh giá sự chú ý (P); đánh giá nỗ lực ý chí (P).

02 test y sinh: VO<sub>2</sub>max (ml/kg/phút); công năng tim HW.

Tác giả Nguyễn Đức Nhâm với đề tài “Nghiên cứu một số đặc điểm hình thái, chức năng, tổ chất thể lực của các VĐV bóng đá nam tuyển trẻ quốc gia Việt Nam lứa tuổi 16 - 19” [30]. Kết quả nghiên cứu đã tìm ra đặc điểm đối với tổ chất thể lực của đối tượng nghiên cứu là:

Sức nhanh: chạy 15m tốc độ cao, trung bình các VĐV đạt 1.5-1.6s.

Sức mạnh: Bật cao tại chỗ, trung bình đạt 65.0-78.5cm.

Sức bền tốc độ, trung bình đạt 60.8-64.3s.

Sức bền: Chạy 12 phút trung bình đạt 2990-3075m.

Trong cuốn “Tuyển chọn tài năng thể thao” của tác giả Bùi Quang Hải có tổng hợp các test tuyển chọn trong môn bóng đá [17]. Đối với tố chất vận động bao gồm: chạy 30m XPC (s); chạy thoi 30m (s); chạy 12 phút (m); bật xa tại chỗ (cm); dẫn bóng qua vật cản (s); đón bóng, chuyền bóng chuẩn (điểm); sút cầu môn (điểm). Đối với một số test chuyên môn ứng dụng trong tuyển chọn VĐV bao gồm: test dùng để kiểm tra độ chính xác; test đánh giá khả năng biến hóa hoạt động của VĐV; test tâng bóng bằng chân; test tâng bóng bằng đầu; test dẫn bóng vòng qua cột; test sút cầu môn.

Theo tác giả Phạm Ngọc Viễn thì nội dung kiểm tra đối với thể lực cho cầu thủ bóng đá trẻ như sau: [58], [60]

Năm huấn luyện thứ nhất:

Chạy 30m xuất phát cao (s).

Chạy 800m (s).

Bật xa tại chỗ (cm).

Bật nhảy có chạy đà đầu chạm vào bóng treo (cm).

Chạy 5 lần x 30m (s).

Năm huấn luyện thứ hai:

Chạy 30m xuất phát cao (s).

Chạy 5 lần x 30m (s).

Bật xa tại chỗ (cm).

Bật nhảy có chạy đà đầu chạm vào bóng treo (cm).

Test Cooper (m).

Trong đó thời gian tập luyện được phân phối cho năm huấn luyện thứ nhất là: thể lực chung 137 giờ; thể lực chuyên môn 40 giờ; kỹ thuật 173 giờ; chiến thuật 20 giờ; kiểm tra 8 giờ.

Thời gian dành cho công tác huấn luyện của năm thứ hai là: thể lực chung 117 giờ; thể lực chuyên môn 40 giờ; kỹ thuật 173 giờ; chiến thuật 40 giờ; kiểm tra 8 giờ.

Đã có những nghiên cứu để tăng cường thể lực chung cho VĐV Bóng đá và được xuất bản thành sách. Vấn đề này cũng được một số tác giả quan tâm nghiên cứu, nhưng mới chỉ dừng lại ở đối tượng VĐV: Nguyễn Danh Thái, Dương Nghiệp Trí và cộng sự (2003), Lê Văn Lãm, Nguyễn Văn Thái (2006), Nguyễn Đức Nhâm, Nguyễn Hữu Chính (1998) Vũ Đức Thu (1988-1993), Nguyễn Kim Minh, Trần Đức Dũng (1990), Lưu Quang Hiệp (1993), Nguyễn Trọng Hải (1997) Trịnh Đình Hùng (1999), Nguyễn Thị Thi (2006), Phan Ngọc Hồng Phúc (2011)... Tuy nhiên, chưa có công trình nào đi sâu nghiên cứu biện pháp nâng cao thể lực cho SV chuyên ngành bóng đá ngành GDTC trường Đại học TDTT Bắc Ninh. Đây cũng là vấn đề đặt ra cho giảng dạy môn Bóng đá trong trường đại học chuyên TDTT, vì cùng với thời gian, mức độ đòi hỏi của thị trường lao động về chất lượng đào tạo ngày càng cao của SV tốt nghiệp.

Có thể nói phần lớn các nghiên cứu chỉ dừng lại ở góc độ y sinh, xã hội hóa môn bóng đá hoặc lựa chọn các bài tập nhằm huấn luyện một tố chất thể lực cho đối tượng VĐV, hoặc ở việc nghiên cứu nhằm nâng cao hiệu suất trong thi đấu, mà chưa đi sâu nghiên cứu hệ thống các test, bài tập nhằm huấn luyện và đánh giá thể lực chuyên môn cho đối tượng SV chuyên ngành bóng đá trong trường sư phạm TDTT. Qua tham khảo các công trình nghiên cứu có liên quan của các tác giả nêu trên còn thấy hầu hết các công trình nghiên cứu đều sử dụng các test sư phạm để kiểm tra, đánh giá trình độ VĐV, bước đầu đã có ứng dụng các phương pháp, phương tiện kiểm tra y sinh trong vận động. Ngoài ra, các công trình nghiên cứu của các tác giả đều tiến hành nghiên cứu theo lứa tuổi khác nhau trong đó VĐV ở mỗi đội tuổi nghiên cứu tập trung ở một giai đoạn huấn luyện nhất định. Về cơ sở lý luận và cơ sở khoa học thì cách thức tiếp cận nghiên cứu VĐV bóng đá theo lứa tuổi đảm bảo phù hợp về đặc điểm tâm sinh lý lứa tuổi VĐV, đề cập đến đối tượng SV dưới góc độ về biện pháp nâng cao thể lực còn hạn chế.

### ***1.5.2. Về bài tập phát triển thể lực trong môn bóng đá***

Để đạt được thành tích thể thao cao người ta phải sử dụng các phương tiện khác nhau. Trong đó, bài tập là phương tiện chủ yếu trong huấn luyện thể thao. Bài tập rất đa dạng và được ứng dụng vào các mục đích khác nhau.

Theo tác giả Trần Đức Dũng [13], Phạm Xuân Thành [40] có thể phân một cách tương đối các bài tập thành 4 nhóm sau: bài tập huấn luyện chung, bài tập huấn luyện chuyên môn, bài tập bổ trợ và bài tập thi đấu.

Để huấn luyện thể lực tốt nhằm đáp ứng được yêu cầu của bóng đá, khi huấn luyện cần chú ý tới đặc điểm thể hiện của các tố chất thể lực sau: sức bền, sức mạnh, tốc độ, khéo léo, mềm dẻo.

Kết quả nghiên cứu tiêu chí đánh giá năng lực nam VĐV bóng đá trẻ lứa tuổi 14 - 16 (giai đoạn chuyên môn hóa sâu) của tác giả Phạm Xuân Thành, luận án đã xác lập được hệ thống các tiêu chí (nội dung) chuyên môn đặc trưng để đánh giá về mặt định tính năng lực của đối tượng nghiên cứu bao gồm 20 chỉ tiêu, test về các mặt sự phạm (kỹ - chiến thuật cá nhân), y sinh học và tâm lý vận động. Trong đó:

Các chỉ tiêu hình thái: chiều cao đứng (cm); chỉ số Quetelet (g/cm).

Các chỉ tiêu tâm lý: phản xạ đơn (ms); phản xạ phức (ms).

Các test thể lực chung và chuyên môn: chạy 30m XPC; chạy 60m XPC; Cooper test (m); bật cao đánh đầu (cm).

Các test kỹ thuật là: tung bóng (lần); tung bóng 12 điểm chạm (vòng); đá bóng chuẩn từ 20m bằng chân thuận vào cầu môn 2x2m, 5 quả (lần); đá bóng chuẩn từ 20m bằng chân không thuận vào cầu môn 2x2m, 5 quả (lần); dẫn bóng 30m luôn cọc sút cầu môn (s); đá bóng xa chân thuận 5 quả (m); đá bóng xa chân không thuận 5 quả (m); ném biên có đà (m).

Các chỉ tiêu y sinh bao gồm: Dung tích sống (l); tần số mạch đập sau 1 LVD chuẩn (lần); ngưỡng yếm khí tốc độ VanT (m/s); PWC170 (KGm/phút).

Có thể nói, công trình nghiên cứu của tác giả Phạm Xuân Thành chủ yếu nhằm đánh giá năng lực thể lực và năng lực chuyên môn cho VĐV bóng

đá trẻ lứa tuổi 14-16. Việc đánh giá chủ yếu được thông qua các chỉ tiêu, test xây dựng và hiệu suất thi đấu của VĐV. Tuy nhiên, luận án của tác giả không đề cập đến biện pháp nâng cao thể lực cho đối tượng là SV chuyên ngành bóng đá và của trường Đại học TDTT Bắc Ninh. Song những luận cứ và kết quả nghiên cứu của tác giả có liên quan được chúng tôi sử dụng làm căn cứ quan trọng để giải quyết các mục tiêu nghiên cứu của đề tài. Đặc biệt là các nội dung có liên quan đến đánh giá thể lực trong môn bóng đá.

Trong công trình nghiên cứu của tác giả Nguyễn Hoàng Thụ về “Nghiên cứu các giải pháp xã hội hóa để phát triển bóng đá đối với trẻ em 3-10 tuổi của Nghệ An” [43], tác giả đã lựa chọn được 4 giải pháp chính để thực hiện công tác xã hội hóa bóng đá. Trong đó các giải pháp chuyên môn được thực hiện đồng bộ kèm theo các giải pháp xã hội hóa để phát triển bóng đá cho trẻ em từ 3-10 tuổi. Đây là công trình khoa học có ý nghĩa lý luận và thực tiễn. Tuy nhiên, chúng tôi cho rằng đề tài của chúng tôi nghiên cứu hoàn toàn khác biệt so với tác giả Nguyễn Hoàng Thụ. Song nội dung của chương trình thực nghiệm trò chơi bóng đá trong 2 năm đối với trẻ mẫu giáo gồm 19 nội dung theo 6 kỹ năng được chúng tôi tham khảo và nghiên cứu ứng dụng trong các nội dung có liên quan đến luận án về biện pháp nâng cao thể lực cho SV chuyên ngành bóng đá trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

Về công trình nghiên cứu của tác giả Nguyễn Đăng Chiêu với đề tài “Nghiên cứu lượng vận động sinh lý của các VĐV bóng đá lứa tuổi 15-16 và 17-18 trong thời kỳ chuẩn bị cơ bản” [9]. Kết quả nghiên cứu của đề tài đã xác định được 7 chỉ số có sự biến đổi rõ nét và đặc trưng có sự nhạy cảm cao đối với LVĐ để đánh giá tác động của LVĐ trong các bài tập và buổi tập. Chúng tôi cho rằng, đây là kết quả có giá trị, nó giúp cho việc đánh giá LVĐ có cơ sở khoa học và chính xác, trên cơ sở này việc huấn luyện VĐV sẽ được nâng cao. Vì vậy, kết quả nghiên cứu của tác giả có giá trị cao đối với đề tài mà chúng tôi nghiên cứu trên đối tượng SV chuyên ngành bóng đá. Đặc biệt là các số liệu về mặt y sinh đối với lượng vận động.

Trong công trình nghiên cứu của tác giả Trần Duy Hòa với đề tài “Nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển sức bền cho nam VĐV bóng đá trẻ ở giai đoạn chuyên môn hóa ban đầu” [19]. Kết quả nghiên cứu của tác giả đã lựa chọn được 60 bài tập nhằm phát triển sức bền cho nam VĐV bóng đá trẻ lứa tuổi 11-13 gồm 3 nhóm: 35 bài tập phát triển sức bền chung; 16 bài tập phát triển sức bền tốc độ; 9 bài tập phát triển sức mạnh bền. Kết quả nghiên cứu của tác giả được chúng tôi sử dụng làm tài liệu tham khảo quan trọng trong lựa chọn các bài tập phát triển thể lực cho SV chuyên ngành bóng đá của trường Đại học TDTT Bắc Ninh. Đây là vấn đề cần được mở rộng nghiên cứu do đối tượng huấn luyện là khác nhau. Như vậy, vấn đề mà chúng tôi lựa chọn nghiên cứu không có sự trùng lặp và thực sự khác biệt.

Tác giả Nguyễn Đức Nhâm với đề tài “Nghiên cứu một số đặc điểm hình thái, chức năng, tổ chất thể lực của các VĐV bóng đá nam tuyển trẻ quốc gia Việt Nam lứa tuổi 16 - 19” [30]. Kết quả nghiên cứu đã tìm ra được đặc điểm diễn biến phát triển của các yếu tố hình thái, chức năng và tổ chất thể lực, kỹ thuật của VĐV bóng đá trẻ lứa tuổi 16-19. Đồng thời xác định được tỷ trọng ảnh hưởng của chúng đối với hiệu quả thực hiện kỹ thuật trong thi đấu. Trong đó các tổ chất thể lực chiếm 23.6-26.0%. Trong luận án của tác giả không đề cập đến việc lựa chọn các bài tập phát triển thể lực mà chỉ chủ yếu nghiên cứu các vấn đề có liên quan đến lĩnh vực y sinh.

Từ kết quả phân tích và tổng hợp các nguồn tài liệu, các công trình nghiên cứu của các tác giả trong và ngoài nước, chúng tôi cho rằng:

Các bài tập thể lực có vị trí rất quan trọng, có thể nói là chiếm vị trí chủ yếu trong huấn luyện. Các bài tập huấn luyện thể lực có tác động trực tiếp đến thành tích các môn thể thao, trong đó có môn bóng đá.

Các bài tập thể lực là những thành phần của bóng đá (các kỹ thuật đá, các chiến thuật...), hoặc những bài tập gắn với hoạt động bóng đá về các cầu

trúc hoặc hình thức, về sự thể hiện các tổ chất vận động cũng như yêu cầu đối với các hệ thống chức năng.

Các bài tập huấn luyện thể lực và chuyên môn trong bóng đá rất đa dạng, song thường phân loại theo 3 dạng: bài tập chuyên môn, bài tập dẫn dắt, bài tập trò chơi. Đồng thời chúng tôi cho rằng các bài tập thể lực có tác động trực tiếp đến sự phát triển các tổ chất, kỹ chiến thuật chơi (các bài tập sút cầu môn, bài tập tấn công biên, các bài tập xuất phát từ các tư thế khác nhau).

### **1.6. Tóm tắt chương 1**

(1) Từ thực tế SV chuyên ngành bóng đá ngành GDTC được bắt đầu bố trí học tập môn thể thao chuyên ngành ở năm thứ hai (học kỳ 4 đến học kỳ 7) với 168 tiết trên lớp, song phải đáp ứng yêu cầu của chuẩn đầu ra là đạt trình độ đẳng cấp 2 ở môn thể thao chuyên ngành. Điều này không cho phép chương trình môn học chuyên ngành bóng đá ngành GDTC tập trung nhiều đến thể lực cho SV, đặc biệt là thể lực chuyên môn.

(2) Việc sử dụng lượng vận động, phương tiện và phương pháp huấn luyện không hợp lý trong quá trình đào tạo sẽ làm hạn chế sự phát triển thể lực cho SV chuyên ngành bóng đá ngành GDTC Trường Đại học TDTT Bắc Ninh. Vì vậy, để nâng cao thể lực cho đối tượng này, cần áp dụng các biện pháp phối hợp đồng bộ mới mang lại hiệu quả cao.

(3) Huấn luyện thể lực cho VĐV các môn thể thao nói chung và SV chuyên ngành bóng đá nói riêng phải xem xét đến nhiều yếu tố ảnh hưởng khác nhau như: chương trình đào tạo, năng lực giảng viên, quản trị đại học, tài chính... Tuy nhiên, do đặc thù bóng đá là môn thể thao chuyên ngành đòi hỏi SV phải đảm bảo tốt các tổ chất thể lực cũng như các đặc tính y sinh. Do đó trong quá trình huấn luyện tổ chất thể lực cho SV chuyên ngành bóng đá, cần thiết phải trang bị toàn diện sức nhanh, sức mạnh, sức bền, mềm dẻo và khéo léo.

(4) Các công trình nghiên cứu khoa học ở Việt Nam chưa có tác giả nào nghiên cứu về các biện pháp phát triển thể lực cho nam SV chuyên ngành bóng

đá trường Đại học TDTT Bắc Ninh. Mặc dù đã có một số công trình nghiên cứu có liên quan, song ở nhiều cấp độ và mục đích khác nhau. Đặc biệt đối tượng nghiên cứu là SV chuyên ngành trong cơ sở đào tạo chuyên TDTT còn rất hạn chế. Chúng tôi cho rằng, chưa có công trình nào nghiên cứu về các biện pháp phát triển thể lực cho nam SV chuyên ngành bóng đá Trường Đại học TDTT Bắc Ninh. Song những công trình đã nghiên cứu có ý nghĩa tham khảo, vận dụng trong quá trình giải quyết các mục tiêu của luận án.

Trên cơ sở tham khảo các nguồn tư liệu nghiên cứu khác nhau về vấn đề nghiên cứu, chúng tôi đã bước đầu xác định được cơ sở lý luận và thực tiễn của các biện pháp nâng cao thể lực cho SV chuyên ngành bóng đá Trường Đại học TDTT Bắc Ninh. Và cũng dựa trên các kết quả nghiên cứu của các nguồn tư liệu đó, luận án xác định và lựa chọn các phương tiện, biện pháp cụ thể để ứng dụng có hiệu quả trong phát triển thể lực cho đối tượng nghiên cứu.



## CHƯƠNG 2

### PHƯƠNG PHÁP VÀ TỔ CHỨC NGHIÊN CỨU

#### 2.1. Phương pháp nghiên cứu

Để giải quyết các nhiệm vụ nghiên cứu, đề tài đã sử dụng các phương pháp sau:

##### *2.1.1. Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu*

Đây là phương pháp được sử dụng trong suốt quá trình nghiên cứu. Đề tài sử dụng phương pháp này thông qua việc đọc, phân tích và tổng hợp các tài liệu có liên quan đến vấn đề nghiên cứu. Trong phạm vi đề tài này, phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu giúp chúng tôi xác định được những vấn đề liên quan đến đề tài nghiên cứu, cũng như cơ sở khoa học và yêu cầu đối với việc nâng cao thể lực cho SV chuyên ngành bóng đá Trường Đại học TDTT Bắc Ninh. Qua đó phân tích, lựa chọn những biện pháp phù hợp với lĩnh vực nghiên cứu. Các tài liệu mà chúng tôi sẽ tiến hành sưu tầm nghiên cứu và tổng hợp có liên quan đến các lĩnh vực nghiên cứu của đề tài bao gồm; 101 tài liệu tham khảo (trong đó có 15 tài liệu tiếng Anh, 05 tài liệu tiếng Nga, 02 tài liệu tiếng Hoa, 07 website), cụ thể một số tài liệu liên quan đến vấn đề nghiên cứu như sau:

Các sách giáo khoa, tạp chí, tài liệu khoa học, kết quả các công trình nghiên cứu liên quan đến công tác giảng dạy và huấn luyện VĐV bóng đá, SV chuyên ngành bóng đá.

Các luận văn, luận án tốt nghiệp của học viên cao học và nghiên cứu sinh những năm gần đây có liên quan đến thể lực của VĐV bóng đá, SV chuyên sâu bóng đá.

Các tài liệu, băng đĩa hình sử dụng giảng dạy - huấn luyện bóng đá.

Các chương trình huấn luyện, giáo án huấn luyện của một số câu lạc bộ và trung tâm TDTT của các tỉnh thành.

Trên cơ sở phân tích các nguồn tư liệu khác nhau, sẽ cung cấp những thông tin cần thiết cho việc hình thành giả thuyết khoa học, xác định mục tiêu

nghiên cứu, xây dựng kế hoạch tổ chức nghiên cứu và định hướng thực hiện các nội dung nghiên cứu của đề tài.

### ***2.1.2. Phương pháp quan sát sư phạm***

Việc sử dụng phương pháp quan sát sư phạm nhằm thu thập thông tin và trực tiếp theo dõi các mặt:

Quan sát được tổng số 120 giáo án trong đó có 60 giáo án thực hành của SV chuyên ngành bóng đá, ngành GDTC các khóa 46,47,48 (trong đó có 06 giờ lý thuyết 80 giờ thảo luận kỹ chiến thuật và thể lực, 06 giờ kiểm tra đánh giá thi trình các nội dung thể lực...từ đó giúp cho công tác đánh giá thực trạng giảng dạy, thi và kiểm tra cũng như cá nội dung khác liên quan đến trình độ chuẩn bị thể lực của đối tượng nghiên cứu.

Luận án đã tiến hành ghi chép số lượng nội dung các bài tập, số lượng SV trong lớp, cách thức tổ chức, cách vận dụng bài tập thực hành trong giờ lên lớp, hướng dẫn giờ học, phương pháp lên lớp, phương tiện áp dụng, thời gian cho mỗi nội dung tập luyện thể lực, các hình thức bài tập được sử dụng, số lần lặp lại bài tập thể lực, các hoạt động kiểm tra đánh giá môn học...qua đó tổng hợp kết quả đánh giá thực trạng và hình thành một phương án thực nghiệm mang tính khả thi.

Việc quan sát sư phạm tại các trung tâm, các trường đó đào tạo trong lĩnh vực bóng đá, góp phần tổng hợp bài tập, vận dụng tối ưu các phương tiện đánh giá thể lực hiện đại qua đó so sánh ưu điểm và tìm ra những hạn chế về năng lực tổ chức dạy học của các giáo viên tham gia giảng dạy, nhằm khắc phục tối đa các hạn chế tiến tới giải quyết các nhiệm vụ nghiên cứu của đề tài.

Thực trạng hoạt động ngoại khóa của đối tượng nghiên cứu được quan sát ghi chép 12 buổi của 08 nhóm, thông qua các buổi tập ngoại khóa tự nguyện, các buổi tập ngoại khóa theo giáo án giờ tự học, các trận thi đấu trong đá được diễn ra trong thời gian nghiên cứu. Từ đó tìm ra những hạn chế cần khắc phục, đặc biệt việc tìm hiểu các hoạt động rèn luyện thể lực, kỹ

chiến thuật và các yêu cầu khác đặt ra của môn học chuyên ngành, cũng nhằm mục đích giải quyết thực trạng các vấn đề còn tồn tại, sau đó tổng hợp các biện pháp phù hợp. Bên cạnh đó, luận án cũng tiến hành quan sát và đánh giá cơ sở vật chất là việc làm hết sức cần thiết, bởi đặc thù của môn học còn liên quan tới hệ thống bài tập đưa ra có khả thi hay không.

Tóm lại, qua sử dụng phương pháp quan sát sư phạm có thể khẳng định, việc đánh giá chất lượng dạy và học, chất lượng đào tạo, chỉ ra thực trạng công tác huấn luyện thể lực cho SV bóng đá cũng như xác định được các bài tập phát triển thể lực và các test đánh giá thực tiễn mức độ thể lực phục vụ môn chuyên ngành của SV bóng đá, hay cơ sở vật chất và các yếu tố ảnh hưởng khác của vấn đề nghiên cứu, nhằm mục đích xác định, thực trạng, tìm ra nguyên nhân hoặc những yếu tố quan trọng quyết định thắng lợi nhiệm vụ xây dựng biện pháp nâng cao thể lực cho đối tượng nghiên cứu.

### ***2.1.3. Phương pháp phỏng vấn, tọa đàm***

Trong quá trình nghiên cứu, chúng tôi sử dụng phương pháp này nhằm thu thập các số liệu nghiên cứu thông qua phỏng vấn trực tiếp và gián tiếp bằng phiếu hỏi các đối tượng nghiên cứu về các vấn đề các yếu tố ảnh hưởng đến sự phát triển trình độ tập luyện của SV chuyên ngành bóng đá, lựa chọn các tiêu chí và test đánh giá thể lực, cũng như lựa chọn các biện pháp nâng cao thể lực cho SV chuyên ngành bóng đá. Đối tượng phỏng vấn là các huấn luyện viên, chuyên gia huấn luyện tại các câu lạc bộ, trung tâm bóng đá trên toàn quốc, các giáo viên giảng dạy bóng đá tại các Trường Đại học TĐTT. Ngoài ra chúng tôi sẽ tiến hành tổ chức một số cuộc thảo luận chuyên sâu để thu thập các quan điểm, ý kiến của các chuyên gia, nhà quản lý, giảng viên về các vấn đề liên quan đến nội dung và kết quả nghiên cứu.

Nội dung phỏng vấn các đối tượng chủ yếu liên quan đến việc lựa chọn các test đánh giá thể lực chuyên môn, biện pháp nâng cao thể lực cũng như lựa chọn các bài tập nâng cao thể lực cho SV chuyên ngành bóng đá ngành GDTC Trường Đại học TĐTT Bắc Ninh.

Để thực hiện được phương pháp này, đề tài sẽ tiến hành thiết kế phiếu phỏng vấn. Nội dung phỏng vấn được trình bày ở phần phụ lục. Trong đó, mỗi câu hỏi được thiết kế câu trả lời theo thang đo khoảng cách (rất không đồng ý, không đồng ý, không ý kiến, đồng ý, rất đồng ý). Ý nghĩa của từng giá trị trung bình sau khi tính toán đối với thang đo khoảng cách được xác định theo chuẩn của thang đo Likert như sau:

Đạt điểm từ 1.00 - 1.80: rất không đồng ý.

Đạt điểm từ 1.81 - 2.60: không đồng ý.

Đạt điểm từ 2.61 - 3.40: không ý kiến.

Đạt điểm từ 3.41 - 4.20: đồng ý.

Đạt điểm từ 4.21 - 5.00: rất đồng ý.

Thang đo khoảng cách 3 mức độ:

1.00 - 1.67 điểm: Ít quan trọng;

1.68 - 2.34 điểm: Quan trọng;

2.35 - 3.00 điểm: Rất quan trọng.

#### ***2.1.4. Phương pháp kiểm tra sự phạm***

Đề tài sử dụng phương pháp này trong quá trình nghiên cứu nhằm mục đích đánh giá sự phát triển thể lực thể lực của SV. Đồng thời thu thập kết quả lập test đánh giá thể lực cho SV chuyên ngành bóng đá ngành GDTC trường Đại học TDTT Bắc Ninh, trên cơ sở đó xây dựng hệ thống tiêu chuẩn phân loại, bảng điểm. Thời gian tổ chức kiểm tra sự phạm trong thực nghiệm được tiến hành trong 1 năm học. Trong quá trình nghiên cứu, đề tài đã sử dụng các test đánh giá thể lực được lựa chọn để thu thập kết quả nghiên cứu tại các thời điểm: ban đầu, giữa năm học, kết thúc năm học.

Trong quá trình kiểm tra sự phạm, các test chuyên môn sau đây được sử dụng để kiểm tra sự phát triển thể lực cho SV chuyên ngành bóng đá trường Đại học TDTT Bắc Ninh. Các test sự phạm mà đề tài sử dụng bao gồm:

*Các test sử dụng trong học kỳ 3 và học kỳ 5:*

Test 1. Tung bóng (số lần) - Đánh giá khả năng khéo léo (Ký hiệu test: TB).

Test 2. Đá bóng bằng lòng bàn chân vào cầu môn 2×2m 10 quả (quả) - Đánh giá sức mạnh (Ký hiệu test: DB).

Test 3. Ném biên (m) - Đánh giá kỹ thuật và sức mạnh thân người (Ký hiệu test: NB).

Test 4. Chạy 1500m (phút, giây)- Đánh giá sức bền (Ký hiệu test: C1500).

Test 5. CoDa test (s)- Đánh giá sức bền chuyên môn (Ký hiệu test: CoDa).

Test 6. Chạy biên tốc 40×75m (lần) - Đánh giá sức bền chuyên môn (Ký hiệu test: CBTO).

*Các test sử dụng trong học kỳ 4 và học kỳ 6:*

Test 1. Đá bóng xa (m) - Đánh giá sức mạnh chuyên môn (Ký hiệu test: DBX).

Test 2. Dẫn bóng tốc độ 30m (s) - Đánh giá sức nhanh, khéo léo (Ký hiệu test: DBTD).

Test 3. Dẫn bóng luân cọc sút cầu môn (s) - Đánh giá tốc độ, khéo léo chuyên môn (Ký hiệu test: DBLC).

Test 4. Chạy 5×30m (s) - Đánh giá sức nhanh chuyên môn (Ký hiệu test: C5x30).

Test 5. Chạy 6×40m (lần) - Đánh giá sức nhanh chuyên môn (Ký hiệu test: C6x40).

Test 6. Chạy 20×100m (lần) - Đánh giá sức bền chuyên môn (Ký hiệu test: C20x100).

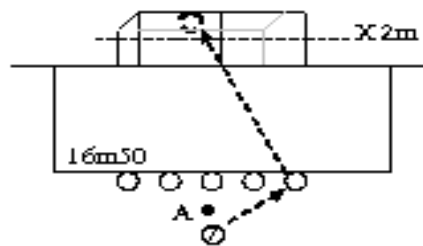
Nội dung cụ thể các test như sau:

**(1). Tung bóng (số lần).**

Kiểm tra số lần tăng bóng bằng các bộ phận của của cơ thể trừ tay. Mỗi bộ phận không chạm bóng quá 3 lần. Kiểm tra 2 lần lấy lần thành tích cao.

**(2). Đá bóng bằng lòng bàn chân vào cầu môn 2×2m 10 quả (quả).**

SV đá bóng 10 lần vào cầu môn 2m x 2m, đá 5 quả chân phải, 5 quả chân trái, 5 quả chân phải, 5 quả chân trái, thời gian đá mỗi lượt <30s, nghỉ giữa mỗi lượt <30s. Bắt đầu từ điểm A cách đường cầu môn 16m50 là 5m, Nếu sút nửa trên cầu môn, bóng chạm đất sau đường cầu môn 8m. Nếu sút nửa dưới cầu môn, bóng phải chạm đất sau đường cầu môn 2m. Hình 2.1.



**Hình 2.1. Sút cầu môn**

**(3). Ném biên (m).**

Kiểm tra thành tích ném bóng đi xa trong hành lang 2m. SV thực hiện ném 2 lần, lấy lần có thành tích cao.

**(4). Chạy 1500m (phút, giây).**

Mục đích: Đánh giá sức bền trong chạy cự ly 1500m.

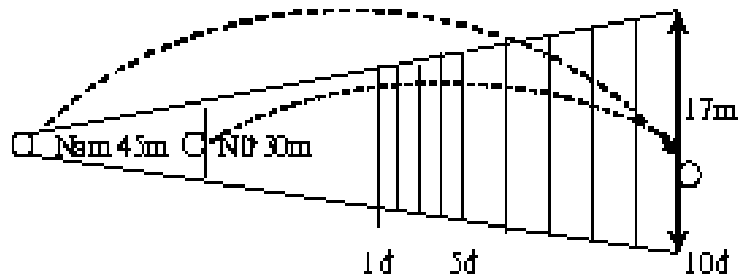
Cách thực hiện: Theo hiệu lệnh vào chỗ, SV tiến ra trước và chuẩn bị ở tư thế xuất phát cao. Theo hiệu lệnh sẵn sàng, các tư thế thân người, tay, chân, trọng tâm cơ thể SV thực hiện theo yêu cầu kỹ thuật đã được huấn luyện. Trong đó phải tập trung chú ý để nghe hiệu lệnh xuất phát. Khi nghe hiệu lệnh xuất phát, SV phải tăng tốc về trước, sau đó thực hiện tiếp các giai đoạn sau theo yêu cầu kỹ thuật và chuyên môn đặt ra.

Dụng cụ đo: Sử dụng đồng hồ điện tử TAGHeuer-timing của Thụy Sĩ. Đo chính xác đến 1/100 giây.

Yêu cầu kỹ thuật và cách đánh giá: VĐV thực hiện đúng các yêu cầu kỹ thuật trong chạy cự ly trung bình với sự gắng sức tối đa.

**(5). Đá bóng xa (m).**

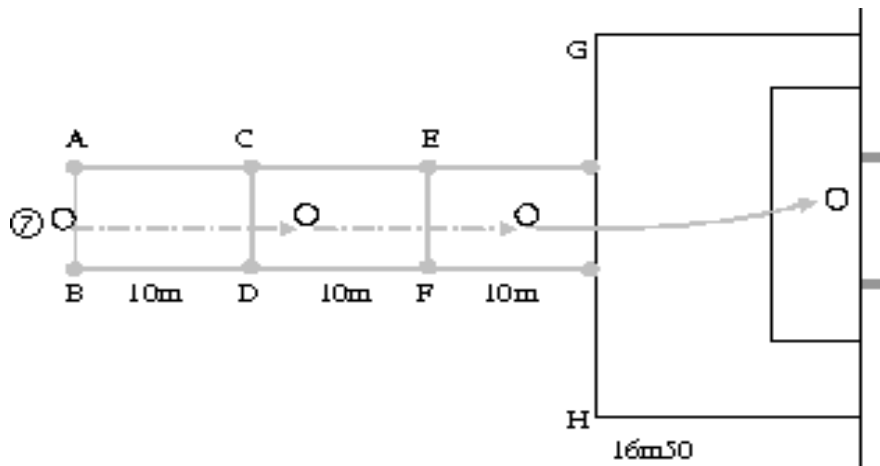
Kiểm tra thành tích đá bóng xa trong hành lang 17m. Người thi đá bóng cố định 3 lần. Điểm thi là điểm trung bình của 2 lần đá có thành tích cao. Xem hình 2.2.



**Hình 2.2. Đá bóng xa**

**(6). Dẫn bóng tốc độ 30m (s)**

Kiểm tra tốc độ dẫn bóng,  $AB = CD = EF = GH = 10m$ . AE cách BF 10m. Người thi dẫn bóng từ AB, chạm bóng 1 lần ở CD đến EF, sút cầu môn ở EF đến GH. Kết thúc khi người thi sút (chạm bóng) cầu môn. Xem hình 2.3.

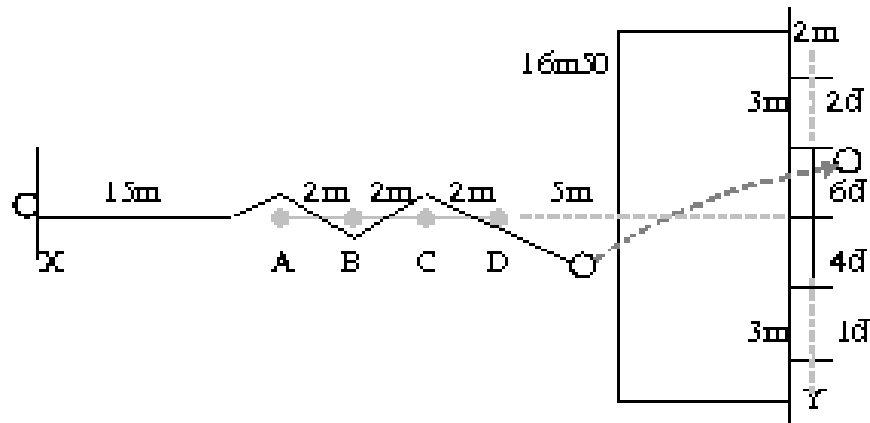


**Hình 2.3. Dẫn bóng 30m**

**(7). Dẫn bóng luôn chạm sút cầu môn (s)**

Kiểm tra người thi dẫn bóng sút cầu môn 3 lần. 4 cột A, B, C, D cách nhau 2m thẳng tâm cầu môn 2m44 x 7m32. D cách đường 16m50 5m. A cách

X 15m. Cầu môn chia 2 ô 6 điểm, 4 điểm và 2 ô 2 điểm, 1 điểm rộng 3m ngoài cầu môn. Người thi 3 lần, dẫn bóng từ X, chạm bóng ít nhất 3 lần dẫn bóng qua cột A, B, C, D sút cầu môn trước khi bóng qua đường 16m50. Nếu sút sệt, bóng căng, thẳng. Sút bổng bóng chạm đất sau đường cầu môn 4m. Dẫn bóng chạm 1 cột hay đường 16m50 trừ 1 điểm. Xem hình 2.4.



**Hình 2.4. Dẫn bóng sút cầu môn**

**(8). Chạy 5 lần × 30m (s)**

*Mục đích:* Nhằm đánh giá sức bền tốc độ của SV.

*Cách thực hiện:* Khi thực hiện, SV phải xuất phát từ vạch giới hạn và chạy băng qua đích, sau đó chạy nhẹ nhàng về để thực hiện số lần còn lại. (Sau mỗi lần chạy các SV có 30 giây để nghỉ và chạy lần tiếp theo). Xem hình 2.5.



**Hình 2.5. Chạy 5 lần × 30m**

*Yêu cầu:* Chạy hết tốc độ và lặp lại 05 lần

*Dụng cụ đo và đánh giá:* Cổng điện tử (s) Thực hiện 01 lần.

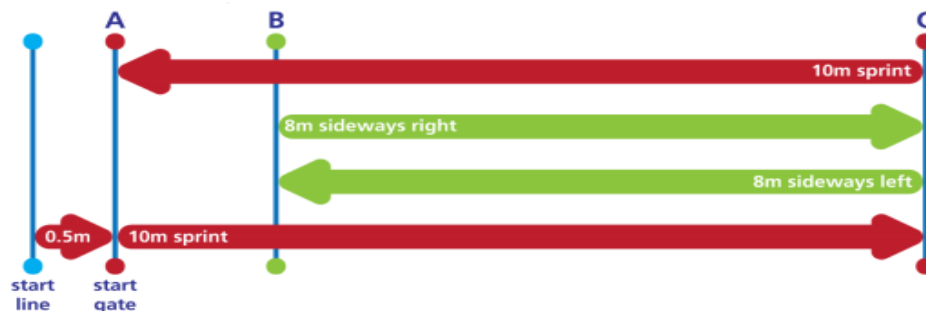


*Ghi chú:* là thiết bị cảm biến quang học từ, cho phép người tập giao thoa từng điểm di chuyển qua đó đánh giá tốc độ từ thiết bị cảm biến “tiếng kêu cảm biến - tít”, cho đơn vị đo đặc là “giây” sau mỗi lần cảm biến qua lại (thiết bị thường được sử dụng trong đánh giá các test trọng tài liên đoàn Bóng đá Việt Nam).

### (9). CoDa test (s)

*Mục đích:* Đánh giá sức nhanh và khả năng di chuyển ngang.

*Cách thực hiện:* Các SV chạy tốc độ từ A đến C, Di chuyển ngang về B, Di chuyển ngang lên C và chạy tốc độ về A. (Mỗi SV thực hiện 01 lần (nếu sai hoặc thiếu kỹ thuật các SV sẽ thực hiện lại, nếu tiếp tục sai thì SV đó sẽ bị dừng). Xem hình 2.6.



**Hình 2.6. CoDa test**

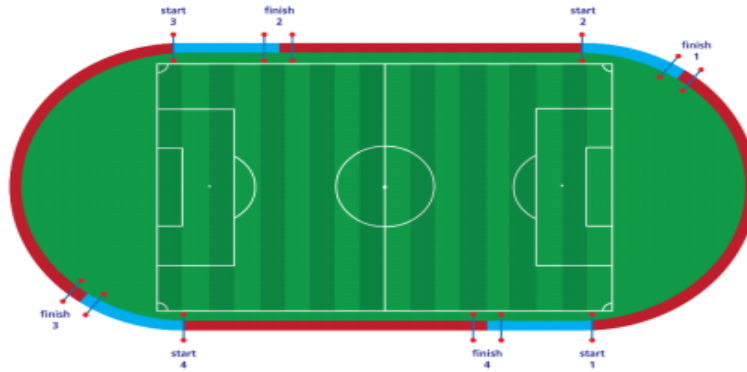
*Yêu cầu:* Chạy và di chuyển ngang tốc độ tối đa.

*Dụng cụ đo và đánh giá:* Công điện tử (s); Thực hiện 01 lần.

### (10). Chạy biến tốc 75m x 40 lần.

*Mục đích:* Đánh giá sức bền chuyên môn (ưa yếm khí).

*Cách thực hiện:* Các SV chạy tốc độ từ vạch xuất phát đến đích 75m (15 giây), sau đó đi bộ 25m (20 giây - 22 giây), tiếp tục chạy tốc độ 75m (15 giây) rồi đi bộ 25m. Cứ như thế thực hiện 40 lần (10 vòng sân điền kinh). (Mỗi SV thực hiện là 40 lần và chỉ được nhắc nhở 01 lần. Nếu tiếp tục bị nhắc nhở coi như SV đó sẽ bị dừng). Xem hình 2.7.



**Hình 2.7. Chạy biến tốc 75m x 40 lần**

*Yêu cầu:* Chạy và đi bộ đúng thời gian qui định.

*Dụng cụ đo và đánh giá:* Công điện tử (s); Thực hiện 01 lần.

**(11). Chạy 6 lần x 40m (s)**

*Mục đích:* Nhằm đánh giá sức bền tốc độ đối với SV.

*Cách thực hiện:* Khi thực hiện, SV phải xuất phát từ vạch giới hạn và chạy băng qua đích, sau đó chạy nhẹ nhàng về để thực hiện số lần còn lại (Sau mỗi lần chạy các SV có 60 giây để nghỉ và chạy lần tiếp theo). Xem hình 2.8.



**Hình 2.8. Chạy 6 lần x 40m**

*Yêu cầu:* Chạy hết tốc độ và lặp lại 06 lần.

*Dụng cụ đo và đánh giá:* Công điện tử (s); Thực hiện 01 lần.

**(12). Chạy 20x100m (lần).**

*Mục đích:* Đánh giá sức bền chuyên môn (ưa yếm khí).

*Cách thực hiện:* Các SV chạy tốc độ từ vạch xuất phát đến đích 100m (15 giây), sau đó đi bộ 25m (20 giây - 22 giây), tiếp tục chạy tốc độ 100m (15 giây) rồi đi bộ 25m. Cứ như thế thực hiện 20 lần. Mỗi SV thực hiện là 20 lần và chỉ được nhắc nhở 01 lần. Nếu tiếp tục bị nhắc nhở coi như SV đó sẽ bị dừng.

*Yêu cầu:* Chạy và đi bộ đúng thời gian qui định.

*Dụng cụ đo và đánh giá:* Công điện tử (s); Thực hiện 01 lần.

### **2.1.5. Phương pháp thực nghiệm sư phạm**

Để kiểm nghiệm hiệu quả của bài tập phát triển thể lực cho đối tượng nghiên cứu (80 bài tập tại phụ lục 4), đề tài sử dụng phương pháp thực nghiệm so sánh song song và tự đối chiếu, nhóm thực nghiệm trên SV chuyên ngành bóng đá khoá 48 và khóa đại học 49 qua 4 học kỳ, từ học kỳ 3 đến học kỳ 6 (Tiến trình thực nghiệm tại phụ lục 3). Trong đó nhóm SV khóa đại học 48 gồm 38 SV và 39 SV khóa đại học 49. Nội dung thực nghiệm là quá trình ứng dụng các biện pháp trong thời gian một năm học. Hiệu quả của các biện pháp được đánh giá thông qua kết quả thực hiện các biện pháp. Đồng thời sử dụng 12 test đánh giá đã lựa chọn để đánh giá hiệu quả. Ngoài ra còn tiến hành so sánh theo kết quả xếp loại giữa nhóm SV khóa đại học 48, 49 với khóa đại học 46, 47 chuyên ngành bóng đá trường Đại học TDDT Bắc Ninh.

### **2.1.6. Phương pháp toán học thống kê**

Đây là phương pháp xử lý các thông tin thu thập được trong quá trình nghiên cứu bằng các thuật toán thống kê. Phương pháp toán học thống kê được sử dụng trong đề tài nhằm xử lý các số liệu thu được qua phỏng vấn, quan sát và kiểm tra sư phạm. Quá trình nghiên cứu đã sử dụng các công thức sau:

$$\text{Giá trị trung bình: } \bar{x} = \frac{\sum_{i=1}^n x_i}{n}$$

$$\text{Phương sai: } \delta_x^2 = \frac{\sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})^2}{n-1}$$

$$\text{Độ lệch chuẩn: } \delta_x = \sqrt{\delta_x^2}$$

Kiểm định t - student: 
$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{\delta_1^2}{n_1} + \frac{\delta_2^2}{n_2}}}$$

So sánh 2 số trung bình tự đối chiếu: 
$$t = \frac{\bar{x}_d \sqrt{n}}{\delta_d}$$

Trong đó: d: hiệu số;  $\bar{x}_d$ : trung bình các hiệu số;

$\sigma$ : độ lệch chuẩn của hiệu số

$$\bar{x}_d = \frac{\sum d}{n} ; \sigma_d^2 = \frac{\sum d^2}{n} - \left( \frac{\sum d}{n} \right)^2 ; \sigma_d = \sqrt{\sigma_d^2}$$

Nhịp độ tăng trưởng (W%): 
$$W = \frac{v_2 - v_1}{0,5(v_1 + v_2)} \cdot 100$$

V<sub>1</sub>: Thành tích trước thực nghiệm

V<sub>2</sub>: Thành tích sau thực nghiệm.

Thang độ 10 điểm với công thức:

$$C = 5 + 2Z.$$

Trong đó: C là điểm số

$$Z = \frac{X_i - \bar{X}}{\delta}$$

Các công thức và phương pháp ứng dụng để tính toán các chỉ số có liên quan đến nhu cầu và tiêu dùng TDDT giải trí chỉ tính giá trị trung bình và tỷ lệ phần trăm. Số liệu được xử lý bằng phần mềm SPSS, Microsoft Excel, R.

Về phương pháp tính độ tin cậy Cronbach's alpha được thực hiện bằng phần mềm SPSS. Trong đó độ tin cậy của thang đo được đánh giá bằng phương pháp nhất quán nội tại qua hệ số Cronbach's Alpha. Sử dụng phương pháp hệ số tin cậy này trước khi phân tích nhân tố để loại các biến không phù hợp vì các biến rác này có thể tạo ra các yếu tố giả.

Hệ số tin cậy Cronbach's Alpha chỉ cho biết các đo lường có liên kết với nhau hay không; nhưng không cho biết biến quan sát nào cần bỏ đi và biến quan sát nào cần giữ lại. Khi đó, việc tính toán hệ số tương quan giữa biến-tổng sẽ giúp loại ra những biến quan sát nào không đóng góp nhiều cho sự mô tả của khái niệm cần đo.

Các tiêu chí được sử dụng khi thực hiện đánh giá độ tin cậy thang đo: Loại các biến quan sát có hệ số tương quan biến-tổng nhỏ (nhỏ hơn 0,3); tiêu chuẩn chọn thang đo khi có độ tin cậy Alpha lớn hơn 0,6 (Alpha càng lớn thì độ tin cậy nhất quán nội tại càng cao).

Các mức giá trị của Alpha: lớn hơn 0,8 là thang đo lường tốt; từ 0,7 đến 0,8 là sử dụng được; từ 0,6 trở lên là có thể sử dụng được.

Các biến quan sát có tương quan biến-tổng nhỏ (nhỏ hơn 0,4) được xem là biến rác.

Loại các biến quan sát có hệ số tương quan biến-tổng nhỏ hơn 0,4 (đây là những biến không đóng góp nhiều cho sự mô tả của khái niệm cần đo).

## **2.2. Tổ chức nghiên cứu**

### **2.2.1. Thời gian nghiên cứu**

Đề tài được tiến hành nghiên cứu từ tháng 8 năm 2012 đến tháng 12 năm 2016 và được chia 3 giai đoạn:

**Giai đoạn 1** (từ tháng 8/2012 đến tháng 8/2013): Thu thập số liệu, xác định các phương pháp, lựa chọn các bài tập và xây dựng tiến trình giảng dạy. Thông qua kết quả phân tích tài liệu tham khảo, kết quả phỏng vấn và kết quả nghiên cứu trước thực nghiệm sư phạm, đã lựa chọn được hệ thống bài tập và xây dựng tiến trình thực nghiệm nhằm phát triển thể lực cho nam SV chuyên ngành bóng đá Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

**Giai đoạn 2** (từ tháng 2/2013 đến tháng 9/2015): Tiến hành thực nghiệm sư phạm trên nam SV chuyên ngành bóng đá ngành GDTC Trường Đại học TDTT Bắc Ninh; Tiến hành kiểm tra sư phạm, trước thực nghiệm,

giữa năm học và kết thúc năm học để đánh giá hiệu quả thực nghiệm sư phạm nhằm khẳng định về tính khoa học của các bài tập phát triển thể lực cho nam SV chuyên ngành bóng đá ngành GDTC Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

**Giai đoạn 3** (từ tháng 10/2015 đến tháng 12/2016): Hoàn chỉnh xử lý số liệu, viết luận án chính thức để chuẩn bị bảo vệ luận án.

### **2.2.2. Địa điểm nghiên cứu**

Đề tài được tiến hành nghiên cứu tại Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

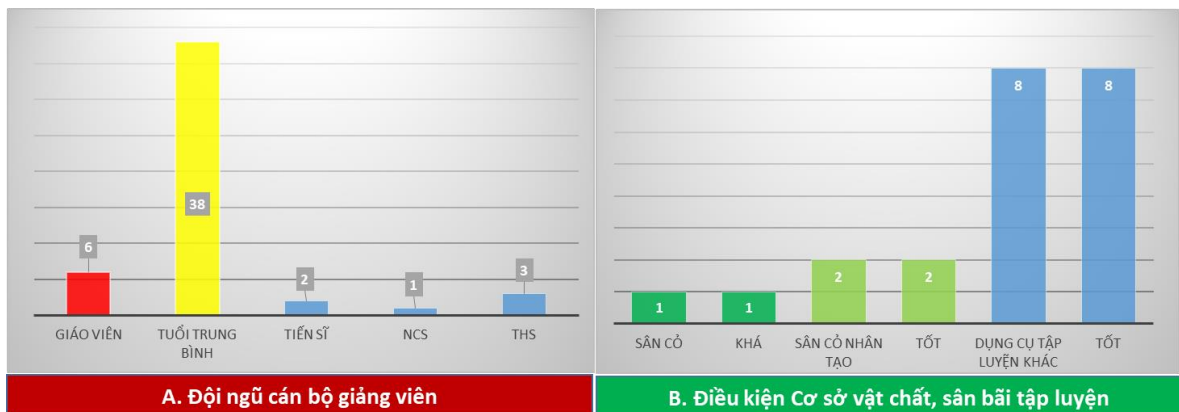
### CHƯƠNG 3

## KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

### 3.1. Đánh giá thực trạng các yếu tố ảnh hưởng đến thể lực của nam SV chuyên ngành Bóng đá ngành GDTC Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

#### 3.1.1. Điều kiện cơ sở vật chất và đội ngũ cán bộ giảng dạy

Để đánh giá thực trạng công tác huấn luyện thể lực cho nam SV chuyên ngành Bóng đá ngành GDTC Trường Đại học TDTT Bắc Ninh, luận án tiến hành khảo sát và kiểm tra thực tiễn cơ sở vật chất phục vụ học tập, giảng dạy, tập luyện và thi đấu cũng như đội ngũ cán bộ giáo viên đang trực tiếp tham gia giảng dạy tại bộ môn Bóng đá của nhà trường. Kết quả tổng hợp được trình bày tại biểu đồ 3.1.



**Biểu đồ 3.1. Thực trạng đội ngũ giảng viên và điều kiện cơ sở vật chất và sân bãi phục vụ giảng dạy học tập tại bộ môn Bóng đá**

Qua bảng 3.1. cho thấy:

Hiện nay bộ môn bóng đá có 06 giảng viên, đặc biệt 100% giảng viên bộ môn hiện nay đều có trình độ Thạc sĩ trở lên, trong đó có 02 tiến sĩ chiếm 33.3%, 01 nghiên cứu sinh chiếm 17.7%, 01 nghiên cứu sinh chiếm 17.7%, 3 Thạc sĩ chiếm 50%. Qua biểu đồ cũng cho thấy với độ tuổi trung bình 38 tuổi, đây là độ tuổi trẻ đang rơi độ tuổi vàng của bộ môn hiện nay, độ tuổi cùng trình độ học vấn hiện tại của đội

ngũ cán bộ trẻ sẽ góp phần không nhỏ cho sự phát triển của bộ môn trong giai đoạn mới.

Khảo sát các điều kiện cơ sở vật chất hiện nay cho thấy 100% các trang thiết bị, sân bãi tập luyện đều duy trì ở mức tốt, đây được xem là điều kiện rất quan trọng để phục vụ công tác giảng dạy, tập luyện ngoại khóa cũng như phục vụ các bước nghiên cứu của đề tài.

### ***3.1.2. Thực trạng chương trình đào tạo môn học bóng đá chuyên ngành***

*Xác định các căn cứ đánh giá thực trạng chương trình đào tạo môn học bóng đá chuyên ngành:*

Thông tư số 57/2012/TT-BGDĐT, ngày 27/12/2012, về sửa đổi quy chế 43/2007/QĐ-BGDĐT về Đào tạo theo hệ thống tín chỉ.

Quyết định số 497/QĐ-ĐHBN-ĐT ngày 21/7/2008 của Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

Kết quả tổng hợp phân tích tài liệu có liên quan và kết quả nghiên cứu thực trạng thể lực thuộc đề tài khoa học cơ sở do Bộ môn bóng đá, đá cầu đảm nhiệm.

Thực trạng chương trình đào tạo, cũng như thực tiễn nhu cầu sử dụng bộ tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực cho SV chuyên ngành bóng đá, ngành.

Luận án xác định tiến hành đánh giá thực trạng chương trình đào tạo môn học bóng đá chuyên ngành cho SV tại Trường Đại học TDTT Bắc Ninh cụ thể qua các nội dung sau:

#### **Mục tiêu giảng dạy**

Quá trình giảng dạy bóng đá ở Trường Đại học TDTT Bắc Ninh nhằm giúp người học:

Có những phẩm chất cơ bản của người thầy giáo Việt Nam.



Đào tạo trình độ cao đẳng phải đảm bảo cho SV có các kiến thức khoa học cơ bản và kiến thức bóng đá cần thiết, có kỹ năng cơ bản và năng lực giảng dạy bóng đá.

Đào tạo trình độ đại học phải đảm bảo cho SV có các kiến thức khoa học cơ bản, nắm vững kiến thức bóng đá, có kỹ năng thực hành thành thạo và năng lực giảng dạy bóng đá. Nếu SV tự chọn học môn thể thao nâng cao bóng đá thì phải đảm bảo cho người học có khả năng huấn luyện.

Đạt tiêu chuẩn tương đương vận động viên bóng đá cấp 2.

Có khả năng làm việc độc lập, có phương pháp làm việc khoa học, sáng tạo, có năng lực vận dụng lý thuyết trong công tác chuyên môn.

Có khả năng tự học và học tập suốt đời.

Yếu lĩnh trong chương trình giảng dạy môn bóng đá cho SV chuyên ngành.

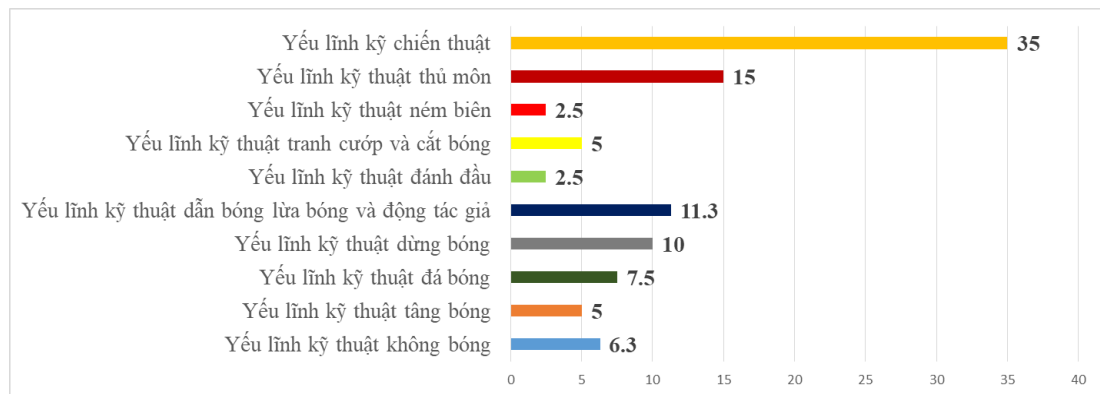
Để lựa chọn được biện pháp triển thi thể lực phù hợp cho nam SV chuyên ngành bóng đá ngành GDTC. Đồng thời làm căn cứ để cải tiến chương trình đào tạo chi tiết môn thể thao chuyên ngành bóng đá Trường Đại học TĐTT Bắc Ninh. Đề tài đã tiến hành thống kê số lượng yếu lĩnh trong chương trình giảng dạy môn bóng đá cho SV chuyên ngành.

**Bảng 3.1. Thống kê số lượng yếu lĩnh trong chương trình giảng dạy môn bóng đá cho SV chuyên ngành**

TT	Nội dung	Yếu lĩnh	
		Số lượng	Tỷ lệ
1	Lịch sử và tác dụng môn học	0	0
2	Nguyên lí kỹ thuật đá bóng	0	0
3	Phương pháp dạy học kỹ thuật	0	0
4	Các luật thi đấu bóng đá	0	0
5	Tổ chức thi đấu - Trọng tài	0	0
6	Chiến thuật và vị trí chiến thuật	0	0

TT	Nội dung	Yếu lĩnh	
		Số lượng	Tỷ lệ
7	Yếu lĩnh kỹ thuật không bóng	5	6.3
8	Yếu lĩnh kỹ thuật tăng bóng	4	5.0
9	Yếu lĩnh kỹ thuật đá bóng	6	7.5
10	Yếu lĩnh kỹ thuật dừng bóng	8	10.0
11	Yếu lĩnh kỹ thuật dẫn bóng lừa bóng và động tác giả	9	11.3
12	Yếu lĩnh kỹ thuật đánh đầu	2	2.5
13	Yếu lĩnh kỹ thuật tranh cướp và cắt bóng	4	5.0
14	Yếu lĩnh kỹ thuật ném biên	2	2.5
15	Yếu lĩnh kỹ thuật thủ môn	12	15.0
16	Yếu lĩnh kỹ chiến thuật	28	35.0
17	Thi đấu sân nhỏ và sân lớn	0	0
18	Thể lực chung và chuyên môn	0	0
*	<b>Tổng</b>	<b>80</b>	<b>100</b>

Kết quả ở bảng 3.1 còn được đề tài biểu diễn trên biểu đồ 3.2a.



**Biểu đồ 3.2a. Yếu lĩnh trong chương trình giảng dạy môn bóng đá cho SV chuyên ngành**

Kết quả thu được ở bảng 3.1 và biểu đồ 3.1 là cơ sở để đề tài lựa chọn các bài tập phát triển thể lực cho SV chuyên ngành bóng đá Trường Đại học TDTT Bắc Ninh. Tức là các bài tập khi được lựa chọn phải phù hợp và đáp

ứng được chuẩn đầu ra của chương trình giảng dạy đã đặt ra. Đặc biệt là các mục tiêu về chuyên môn bóng đá.

### **Quy định đào tạo**

Thực hiện theo Quy chế 43 với thời gian đào tạo.

Hệ đại học chính quy: 240 tiết. Đào tạo chuyên ngành bóng đá bắt đầu từ học kì 1 năm thứ 2 và bao gồm 4 học kỳ theo Quyết định số 497/QĐ-ĐHBN-ĐT ngày 21/7/2008 của Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

### **Phương pháp kiểm tra đánh giá**

(1) Thi lý thuyết.

(2) Thi thực hành: Đây chính là vấn đề mới mà chúng tôi cần nghiên cứu để thực thi trong chương trình so với chương trình hiện hành.

(3) Thi đẳng cấp VĐV bóng đá cấp 2.

(4) Thi giáo pháp bóng đá kết thúc khoá.

Tóm lại: Thông qua phân tích các vấn đề trên, chúng tôi rút ra các nhận định sau: Chương trình đào tạo có tồn tại một vài khác biệt. Và điều đó hạn chế việc nâng cao chất lượng đào tạo giảng viên TDTT.

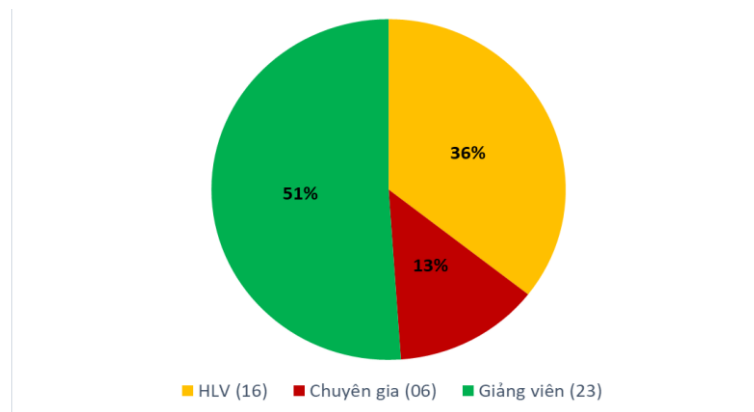
Mục tiêu đào tạo để SV tốt nghiệp Trường Đại học TDTT Bắc Ninh đủ khả năng giảng dạy trong hệ thống giáo dục còn thấp so với yêu cầu. Nội dung giảng dạy chương trình bóng đá chưa đa dạng, chưa theo kịp những yêu cầu ngày càng cao của xã hội.

### **3.1.3. Các yếu tố ảnh hưởng đến phát triển thể lực cho SV chuyên ngành bóng đá**

Đề tài đã tiến hành xác định yếu tố ảnh hưởng đến phát triển thể lực cho SV chuyên ngành bóng đá Trường Đại học TDTT Bắc Ninh. Kết quả phân tích và tổng hợp các tài liệu có liên quan bước đầu cho thấy, tác động của các yếu tố khác đến phát triển thể lực cho SV chuyên ngành bóng đá bao gồm: chương trình đào tạo, đội ngũ giảng viên, cơ sở vật chất, người học... Tuy nhiên, qua phỏng vấn trực tiếp các chuyên gia, giảng viên đều thống nhất

chỉ tập trung vào những yếu tố ảnh hưởng có tính quyết định đến các biện pháp phát triển thể lực cho SV chuyên ngành bóng đá. Do vậy, đề tài đã xác định được 04 yếu tố có ảnh hưởng lớn đến phát triển thể lực cho SV chuyên ngành bóng đá Trường Đại học TDDT Bắc Ninh. Để đảm bảo căn cứ thực tiễn, đề tài đã tiến hành phỏng vấn các chuyên gia, giảng viên để làm căn cứ đánh giá ở bước tiếp theo. Tổng số đối tượng phỏng vấn là 45 người.

Thành phần đối tượng phỏng vấn bao gồm 45 người, trong đó có: 6 chuyên gia chiếm tỷ lệ 13.3%; 16 HLV chiếm tỷ lệ 35.6%; 23 giảng viên chiếm tỷ lệ 51.1%. Kết quả được trình bày ở biểu đồ 3.2b.



**Biểu đồ 3.1b. Đối tượng phỏng vấn xác định yếu tố ảnh hưởng đến phát triển thể lực cho nam SV chuyên ngành bóng đá**

Ở mỗi test phỏng vấn được trả lời theo 5 mức độ của thang đo Likert (C1. Rất không đồng ý; C2. Không đồng ý; C3. Không ý kiến; C4. Đồng ý; C5. Rất đồng ý). Trong đó: 1. Tính chủ động của SV (YT1); 2. Năng lực của giảng viên (YT2); 3. Bài tập thể lực cho sinh viên (YT3); 4. Hiệu quả cơ sở vật chất phục vụ hoạt động dạy học (YT4).

Để xác định độ tin cậy của kết quả phỏng vấn, đề tài đã kiểm nghiệm thông qua xác định hệ số tin cậy Cronbach's Alpha bằng phần mềm SPSS. Kết quả được trình bày ở bảng 3.2.

**Bảng 3.2. Độ tin cậy của kết quả phỏng vấn xác định yếu tố ảnh hưởng đến phát triển thể lực cho nam SV chuyên ngành bóng đá (n = 45)**

Thống kê độ tin cậy			
Hệ số tin cậy Cronbach's Alpha		Số lượng yếu tố	
0.854		4	
Phân tích giữa từng yếu tố với tổng các yếu tố			
Ký hiệu	Yếu tố	Hệ số tương quan yếu tố - tổng các yếu tố	Hệ số tương quan giữa yếu tố-tổng các yếu tố khi xóa biến
YT1	Tính chủ động của sinh viên	.695	.816
YT2	Năng lực của giảng viên	.715	.807
YT3	Bài tập thể lực cho sinh viên	.713	.808
YT4	Hiệu quả cơ sở vật chất phục vụ hoạt động dạy học	.672	.826

Kết quả thu được ở bảng 3.2 cho thấy, hệ số tin cậy Cronbach's Alpha = 0.854; đồng thời các yếu tố được phỏng vấn phải loại bỏ nếu có giá trị Hệ số tương quan giữa yếu tố-tổng các yếu tố khi xóa biến lớn hơn hệ số tin cậy; hoặc tương quan giữa biến đó so với Hệ số tương quan yếu tố-tổng các yếu tố  $< 0.3$ . Song cả 4 yếu tố phỏng vấn đều có giá trị Hệ số tương quan giữa yếu tố-tổng các yếu tố khi xóa biến từ 0.807 đến 0.826  $< 0.854$  và Hệ số tương quan yếu tố-tổng các yếu tố từ 0.672 đến 0.715  $> 0.3$ . Do vậy, kết quả phỏng vấn xác định các yếu tố ảnh hưởng đến phát triển thể lực cho nam SV chuyên ngành bóng đá thu được đảm bảo độ tin cậy.

Căn cứ các yếu tố xác định được ở mục 1.2.3. của chương 1 (ngoại trừ yếu tố chương trình đào tạo được xác định là yếu tố cố định), đề tài đã tiến hành đánh giá thực trạng thông qua phỏng vấn đội ngũ giảng viên tại Trường Đại học TDTT Bắc Ninh. Tổng số gồm 23 giảng viên, kết quả phỏng vấn thu được như trình bày ở bảng 3.3 và biểu đồ 3.3.

**Bảng 3.3. Kết quả phỏng vấn xác định thực trạng yếu tố ảnh hưởng đến phát triển thể lực cho nam SV chuyên ngành bóng đá (n=23)**

TT	Yếu tố ảnh hưởng	Ký hiệu	Thấp	Trung lập	Cao	$\bar{X}$	$\delta$
1	Tính chủ động của sinh viên	YT1	34.78	26.09	39.13	3.13	1.36
2	Năng lực của giảng viên	YT2	34.78	30.43	34.78	2.83	1.23
3	Bài tập thể lực cho sinh viên	YT4	43.48	30.43	26.09	2.70	1.15
4	Hiệu quả cơ sở vật chất phục vụ hoạt động dạy học	YT3	34.78	21.74	43.48	3.04	1.22

Từ kết quả thu được ở bảng 3.3 cho thấy, yếu tố ảnh hưởng đến phát triển thể lực cho nam SV chuyên ngành bóng đá Trường Đại học TDTT Bắc Ninh được các đối tượng phỏng vấn lựa với số ý kiến tán thành khác nhau. Cụ thể như sau:

Về tính chủ động của SV có số ý kiến phân tán ở cả 3 vùng từ thấp đến cao, trong đó vùng thấp chiếm 34.78%, trung lập chiếm 26.04% và vùng cao chiếm 39.13%.

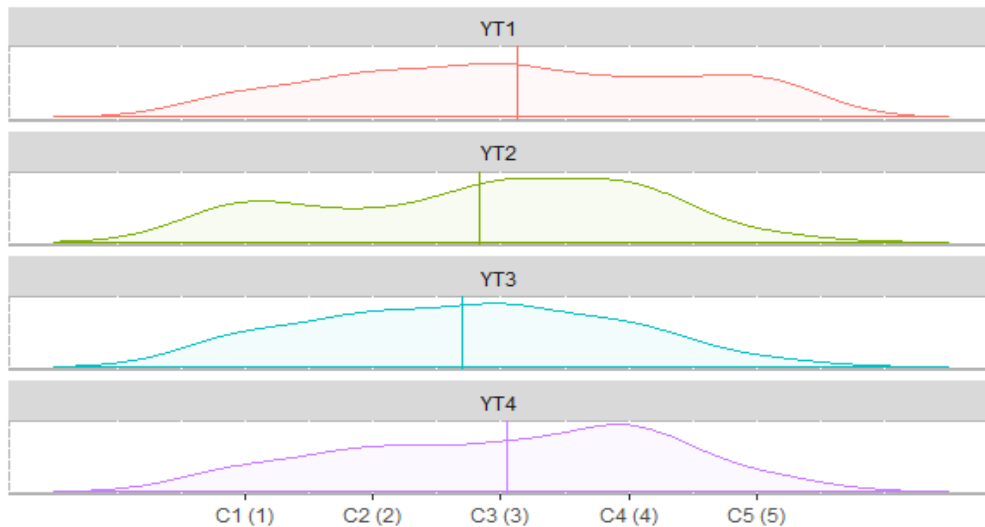
Về năng lực của giảng viên cũng tương đồng với yếu tố 1, trong số ý kiến vùng thấp đến vùng cao chiếm từ 30.43% đến 34.78%.

Về bài tập thể lực cho SV có số ý kiến cao ở vùng thấp (43.48%) và thấp ở vùng cao (26.09%).

Về hiệu quả cơ sở vật chất phục vụ hoạt động dạy học có số ý kiến đánh giá ở vùng cao lớn nhất với 43.48%.

Từ kết quả thu được ở bảng và đối chiếu với thang đo Likert thì thực trạng về 4 yếu tố ảnh hưởng đến phát triển thể lực cho nam SV chuyên ngành bóng đá có kết quả nằm trong khoảng từ 2.61 - 3.40 thuộc mức đánh giá phân vân (trung lập). Như vậy, có thể thấy rằng thực trạng các yếu tố ảnh hưởng cần thiết phải có biện pháp phù hợp nhằm phát triển thể lực cho nam SV chuyên ngành bóng đá.

Kết quả nêu trên còn được biểu diễn trên biểu đồ 3.3.



**Biểu đồ 3.2. Phân bố kết quả phỏng vấn thực trạng yếu tố ảnh hưởng đến phát triển thể lực cho nam SV chuyên ngành bóng đá**

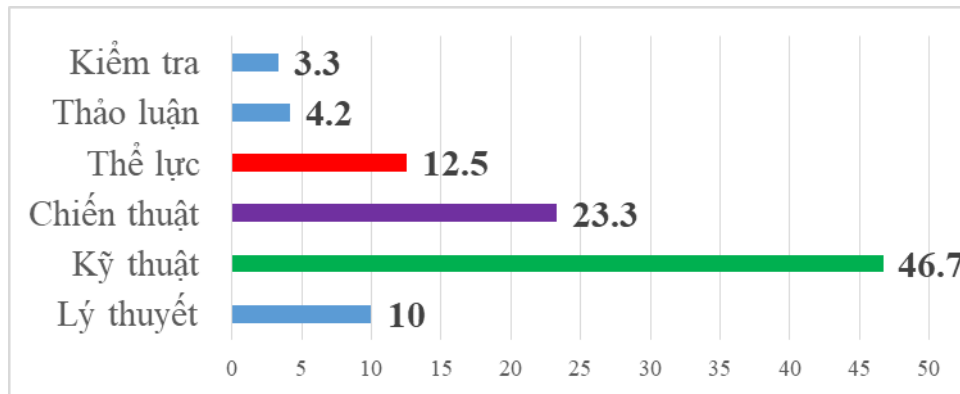
Kết quả này còn được biểu diễn trên biểu đồ phân bố cho thấy thực trạng 4 yếu tố ảnh hưởng phát triển thể lực cho nam SV chuyên ngành bóng đá đều tập trung ở câu trả lời C3. Như vậy, thông qua kết quả phỏng vấn, đề tài bước đầu làm rõ được thực trạng các yếu tố có ảnh hưởng lớn nhất đến sự phát triển thể lực cho nam SV chuyên ngành bóng đá ngành GDTC Trường Đại học TDTT Bắc Ninh so với các yếu tố còn lại như (tính chủ động của SV, năng lực đội ngũ giảng viên, hiệu quả sử dụng cơ sở vật chất), từ đó làm căn cứ cho các bước tiếp theo của đề tài.

#### ***3.1.4. Thực trạng nội dung giảng dạy, huấn luyện thể lực cho nam SV chuyên sâu bóng đá***

Sau khi xác định yếu tố ảnh hưởng đến chất lượng đào tạo SV chuyên ngành bóng đá chủ yếu từ chương trình môn học, đề tài tiếp tục xác định thực trạng những nội dung giảng dạy cơ bản trong chương trình môn học bóng đá. Đặc biệt là thời lượng và nội dung huấn luyện thể lực chuyên môn cho nam SV chuyên sâu bóng đá. Kết quả cụ thể được trình bày ở bảng 3.4 và biểu đồ 3.4 dựa trên kết quả tổng hợp từ các chương trình ở học phần 1 đến học phần 4.

**Bảng 3.4. Phân bổ thời gian trong chương trình đào tạo SV chuyên ngành bóng đá Trường Đại học TDTT Bắc Ninh**

Học phần	Lý thuyết	Chuyên môn			Thảo luận	Kiểm tra	Tổng
		Kỹ thuật	Chiến thuật	Thể lực			
1	6	32	12	6	2	2	60
2	6	30	12	8	2	2	60
3	6	28	14	8	2	2	60
4	6	22	18	8	4	2	60
<b>Tổng</b>	<b>24</b>	<b>112</b>	<b>56</b>	<b>30</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>240</b>
<b>%</b>	<b>10.0</b>	<b>46.7</b>	<b>23.3</b>	<b>12.5</b>	<b>4.2</b>	<b>3.3</b>	<b>100</b>



**Biểu đồ 3.3. Tỷ lệ thời lượng nội dung đào tạo trong chương trình đào tạo SV chuyên ngành bóng đá**

Từ kết quả thu được ở bảng 3.4 và biểu đồ 3.4 cho thấy: Chương trình bóng đá dành cho SV chuyên ngành bóng đá Trường Đại học TDTT Bắc Ninh đã bao hàm đủ kiến thức, kỹ năng và thái độ. Tuy nhiên, chương trình môn học bóng đá của nhà trường còn dành thời lượng nhiều vào giảng dạy kỹ thuật (46.7%) và chiến thuật (23.3%). Nội dung huấn luyện thể lực cho cả 4 học kỳ chiếm tỷ lệ nhỏ (12.5%). Tỷ lệ thời gian như vậy chưa phù hợp với chuẩn đầu ra của môn học bóng đá ngành GDTC, vì khi sinh viên tốt nghiệp trình độ thực hành phải đạt tiêu chuẩn tối thiểu của VĐV cấp 2 (Như đã phân tích ở mục 1.2.2.2 và mục 1.3.3 của chương 1). Việc đào tạo SV chuyên



ngành bóng đá ngành GDTC ở môn thể thao chuyên ngành có nhiều điểm tương đồng với quá trình đào tạo VĐV bóng đá ở giai đoạn chuyên môn hóa trong huấn luyện thể thao. Chính vì vậy, tỷ lệ huấn luyện thể lực ở đây có thể tham chiếu với tỷ lệ huấn luyện thể lực là 46-52% trong giai đoạn chuyên môn hóa ban đầu và 45-53% trong giai đoạn chuyên môn hóa sâu (theo tiêu chuẩn hiện hành của Liên bang Nga).

Xem xét trung bình giữa tỷ lệ giờ dành cho huấn luyện thể lực với tổng thời lượng chương trình môn học thì trung bình mỗi buổi học chỉ có khoảng 10-15 phút để dành cho huấn luyện thể lực là hạn chế và ảnh hưởng đến phát triển thể lực nói chung và định hướng trong giờ tự học nói riêng của SV chuyên ngành bóng đá.

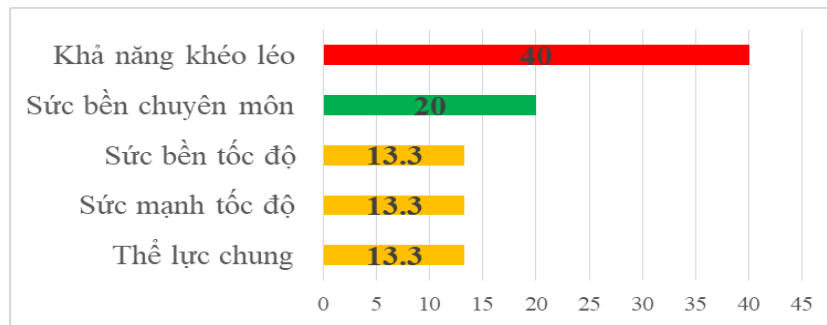
Để xem xét cụ thể về số giờ dành cho huấn luyện thể lực đối với tố chất thể lực cho SV chuyên ngành bóng đá trường Đại học Sư TDTT Bắc Ninh. Căn cứ chương trình môn học bóng đá đã được chia theo 4 học phần và mục đích phát triển tố chất thể lực trong chương trình đào tạo SV chuyên ngành bóng đá Trường Đại học TDTT Bắc Ninh, đề tài đã tiến hành thống kê. Kết quả cụ thể được trình bày ở bảng 3.5 và biểu đồ 3.5.

Từ kết quả thu được ở bảng 3.5 cho thấy, thời lượng dành cho phát triển tố chất thể lực cho SV chuyên ngành bóng đá chưa có sự cân đối. Thời lượng dành cho phát triển khả năng khéo léo của SV chiếm tỷ lớn (40.0%) so với các tố chất thể lực khác (chỉ chiếm từ 13.3% đến 20.0%). Chúng tôi cho rằng, ở đây một mặt cần điều chỉnh lại tỷ lệ cho cân đối, mặt khác cần tập chung cho việc phát triển các tố chất thể lực chuyên môn, vì thể lực chung của sinh viên sẽ được kế thừa dưới sự tác động do một số môn học khác trong chương trình đào tạo như: điền kinh, bơi lội, thể dục, bóng chày...

**Bảng 3.5. Phân bố thời gian phát triển tố chất thể lực trong chương trình đào tạo SV chuyên ngành bóng đá**

<b>TT</b>	<b>Mục đích phát triển</b>	<b>Số tiết</b>	<b>%</b>
1	Thể lực chung	4	13.3
2	Sức mạnh tốc độ	4	13.3
3	Sức bền tốc độ	4	13.3
4	Sức bền chuyên môn	6	20.0
5	Khả năng khéo léo	12	40.0
<b>Tổng</b>		<b>30</b>	<b>100</b>

Kết quả nêu trên còn được biểu diễn trên biểu đồ 3.5.



**Biểu đồ 3.4. Tỷ lệ phân bố thời gian và mục đích phát triển tố chất thể lực trong chương trình đào tạo SV chuyên ngành bóng đá**

Về xem xét các bài tập được sử dụng trong huấn luyện các tố chất thể lực chuyên môn, đề tài đã tiến hành thống kê các bài tập đã sử dụng trong giáo án giảng dạy của giảng viên dành cho SV chuyên ngành bóng đá Trường Đại học TDTT Bắc Ninh. Kết quả thu được như trình bày ở bảng 3.6 và biểu đồ 3.6.

Từ kết quả thu được ở bảng 3.6 và biểu đồ 3.6 cho thấy:

Số lượng bài tập dành cho phát triển thể lực chung chiếm tỷ lệ 11.5%.

Số lượng bài tập dành cho phát triển sức mạnh và sức mạnh tốc độ chiếm tỷ lệ 15.4%.

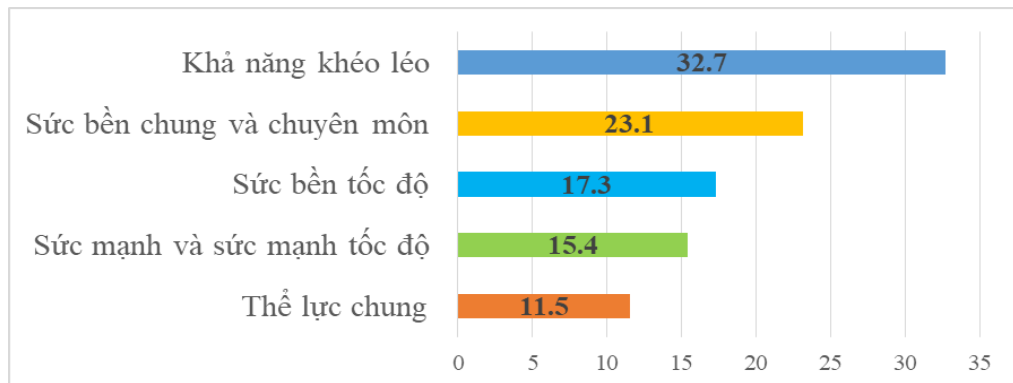
Số lượng bài tập dành phát triển sức bền tốc độ chiếm tỷ lệ 17.3%.

Số lượng bài tập dành cho phát triển sức bền chung và chuyên môn chiếm tỷ lệ 23.1%.

Số lượng bài tập phát triển khả năng khéo léo chiếm tỷ lệ 32.7%.

**Bảng 3.6. Thống kê bài tập phát triển tố chất thể lực trong chương trình đào tạo SV chuyên ngành bóng đá**

Học phần	Nhóm bài tập	Số lượng	%
1	Thể lực chung	6	11.5
2	Sức mạnh và sức mạnh tốc độ	8	15.4
3	Sức bền tốc độ	9	17.3
4	Sức bền chung và chuyên môn	12	23.1
5	Khả năng khéo léo	17	32.7
<b>Tổng</b>		<b>52</b>	<b>100</b>



**Biểu đồ 3.5. Tỷ lệ bài tập phát triển tố chất thể lực trong chương trình đào tạo SV chuyên ngành bóng đá**

Đối sánh với thời lượng, giữa các nội dung huấn luyện tố chất thể lực dành cho SV chuyên ngành bóng đá cho thấy chưa có sự cân đối về mặt tỷ lệ. Tuy nhiên, với tổng số 57 bài tập là còn hạn chế so với 435 tiết của chương trình đào tạo. Đồng thời tỷ lệ bài tập dành cho phát triển khả năng khéo léo của SV còn chiếm tỷ gần 1/3 số bài tập là không phù hợp. Chúng tôi cho rằng, cần thiết phải gia tăng số lượng bài tập phát triển thể lực và tần suất sử dụng các bài tập trong giáo án giảng dạy.

Tóm lại: Từ kết quả xác định yếu tố ảnh hưởng đến chất lượng đào tạo SV chuyên ngành bóng đá và thực trạng nội dung giảng dạy, huấn luyện thể lực chuyên môn của nam SV chuyên ngành bóng đá Trường Đại học TĐTT Bắc Ninh cho thấy: thời lượng phân bổ dành cho huấn luyện thể lực chuyên

môn còn chưa cân đối; số lượng bài tập sử dụng còn hạn chế và chưa được kiểm chứng một cách khoa học. Do vậy, việc nghiên cứu lựa chọn biện pháp nâng cao thể lực cho SV chuyên ngành bóng đá ngành GDTC là điều hết sức cần thiết nhằm đáp ứng chuẩn đầu ra của môn học.

### ***3.1.5. Lựa chọn test đánh giá thể lực cho SV chuyên ngành bóng đá***

*3.1.5.1. Xác định cơ sở lựa chọn test đánh giá thể lực cho SV chuyên ngành bóng đá*

- Căn cứ vào nội quy, quy chế của Bộ Giáo dục & Đào tạo, các quy định của Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

- Các căn cứ đánh giá thực trạng chương trình đào tạo môn học bóng đá chuyên ngành tại mục 3.1.1.

- Căn cứ vào điều kiện thực tiễn của nhà trường như cơ sở vật chất và các điều kiện chuyên môn khác phụ vụ nhiệm vụ giảng dạy học tập.

- Căn cứ vào chương trình đào tạo ngành GDTC ban hành theo quyết định số 497/QĐ-ĐHBN-ĐT ngày 21/7/2008.

- Căn cứ vào nội dung và mục tiêu của chương trình giảng dạy ở mỗi học kỳ học mà lựa chọn các tiêu chí đánh giá phù hợp với điều kiện thực hiện tính khả thi của chương trình môn học.

### *3.1.5.2. Các yêu cầu cơ bản khi lựa chọn test cho đối tượng nghiên cứu*

- Đảm bảo các test được lựa chọn phải có tính đặc thù của môn học do nhà trường quy định, cũng như đáp ứng được dự báo các yếu tố khách quan và tính thích ứng của chương trình môn học trong giai đoạn mới.

- Các biện test đưa ra phải đảm bảo các yêu cầu về tính chọn lọc, xác định được các nhiệm vụ trọng tâm chuyên ngành đào tạo và chuyên sâu đào tạo.

- Các test được tổng hợp và lựa chọn phải đảm bảo các yêu cầu về tính khả thi, dễ thực hiện, tính đồng bộ, không chồng chéo và đạt hiệu quả tốt phục vụ nhiệm vụ giảng dạy, học tập tại đơn vị.

- Các test mới được áp dụng phải đảm bảo yêu cầu nhằm khắc phục được những hạn chế còn tồn tại trong đánh giá trình độ trước đó, đổi mới về

cách thức thực hiện trong đó việc chỉ đạo, tổ chức và phối hợp thực hiện cần được quan tâm hơn cả.

- Các test lựa chọn phải phù hợp với tiêu chí kiểm định chất lượng đào tạo của Trường Đại học TDTT Bắc Ninh trong giai đoạn hiện nay.

- Các test phải phù hợp với yêu cầu và nội dung trọng tâm trong chuẩn bị thể lực cho sinh viên chuyên ngành bóng đá ngành GDTC trong mỗi học kỳ.

Trên cơ sở các nguồn tư liệu trong và ngoài nước khác nhau cùng với kinh nghiệm thực tiễn trong công tác giảng dạy môn thể thao chuyên ngành bóng đá cho nam SV ngành GDTC Trường Đại học TDTT Bắc Ninh, đề tài đã tổng hợp được 12 test đánh giá thể lực sử dụng trong 4 học phần, đó là:

*Các test sử dụng trong học kỳ 3 và học kỳ 5:*

1. Tang bóng (số lần) - Đánh giá khả năng khéo léo (Ký hiệu test: TB).
2. Đá bóng bằng lòng bàn chân vào cầu môn 2x2m x 10 quả (quả) - Đánh giá sức mạnh (Ký hiệu test: DB).
3. Ném biên (m) - Đánh giá kỹ thuật và sức mạnh thân người (Ký hiệu test: NB).
4. Chạy 1500m (phút, giây) - Đánh giá sức bền (Ký hiệu test: C1500).
5. CoDa test (s) - Đánh giá sức bền chuyên môn (Ký hiệu test: CoDa).
6. Chạy biến tốc 20x75m (lần) - Đánh giá sức bền chuyên môn (Ký hiệu test: CBTO/1/2).

*Các test sử dụng trong học kỳ 4 và học kỳ 6:*

1. Đá bóng xa (m) - Đánh giá sức mạnh chuyên môn (Ký hiệu test: DBX).
2. Dẫn bóng tốc độ 30m (s) - Đánh giá sức nhanh, khéo léo (Ký hiệu test: DBTD).
3. Dẫn bóng luôn cọc sút cầu môn (s) - Đánh giá tốc độ, khéo léo chuyên môn (Ký hiệu test: DBLC).
4. Chạy 5x30m (s) - Đánh giá sức nhanh chuyên môn (Ký hiệu test: C5x30).

5. Chạy 6x40m (lần) - Đánh giá sức nhanh chuyên môn (Ký hiệu test: C6x40).

6. Chạy 20x100m (lần) - Đánh giá sức bền chuyên môn (Ký hiệu test: C20x100).

\* *Lưu ý*: các kỳ 3, 4, 5 hay 6 đều có thể được áp dụng trên cơ sở các 02 nhóm test của kỳ 3 và 5 hay 4 và 6. Như vậy nếu Kiểm tra các kỳ liền kề thì trung bình mỗi SV chuyên ngành bóng đá tại kỳ đó sẽ kiểm tra tối thiểu 6 test và tối đa 12 test được tổng hợp trên.

Bóng đá là một môn thể thao mang tính tập thể, có hoạt động rất đa dạng. Đặc điểm thi đấu trong Bóng đá là sự phối hợp giữa các cá nhân thuộc các vị trí thi đấu khác nhau, do đó thành tích thi đấu trong Bóng đá không chỉ là thành tích của cá nhân 1 VĐV nào, mà chính là thành tích của cả đội bóng. Vì vậy, việc xác định thành tích thi đấu là vấn đề phức tạp. Cho nên, để giải quyết vấn đề này, đề tài tiến hành xác định mối tương quan giữa các test với năng lực thi đấu của VĐV. Năng lực này chính là hiệu xuất thi đấu của các SV trong một trận đấu (Ký hiệu test: Hieu.Xuat.TD).

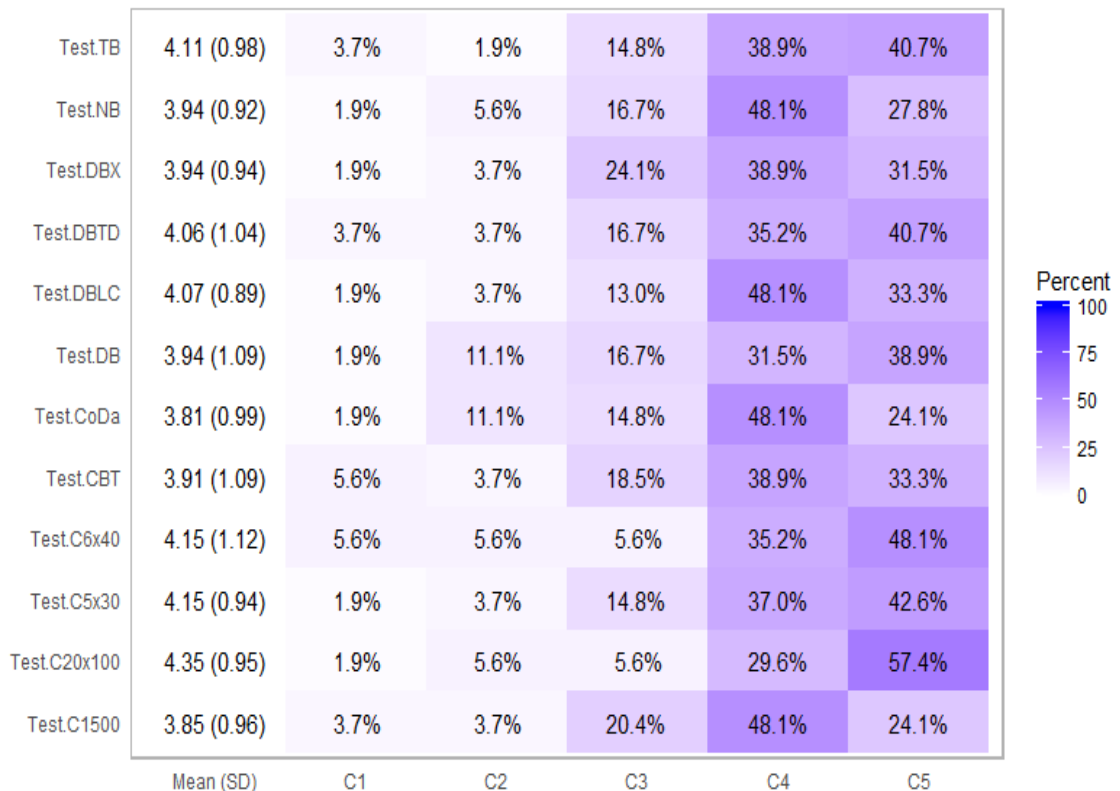
Hiệu xuất thi đấu của nam SV chuyên ngành bóng đá ngành giáo dục thể chất Trường Đại học TDTT Bắc Ninh được xác định thông qua sử dụng phương pháp quan sát sự phạm, qua đó xác định tổng thời gian các VĐV có bóng, kiểm soát, chuyền bóng và không chế được bóng, cũng như thời gian di chuyển hợp lý trên sân.

Hiệu xuất này được tính bằng % hiệu quả thi đấu của SV trong trận đấu, từ đó quy đổi theo thang điểm 100. Ví dụ: Sau khi quan sát một SV thi đấu, xác định được hiệu xuất thi đấu của SV đó là 65%, thì quy đổi thành điểm của SV đó là 65 điểm.

Để đảm bảo các test lựa chọn đều đánh giá được thể lực cho đối tượng nghiên cứu, đề tài đã phỏng vấn 31 HLV, chuyên gia và kiểm nghiệm thông qua xác định hệ số tin cậy Cronbach's Alpha bằng phần mềm SPSS. Cả 12 test phỏng vấn đều đảm bảo độ tin cậy ở mức cao với Hệ số tin cậy

Cronbach's Alpha là 0.931. Các test phải loại bỏ nếu có giá trị lớn hơn hệ số tin cậy đều lớn hơn 0.931 song đều có giá trị trong khoảng từ 0.922 - 0.929 và tương quan giữa 12 test đó so có giá trị từ 0.606 - 0.803 > 0.4. Do vậy, bước đầu xác định cả 12 test đánh giá thể lực đảm bảo độ tin cậy khi được dùng để phỏng vấn.

Để lựa chọn một cách khoa học, khách quan và chính xác các test đánh giá thể lực, đề tài tiến hành phỏng vấn HLV, chuyên gia, giảng viên bằng phiếu phỏng vấn. Thành phần đối tượng phỏng vấn bao gồm 54 người, trong đó có: 11 chuyên gia chiếm tỷ lệ 20.4%; 24 HLV chiếm tỷ lệ 44.4%; 19 giảng viên chiếm tỷ lệ 35.2%. Ở mỗi test phỏng vấn được trả lời theo 5 mức độ của thang đo Likert (C1. Rất không đồng ý; C2. Không đồng ý; C3. Không ý kiến; C4. Đồng ý; C5. Rất đồng ý). Xử lý kết quả phỏng vấn thu được như trình bày ở biểu đồ 3.8.



**Biểu đồ 3.6. Kết quả phỏng vấn lựa chọn test đánh giá thể lực cho nam SV chuyên ngành bóng đá ngành GDTC Trường Đại học TDTT Bắc Ninh**

Kết quả thu được ở biểu đồ 3.7 thấy, các test phỏng vấn có giá trị trung bình (Mean) từ 3.81 đến 4.35 với độ lệch chuẩn (SD) từ 0.89 đến 1.12. Đối chiếu với thang đo Likert thì 11 test thuộc mức đánh giá đồng ý (3.41 - 4.20) và 1 test rất đồng ý (4.21 - 5.00). Như vậy, đề tài bước đầu đã lựa chọn được 12 test đánh giá thể lực cho nam SV chuyên ngành bóng đá ngành giáo dục thể chất Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

Nhằm xác định tính thông báo của các test đã lựa chọn, ứng dụng trong đánh giá thể lực cho nam SV chuyên ngành bóng đá ngành giáo dục thể chất Trường Đại học TDTT Bắc Ninh, đề tài tiến hành xác định mối tương quan của các test lựa chọn với hiệu suất thi đấu cho 38 SV chuyên ngành bóng đá thuộc các khóa đại học 47, đại học 48, đại học 49 ngành GDTC.

Đề tài tiến hành tính tương quan của 12 test đã lựa chọn với hiệu suất thi đấu. Kết quả thu được như trình bày ở bảng 3.7.

Kết quả thu được ở bảng 3.7 cho thấy, sự khác biệt giữa 12 test đánh giá thể lực với hiệu suất thi đấu với  $t$  tính trong khoảng từ 4.694 - 41.153 ở ngưỡng  $P < 0.001$ . Đồng thời mối tương quan giữa hiệu suất thi đấu với 12 test đánh giá thể lực với  $r$ , có 3 test có mối tương quan từ 0.616 đến 0.633, còn lại trong khoảng từ 0.758 - 0.990. Đối chiếu với yêu cầu đánh giá về mức độ tương quan thì 12 test đều có mối tương quan với hiệu suất thi đấu và bước đầu được lựa chọn để đánh giá thể lực cho nam SV chuyên ngành bóng đá ngành GDTC Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.



**Bảng 3.7. Mối tương quan giữa các test đánh giá thể lực với hiệu suất thi đấu cho nam SV chuyên ngành bóng đá ngành GDTC Trường Đại học TDTT Bắc Ninh (n = 38)**

TT	Test	t	P	r
1	Tâng bóng (số lần)	7.608	5.32e-09****	0.785
2	Đá bóng bằng lòng bàn chân vào cầu môn 2×2mx10 quả (quả)	8.347	6.128e-10****	0.812
3	Ném biên (m)	7.135	2.187e-08****	0.765
4	Chạy 1500m (phút, giây)	4.694	3.809e****	0.616
5	Đá bóng xa (m)	9.270	4.517e-11****	0.840
6	Dẫn bóng tốc độ 30m (s)	7.696	4.101e-09****	0.789
7	Dẫn bóng luồn cọc sút cầu môn (s)	6.963	3.666e-08****	0.758
8	Chạy 5×30m (s)	8.071	1.366e-09****	0.803
9	CoDa test (s)	10.252	3.179e-12****	0.863
10	Chạy biến tốc 20×75m (lần)	4.701	2.01e-07****	0.621
11	Chạy 6×40m (lần)	4.912	1.965e-05****	0.633
12	Chạy 20×100m (lần)	41.153	2.2e-16****	0.990
<i>Dấu hiệu ngưỡng: '****' 0.001 ; '***' 0.01 ; '**' 0.05 ; '.' 0.1 ; '' 1</i>				

Độ tin cậy của test được xác định bằng phương pháp test lặp lại (điều kiện lập test như nhau ở cả 2 lần lập test, đảm bảo ở lần lập test thứ hai người tập được hồi phục hoàn toàn). Kết quả thu được trình bày ở bảng 3.8.

Từ kết quả thu được ở bảng 3.8 cho thấy, mối tương quan giữa kết quả 2 lần lập test đạt từ 0,81 đến 0,98, với  $p < 0.05$ . Như vậy, cả 12 test được xác định là đủ độ tin cậy cần thiết để đánh giá thể lực cho nam SV chuyên ngành bóng đá ngành GDTC Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

**Bảng 3.8. Kết quả xác định độ tin cậy các test đánh giá thể lực cho nam SV chuyên ngành bóng đá ngành GDTC Trường Đại học TDTT Bắc Ninh (n = 38)**

TT	Test	Lần 1		Lần 2		r	p
		$\bar{X}$	$\pm\delta$	$\bar{X}$	$\pm\delta$		
1	Tâng bóng (số lần)	45.08	7.78	45.79	7.83	0.98	<0.05
2	Đá bóng bằng lòng bàn chân vào cầu môn 2×2m x10 quả (quả)	6.45	1.25	6.92	1.22	0.84	<0.05
3	Ném biên (m)	12.63	2.60	13.16	2.58	0.95	<0.05
4	Chạy 1500m (phút, giây)	5.18	0.22	5.17	0.24	0.85	<0.05
5	Đá bóng xa (m)	89.58	18.51	90.76	17.88	0.96	<0.05
6	Dẫn bóng tốc độ 30m (s)	4.43	0.23	4.46	0.24	0.81	<0.05
7	Dẫn bóng luân cọc sút cầu môn (s)	7.76	0.39	7.82	0.57	0.81	<0.05
8	Chạy 5×30m (s)	21.83	2.19	21.74	2.18	0.93	<0.05
9	CoDa test (s)	9.68	0.16	9.63	0.19	0.92	<0.05
10	Chạy biến tốc 20×75m (lần)	17.99	2.65	17.72	2.66	0.82	<0.05
11	Chạy 6×40m (lần)	4.32	1.09	4.43	1.05	0.82	<0.05
12	Chạy 20×100m (lần)	17.45	2.16	17.34	2.18	0.83	<0.05

Thông qua việc nghiên cứu cơ sở lý luận và thực tiễn, đề tài đã lựa chọn được 12 test đánh giá thể lực cho nam SV chuyên ngành bóng đá ngành GDTC trường Đại học TDTT Bắc Ninh. Các test được lựa chọn đảm bảo tính thông báo và độ tin cậy thống kê cần thiết.

### **3.1.6. Thang điểm đánh giá thể lực cho SV chuyên ngành bóng đá**

Căn cứ vào các kết quả thống kê, yêu cầu chuẩn đầu ra và đặc thù đào tạo SV chuyên ngành bóng đá, đề tài tiến hành xây dựng bảng điểm theo thang độ C (thang điểm 10) cho từng chỉ tiêu, test đã lựa chọn. Còn điểm trung bình chung học phần bao gồm điểm: chuyên cần, giữa kỳ, thi.

Khi tra bảng điểm của từng chỉ tiêu được xác định theo cách tính tiệm cận trên, tiệm cận dưới, nghĩa là kết quả kiểm tra gần hơn giá trị tương ứng của điểm nào thì đạt điểm đó.

Như vậy, bảng điểm đánh giá theo từng chỉ tiêu thể lực, cho phép tính điểm bất kỳ chỉ tiêu nào khi kiểm tra. Việc xây dựng tổng điểm đánh giá trình độ thể lực được tiến hành theo 4 bước sau.

Bước 1: Xác định đối tượng SV thuộc năm thứ mấy

Bước 2: Tính điểm đạt được của từng sinh viên

Bước 3: Tính tổng điểm của các chỉ tiêu

Bước 4: Xây dựng tổng điểm đánh giá cho SV dựa trên tham số  $\bar{X}$  và  $\sigma$  đã xác định, theo nguyên tắc 2 xích ma để phân loại mức đánh giá theo 03 mức; Chưa đạt, Đạt, Tốt, và áp dụng thực tiễn trong đánh giá tại bảng 3.11.

Bước 5: Cách tính điểm học phần theo Quy chế 43 và qui định của Hiệu trưởng Đại học TDTT Bắc Ninh.

Kết quả như trình bày ở các bảng 3.9.

**Bảng 3.9. Thang điểm đánh giá**

TT	Test	Điểm									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Tâng bóng (số lần)	47	49	51	53	55	57	59	61	63	65
2	Đá bóng bằng lòng bàn chân vào cầu môn 2×2m 10 quả (quả)	4	5	6	6	7	8	8	9	9	10
3	Ném biên (m)	8	9	11	12	13	14	16	17	18	20
4	Chạy 1500m (phút, giây)	5.65	5.53	5.41	5.29	5.17	5.05	4.93	4.81	4.69	4.57
5	Đá bóng xa (m)	55	64	73	82	91	100	109	118	127	135
6	Dẫn bóng tốc độ 30m (s)	4.94	4.82	4.70	4.58	4.46	4.34	4.22	4.10	3.98	3.86
7	Dẫn bóng luân cọc sút cầu môn (s)	8.96	8.68	8.39	8.11	7.82	7.54	7.25	6.97	6.68	6.40
8	Chạy 5×30m (s)	26.10	25.01	23.92	22.83	21.74	20.65	19.56	18.47	17.38	16.29
9	CoDa test (s)	10.01	9.92	9.82	9.73	9.63	9.54	9.44	9.35	9.25	9.16
10	Chạy biến tốc 40×75m (lần)	27	28	30	31	32	33	35	36	37	39
11	Chạy 6×40m (lần)	2	3	3	4	4	5	5	6	7	7
12	Chạy 20×100m (lần)	13	14	15	16	17	18	20	21	22	23

### 3.1.7. Thực trạng thể lực của nam SV chuyên ngành bóng đá

Kiểm nghiệm trong thực tiễn các test và thang điểm đã xây dựng nhằm đánh giá trình độ thể lực của SV chuyên ngành bóng đá, ngành GDTC, đã được xây dựng đề xuất trong đề tài. Các đối tượng tham gia đánh giá bao gồm 77 SV chuyên ngành bóng đá khóa đại học 46 và đại học 47. Các SV chuyên ngành bóng đá, ngành GDTC được kiểm tra theo một trình tự thống nhất ở các Test đã được nghiên cứu theo năm học sau đó tính tổng điểm các chỉ tiêu, rồi đối chiếu với điểm thực hành của SV để phân loại mức đánh giá theo 03 mức; Chưa đạt, Đạt, Tốt (căn cứ kết quả mục 3.16). Việc kiểm nghiệm trong thực tiễn các test và thang điểm đã xây dựng được luận án trình bày ở bảng 3.10.

**Bảng 3.10. Kết quả xếp loại kiểm tra thể lực sinh viên chuyên ngành bóng đá ngành GDTC (n = 77)**

Sinh viên		Xếp loại		
		Chưa đạt	Đạt	Tốt
Đại học 46 (n=38)	Số lượng	22	12	4
	%	57.9	31.6	10.5
Đại học 47 (n=39)	Số lượng	18	16	5
	%	46.2	41.0	12.8
<b><math>\chi^2 = 1.070</math>, <b>Bậc tự do = 2</b>, <b>P = 0.586 &lt; 0.05</b></b>				

Kết quả thu được ở bảng 3.10 cho thấy:

Số lượng SV khóa đại học 46 và đại học 47 ở mức xếp loại chưa đạt chiếm tỷ lệ cao, còn mức xếp loại tốt chiếm tỷ lệ thấp. Kết quả cụ thể như sau: Ở khóa đại học 46: Tỷ lệ SV chưa đạt là 57.9%, đạt là 31.6% và tốt là 10.5%. Ở khóa đại học 47: Tỷ lệ SV chưa đạt là 46.2%, đạt là 41.0% và tốt là 12.8%.

Kết quả kiểm định Khi bình phương giữa hai khóa là 1.070 với  $P < 0.05$ . Như vậy, kết quả xếp loại thể lực giữa SV hai khóa không có sự khác

biệt, tức là trình độ thể lực của SV còn tồn tại hạn chế cần có biện pháp khắc phục đồng bộ. Do vậy sẽ ảnh hưởng lớn đến kết quả học tập nói chung và thể lực chuyên môn bóng đá nói riêng của nam SV chuyên ngành bóng đá ngành GDTC Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

### **3.2. Lựa chọn biện pháp nâng cao thể lực cho nam sinh viên chuyên ngành bóng đá ngành GDTC Trường Đại học TDTT Bắc Ninh**

#### ***3.2.1. Căn cứ lựa chọn biện pháp***

Mục tiêu của các biện pháp: Mục tiêu của các biện pháp nhằm nâng cao thể lực cho nam SV chuyên ngành bóng đá ngành GDTC Trường Đại học TDTT Bắc Ninh, góp phần nâng cao chất lượng đào tạo ở môn thể thao chuyên ngành bóng đá.

Yêu cầu của các biện pháp: Các biện pháp được đề xuất phải đáp ứng được những yêu cầu sau:

(1) Phù hợp với xu hướng nâng cao chất lượng đào tạo SV chuyên ngành bóng đá ngành GDTC Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

(2) Đáp ứng chuẩn đầu ra đối với SV chuyên ngành bóng đá ngành GDTC Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

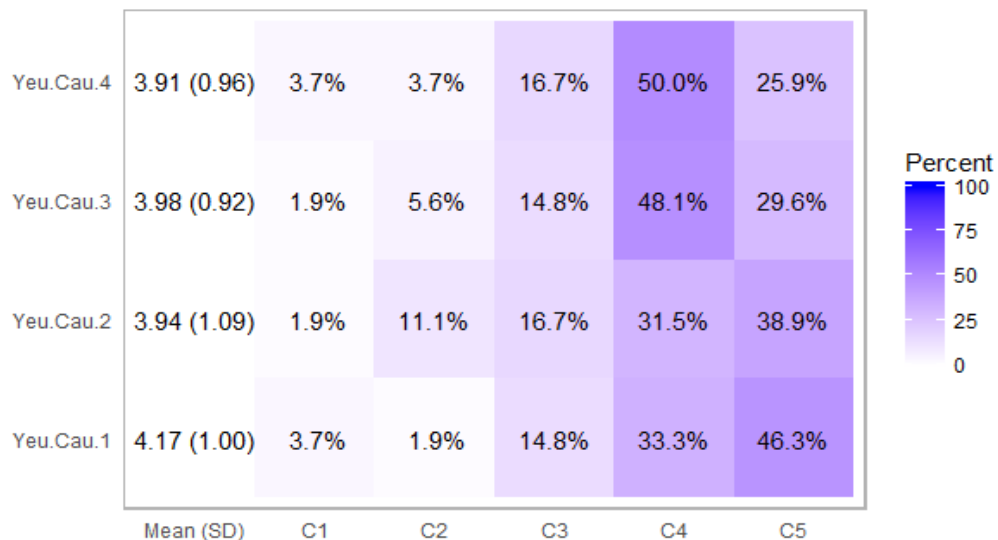
(3) Các biện pháp có tính thực tiễn: Các biện pháp có tính thực tiễn, phù hợp với điều kiện về đội ngũ giảng viên và cơ sở vật chất của Trường Đại học TDTT Bắc Ninh; không mâu thuẫn với các giải pháp nâng cao chất lượng đào tạo đã đề cho SV chuyên ngành bóng đá ngành GDTC Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

(4) Biện pháp phù hợp với chương trình đào tạo SV chuyên ngành bóng đá ngành GDTC Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

Kết quả phỏng vấn về các yêu cầu lựa chọn biện pháp được trình bày ở bảng 3.11 và biểu đồ 3.8.

**Bảng 3.11. Kết quả phỏng vấn về các yêu cầu lựa chọn biện pháp nâng cao thể lực cho nam sinh viên chuyên ngành bóng đá (n=45)**

TT	Yêu cầu	Ký hiệu	Kết quả (%)			$\bar{X}$	$\delta$
			Thấp	Trung bình	Cao		
1	Đáp ứng chuẩn đầu ra	Yeu.Cau.1	5.56	14.81	79.63	4.17	1.00
2	Biện pháp phù hợp với chương trình đào tạo	Yeu.Cau.3	7.41	14.81	77.78	3.98	0.92
3	Phù hợp xu hướng nâng cao chất lượng đào tạo	Yeu.Cau.2	12.96	16.67	70.37	3.94	1.09
4	Các biện pháp có tính thực tiễn	Yeu.Cau.4	7.41	16.67	75.93	3.91	0.96



**Biểu đồ 3.7. Kết quả phỏng vấn về các yêu cầu lựa chọn biện pháp**

Kết quả thu được ở bảng 3.11 và biểu đồ 3.8 cho thấy mức độ các yêu cầu khi phỏng vấn ở các mức điểm khác nhau. Trong đó:

Đáp ứng chuẩn đầu ra với 4.17 điểm;

Biện pháp phù hợp với chương trình đào tạo với 3.98 điểm.

Phù hợp xu hướng nâng cao chất lượng đào tạo với 3.94 điểm.

Các biện pháp có tính thực tiễn với 3.91 điểm.

So với với thang đo khoảng cách 5 mức độ thì các điểm đều nằm trong khoảng từ 3.41 - 4.20, thuộc mức đồng ý. Như vậy, các yêu cầu khi lựa chọn các biện pháp đều nhận được sự đồng thuận cao của các đối tượng phỏng vấn. Đề tài sử dụng các yêu cầu này để đề xuất các biện pháp nâng cao thể lực cho SV chuyên ngành bóng đá ngành GDTC Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

### ***3.2.2. Cơ sở thực tiễn của việc lựa chọn các biện pháp***

Căn cứ 4 yêu cầu đã thu được, đề tài đã tiến hành các biện pháp nâng cao chất lượng đào tạo SV chuyên ngành bóng đá ngành GDTC Trường Đại học TDTT Bắc Ninh. Các biện pháp bao gồm:

Biện pháp 1: Nâng cao tính chủ động của SV trong đào tạo theo học chế tín chỉ. Bao gồm 5 nhiệm vụ sau:

(BP1.1) Cá thể hóa việc học tập của người học.

(BP1.2) Gắn kết SV trong lớp học chuyên ngành bóng đá.

(BP1.3) Hỗ trợ hoạt động ngoại khóa của sinh viên.

(BP1.4) SV chủ động lập kế hoạch học tập.

(BP1.5) Nâng cao phương pháp rèn luyện của sinh viên.

Biện pháp 2: Nâng cao năng lực của giảng viên. Bao gồm 4 nhiệm vụ sau:

(BP2.1) Bồi dưỡng trình độ chuyên môn của giảng viên.

(BP2.2) Tham gia vào các công việc của liên đoàn cho giảng viên.

(BP2.3) Đổi mới phương pháp giảng dạy của giảng viên.

(BP2.4) Giảng viên hỗ trợ SV tiếp cận thị trường lao động.

Biện pháp 3: Lựa chọn bài tập nâng cao thể lực cho SV chuyên ngành bóng đá ngành GDTC. Bao gồm 3 nhiệm vụ sau:

(BP3.1) Lựa chọn bài tập nâng cao thể lực cho SV chuyên ngành bóng đá ngành GDTC.

(BP3.2) Tích hợp vào chương trình đào tạo chuyên ngành bóng đá.

(BP3.3) Đánh giá hiệu quả các bài tập lựa chọn.

Biện pháp 4: Khai thác hiệu quả cơ sở vật chất phục vụ hoạt động dạy học môn chuyên ngành bóng đá. Bao gồm 2 nhiệm vụ sau:

(BP4.1) Khai thác hiệu quả các công trình TDTT trong các giờ tập luyện TDTT ngoại khóa.

(BP4.2) Sử dụng trang thiết bị, dụng cụ luyện tập hợp lý trong giảng dạy và tập luyện TDTT ngoại khóa.

Nhằm mục đích tìm hiểu cơ sở thực tiễn của các biện pháp đã lựa chọn, đề tài đã tiến hành phỏng vấn, đối tượng phỏng vấn của đề tài là 45 cán bộ lãnh đạo, cán bộ quản lý, các chuyên gia. Nội dung phỏng vấn là xác định mức độ ưu tiên của các biện pháp nâng cao thể lực cho nam SV chuyên ngành bóng đá ngành GDTC Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

Mức độ đồng thuận được xác định thông qua kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 3.12.

**Bảng 3.12. Thống kê tần suất trả lời về lựa chọn biện pháp (n = 45)**

TT	Phương án trả lời	Tần suất	Tỷ lệ (%)
1	Rất đồng ý	244	38.7
2	Đồng ý	278	44.1
3	Không ý kiến	80	12.7
4	Không đồng ý	15	2.4
5	Rất không đồng ý	13	2.1
*	<b>Tổng</b>	<b>630</b>	<b>100</b>

Kết quả thu được ở bảng 3.12 cho thấy: tần suất trả lời ở phương án “Rất đồng ý” là 244 chiếm 38.7%; phương án “Đồng ý” là 278 chiếm tỷ lệ



44.1%; phương án “Không ý kiến” là 80 chiếm tỷ lệ 12.7%. Như vậy, tổng các phương án trả lời rất đồng ý và đồng ý là 82.8%. Như vậy, 4 biện pháp với 14 nhiệm vụ mà đề tài bước đầu xây dựng được đa số các ý kiến đều lựa chọn nhằm phát triển thể lực cho nam SV chuyên ngành bóng đá ngành GDTC Trường Đại học TDTT Bắc Ninh. Về thống kê số người trả lời ở từng biện pháp được trình bày ở bảng 3.13.

**Bảng 3.13. Tần suất trả lời về biện pháp nâng cao thể lực cho nam sinh viên chuyên ngành bóng đá (n = 45)**

		Rất đồng ý 5	Đồng ý 4	Không ý kiến 3	Không đồng ý 2	Rất không đồng ý 1	$\bar{X}$
BP1.1	n	12	26	5	1	1	4.04
	%	26.7	57.8	11.1	2.2	2.2	
BP1.2	n	20	12	11	1	1	4.09
	%	44.4	26.7	24.4	2.2	2.2	
BP1.3	n	11	28	4	2	0	4.07
	%	24.4	62.2	8.9	4.4	0.0	
BP1.4	n	17	17	9	1	1	4.07
	%	37.8	37.8	20.0	2.2	2.2	
BP1.5	n	16	20	7	1	1	4.09
	%	35.6	44.4	15.6	2.2	2.2	
BP2.1	n	19	18	6	1	1	4.18
	%	42.2	40.0	13.3	2.2	2.2	
BP2.2	n	20	20	3	1	1	4.27
	%	44.4	44.4	6.7	2.2	2.2	
BP2.3	n	23	17	3	1	1	4.33
	%	51.1	37.8	6.7	2.2	2.2	
BP2.4	n	12	29	2	1	1	4.11
	%	26.7	64.4	4.4	2.2	2.2	
BP3.1	n	15	19	9	1	1	4.02
	%	33.3	42.2	20.0	2.2	2.2	
BP3.2	n	22	16	5	1	1	4.27
	%	48.9	35.6	11.1	2.2	2.2	
BP3.3	n	18	22	3	1	1	4.22
	%	40.0	48.9	6.7	2.2	2.2	
BP4.1	n	13	22	8	1	1	4.00

		<b>Rất đồng ý</b> 5	<b>Đồng ý</b> 4	<b>Không ý kiến</b> 3	<b>Không đồng ý</b> 2	<b>Rất không đồng ý</b> 1	$\bar{X}$
	%	28.9	48.9	17.8	2.2	2.2	
BP4.2	n	26	12	5	1	1	4.36
	%	57.8	26.7	11.1	2.2	2.2	

Kết quả thu được ở bảng 3.13 cho thấy, tỷ lệ trả lời các câu hỏi ở các giải pháp ở các mức độ khác nhau. Cụ thể là:

Biện pháp 1: Nâng cao tính chủ động của SV trong đào tạo theo học chế tín chỉ. Bao gồm 5 nhiệm vụ sau:

(BP1.1) Cá thể hóa việc học tập của người học: có 20 ý kiến rất đồng ý chiếm tỷ lệ 44.4% và 12 ý kiến đồng ý chiếm tỷ lệ 26.7%.

(BP1.2) Gắn kết SV trong lớp học chuyên ngành bóng đá: có 12 ý kiến rất đồng ý chiếm tỷ lệ 26.7% và 26 ý kiến đồng ý chiếm tỷ lệ 75.8%.

(BP1.3) Hỗ trợ hoạt động ngoại khóa của sinh viên: có 11 ý kiến rất đồng ý chiếm tỷ lệ 24.4% và 28 ý kiến đồng ý chiếm tỷ lệ 62.2%.

(BP1.4) SV chủ động lập kế hoạch học tập: có 17 ý kiến rất đồng ý chiếm tỷ lệ 37.8% và 17 ý kiến đồng ý chiếm tỷ lệ 37.8%.

(BP1.5) Nâng cao phương pháp rèn luyện của sinh viên: có 16 ý kiến rất đồng ý chiếm tỷ lệ 35.6% và 20 ý kiến đồng ý chiếm tỷ lệ 44.4%.

Biện pháp 2: Nâng cao năng lực của giảng viên. Bao gồm 4 nhiệm vụ sau:

(BP2.1) Bồi dưỡng trình độ chuyên môn của giảng viên: có 19 ý kiến rất đồng ý chiếm tỷ lệ 42.2% và 18 ý kiến đồng ý chiếm tỷ lệ 40.0%.

(BP2.2) Tham gia vào các công việc của liên đoàn cho giảng viên: có 20 ý kiến rất đồng ý chiếm tỷ lệ 44.4% và 20 ý kiến đồng ý chiếm tỷ lệ 44.4%.

(BP2.3) Đổi mới phương pháp giảng dạy của giảng viên: có 23 ý kiến rất đồng ý chiếm tỷ lệ 51.1% và 17 ý kiến đồng ý chiếm tỷ lệ 37.8%.

(BP2.4) Giảng viên hỗ trợ SV tiếp cận thị trường lao động: có 12 ý kiến rất đồng ý chiếm tỷ lệ 26.7% và 29 ý kiến đồng ý chiếm tỷ lệ 64.4%.

Biện pháp 3: Lựa chọn bài tập nâng cao thể lực cho SV chuyên ngành bóng đá ngành GDTC. Bao gồm 3 nhiệm vụ sau:

(BP3.1) Lựa chọn bài tập nâng cao thể lực cho SV chuyên ngành bóng đá ngành GDTC: có 15 ý kiến rất đồng ý chiếm tỷ lệ 33.3% và 19 ý kiến đồng ý chiếm tỷ lệ 42.2%.

(BP3.2) Tích hợp vào chương trình đào tạo chuyên ngành bóng đá: có 22 ý kiến rất đồng ý chiếm tỷ lệ 48.9% và 16 ý kiến đồng ý chiếm tỷ lệ 35.6%.

(BP3.3) Đánh giá hiệu quả các bài tập lựa chọn: có 18 ý kiến rất đồng ý chiếm tỷ lệ 40.0% và 22 ý kiến đồng ý chiếm tỷ lệ 48.9%.

Biện pháp 4: Khai thác hiệu quả cơ sở vật chất phục vụ hoạt động dạy học môn chuyên ngành bóng đá. Bao gồm 2 nhiệm vụ sau:

(BP4.1) Khai thác hiệu quả các công trình TDTT trong các giờ tập luyện TDTT ngoại khóa: có 13 ý kiến rất đồng ý chiếm tỷ lệ 28.9% và 22 ý kiến đồng ý chiếm tỷ lệ 48.9%.

(BP4.2) Sử dụng trang thiết bị, dụng cụ luyện tập hợp lý trong giảng dạy và tập luyện TDTT ngoại khóa: có 26 ý kiến rất đồng ý chiếm tỷ lệ 57.8% và 12 ý kiến đồng ý chiếm tỷ lệ 26.7%.

Kết quả trên còn được biểu diễn trên biểu đồ 3.9.

BP4.2	4.36 (0.93)	2.2%	2.2%	11.1%	26.7%	57.8%
BP4.1	4.00 (0.88)	2.2%	2.2%	17.8%	48.9%	28.9%
BP3.3	4.22 (0.85)	2.2%	2.2%	6.7%	48.9%	40.0%
BP3.2	4.27 (0.91)	2.2%	2.2%	11.1%	35.6%	48.9%
BP3.1	4.02 (0.92)	2.2%	2.2%	20.0%	42.2%	33.3%
BP2.4	4.11 (0.78)	2.2%	2.2%	4.4%	64.4%	26.7%
BP2.3	4.33 (0.88)	2.2%	2.2%	6.7%	37.8%	51.1%
BP2.2	4.27 (0.86)	2.2%	2.2%	6.7%	44.4%	44.4%
BP2.1	4.18 (0.91)	2.2%	2.2%	13.3%	40.0%	42.2%
BP1.5	4.09 (0.90)	2.2%	2.2%	15.6%	44.4%	35.6%
BP1.4	4.07 (0.94)	2.2%	2.2%	20.0%	37.8%	37.8%
BP1.3	4.04 (0.80)	2.2%	2.2%	8.9%	62.2%	24.4%
BP1.2	4.09 (1.00)	2.2%	2.2%	24.4%	26.7%	44.4%
BP1.1	4.04 (0.82)	2.2%	2.2%	11.1%	57.8%	26.7%
	Mean (SD)	C1	C2	C3	C4	C5

**Biểu đồ 3.8. Kết quả phỏng vấn lựa chọn biện pháp**

Khi tính điểm trung bình theo thang đo Likert thì cao nhất là 4.36 điểm và thấp nhất là 4.00 điểm. So sánh điểm trung bình theo thang đo Likert thì đều nằm trong khoảng từ 3.41 - 4.20 (mức đồng ý), trong đó có 5/14 nhiệm vụ có điểm  $\geq 4.21$  (mức rất đồng ý). Như vậy, đa số các ý kiến phỏng vấn đều lựa chọn 4 biện pháp và 14 nhiệm vụ phát triển thể lực cho nam SV chuyên ngành bóng đá ngành GDTC của Trường Đại học TDTT Bắc Ninh mà đề tài bước đầu lựa chọn.

Xác định độ tin cậy kết quả phỏng vấn, đề tài đã kiểm nghiệm thông qua xác định hệ số tin cậy Cronbach's Alpha ở bảng 3.14.

**Bảng 3.14. Độ tin cậy của kết quả phỏng vấn lựa chọn biện pháp nâng cao thể lực cho nam sinh viên chuyên ngành bóng đá (n = 45)**

<b>Reliability Statistics</b>		
Hệ số tin cậy (Cronbach's Alpha)	n	
0.924	14	
<b>Item-Total Statistics</b>		
Biện pháp và nhiệm vụ	Hệ số tương quan biến-tổng	Hệ số tương quan giữa biến-tổng khi xóa biến
(BP1.1) Cá thể hóa việc học tập của người học.	0.653	0.918
(BP1.2) Gắn kết SV trong lớp học chuyên ngành bóng đá.	0.505	0.923
(BP1.3) Hỗ trợ hoạt động ngoại khóa của sinh viên.	0.593	0.920
(BP1.4) SV chủ động lập kế hoạch học tập.	0.683	0.917
(BP1.5) Nâng cao phương pháp rèn luyện của sinh viên.	0.589	0.920
(BP2.1) Bồi dưỡng trình độ chuyên môn của giảng viên.	0.672	0.918
(BP2.2) Tham gia vào các công việc của liên đoàn cho giảng viên.	0.631	0.919
(BP2.3) Đổi mới phương pháp giảng dạy của giảng viên.	0.669	0.918
(BP2.4) Giảng viên hỗ trợ SV tiếp cận thị trường lao động.	0.653	0.918
(BP3.1) Lựa chọn bài tập nâng cao thể lực cho SV chuyên ngành bóng đá ngành GDTC.	0.683	0.917
(BP3.2) Tích hợp vào chương trình đào tạo chuyên ngành bóng đá.	0.735	0.915

(BP3.3) Đánh giá hiệu quả các bài tập lựa chọn.	0.656	0.918
(BP4.1) Khai thác hiệu quả các công trình TDDT trong các giờ tập luyện TDDT ngoại khóa.	0.723	0.916
(BP4.2) Sử dụng trang thiết bị, dụng cụ luyện tập hợp lý trong giảng dạy và tập luyện TDDT ngoại khóa.	0.737	0.915

Kết quả tính toán Cronbach's Alpha ở bảng 3.14 cho thấy, hệ số tin cậy (Cronbach's Alpha) = 0.924; Biến quan sát phải loại bỏ nếu giá trị lớn hơn hệ số tin cậy (Hệ số tương quan giữa biến-tổng khi xóa biến) của tất cả các biện pháp và nhiệm vụ đều từ 0.915 đến  $0.923 < 0.924$ ; Hoặc biến quan sát phải loại bỏ nếu tương quan giữa biến đó so với tổng  $< 0.4$  (Hệ số tương quan biến-tổng), song kết quả thu được đều từ 0.505 đến  $0.737 > 0.4$ . Như vậy, 4 biện pháp và 14 nhiệm vụ mà đề tài đề xuất được lựa chọn và đảm bảo độ tin cậy.

Để kiểm tra xem mỗi nhiệm vụ có phù hợp với biện pháp thông qua kết quả phỏng vấn, đề tài đã tiến hành phân tích nhân tố khám phá EFA. Kết quả thu được như trình bày ở bảng 3.15.

**Bảng 3.15. Phân tích nhân tố về biện pháp nâng cao thể lực cho nam SV chuyên ngành bóng đá (n = 45)**

<b>KMO and Bartlett's Test</b>									
Hệ số KMO (Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy)								0.751	
Kiểm định Bartlett's				Approx. Chi-Square				482.160	
				df				91	
				Sig.				0.000	
<b>Total Variance Explained</b>									
Component	Initial Eigenvalues			Extraction Sums of Squared Loadings			Rotation Sums of Squared Loadings		
	Total	% of Variance	Tổng phương sai trích Cumulative %	Total	% of Variance	Cumulative %	Total	% of Variance	Cumulative %
1	7.110	50.789	50.789	7.110	50.789	50.789	7.110	50.789	50.789
2	1.880	13.428	64.217	1.880	13.428	64.217	1.880	13.428	64.217
3	1.115	7.964	72.180	1.115	7.964	72.180	1.115	7.964	72.180

<b>Ma trận xoay (Rotated Component Matrix<sup>a</sup>)</b>			
Biện pháp	Component		
	1	2	3
(BP1.1) Cá thể hóa việc học tập của người học.	0.703	0.524	-0.039
(BP1.2) Gắn kết SV trong lớp học chuyên ngành bóng đá.	0.550	0.201	0.553
(BP1.3) Hỗ trợ hoạt động ngoại khóa của sinh viên.	0.647	0.519	-0.212
(BP1.4) SV chủ động lập kế hoạch học tập.	0.727	0.044	0.294
(BP1.5) Nâng cao phương pháp rèn luyện của sinh viên.	0.647	0.552	-0.142
(BP2.1) Bồi dưỡng trình độ chuyên môn của giảng viên.	0.735	-0.468	0.117
(BP2.2) Tham gia vào các công việc của liên đoàn cho giảng viên.	0.700	-0.203	-0.500
(BP2.3) Đổi mới phương pháp giảng dạy của giảng viên.	0.726	-0.247	-0.091
(BP2.4) Giảng viên hỗ trợ SV tiếp cận thị trường lao động.	0.711	-0.168	-0.330
(BP3.1) Lựa chọn bài tập nâng cao thể lực cho SV chuyên ngành bóng đá ngành GDTC.	0.736	0.364	0.111
(BP3.2) Tích hợp vào chương trình đào tạo chuyên ngành bóng đá.	0.786	-0.465	0.232
(BP3.3) Đánh giá hiệu quả các bài tập lựa chọn.	0.714	-0.122	-0.361
(BP4.1) Khai thác hiệu quả các công trình TDDT trong các giờ tập luyện TDDT ngoại khóa.	0.768	0.196	0.248
(BP4.2) Sử dụng trang thiết bị, dụng cụ luyện tập hợp lý trong giảng dạy và tập luyện TDDT ngoại khóa.	0.790	-0.487	0.134

Kết quả thu được ở bảng 3.15 thấy:

Hệ số KMO = 0.751 > 0.5 nên phân tích các nhân tố phù hợp với dữ liệu nghiên cứu ở mức trên 75%. Kết quả kiểm định Bartlett's = 482.160 với Sig = 0.000 < 0.001, điều này chứng tỏ dữ liệu thu được từ kết quả phỏng vấn lựa chọn biện pháp và nhiệm vụ phát triển thể lực cho nam SV chuyên ngành bóng đá dùng để phân tích nhân tố là hoàn toàn thích hợp;

Bốn giải pháp với 14 nhiệm vụ có sự đồng nhất. Vì kết quả xác định tổng phương sai trích (Cumulative) là 72.180% > 50% như vậy đã đạt yêu cầu

với Initial Eigenvalues là  $1.115 > 1$  (xác định đã được xếp vào một nhóm); khi đó có thể nói rằng một nhân tố này giải thích 72.180% biến thiên của dữ liệu về kết quả phỏng vấn lựa chọn biện pháp nâng cao thể lực cho nam SV chuyên ngành bóng đá;

Kết quả tính toán ma trận xoay (Rotated Component Matrix) của các nhân tố là từ  $0.550 - 0.790 > 0.3$ . Như vậy không có nhiệm vụ nào thuộc 4 biện pháp mà đề tài đề xuất bị loại bỏ.

Như vậy từ những kết quả nghiên cứu trên, đề tài đã lựa chọn 4 biện pháp với 14 nhiệm vụ phát triển thể lực cho nam SV chuyên ngành bóng đá ngành GDTC Trường Đại học TDTT Bắc Ninh. Các biện pháp bao gồm:

Biện pháp 1: Nâng cao tính chủ động của SV trong đào tạo theo học chế tín chỉ. Bao gồm 5 nhiệm vụ sau:

- (BP1.1) Cá thể hóa việc học tập của người học.
- (BP1.2) Gắn kết SV trong lớp học chuyên ngành bóng đá.
- (BP1.3) Hỗ trợ hoạt động ngoại khóa của sinh viên.
- (BP1.4) SV chủ động lập kế hoạch học tập.
- (BP1.5) Nâng cao phương pháp rèn luyện của sinh viên.

Biện pháp 2: Nâng cao năng lực của giảng viên. Bao gồm 4 nhiệm vụ sau:

- (BP2.1) Bồi dưỡng trình độ chuyên môn của giảng viên.
- (BP2.2) Tham gia vào các công việc của liên đoàn cho giảng viên.
- (BP2.3) Đổi mới phương pháp giảng dạy của giảng viên.
- (BP2.4) Giảng viên hỗ trợ SV tiếp cận thị trường lao động.

Biện pháp 3: Lựa chọn bài tập nâng cao thể lực cho SV chuyên ngành bóng đá ngành GDTC. Bao gồm 3 nhiệm vụ sau:

- (BP3.1) Lựa chọn bài tập nâng cao thể lực cho SV chuyên ngành bóng đá ngành GDTC.
- (BP3.2) Tích hợp vào chương trình đào tạo chuyên ngành bóng đá.
- (BP3.3) Đánh giá hiệu quả các bài tập lựa chọn.

Biện pháp 4: Khai thác hiệu quả cơ sở vật chất phục vụ hoạt động dạy học môn chuyên ngành bóng đá. Bao gồm 2 nhiệm vụ sau:

(BP4.1) Khai thác hiệu quả các công trình TDTT trong các giờ tập luyện TDTT ngoại khóa.

(BP4.2) Sử dụng trang thiết bị, dụng cụ luyện tập hợp lý trong giảng dạy và tập luyện TDTT ngoại khóa.

### **3.2.3. Nội dung các biện pháp**

**Biện pháp 1: Nâng cao tính chủ động của SV trong đào tạo theo học chế tín chỉ.**

#### **(i) Mục đích:**

Nâng cao nhận thức, tính tự chủ của SV trong quá trình đào tạo theo học chế tín chỉ để tăng cường tính chủ động tích cực của sinh viên.

#### **(ii) Nội dung:**

(1) Cá thể hóa việc học tập của người học.

Phương thức đào tạo theo học chế tín chỉ với bản chất nhằm cá thể hóa việc học tập của sinh viên. Trong đào tạo theo niên chế, mọi SV trong một ngành học và một khóa học đều học tập các môn học như nhau theo một thời khóa biểu chung do nhà trường sắp xếp, thì trong đào tạo theo học chế tín chỉ, SV quyết định kế hoạch học tập toàn khóa cũng như kế hoạch học tập trong từng học kỳ phù hợp với năng lực học tập và hoàn cảnh cụ thể, tức là mỗi SV có một thời khóa biểu riêng. SV là người tự chọn các học phần trong mỗi học kỳ, mỗi năm học. Cách tổ chức hoạt động theo nguyên lý mới này đảm bảo cho quá trình đào tạo trong các trường đại học trở nên mềm dẻo hơn, đồng thời cũng tạo khả năng cho việc thiết kế chương trình liên thông giữa các cấp đào tạo đại học và giữa các ngành đào tạo khác nhau.

(2) Gắn kết SV trong lớp học chuyên ngành bóng đá.

Một hạn chế trong đào tạo theo học chế tín chỉ, đó là phần lớn các học phần chỉ được quy định tương đối nhỏ, do đó không đủ thời gian để hoàn



thiện các kỹ năng thực hành và thể lực, từ đó gây ấn tượng kiến thức bị cất vụn. Đặc biệt đối với việc huấn luyện thể lực chung và chuyên môn. Để khắc phục nhược điểm cần phải thông qua việc thiết kế các mô đun có sự vận dụng linh hoạt các bài tập thể lực tại giờ học và ngoại khóa. Điều này đặc biệt quan trọng với học tập và tập luyện các môn thể thao, nhất là các môn bóng đá đòi hỏi tính tập thể.

Bộ môn cần xác lập quá trình đăng ký hợp lý để SV được lựa chọn môn học trong khuôn khổ mà không để tự do cho sự “ngẫu nhiên” của sinh viên. Đặc biệt là đối với đào tạo ngành GDTC, do việc biên chế số lượng SV trong lớp học phụ thuộc vào đặc thù môn thể thao. Do vậy, ngành GDTC nên thiết kế một “kế hoạch khung” có tính chất gợi ý để SV lập kế hoạch học tập của mình. Các kế hoạch khung này cần bao gồm một số phương án: học đúng tiến độ, học vượt tiến độ, học trễ tiến độ... để SV cân nhắc, lựa chọn.

### (3) Hỗ trợ hoạt động ngoại khóa của sinh viên.

Do SV đăng ký môn học để tạo nên kế hoạch học tập riêng nên việc tổ chức sinh hoạt chuyên môn và hoạt động ngoại khóa của SV gặp nhiều khó khăn. Để khắc phục khó khăn này, cần phải tổ chức các hoạt động ngoại khóa linh hoạt theo hướng SV sẽ đăng ký tham gia các hoạt động tình nguyện, trọng tài và sử dụng hoạt động này để tính điểm khi phân loại rèn luyện. Ngoài ra, nhà trường phải dành một số buổi xác định không bố trí thời khóa biểu học tập để SV có thể cùng tham gia các hoạt động ngoại khóa. Mỗi lớp theo niên chế cần được thành lập ngay từ năm thứ nhất và có sự tham gia tích cực của cố vấn học tập để hỗ trợ sinh viên.

Trên cơ sở phát huy tính tích cực nhận thức của người học, đào tạo theo tín chỉ cho phép giảm bớt số giờ lên lớp và tăng cường thời gian tự học, tự nghiên cứu của sinh viên. Về nguyên tắc, tương ứng với 1 giờ học trên lớp thì SV phải có ít nhất 2 giờ chuẩn bị cá nhân hay trung bình cho mỗi tín chỉ, SV phải dành khoảng 30 giờ tự học, tự nghiên cứu. Đặc biệt là cho quá trình tập

luyện ngoại khóa. Như vậy, khác với đào tạo theo niên chế thì giảng viên có nhiệm vụ truyền đạt kiến thức, kỹ năng; SV hoàn toàn thụ động tiếp thu kiến thức được thầy truyền đạt, thì trong đào tạo theo tín chỉ giảng viên cần tập trung vào vai trò hướng dẫn và tổ chức để người học tự lực tham gia các hoạt động nhận thức và rèn luyện các kỹ năng trong môn thể thao chuyên ngành. Điều này cho thấy vấn đề mấu chốt để nâng cao chất lượng trong đào tạo theo học chế tín chỉ là phải đổi mới phương pháp dạy học môn bóng đá ở cả hai phía: người dạy và người học. Nếu cách dạy và cách học không thay đổi thì có thể xảy ra nguy cơ là đào tạo theo học chế tín chỉ có chất lượng kém hơn đào tạo theo niên chế bởi vì thời gian lên lớp trong đào tạo theo học chế tín chỉ ít hơn. Tuy nhiên, không vì lý do này mà cho rằng không nên thực hiện đào tạo theo học chế tín chỉ. Thực tế đã khẳng định trong thời kỳ bùng nổ thông tin hiện nay, kiến thức sẽ nhanh chóng trở nên lạc hậu. Những kiến thức SV tiếp thu trong những năm đầu ở trường đại học thì khi ra trường có thể đã lạc hậu và nếu SV chỉ dừng lại ở việc tiếp thu kiến thức từ người thầy thì sẽ hoàn toàn bị động trước sự biến đổi kiến thức của thời đại và không có khả năng tự phát triển. Như vậy, nhiệm vụ chính của bộ môn không phải là cung cấp kiến thức mà là trang bị cho SV phương pháp học tập, phương pháp tư duy, phương pháp nghiên cứu và tự rèn luyện. Đây chính là sự thay đổi căn bản về phương pháp dạy và học mà đào tạo theo học chế tín chỉ cần hướng tới. Tuy nhiên, khác với các môn học lý thuyết, các môn thực hành thể thao đòi hỏi sự đáp ứng đầy đủ về cơ sở vật chất phục vụ tập luyện và vai trò hướng dẫn của giảng viên trong các giờ ngoại khóa. Vì vậy, cần phải có sự phân bố thời gian hợp lý để tạo các khoảng trống thời gian về sân bãi để đáp ứng được nhu cầu tập luyện ngoại khóa của sinh viên. Đây thực sự là một thách thức lớn đối với công tác nâng cao chất lượng đào tạo SV ngành GDTC ở Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

Với việc giảm thời gian lên lớp và tăng thời gian tự học thì SV sẽ có thời gian tự chủ nhiều hơn. Đây là cơ hội cho SV có thể học 2 chuyên ngành

song song, học thêm ngoại ngữ, tin học hoặc đi làm thêm để có kinh nghiệm thực tế. Tuy nhiên, đặc điểm này cũng có thể dẫn đến tình trạng SV không sử dụng tốt thời gian ngoài giờ lên lớp và chất lượng học tập sẽ không đạt hiệu quả cao.

(4) SV chủ động lập kế hoạch học tập.

Thực tế đối với SV học theo học chế tín chỉ thường nắm được rất ít thông tin về kế hoạch học tập của những SV khác trong cùng ngành đào tạo. Vì vậy, có thể xảy ra tình trạng số lượng đăng ký không hợp lý ở một vài môn học. Đặc biệt đối với môn thể thao chuyên ngành đòi hỏi cần có sự gắn kết tập thể. Do vậy, cần cung cấp thông tin cho sinh viên, đồng thời cũng có tính “bắt buộc” khi đăng ký ở môn thể thao chuyên ngành. Từ đó sẽ giúp cho SV theo dõi để điều chỉnh kế hoạch học tập của mình một cách chủ động, hợp lý và khả thi hơn. Nhà trường sẽ điều tiết quá trình học tập và giảng dạy với hiệu quả cao hơn.

(5) Nâng cao phương pháp rèn luyện của sinh viên.

Nhiệm vụ này nhấn mạnh đến vai trò của người học, do dạy và học là hai mặt của một quá trình thống nhất, ngoài việc người thầy phải tự đổi mới còn cần đến sự thấu hiểu của cả người học. Vì trong học chế tín chỉ, người thầy phải chuyển sang vai trò là “huấn luyện viên”. Nhiệm vụ chính của giảng viên đại học không phải là truyền đạt kiến thức mà là định hướng và tổ chức cho SV tự tìm kiến thức và phát triển kỹ năng của bản thân. Người thầy cần gia tăng việc giao nhiệm vụ tự học cho SV (nghiên cứu, tập luyện ngoại khóa) và kiểm tra đánh giá kết quả tự học và rèn luyện của sinh viên. Điều đó có nghĩa là cần tạo ra sự kết nối giữa dạy học trên lớp với tự học ở nhà và tập luyện ngoại khóa. Cần tạo cho SV phương pháp rèn luyện mới: thầy giới thiệu, hướng dẫn và ra yêu cầu còn SV phải tự nghiên cứu để nắm kiến thức hoặc rèn luyện kỹ năng, kỹ xảo ở môn thể thao chuyên ngành. Ngay trong quá trình đào tạo trong nhà trường SV phải tự phát huy nội lực bản thân để có thể

phát triển năng lực tự rèn luyện, tự nghiên cứu. Có như vậy, kiến thức, kỹ năng thực hành, thị phạm động tác mà SV tiếp thu được sẽ không mang tính giáo điều, không bị lạc hậu trước sự biến đổi và phát triển nhanh chóng của thời đại. Đó cũng chính là mục tiêu đặt ra cho đào tạo theo học chế tín chỉ.

***(iii) Tổ chức thực hiện:***

Ban giám hiệu nhà trường tạo các điều kiện thuận lợi để SV có thời gian cho tự học, tự nghiên cứu và trải nghiệm.

Giảng viên phải đảm bảo SV hiểu được những ưu điểm, hạn chế của đào tạo theo học chế tín chỉ.

SV tích cực, tự giác trong quá trình rèn luyện và tự nghiên cứu.

**Biện pháp 2: Nâng cao năng lực của giảng viên.**

***(i) Mục đích:***

Tổ chức các hoạt động bồi dưỡng chuyên môn nhằm nâng cao trình độ của giảng viên phù hợp với đào tạo theo hệ thống tín chỉ. Trên cơ sở đó, giảng viên chủ động, tích cực thực hiện các nhiệm vụ nhằm hoàn thành quá trình đào tạo đáp ứng các chuẩn đầu ra của môn thể thao chuyên ngành và của ngành đào tạo.

***(ii) Nội dung:***

**(1) Bồi dưỡng trình độ chuyên môn của giảng viên.**

Thực chất sự cạnh tranh giữa các cơ sở đào tạo gắn liền với cạnh tranh về khả năng nâng cao chất lượng nguồn nhân lực, về khoa học và công nghệ. Do vậy, nâng cao năng lực của giảng viên là nội dung quan trọng cần tập trung đầu tư để có nguồn giảng viên có năng lực, có trí tuệ, có tay nghề cao, có khả năng tiếp nhận và sáng tạo tri thức, công nghệ mới đáp ứng yêu cầu đào tạo chất lượng cao của môn thể thao chuyên ngành. Một trong những ưu tiên hàng đầu là thường xuyên phát triển năng lực chuyên môn của giảng viên, cử giảng viên tham gia đào tạo tiến sĩ và các lớp bồi dưỡng, tham gia các hoạt động của Liên đoàn.

(2) Tham gia vào các công việc của liên đoàn cho giảng viên.

Tăng cường mở rộng liên kết với các hoạt động của Tổng cục TDTT nói chung và Liên đoàn Bóng đá nói riêng để nâng cao năng lực giảng dạy của đội ngũ giảng viên, cập nhật giáo trình và tài liệu giảng dạy, tạo thuận lợi để SV tiếp cận với kiến thức mới nhất ở môn thể thao chuyên ngành. Đây là nhiệm vụ có tính quyết định nhằm tạo ra nguồn giảng viên giàu tri thức và thực tế, có khả năng thích ứng linh hoạt với nhu cầu xã hội. Đội ngũ giảng viên có trình độ chuyên môn cao đóng vai trò quyết định để phục vụ đào tạo môn thể thao chuyên ngành phát triển theo xu hướng của thời đại.

(3) Đổi mới phương pháp giảng dạy của giảng viên.

Việc thực hiện đào tạo theo học chế tín chỉ của Trường Đại học TDTT Bắc Ninh nói chung và đào tạo SV môn bóng đá nói riêng chỉ có hiệu quả khi giảng viên thay đổi quan điểm và phương pháp dạy học. Quan điểm này không phù hợp đối với đào tạo theo niên chế, nhưng yêu cầu đặt ra của đào tạo theo tín chỉ là hết sức cần thiết. Nếu đào tạo theo học chế tín chỉ mà người dạy vẫn nặng về hướng dẫn kỹ thuật, tri thức đơn thuần, nhẹ về gợi ý hướng dẫn và tổ chức cho người học tự rèn luyện thì chất lượng đào tạo sẽ có thể không hiệu quả như đào tạo theo niên chế. Vì đào tạo môn thực hành trong lĩnh vực TDTT có tính đặc thù. Đồng thời đào tạo theo học chế tín chỉ đã giảm số giờ lên lớp. Việc chuyển đổi theo hướng tiếp cận này đã làm nhiều giảng viên chậm bắt kịp với việc đổi mới phương pháp giảng dạy lấy người học là trung tâm. Đây là yêu cầu bắt buộc trong đào tạo theo học chế tín chỉ.

(4) Giảng viên hỗ trợ SV tiếp cận thị trường lao động.

Ngoài việc tham gia đào tạo các lớp năng khiếu thể thao, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh cần gia tăng quá trình thực tập nghiệp vụ sư phạm, trường Phổ thông Năng khiếu TDTT Olympic để tạo thành hệ thống thực hành sư phạm cho riêng mình. Đồng thời gắn liền với thế mạnh của Liên đoàn bóng đá để giúp sinh viên, giảng viên tiếp cận và chia sẻ kinh nghiệm thực hành nghề nghiệp. Từ đó nhằm giúp nhà trường đào tạo được lực lượng giáo viên

có trình độ cao, có khả năng giải quyết các vấn đề thực tiễn của việc dạy học môn thể thao chuyên ngành bóng đá.

Để quá trình đào tạo có hiệu quả, có thể hình thành các nhóm SV và giảng viên tham gia các hoạt động của liên đoàn và thể thao cộng đồng để tiến hành quá trình thực tập sư phạm và tham gia các đề tài nghiên cứu. Việc hình thành các nhóm này giúp cả người dạy và người học thấu hiểu thực tế, cập nhật kiến thức và phương pháp mới.

***(iii) Tổ chức thực hiện:***

Nhà trường cần tạo điều kiện thuận lợi để giảng viên tham gia vào các hoạt động của Liên đoàn bóng đá, thể thao cộng đồng.

SV tích cực tham gia vào các lớp bồi dưỡng chuyên môn bóng đá và làm thêm về trọng tài, tổ chức thi đấu và hướng dẫn viên trong các câu lạc bộ, lớp học hè và tình nguyện.

Giảng viên bộ môn bóng đá cần đáp ứng theo tiêu chuẩn của cơ sở đào tạo định hướng ứng dụng.

Giảng viên và SV tiến hành các đề tài nghiên cứu cấp cơ sở về nhu cầu xã hội đối với môn thể thao chuyên ngành bóng đá.

**Biện pháp 3: Lựa chọn bài tập nâng cao thể lực cho SV chuyên ngành bóng đá ngành GDTC.**

***(i) Mục đích:***

Bằng các phương pháp khoa học, lựa chọn bài tập nâng cao thể lực cho SV chuyên ngành bóng đá ngành GDTC. Từ đó sắp xếp ứng dụng trong các giáo án giảng dạy theo tiến trình học tập ở các học kỳ nhằm đổi mới các phương tiện dạy học một cách hiệu quả.

***(ii) Nội dung:***

(1) Lựa chọn bài tập nâng cao thể lực cho SV chuyên ngành bóng đá ngành GDTC.

Căn cứ chương trình đào tạo ngành GDTC và chuyên ngành bóng đá, thảo luận chuyên môn một cách thấu đáo để lựa chọn các bài tập thể lực có liên quan

và kế thừa với nhau; đảm bảo tính thống nhất, cơ bản, hiện đại, khả thi của chương trình đào tạo; không quá tải và quá hàn lâm; không có trùng lặp các bài tập thể lực trong các học phần song lại có yêu cầu ngang bằng nhau.

Xây dựng đề cương chi tiết và giáo án cho mỗi học phần: Nêu rõ nội dung học trong giáo trình, bài tập thể lực nào được lựa chọn, bài tập nào bắt buộc, bài tập nào tự rèn luyện. Đề cương và giáo án mỗi học phần cần yêu cầu giảng viên cần phải hướng dẫn và cung cấp đầy đủ cho sinh viên: mục đích của các bài tập, cách thức thực hiện, cách thức đánh giá và cách thức tự rèn luyện trong tập luyện ngoại khóa. Đồng thời thấy được nội dung tự nghiên cứu trước và sau mỗi bài giảng; tổ chức thảo luận và tập luyện ngoại khóa theo nhóm.

Tinh giản các bài tập không phù hợp, phân định rõ giữa bài tập trên lớp và bài tập tự rèn luyện: mạnh dạn cắt bỏ những bài tập không cần thiết, hoặc thừa, hoặc không có giá trị, hoặc lạc hậu; tăng cường số giờ tự rèn luyện có hướng dẫn và theo nhóm sinh viên.

(2) Tích hợp vào chương trình đào tạo chuyên ngành bóng đá.

Trên cơ sở so sánh, đối chiếu với mục tiêu, yêu cầu đào tạo, chuẩn đầu ra ngành GDTC và chuyên ngành bóng đá. Sắp xếp các bài tập thể lực đã lựa chọn vào chương trình môn học bóng đá một cách khoa học. Từ đó hình thành và phát triển năng lực, phẩm chất SV chuyên ngành bóng đá trên cả 03 phương diện: thái độ; kiến thức, kỹ năng và gắn kết với hoạt động thực tiễn. Mục đích:

(i) Có được các kiến thức nền tảng về môn thể thao chuyên ngành và ứng dụng các kiến thức, kỹ năng trong hoạt động TĐTT;

(ii) Có khả năng phân tích và lựa chọn các kiến thức, kỹ năng trong môn thể thao chuyên ngành bóng đá cho mỗi đối tượng giảng dạy;

(iii) Đề ra được chương trình đào tạo và huấn luyện chuyên sâu về chuyên ngành bóng đá: Các tố chất vận động (Sức nhanh, sức mạnh, sức bền và khả năng phối hợp vận động); kỹ năng kỹ xảo; chiến thuật; phương pháp giảng dạy; phương pháp tổ chức thi đấu và trọng tài;

(iv) Giúp SV có được thể lực phù hợp nhằm thực hiện được các kỹ thuật căn bản trong môn thể thao chuyên ngành. Đồng thời có thể tham gia công tác lâu dài trong ngành TDTT sau khi tốt nghiệp.

(3) Đánh giá hiệu quả các bài tập lựa chọn.

Mục đích nhằm nâng cao kỹ năng đặc thù nghề nghiệp của SV chuyên ngành bóng đá, đặc biệt là thị phạm động tác một cách nhuần nhuyễn. Để mỗi SV hình thành kỹ năng, kỹ xảo động tác, ngoài yếu tố năng khiếu thì thời gian và khối lượng tập luyện có vai trò quyết định. Do vậy, tăng thời lượng thực hành và tập luyện thể lực trong mỗi giờ học và hoạt động ngoại khóa là nhiệm vụ hết sức quan trọng. Để đạt được hiệu quả cao cần thiết phải sử dụng đồng thời và đa dạng các bài tập khác nhau.

Đánh giá hiệu quả các bài tập lựa chọn thực chất chính là việc nâng cao chất lượng đào tạo của nhà trường đáp ứng nhu cầu xã hội. Tức là nhà trường phải tiến hành rà soát, đánh giá và điều chỉnh lại chương trình đào tạo chuyên ngành bóng đá cho phù hợp với nhu cầu của thị trường lao động. Đồng thời khảo sát, đánh giá, dự báo nhu cầu nhân lực của địa phương, tạo các mối liên kết ngang dọc, trên dưới để cải tiến chương trình đào tạo, bồi dưỡng cho sinh viên. Ngoài ra còn phải điều tra dữ liệu thông tin SV sau khi tốt nghiệp để biết hiệu quả đào tạo.

***(iii) Tổ chức thực hiện:***

Bộ môn bóng đá xây dựng chương trình đào tạo tuân thủ tiếp cận theo năng lực, đặc biệt là mối quan hệ giữa các chuẩn đầu ra của chương trình đào tạo ngành với khung năng lực quốc gia bậc 6, chương trình đào tạo môn học; mối quan hệ giữa chuẩn đầu ra với nội dung, phương pháp giảng dạy, kiểm tra - đánh giá theo các bậc đánh giá.

Nhà trường, bộ môn cần thực hiện đánh giá chương trình đào tạo với nhu cầu xã hội về giảng viên môn bóng đá.



Nhà trường cần tổ chức tự đánh giá thường xuyên thông qua: Thu thập ý kiến nhận xét và đánh giá của người học; Thu thập ý kiến nhận xét và đánh giá của giảng viên; Thu thập ý kiến nhận xét và đánh giá của thị trường lao động.

Bộ môn cần đánh giá và phân tích kết quả học tập và kết quả rèn luyện của SV chuyên ngành bóng đá.

Qua tổng hợp các tài liệu có liên quan tới huấn luyện thể lực, thực tiễn công tác giảng dạy môn bóng đá cho nam SV chuyên ngành bóng đá Trường Đại học TDTT Bắc Ninh ở mỗi học kỳ, chúng tôi đã thu thập được 80 bài tập phát triển thể lực chuyên môn, trong đó sức nhanh (SN): 18 bài tập; sức mạnh bền (SMB): 7 bài tập; sức mạnh tốc độ (SMTD): 10 bài tập; sức bền tốc độ (SBTD): 23 bài tập; khéo léo (KL): 22 bài tập. Cụ thể như sau:

SN.01. Chạy 30m XPC (2-3 lần  $\times$  2 tổ, nghỉ giữa các lần 15s, nghỉ giữa tổ 2 phút).

SN.02. Chạy 30m zigzắc (3-5 lần  $\times$  2 tổ, nghỉ giữa các lần 15s, nghỉ giữa tổ 2 phút).

SN.03. Chạy 4 lần  $\times$  30m, nghỉ giữa các lần 15s.

SN.04. Chạy biến tốc (100m nhanh, 50m chậm  $V=90\% V_{max}$ , 4-6 lần  $\times$  3 tổ), nghỉ giữa các tổ 2 phút.

SN.05. Chạy tốc độ cao đánh đầu, 3 tổ, nghỉ giữa 15s.

SN.06. Dẫn bóng luôn cọc 25m, 3 tổ, nghỉ giữa 30s.

SN.07. Dẫn bóng luôn cọc sút cầu môn 30m, 3 tổ, nghỉ giữa các lần 1 phút.

SN.08. Dẫn bóng tốc độ cao sút cầu môn 20m, 3 tổ, nghỉ giữa các lần 30s.

SN.09. Dẫn bóng tốc độ tối đa 15m, 3 tổ, nghỉ giữa các lần 15s.

SN.10. Di chuyển chọn điểm rơi của bóng, 3 phút, 3 tổ, nghỉ giữa các lần 30s.

SN.11. Hai người một bóng vừa di chuyển vừa chuyền bóng cho nhau trong 3 phút  $\times$  3 tổ, nghỉ giữa các lần 30s.

SN.12. Hai người tranh cướp bóng sút cầu môn, 3 phút, 3 tổ, nghỉ giữa các lần 1 phút.

SN.13. Phối hợp lật cánh đánh đầu, 5 phút, 3 tổ, nghỉ giữa các lần 30s.

SN.14. Phối hợp tấn công nhanh giữa 3 tiền đạo và 2 hậu vệ, 3 phút, 5 tổ, nghỉ giữa các lần 1 phút.

SN.15. Phối hợp tung bóng quay chạy nhận bóng, 3 phút, 3 tổ, nghỉ giữa các lần 30s.

SN.16. Sút bóng 3, 4 bước đà, 3 phút, 3 tổ, nghỉ giữa các lần 30s.

SN.17. Tang bóng di chuyển theo hiệu lệnh, 3 phút, 3 tổ, nghỉ giữa các lần 30s.

SN.18. Thi đấu cầu môn, thời gian chơi 10 phút.

SMB.19. Bài tập 2 người kéo nhau bằng dây cao su, 2 tổ, mỗi tổ 3 phút, nghỉ giữa tổ 1 phút.

SMB.20. Bài tập bật cóc 20m, 3 lần  $\times$  3 tổ, nghỉ giữa lần 1 phút, nghỉ tổ 2 phút.

SMB.21. Bài tập bật nhảy dạng hai chân dọc, ngang, 2 lần  $\times$  2 tổ, nghỉ giữa lần 1 phút, nghỉ tổ 3 phút.

SMB.22. Bài tập chạy lò cò 1 chân, 30m, 3 lần  $\times$  3 tổ, nghỉ giữa lần 30s, nghỉ tổ 1 phút.

SMB.23. Bài tập cõng bạn dẫn bóng 30m, 3 lần, nghỉ giữa các lần 30s.

SMB.24. Bài tập kiểm soát bóng với dây cao su, 3 tổ, mỗi tổ 3 phút, nghỉ giữa 30s.

SMB.25. Trò chơi ngồi di chuyển chuyền bóng bằng tay 5:5, 5 phút.

SMTD.26. Bật nhảy gập thân đánh đầu, 3 tổ, mỗi tổ 3 phút, nghỉ giữa 30s.

SMTD.27. Chạy nâng cao đùi (60m  $\times$  3 lần  $\times$  3 tổ nghỉ giữa lần 1 phút, nghỉ tổ 3 phút với  $V=95\% V_{max}$ ).

SMTD.28. Dẫn bóng luân cọc sút cầu môn, 3 tổ, mỗi tổ 3 phút, nghỉ giữa 30s.

SMTD.29. Gánh tạ 20-25kg đứng lên ngồi xuống (3 tổ  $\times$  1 phút/tổ), nghỉ giữa 30s.

SMTD.30. Nằm sấp chống đẩy vổ tay, 3 lần  $\times$  5 tổ nghỉ giữa tổ 1 phút.

SMTD.31. Nằm sấp chống đẩy, bật dây sút bóng, 20 quả  $\times$  3 lần  $\times$  3 tổ nghỉ giữa lần 30s, nghỉ giữa các tổ 1 phút.

SMTD.32. Ném bóng đặc qua đầu ra sau, 20 quả  $\times$  3 lần  $\times$  3 tổ nghỉ giữa lần 30s, nghỉ giữa các tổ 1 phút.

SMTD.33. Ngồi, đứng dậy tranh cướp bóng, 5 phút.

SMTD.34. Trò chơi đồng bạn đá bóng 5:5, 5 phút.

SMTD.35. Trò chơi đồng nhau chạy tiếp sức 20m, 5 phút.

SBTD.36. Chạy 1500m (Chạy lặp lại 800+500+200  $\times$  2 tổ nghỉ lần 3 phút, nghỉ tổ 5 phút  $V=85\% V_{max}$ ).

SBTD.37. Chạy 20 lần (150m nhanh, 50m đi bộ).

SBTD.38. Chạy 20m với quãng nghỉ thu ngắn dần.

SBTD.39. Chạy 3000m ( $V=80\% - 85\% V_{max}$ ).

SBTD.40. Chạy 4x35m nhanh, 35m chậm.

SBTD.41. Chạy biến tốc 100m nhanh, 100m chậm ( $V=85\% V_{max}$ , 3 lần  $\times$  3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút).

SBTD.42. Chạy con thoi 5 lần  $\times$  30m, nghỉ giữa lần 15s.

SBTD.43. Chạy đi và về cự li 25m trong 1 phút.

SBTD.44. Chạy đổi hướng theo hiệu lệnh trong 2 phút  $\times$  2 tổ, nghỉ giữa 30s.

SBTD.45. Chạy tốc độ bút lên đầu hàng  $\times$  3 tổ, nghỉ giữa 1 phút.

SBTD.46. Chạy tốc độ cao cự li 20m, 40m, 60m, 3 tổ, nghỉ giữa 1 phút.

SBTD.47. Chuyển bóng liên tục 2 phút  $\times$  3 tổ, nghỉ giữa tổ 30s.

SBTD.48. Chuyển bóng phản hồi trong 3 phút  $\times$  3 tổ, nghỉ giữa 1 phút.

SBTD.49. Dẫn bóng 6  $\times$  20m nhanh, 20m chậm; nghỉ giữa 1 phút.

SBTD.50. Dẫn bóng bật tường sút cầu môn 5 quả liên tục  $\times$  5 tổ, nghỉ giữa 45s.

SBTD.51. Dẫn bóng động tác giả qua người sút cầu môn 5 quả liên tục  $\times$  6 tổ, nghỉ giữa 30s.

SBTD.52. Dẫn bóng luân cọc (cự ly 18-24m, khoảng 6 cọc) sút cầu môn 5 quả liên tục  $\times$  3 tổ, nghỉ giữa 2 phút.

SBTD.53. Dẫn bóng theo hiệu lệnh trong 3 phút  $\times$  3 tổ, nghỉ giữa 15s.

SBTD.54. Dẫn bóng tốc độ  $5 \times 30m$ , nghỉ giữa 15s.

SBTD.55. Dẫn bóng tốc độ dọc biên tạt vào trung lộ  $\times 3$  tổ, nghỉ giữa 5s.

SBTD.56. Di chuyển đánh đầu 2 bên liên tục 2 phút  $\times$  3 tổ, nghỉ giữa 15s.

SBTD.57. Sút bóng liên tục theo vị trí  $\times$  3 tổ, nghỉ giữa 15s.

SBTD.58. Thi đấu cầu môn nhỏ, thời gian chơi 10 phút.

KL.59. Bài tập dẫn bóng theo đồng đội. Thực hiện từ 5 phút.

KL.60. Bài tập phối hợp chuyền bóng hai người theo đường thẳng. Thực hiện từ 5 phút.

KL.61. Bật nhảy tại chỗ và chạy bước kết hợp với đánh đầu. Thực hiện từ 5 phút.

KL.62. Chuyền bóng từ biên. Thực hiện từ 5 phút.

KL.63. Đá bóng điểm rơi. Thực hiện từ 5 phút.

KL.64. Đá bóng đúng hướng. Thực hiện từ 5 phút.

KL.65. Dẫn bóng luân cọc, đập bảng sút cầu môn. Thực hiện từ 5 phút.

KL.66. Dẫn bóng qua người sút cầu môn ở cự ly 10m. Thực hiện từ 5 phút.

KL.67. Dẫn bóng tổng hợp. Thực hiện từ 5 phút.

KL.68. Dẫn bóng trong khu vực quy định. Thực hiện từ 5 phút.

KL.69. Dẫn bóng zíc zắc. Thực hiện từ 5 phút.

KL.70. Di chuyển đổi hướng theo tín hiệu. Thực hiện từ 5 phút.

KL.71. Di chuyển kết hợp với đá bóng vào mục tiêu. Thực hiện từ 5 phút.

KL.72. Khống chế bóng sau khi đá bật tường. Thực hiện từ 5 phút.

KL.73. Phối hợp đánh đầu giữa 2 người. Thực hiện từ 5 phút.

KL.74. Phối hợp tâng và nhận bóng. Thực hiện từ 5 phút.

KL.75. Tâng bóng 12 bộ phận. Thực hiện từ 5 phút.

KL.76. Tập bóng di chuyển. Thực hiện từ 5 phút.

KL.77. Tập bóng kiểu đá cầu. Thực hiện từ 5 phút.

KL.78. Tập bóng nằm sấp chống đẩy. Thực hiện từ 5 phút.

KL.79. Thi đấu 4 cầu môn nhỏ. Thời gian chơi 10 phút.

KL.80. Tung bóng về trước lộn xuôi bắt bóng. Thực hiện từ 5 phút.

Để lựa chọn một cách khoa học, khách quan và chính xác các bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam SV chuyên sâu bóng đá, đề tài tiến hành phỏng vấn HLV, trọng tài, cán bộ quản lý chuyên môn, chuyên gia bằng phiếu phỏng vấn. Thành phần đối tượng phỏng vấn bao gồm 45 người. Ở mỗi bài tập phỏng vấn được trả lời theo 5 mức độ của thang đo Likert (C1. Rất không đồng ý; C2. Không đồng ý; C3. Không ý kiến; C4. Đồng ý; C5. Rất đồng ý). Xử lý kết quả phỏng vấn thu được như trình bày ở bảng 3.16.

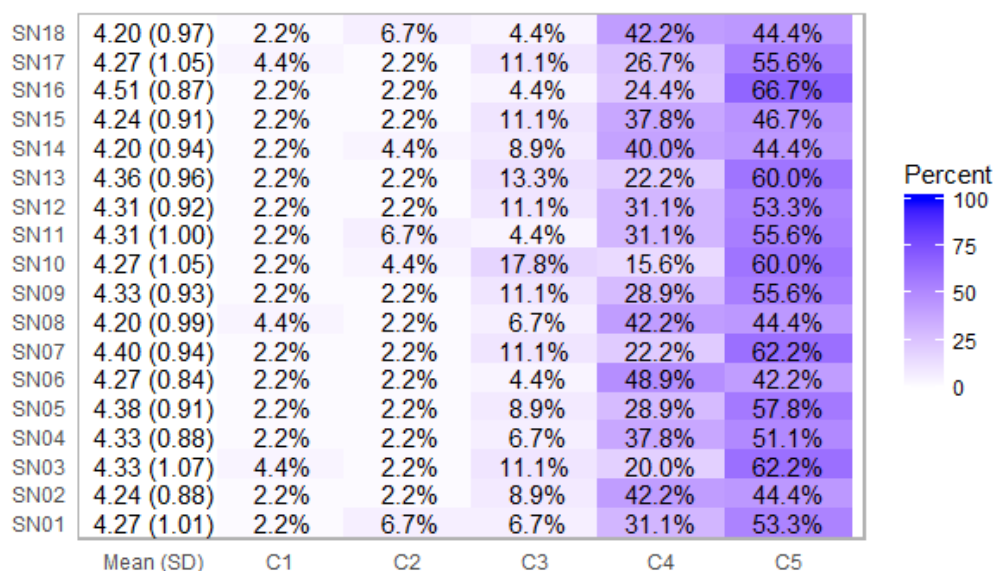
**Bảng 3.16. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập phát triển sức nhanh cho nam SV chuyên sâu bóng đá**

TT	Bài tập	Kết quả phỏng vấn (%)			$\bar{X}$	$\delta$
		Thấp	Trung lập	Cao		
1	SN01	8.89	6.67	84.44	4.27	1.01
2	SN02	4.44	8.89	86.67	4.24	0.88
3	SN03	6.67	11.11	82.22	4.33	1.07
4	SN04	4.44	6.67	88.89	4.33	0.88
5	SN05	4.44	8.89	86.67	4.38	0.91
6	SN06	4.44	4.44	91.11	4.27	0.84
7	SN07	4.44	11.11	84.44	4.40	0.94
8	SN08	6.67	6.67	86.67	4.20	0.99
9	SN09	4.44	11.11	84.44	4.33	0.93
10	SN10	6.67	17.78	75.56	4.27	1.05
11	SN11	8.89	4.44	86.67	4.31	1.00
12	SN12	4.44	11.11	84.44	4.31	0.92
13	SN13	4.44	13.33	82.22	4.36	0.96

TT	Bài tập	Kết quả phỏng vấn (%)			$\bar{x}$	$\delta$
		Thấp	Trung lập	Cao		
14	SN14	6.67	8.89	84.44	4.20	0.94
15	SN15	4.44	11.11	84.44	4.24	0.91
16	SN16	4.44	4.44	91.11	4.51	0.87
17	SN17	6.67	11.11	82.22	4.27	1.05
18	SN18	8.89	4.44	86.67	4.20	0.97

Kết quả thu được ở bảng 3.16 cho thấy, khi tính điểm trung bình theo thang đo Likert thì cao nhất là 4.36 điểm và thấp nhất là 4.20 điểm. So sánh điểm trung bình theo thang đo Likert có 3/18 bài tập nằm trong khoảng từ 3.41 - 4.20 (mức đồng ý), còn 15/18 bài tập có điểm  $\geq 4.21$  (mức rất đồng ý). Như vậy, đa số các ý kiến phỏng vấn đều lựa chọn 18 bài tập sức nhanh để phát triển thể lực cho nam SV chuyên ngành bóng đá ngành GDTC của Trường Đại học TDTT Bắc Ninh mà đề tài bước đầu lựa chọn.

Kết quả phỏng vấn còn được biểu diễn trên biểu đồ 3.10.



**Biểu đồ 3.9. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập phát triển sức nhanh cho nam SV chuyên sâu bóng đá**

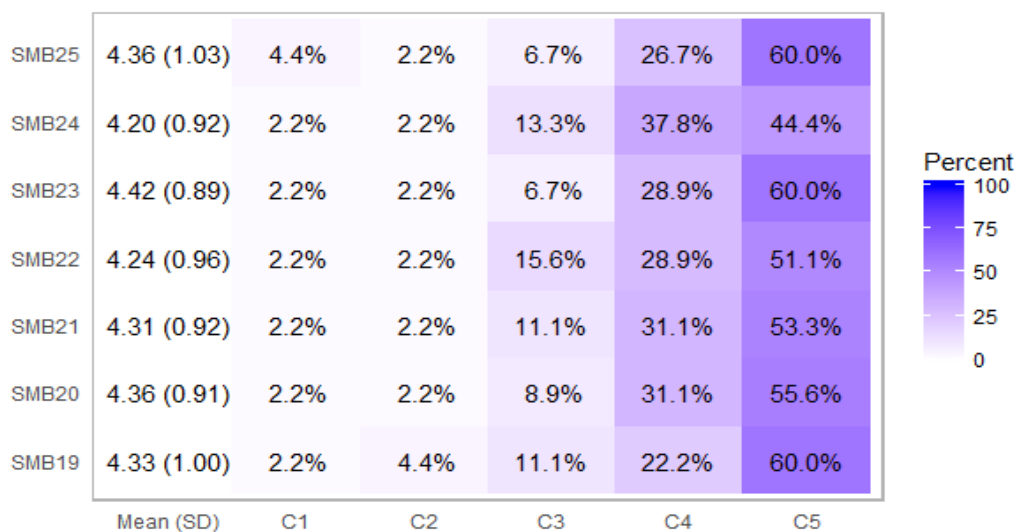
Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh bền cho nam SV chuyên ngành bóng đá được trình bày ở bảng 3.17.

**Bảng 3.17. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh bền cho nam SV chuyên sâu bóng đá**

TT	Bài tập	Kết quả phỏng vấn (%)			$\bar{X}$	$\delta$
		Thấp	Trung lập	Cao		
1	1	SMB19	6.67	11.11	82.22	4.33
2	2	SMB20	4.44	8.89	86.67	4.36
3	3	SMB21	4.44	11.11	84.44	4.31
4	4	SMB22	4.44	15.56	80.00	4.24
5	5	SMB23	4.44	6.67	88.89	4.42
6	6	SMB24	4.44	13.33	82.22	4.20
7	7	SMB25	6.67	6.67	86.67	4.36

Kết quả thu được ở bảng 3.18 cho thấy, khi tính điểm trung bình theo thang đo Likert thì cao nhất là 4.36 điểm và thấp nhất là 4.20 điểm. So sánh điểm trung bình theo thang đo Likert có 1/7 bài tập nằm trong khoảng từ 3.41 - 4.20 (mức đồng ý), còn 6/7 bài tập có điểm  $\geq 4.21$  (mức rất đồng ý). Như vậy, đa số các ý kiến phỏng vấn đều lựa chọn 7 bài tập sức nhanh để phát triển thể lực cho nam SV chuyên ngành bóng đá ngành GDTC của Trường Đại học TĐTT Bắc Ninh mà đề tài bước đầu lựa chọn.

Kết quả phỏng vấn còn được biểu diễn trên biểu đồ 3.11.

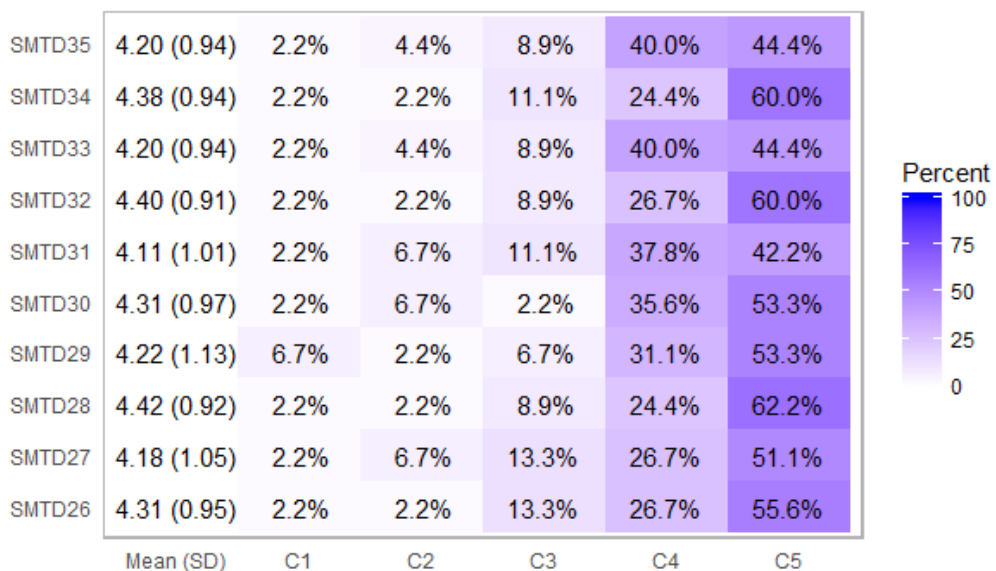


**Biểu đồ 3.10. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh bền cho nam SV chuyên sâu bóng đá**

Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam SV chuyên ngành bóng đá được trình bày ở bảng 3.18 và biểu đồ 3.12.

**Bảng 3.18. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam SV chuyên sâu bóng đá**

TT	Bài tập	Kết quả phỏng vấn (%)			$\bar{X}$	$\delta$
		Thấp	Trung lập	Cao		
1	SMTD26	4.44	13.33	82.22	4.31	0.95
2	SMTD27	8.89	13.33	77.78	4.18	1.05
3	SMTD28	4.44	8.89	86.67	4.42	0.92
4	SMTD29	8.89	6.67	84.44	4.22	1.13
5	SMTD30	8.89	2.22	88.89	4.31	0.97
6	SMTD31	8.89	11.11	80.00	4.11	1.01
7	SMTD32	4.44	8.89	86.67	4.40	0.91
8	SMTD33	6.67	8.89	84.44	4.20	0.94
9	SMTD34	4.44	11.11	84.44	4.38	0.94
10	SMTD35	6.67	8.89	84.44	4.20	0.94



**Biểu đồ 3.11. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam SV chuyên sâu bóng đá**



Kết quả thu được ở bảng 3.18 cho thấy, khi tính điểm trung bình theo thang đo Likert thì cao nhất là 4.36 điểm và thấp nhất là 4.18 điểm. So sánh điểm trung bình theo thang đo Likert có 3/10 bài tập nằm trong khoảng từ 3.41 - 4.20 (mức đồng ý), còn 7/10 bài tập có điểm  $\geq 4.21$  (mức rất đồng ý). Như vậy, đa số các ý kiến phỏng vấn đều lựa chọn 10 bài tập sức mạnh tốc độ để phát triển thể lực cho nam SV chuyên ngành bóng đá ngành GDTC của Trường Đại học TDTT Bắc Ninh mà đề tài bước đầu lựa chọn.

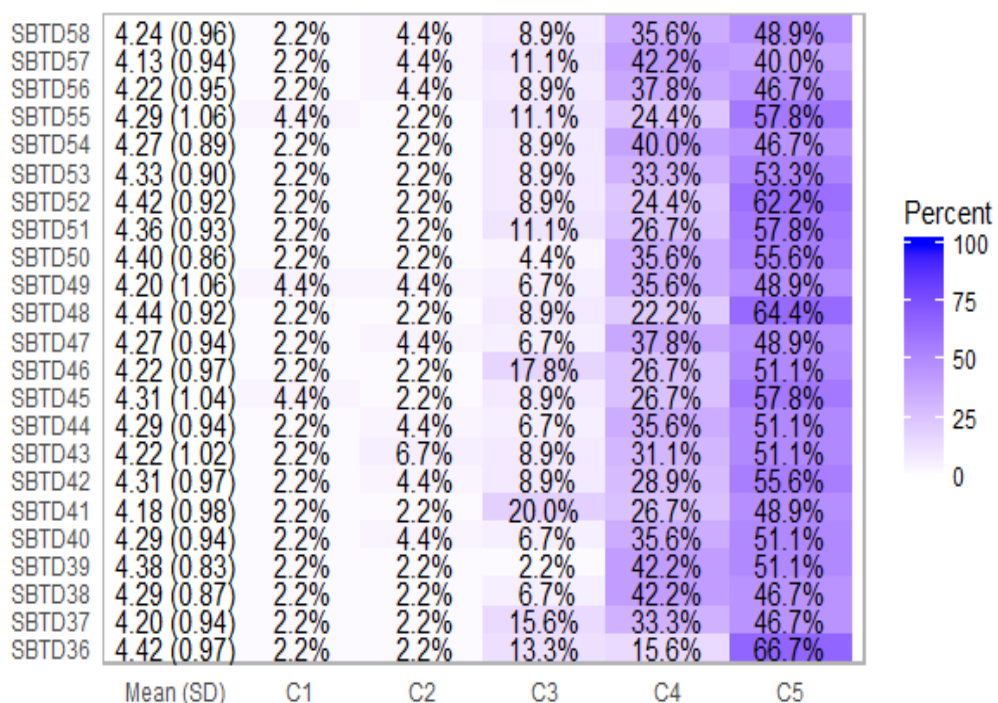
Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập phát triển sức bền tốc độ cho nam SV chuyên ngành bóng đá được trình bày ở bảng 3.19 và biểu đồ 3.13.

**Bảng 3.19. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập phát triển sức bền tốc độ cho nam SV chuyên sâu bóng đá**

TT	Bài tập	Kết quả phỏng vấn (%)			$\bar{X}$	$\delta$
		Thấp	Trung lập	Cao		
1	SBTD36	4.44	13.33	82.22	4.42	0.97
2	SBTD37	4.44	15.56	80.00	4.20	0.94
3	SBTD38	4.44	6.67	88.89	4.29	0.87
4	SBTD39	4.44	2.22	93.33	4.38	0.83
5	SBTD40	6.67	6.67	86.67	4.29	0.94
6	SBTD41	4.44	20.00	75.56	4.18	0.98
7	SBTD42	6.67	8.89	84.44	4.31	0.97
8	SBTD43	8.89	8.89	82.22	4.22	1.02
9	SBTD44	6.67	6.67	86.67	4.29	0.94
10	SBTD45	6.67	8.89	84.44	4.31	1.04
11	SBTD46	4.44	17.78	77.78	4.22	0.97
12	SBTD47	6.67	6.67	86.67	4.27	0.94
13	SBTD48	4.44	8.89	86.67	4.44	0.92
14	SBTD49	8.89	6.67	84.44	4.20	1.06
15	SBTD50	4.44	4.44	91.11	4.40	0.86
16	SBTD51	4.44	11.11	84.44	4.36	0.93
17	SBTD52	4.44	8.89	86.67	4.42	0.92

TT	Bài tập	Kết quả phỏng vấn (%)			$\bar{X}$	$\delta$
		Thấp	Trung lập	Cao		
18	SBTD53	4.44	8.89	86.67	4.33	0.90
19	SBTD54	4.44	8.89	86.67	4.27	0.89
20	SBTD55	6.67	11.11	82.22	4.29	1.06
21	SBTD56	6.67	8.89	84.44	4.22	0.95
22	SBTD57	6.67	11.11	82.22	4.13	0.94
23	SBTD58	6.67	8.89	84.44	4.24	0.96

Kết quả thu được ở bảng 3.19 cho thấy, khi tính điểm trung bình theo thang đo Likert thì cao nhất là 4.44 điểm và thấp nhất là 4.13 điểm. So sánh điểm trung bình theo thang đo Likert có 4/23 bài tập nằm trong khoảng từ 3.41 - 4.20 (mức đồng ý), còn 19/23 bài tập có điểm  $\geq 4.21$  (mức rất đồng ý). Như vậy, đa số các ý kiến phỏng vấn đều lựa chọn 23 bài tập sức bền tốc độ để phát triển thể lực cho nam SV chuyên ngành bóng đá ngành GDTC của Trường Đại học TDTT Bắc Ninh mà đề tài bước đầu lựa chọn.

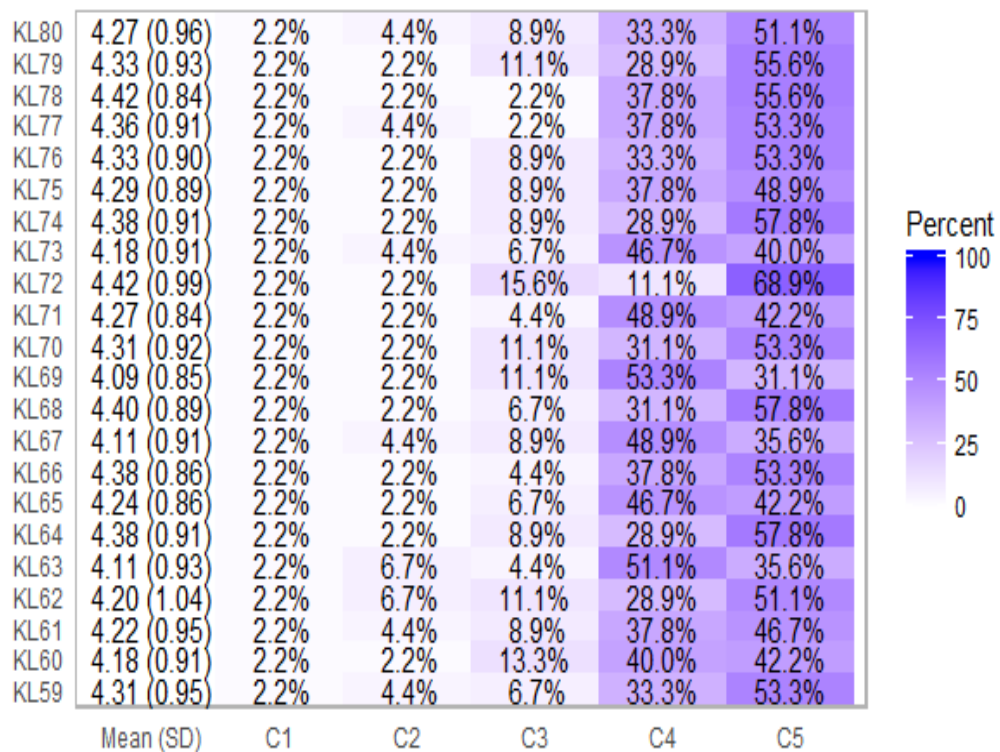


**Biểu đồ 3.12. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập phát triển sức bền tốc độ cho nam SV chuyên sâu bóng đá**

Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập phát triển khả năng khéo léo cho nam SV chuyên ngành bóng đá được trình bày ở bảng 3.20 và biểu đồ 3.14.

**Bảng 3.20. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập phát triển khả năng khéo léo cho nam SV chuyên sâu bóng đá**

TT	Bài tập	Kết quả phỏng vấn (%)			$\bar{X}$	$\delta$
		Thấp	Trung lập	Cao		
1	1	KL59	6.67	6.67	86.67	4.31
2	2	KL60	4.44	13.33	82.22	4.18
3	3	KL61	6.67	8.89	84.44	4.22
4	4	KL62	8.89	11.11	80.00	4.20
5	5	KL63	8.89	4.44	86.67	4.11
6	6	KL64	4.44	8.89	86.67	4.38
7	7	KL65	4.44	6.67	88.89	4.24
8	8	KL66	4.44	4.44	91.11	4.38
9	9	KL67	6.67	8.89	84.44	4.11
10	10	KL68	4.44	6.67	88.89	4.40
11	11	KL69	4.44	11.11	84.44	4.09
12	12	KL70	4.44	11.11	84.44	4.31
13	13	KL71	4.44	4.44	91.11	4.27
14	14	KL72	4.44	15.56	80.00	4.42
15	15	KL73	6.67	6.67	86.67	4.18
16	16	KL74	4.44	8.89	86.67	4.38
17	17	KL75	4.44	8.89	86.67	4.29
18	18	KL76	4.44	8.89	86.67	4.33
19	19	KL77	6.67	2.22	91.11	4.36
20	20	KL78	4.44	2.22	93.33	4.42
21	21	KL79	4.44	11.11	84.44	4.33
22	22	KL80	6.67	8.89	84.44	4.27



**Biểu đồ 3.13. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập phát triển khéo léo cho nam SV chuyên sâu bóng đá**

Kết quả thu được ở bảng 3.21 và biểu đồ 3.14 cho thấy, khi tính điểm trung bình theo thang đo Likert thì cao nhất là 4.42 điểm và thấp nhất là 4.09 điểm. So sánh điểm trung bình theo thang đo Likert có 6/22 bài tập nằm trong khoảng từ 3.41 - 4.20 (mức đồng ý), còn 16/22 bài tập có điểm  $\geq 4.21$  (mức rất đồng ý). Như vậy, đa số các ý kiến phỏng vấn đều lựa chọn 23 bài tập khả năng khéo léo để phát triển thể lực cho nam SV chuyên ngành bóng đá ngành GDTC của Trường Đại học TDTT Bắc Ninh mà đề tài bước đầu lựa chọn.

Như vậy, thông qua kết quả phỏng vấn, đề tài bước đầu đã lựa chọn được 80 bài tập phát triển thể lực cho nam SV chuyên ngành bóng đá.

**Biện pháp 4: Khai thác hiệu quả cơ sở vật chất phục vụ hoạt động dạy học môn chuyên ngành bóng đá.**

**(i) Mục đích:**

Khai thác tối đa việc sử dụng có hiệu quả các cơ sở vật chất kỹ thuật TDTT hiện có trong việc phục vụ giảng dạy và tập luyện TDTT ngoại khóa

cho môn thể thao chuyên ngành bóng đá. Đồng thời từng bước hoàn thiện hệ thống cơ sở vật chất kỹ thuật TDTT nhằm tiến tới đào tạo chất lượng cao cho SV chuyên ngành bóng đá ở Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

**(ii) Nội dung:**

(1) Khai thác hiệu quả các công trình TDTT trong các giờ tập luyện TDTT ngoại khóa.

(2) Sử dụng trang thiết bị, dụng cụ luyện tập hợp lý trong giảng dạy và tập luyện TDTT ngoại khóa.

Để thực hiện được hai nội dung nêu trên cần:

Tổ chức thống kê, tổng hợp, đánh giá về cơ sở vật chất, trang thiết bị phục vụ GDTC và thể thao trong nhà trường; đề xuất biện pháp tăng cường cơ sở vật chất bảo đảm cho việc giảng dạy và tập luyện ngoại khóa môn chuyên ngành bóng đá.

Khai thác tối đa việc sử dụng có hiệu quả các công trình TDTT hiện có trong việc phục vụ giảng dạy và tập luyện TDTT ngoại khóa môn chuyên ngành bóng đá. Từng bước biên chế lớp học theo đặc thù môn thể thao và số lượng công trình TDTT hiện có nhằm nâng cao chất lượng giờ học chuyên ngành bóng đá.

Sắp xếp khoa học các giờ giảng dạy, ngoại khóa và khai thác dịch vụ một cách hợp lý đối với hệ thống cơ sở vật chất, trang thiết bị, dụng cụ luyện tập môn bóng đá.

Tổ chức kiểm tra giám sát chặt chẽ việc triển khai các kế hoạch thực hiện liên quan đến các cơ sở vật chất kỹ thuật trong môn bóng đá.

**(iii) Tổ chức thực hiện:**

Nhà trường xây dựng tiêu chí và định kỳ đánh giá hiệu quả khai thác công trình TDTT liên quan đến môn bóng đá.

Bộ môn tổ chức các giờ học chính khóa và ngoại khóa gắn liền với các sáng kiến, đổi mới nhằm tăng cường mật độ vận động của người tập.

Bộ môn tự đánh giá thông qua: Thu thập ý kiến nhận xét và đánh giá của người học; Thu thập ý kiến nhận xét và đánh giá của giảng viên.

### **3.3. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả của các biện pháp nâng cao thể lực cho SV chuyên ngành bóng đá ngành GDTC Trường Đại học TDTT Bắc Ninh**

#### ***3.3.1. Tổ chức ứng dụng các biện pháp nâng cao thể lực cho SV chuyên ngành bóng đá ngành GDTC Trường Đại học TDTT Bắc Ninh***

##### ***Tổ chức ứng dụng biện pháp 1:***

Được sự đồng ý của Ban giám hiệu nhà trường, việc tổ chức ứng dụng biện pháp nâng cao tính chủ động của SV trong đào tạo theo học chế tín chỉ được thực hiện thông qua đội ngũ cố vấn học tập của bộ môn. Quá trình này được tiến hành định kỳ hàng tuần và thông qua phản hồi của sinh viên. Cố vấn học tập giữ vai trò quản lý, điều phối, kiểm tra và giám sát các hoạt động. Một phần kết quả của biện pháp này được dùng để đánh giá điểm rèn luyện của sinh viên. Sinh viên tham gia phải lập kế hoạch cho các nội dung công việc của mình như: Xây dựng nhiệm vụ học tập, rèn luyện; Đọc và nghiên cứu tài liệu; Tổ chức các hoạt động theo nhóm. Kết quả chung được đánh giá theo 5 tiêu chí mà đề tài đã đề khi xây dựng biện pháp.

##### ***Tổ chức ứng dụng biện pháp 2:***

Nâng cao năng lực của giảng viên là nhiệm vụ trọng tâm của nhà trường, trong đó vai trò của bộ môn giữ vị trí trung tâm. Để tổ chức ứng dụng biện pháp này, bộ môn đã tiến hành:

Xây dựng kế hoạch bồi dưỡng trình độ chuyên môn của giảng viên thông qua: sinh hoạt chuyên môn vào ngày thứ tư hàng tuần; sinh hoạt chuyên môn theo chuyên đề về phát triển thể lực cho sinh viên; bình giảng cấp bộ môn; mời các chuyên gia về thảo luận.

Tạo điều kiện và phối hợp với Liên đoàn Bóng đá tham gia vào công tác trọng tài, bồi dưỡng chuyên môn nghiệp vụ.

Đổi mới phương pháp giảng dạy theo các chuẩn đầu ra của chuyên ngành bóng đá.

Giảng viên hỗ trợ SV khi đi thực tập, tham gia các lớp dạy hè, làm trọng tài và tham dự các lớp tập huấn.

Kết quả đánh giá thông qua số buổi thực hiện.

### ***Tổ chức ứng dụng biện pháp 3:***

Việc nghiên cứu ứng dụng bài tập phát triển thể lực cho nam SV chuyên ngành bóng đá ngành GDTC Trường Đại học TDTT Bắc Ninh được tiến hành trong thời gian 01 năm học.

Đối tượng thực nghiệm dùng để đánh giá hiệu quả 80 bài tập phát triển thể lực cho nam SV chuyên ngành bóng đá ngành GDTC Trường Đại học TDTT Bắc Ninh bao gồm khóa các khóa Đại học 47, 48. Phạm vi ứng dụng ở cả 4 học phần.

Khi xác định hiệu quả bài tập phát triển thể lực cho nam SV chuyên ngành bóng đá ngành GDTC Trường Đại học TDTT Bắc Ninh đã lựa chọn, đề tài căn cứ vào chương trình môn học chuyên sâu để sắp xếp.

Các đối tượng thực nghiệm này đều được áp dụng các bài tập phát triển thể lực cho nam SV chuyên ngành bóng đá ngành GDTC Trường Đại học TDTT Bắc Ninh mà quá trình nghiên cứu của đề tài đã lựa chọn. Kết thúc quá trình học tập ở từng kỳ, đề tài sử dụng 12 test để kiểm tra - đánh giá.

Sau khi kết thúc quá trình thực nghiệm, luận án tiến hành so sánh kết quả đạt được trên đối tượng thực nghiệm theo hình thức tự đối chiếu. Từ đó đánh giá hiệu quả của các bài tập phát triển thể lực cho nam SV chuyên ngành bóng đá ngành GDTC Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

### ***Tổ chức ứng dụng biện pháp 4:***

Để xác định hiệu quả khai thác cơ sở vật chất phục vụ hoạt động dạy học môn chuyên ngành bóng đá cần thiết phải định lượng được các chỉ số có liên quan và các chỉ số đó phải mang tính đặc trưng quan trọng nhất.

Thời gian tập luyện của mỗi đối tượng trong năm phụ thuộc vào nhiều yếu tố như: kế hoạch học tập; thời tiết; thời gian duy tu, bảo trì; khai thác dịch vụ và phục vụ các nhiệm vụ chính trị của nhà trường. Sau đó, xác định quỹ thời gian còn lại dành cho tập luyện ngoại khóa. Tỷ lệ giữa số buổi khai thác trên quỹ thời gian còn lại chính là hiệu quả khai thác. Tỷ lệ càng cao thì càng hiệu quả.

Khi ứng dụng đề tài đã căn cứ theo theo quỹ thời gian đó và tiến hành lập kế hoạch và công bố cho sinh viên biết để sắp xếp, đăng ký thời gian tham gia tập luyện ngoại khóa. Kết quả được thống kê theo các sân tập bóng đá hiện có của nhà trường.

### ***3.3.2. Đánh giá hiệu quả của các biện pháp nâng cao thể lực cho SV chuyên ngành bóng đá ngành GDTC Trường Đại học TDTT Bắc Ninh***

#### ***Biện pháp 1: Nâng cao tính chủ động của SV trong đào tạo theo học chế tín chỉ***

Để đánh giá tính chủ động của SV trong đào tạo theo học chế tín chỉ, đề tài đã tiến hành vận dụng đánh giá thông qua kết quả phỏng vấn theo thang bậc Likert đối với việc học tập các môn thể thao chuyên ngành của sinh viên. Nội dung các câu hỏi phỏng vấn dựa trên những dấu hiệu gồm:

Chủ động đề ra nhiệm vụ học tập cho bản thân.

Hình thành và giải quyết vấn đề theo nhóm.

Tích cực tập luyện ngoại khóa để rèn luyện kỹ năng thể thao.

Tự học và tự nghiên cứu các vấn đề được giảng viên hướng dẫn.

Vận dụng các phương pháp mới trong học tập và rèn luyện.

Mỗi câu hỏi phỏng vấn được SV nhận định trả lời theo 5 mức độ của thang đo Likert (Với C1 là rất chưa chủ động đến C5 là rất chủ động). Số lượng phỏng vấn gồm 77 sinh viên. Kết quả trình bày ở bảng 3.21.



**Bảng 3.21. Kết quả phỏng vấn tính chủ động của SV trong học tập môn chuyên ngành (n = 77)**

TT	Nội dung	Tỷ lệ %			$\bar{X}$	$\delta$
		Thấp	Trung lập	Cao		
1	Chủ động đề ra nhiệm vụ học tập cho bản thân (TC1)	2.60	3.90	93.51	4.36	0.74
2	Hình thành và giải quyết vấn đề theo nhóm (TC2)	3.90	20.78	75.32	4.36	0.99
3	Tích cực tập luyện ngoại khóa để rèn luyện kỹ năng thể thao (TC3)	5.19	2.60	92.21	4.35	0.82
4	Tự học và tự nghiên cứu các vấn đề được giảng viên hướng dẫn (TC4)	2.60	1.30	96.10	4.53	0.72
5	Vận dụng các phương pháp mới trong học tập và rèn luyện (TC5)	3.90	7.79	88.31	4.51	0.90

Kết quả phỏng vấn thu được ở bảng 3.21 cho thấy, tính chủ động của SV trong học tập môn chuyên ngành có kết quả khác nhau. Cụ thể:

Chủ động đề ra nhiệm vụ học tập cho bản thân có điểm trung bình là 4.36 và tỷ lệ ở mức chủ động cao chiếm 93.51%.

Hình thành và giải quyết vấn đề theo nhóm có điểm trung bình là 4.36 và tỷ lệ ở mức chủ động cao chiếm 75.32%.

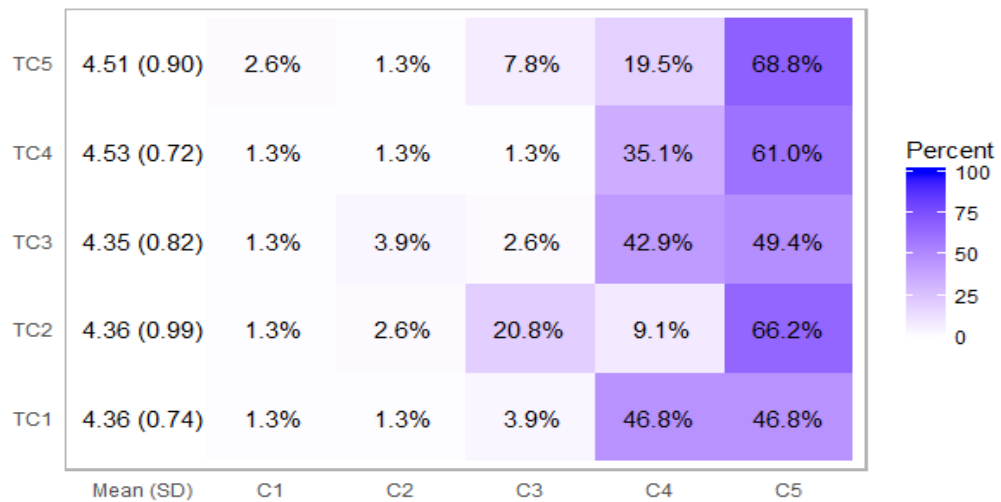
Tích cực tập luyện ngoại khóa để rèn luyện kỹ năng thể thao có điểm trung bình là 4.35 và tỷ lệ ở mức chủ động cao chiếm 92.21%.

Tự học và tự nghiên cứu các vấn đề được giảng viên hướng dẫn có điểm trung bình là 4.53 và tỷ lệ ở mức chủ động cao chiếm 96.10%.

Vận dụng các phương pháp mới trong học tập và rèn luyện có điểm trung bình là 4.51 và tỷ lệ ở mức chủ động cao chiếm 88.31%.

Đôi chiếu với thang đo Likert thì ở cả 5 nội dung phỏng vấn đều có điểm trung bình chung  $>4.21$ . Như vậy, tính chủ động của SV trong học tập môn chuyên ngành đều ở mức rất cao. Song bên cạnh đó thì việc hình thành và giải quyết vấn đề theo nhóm của SV còn hạn chế, có tới 20.78% ý kiến ở mức độ trung lập.

Kết quả thu được nêu trên được biểu diễn ở biểu đồ 3.15.



**Biểu đồ 3.14. Kết quả phỏng vấn tính chủ động của SV trong học tập môn chuyên ngành**

So sánh kết quả phỏng vấn SV thu được sau khi áp dụng biện pháp với thời điểm ban đầu được trình bày ở bảng 3.22.

**Bảng 3.22. So sánh tần suất trả lời về tính chủ động của SV trong học tập môn chuyên ngành (n=77)**

Tần suất	Trước thực nghiệm		Sau thực nghiệm	
	Số lượng	%	Số lượng	%
Rất chủ động	100	26.0	225	58.4
Chủ động	99	25.7	118	30.6
Trung lập	87	22.6	28	7.3
Chưa chủ động	68	17.7	8	2.1
Rất chưa chủ động	31	8.1	6	1.6
<b><math>\chi^2 = 144.27</math>, Bậc tự do = 4, P = <math>2.2e-16 &lt; 0.001</math></b>				

Kết quả thu được ở bảng 3.22 cho thấy:

Số lượng SV có tính chủ động tăng lên rõ rệt sau thực nghiệm, ngược lại số SV ở mức chưa chủ động giảm xuống so với trước thực nghiệm, chỉ có 6 ý kiến tự đánh giá ở mức chưa chủ động chiếm tỉ lệ 1.6%. Kết quả cụ thể như sau:

Ở thời điểm trước thực nghiệm: Tỷ lệ SV tự đánh giá ở mức rất chủ động là 26.0%, còn sau thực nghiệm đã tăng lên 58.4%.

Ở thời điểm trước thực nghiệm: Tỷ lệ SV tự đánh giá ở mức chưa chủ động là 17.7%, còn sau thực nghiệm đã giảm xuống 2.1%.

Kết quả kiểm định Khi bình phương giữa thời điểm trước và sau thực nghiệm là 144.27 với  $P < 0.001$ . Như vậy, giữa thời điểm trước và sau thực nghiệm có sự khác biệt và sau thực nghiệm tự đánh giá tính chủ động của SV cao hơn hẳn.

### ***Biện pháp 2: Nâng cao năng lực của giảng viên***

Để đánh giá hiệu quả biện pháp nâng cao năng lực của giảng viên, đề tài đã tiến hành đánh giá theo các nhiệm vụ đã lựa chọn. Cụ thể:

Bồi dưỡng trình độ chuyên môn của giảng viên.

Tham gia vào các công việc của liên đoàn cho giảng viên.

Đổi mới phương pháp giảng dạy của giảng viên.

Giảng viên hỗ trợ SV tiếp cận thị trường lao động.

Kết quả thống kê được trình bày ở bảng 3.23.

**Bảng 3.23. Kết quả thống kê bước đầu về tổ chức nâng cao năng lực của giảng viên chuyên ngành bóng đá**

TT	Nội dung	Kết quả (buổi)		Tăng trưởng (lần)
		<i>Trước khi triển khai</i>	<i>Sau khi triển khai</i>	
1	Bồi dưỡng trình độ chuyên môn của giảng viên	10	30	3
2	Tham gia vào các công việc của liên đoàn cho giảng viên	30	90	3
3	Đổi mới phương pháp giảng dạy của giảng viên	10	20	2
4	Giảng viên hỗ trợ SV tiếp cận thị trường lao động	2	10	5
<b>Tổng</b>		<b>52</b>	<b>150</b>	<b>2.89</b>

Từ kết quả thống kê ở bảng 3.23 về kế hoạch bước đầu nhằm thực hiện các biện pháp mà đề tài lựa chọn đã cho thấy có sự chuyển biến tích cực ở tất cả 4 nhiệm vụ cơ bản trong hoạt động nâng cao năng lực cho giảng viên chuyên ngành bóng đá của Trường Đại học TDTT Bắc Ninh. Thể hiện ở mức độ tăng trưởng giữa thời điểm trước khi triển khai và sau khi triển khai các biện pháp. Cụ thể tăng trưởng so với thời điểm trước khi triển khai là:

Bồi dưỡng trình độ chuyên môn của giảng viên tăng gấp 3 lần.

Tham gia vào các công việc của liên đoàn tăng gấp 3 lần.

Đổi mới phương pháp giảng dạy của giảng viên tăng gấp 2 lần.

Giảng viên hỗ trợ SV tiếp cận thị trường lao động tăng gấp 5 lần.

Tính trung bình tăng 2.89 lần.

Như vậy, thông qua kết quả bước đầu về kế hoạch triển khai thực hiện các biện pháp đã cho thấy hiệu quả rõ rệt của các biện pháp mà đề tài lựa chọn.

Hiệu quả của biện pháp nâng cao năng lực của giảng viên chuyên ngành bóng đá còn thấy được qua ý kiến phản hồi của sinh viên.

Kết quả đánh giá giảng dạy môn học chuyên ngành bóng đá cho SV Trường Đại học TDTT Bắc Ninh thông qua ý kiến phản hồi của SV với 5 câu hỏi nhận định. Cụ thể:

Nội dung môn học nâng cao năng lực nghề nghiệp (PH1);

Phương pháp giảng dạy phát huy tính tích cực tập luyện (PH2);

Bài tập tác động tốt đến kỹ năng thực hành (SV3);

Bài tập giúp nâng cao thể lực cho SV (SV4);

Nội dung đánh giá đáp ứng chuẩn đầu ra (SV5).

Mức độ đồng thuận được xác định thông qua kết quả phỏng vấn 77 sinh viên. Kết quả về tần suất trả lời được trình bày tại bảng 3.24.

**Bảng 3.24. Thống kê tần suất trả lời về giảng viên qua ý kiến phản hồi của SV (n=77)**

<b>TT</b>	<b>Phương án trả lời</b>	<b>Tần suất</b>	<b>Tỷ lệ (%)</b>
1	Rất đồng ý	202	52.5
2	Đồng ý	126	32.7
3	Không ý kiến	34	8.8
4	Không đồng ý	15	3.9
5	Rất không đồng ý	8	2.1
	<b>Tổng</b>	<b>385</b>	<b>100</b>

Kết quả thu được ở bảng 3.24 cho thấy: tần suất trả lời ở phương án “Rất đồng ý” là 202 chiếm 52.5%; phương án “Đồng ý” là 126 chiếm tỷ lệ 32.7%; phương án “Không ý kiến” là 34 chiếm tỷ lệ 8.8%. Như vậy, tổng các phương án trả lời rất đồng ý và đồng ý là 85.2%. Như vậy, năng lực giảng viên giảng dạy chuyên ngành bóng đá qua ý kiến phản hồi của SV được đa số các ý kiến đánh giá ở mức cao.

Về kết quả trả lời từng tiêu chí được trình bày ở bảng 3.25.

**Bảng 3.2516. Kết quả ý kiến phản hồi của SV về năng lực giảng viên chuyên ngành bóng đá (n = 77)**

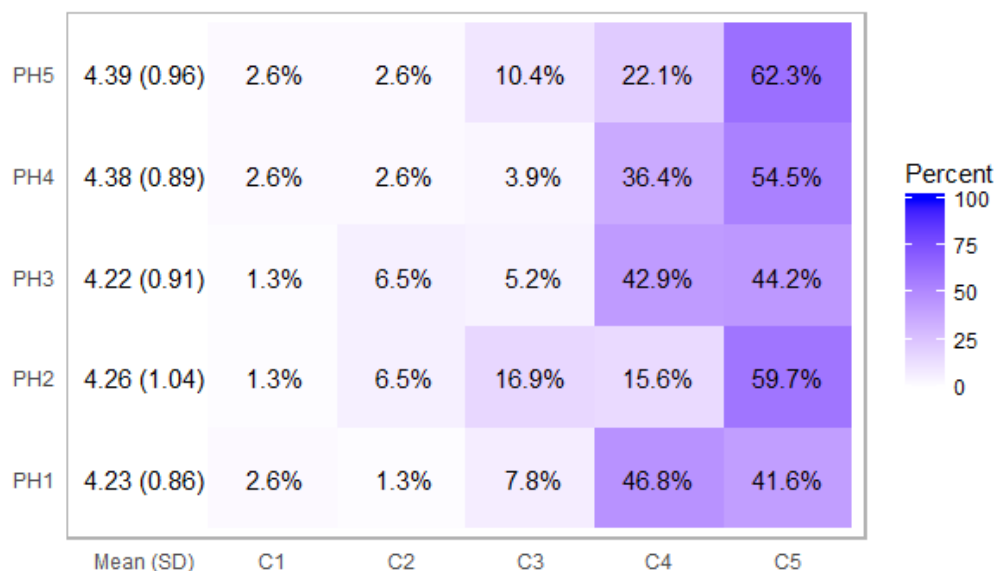
<b>TT</b>	<b>Nội dung</b>	<b>Tỷ lệ %</b>			$\bar{X}$	$\delta$
		<b>Thấp</b>	<b>Trung lập</b>	<b>Cao</b>		
1	Nội dung môn học nâng cao năng lực nghề nghiệp (PH1)	3.90	7.79	88.31	4.23	0.86
2	Phương pháp giảng dạy phát huy tính tích cực tập luyện (PH2)	7.79	5.19	87.01	4.22	0.91
3	Bài tập tác động tốt đến kỹ năng thực hành (PH3)	5.19	3.90	90.91	4.38	0.89
4	Bài tập giúp nâng cao thể lực cho SV (PH4)	5.19	10.39	84.42	4.39	0.96
5	Nội dung đánh giá đáp ứng chuẩn đầu ra (PH5)	7.79	16.88	75.32	4.26	1.04

Kết quả thu được ở bảng 3.25 cho thấy:

Đa số ý kiến phản hồi của SV về năng lực giảng viên chuyên ngành bóng đá nằm ở vùng mức độ đồng ý và rất đồng ý chiếm tỷ lệ từ 75.32% đến 90.91%. Còn lại là vùng mức độ không đồng ý chiếm tỷ lệ từ thấp từ 5.19% đến 7.79%. Như vậy, đa số ý kiến đều đánh giá ở đồng ý và rất đồng ý với năng lực giảng viên chuyên ngành bóng đá đã đem lại hiệu quả cho SV Trường Đại học TDTT Bắc Ninh;

Khi tính điểm trung bình đạt từ 4.22 - đến 4.39 điểm và độ lệch chuẩn dao động từ 0.86 đến 1.04 điểm. So sánh theo thang đo Likert 5 bậc thì cả 5/5 nội dung phản hồi về năng lực giảng viên chuyên ngành bóng đá trong giảng dạy đều nằm trong khoảng từ 4.21 - đến 5.00 điểm thuộc mức rất đồng ý. Đặc biệt là ý kiến về các bài tập nâng cao thể lực cho SV có điểm trung bình chung cao nhất với 4.39 điểm. Hay nói cách khác là biện pháp nâng cao năng lực giảng viên chuyên ngành bóng đá mà đề tài xây dựng đã có hiệu quả rõ rệt khi kết thúc thực nghiệm.

Kết quả này còn được biểu diễn trên biểu đồ 3.16.



**Biểu đồ 3.15. Kết quả phản hồi của SV về năng lực giảng viên chuyên ngành bóng đá**

***Biện pháp 3: Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các bài tập phát triển thể lực cho SV chuyên ngành bóng đá ngành GDTC Trường Đại học TDTT Bắc Ninh***

Để đánh giá hiệu quả các bài tập phát triển thể lực cho SV chuyên ngành bóng đá ngành GDTC Trường Đại học TDTT Bắc Ninh, đề tài xác định sự khác biệt về thành tích đạt được giữa đầu học kỳ và kết thúc học kỳ thông qua kiểm định t đối với các test đánh giá thể lực (trình bày ở mục 3.1.5). Kết quả thu được như trình bày ở bảng 3.26 đến bảng 3.29.

**Bảng 3.26. So sánh kết quả các test đánh giá thể lực cho SV chuyên ngành bóng đá ở học kỳ 3 (n=38)**

TT	Nội dung	Giá trị	Thời điểm		t
			Ban đầu	Kết thúc	
1	Tâng bóng (số lần)	$\bar{X}$	42.18	47.92	3.877***
		$\pm\delta$	5.09	7.57	
2	Đá bóng bằng lòng bàn chân vào cầu môn 2x2m x 10 quả (quả)	$\bar{X}$	6.45	7.45	3.357**
		$\pm\delta$	1.25	1.35	
3	Ném biên (m)	$\bar{X}$	12.63	15.55	5.185***
		$\pm\delta$	2.60	2.30	
4	Chạy 1500m (phút, giây)	$\bar{X}$	5.30	4.91	8.663***
		$\pm\delta$	0.22	0.18	
5	CoDa test (s)	$\bar{X}$	10.18	9.94	7.228***
		$\pm\delta$	0.16	0.14	
6	Chạy biến tốc 20x75m (lần)	$\bar{X}$	26.34	28.41	2.051*
		$\pm\delta$	2.65	2.71	

*Dấu hiệu: \* P < 0.05; \*\* P < 0.01; \*\*\* P < 0.001*

Kết quả thu được ở bảng 3.26 cho thấy, diễn biến thành tích của 6/6 test đánh giá có sự khác biệt giữa đầu học kỳ và kết thúc học kỳ. Trong đó: test chạy biến tốc 20x75m ở ngưỡng  $P < 0.05$ ; test đá bóng bằng lòng bàn chân vào cầu môn 2x2m x 10 quả ở ngưỡng  $P < 0.01$ ; 4 test còn lại ở ngưỡng  $P < 0.001$ .

**Bảng 3.27. So sánh kết quả các test đánh giá thể lực cho SV chuyên ngành bóng đá ở học kỳ 4 (n=38)**

TT	Nội dung	Giá trị	Thời điểm		t
			Ban đầu	Kết thúc	
1	Đá bóng xa (m)	$\bar{X}$	84.05	92.37	2.427*
		$\delta$	13.3	16.38	
2	Dẫn bóng tốc độ 30m (s)	$\bar{X}$	4.92	4.69	3.166**
		$\delta$	0.32	0.30	
3	Dẫn bóng luôn cọc sút cầu môn (s)	$\bar{X}$	9.76	9.31	4.163***
		$\delta$	0.39	0.56	
4	Chạy 5x30m (s)	$\bar{X}$	23.83	22.81	2.118*
		$\delta$	1.97	2.21	
5	Chạy 6x40m (lần)	$\bar{X}$	2.95	3.50	2.891**
		$\delta$	0.77	0.89	
6	Chạy 20x100m (lần)	$\bar{X}$	12.50	13.71	3.530***
		$\delta$	1.48	1.51	

*Dấu hiệu: \* P < 0.05; \*\* P < 0.01; \*\*\* P < 0.001*

Kết quả thu được ở bảng 3.27 cho thấy, diễn biến thành tích của 6/6 test đánh giá có sự khác biệt giữa đầu học kỳ và kết thúc học kỳ. Trong đó: test đá bóng xa và test chạy 5x30m ở ngưỡng P<0.05; test dẫn bóng tốc độ 30m và chạy 6x40m ở ngưỡng P<0.01; 2 test còn lại ở ngưỡng P<0.001.



**Bảng 3.28. So sánh kết quả các test đánh giá thể lực cho SV chuyên ngành bóng đá ở học kỳ 5 (n=39)**

TT	Nội dung	Giá trị	Thời điểm		t
			Ban đầu	Kết thúc	
1	Tâng bóng (số lần)	$\bar{X}$	49.18	52.95	2.428*
		$\delta$	8.12	5.30	
2	Đá bóng bằng lòng bàn chân vào cầu môn 2x2m x 10 quả (quả)	$\bar{X}$	8.08	8.77	2.949**
		$\delta$	1.20	0.84	
3	Ném biên (m)	$\bar{X}$	16.41	17.64	2.469*
		$\delta$	2.46	1.91	
4	Chạy 1500m (phút, giây)	$\bar{X}$	4.66	4.47	7.489***
		$\delta$	0.14	0.09	
5	CoDa test (s)	$\bar{X}$	9.76	9.59	9.848***
		$\delta$	0.08	0.07	
6	Chạy biến tốc 20x75m (lần)	$\bar{X}$	37.33	28.46	2.831**
		$\delta$	2.14	1.98	

*Dấu hiệu: \* P < 0.05; \*\* P < 0.01; \*\*\* P < 0.001*

Kết quả thu được ở bảng 3.28 cho thấy, diễn biến thành tích của 6/6 test đánh giá có sự khác biệt giữa đầu học kỳ và kết thúc học kỳ. Trong đó: test tâng bóng và test ném biên ở ngưỡng  $P < 0.05$ ; test đá bóng bằng lòng bàn chân vào cầu môn 2x2m x 10 quả và chạy biến tốc 20x75m ở ngưỡng  $P < 0.01$ ; 2 test còn lại ở ngưỡng  $P < 0.001$ .

**Bảng 3.29. So sánh kết quả các test đánh giá thể lực cho SV chuyên ngành bóng đá ở học kỳ 6 (n=39)**

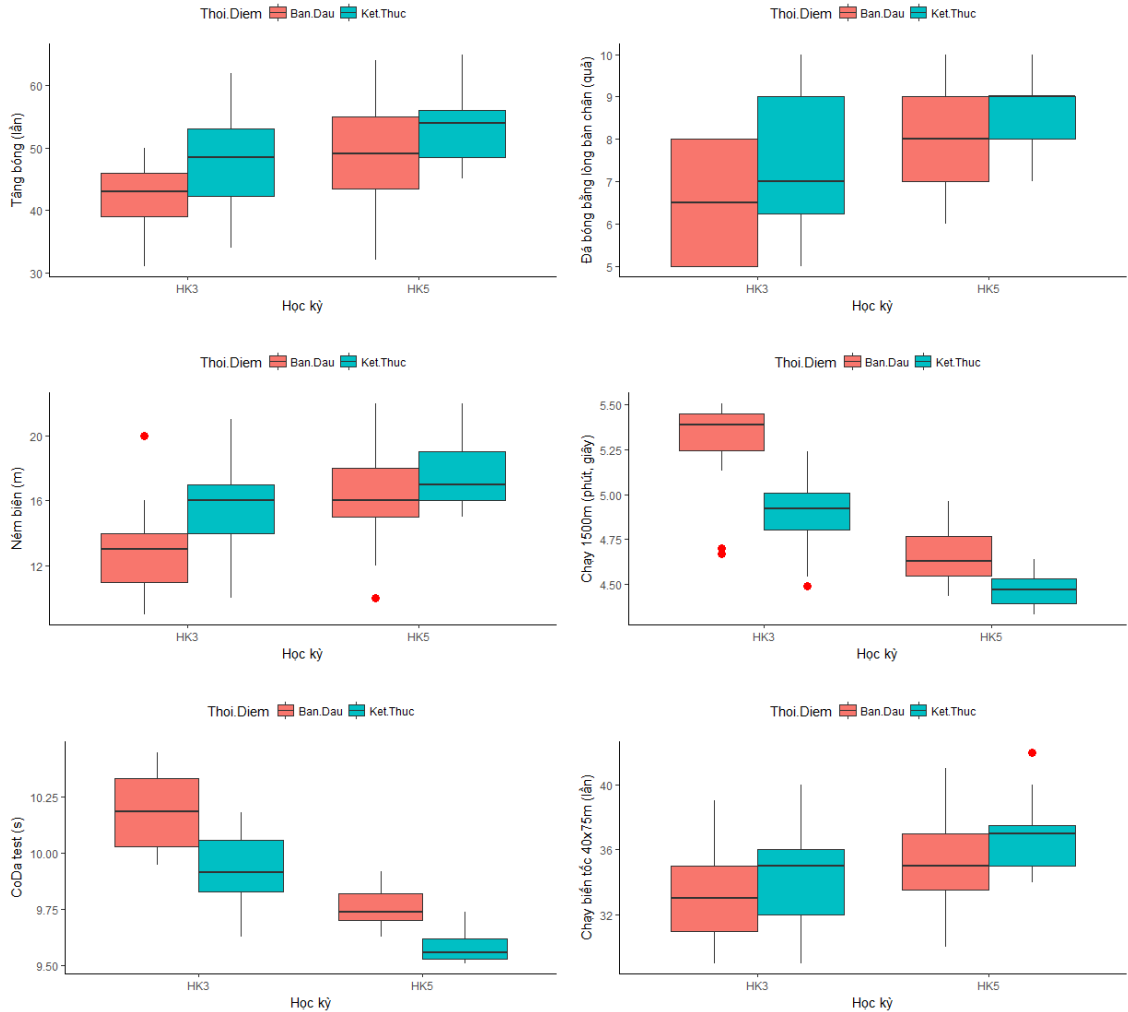
TT	Nội dung	Giá trị	Thời điểm		t
			Ban đầu	Kết thúc	
1	Đá bóng xa (m)	$\bar{X}$	94.62	102.26	2.466*
		$\delta$	16.19	10.59	
2	Dẫn bóng tốc độ 30m (s)	$\bar{X}$	4.38	4.10	6.834***
		$\delta$	0.18	0.18	
3	Dẫn bóng luân cọc sút cầu môn (s)	$\bar{X}$	8.85	8.42	3.186**
		$\delta$	0.41	0.72	
4	Chạy 5x30m (s)	$\bar{X}$	22.01	20.97	2.934**
		$\delta$	1.83	1.22	
5	Chạy 6x40m (lần)	$\bar{X}$	4.13	4.72	3.141**
		$\delta$	0.86	0.79	
6	Chạy 20x100m (lần)	$\bar{X}$	14.44	15.28	2.330*
		$\delta$	1.68	1.52	

*Dấu hiệu: \* P < 0.05; \*\* P < 0.01; \*\*\* P < 0.001*

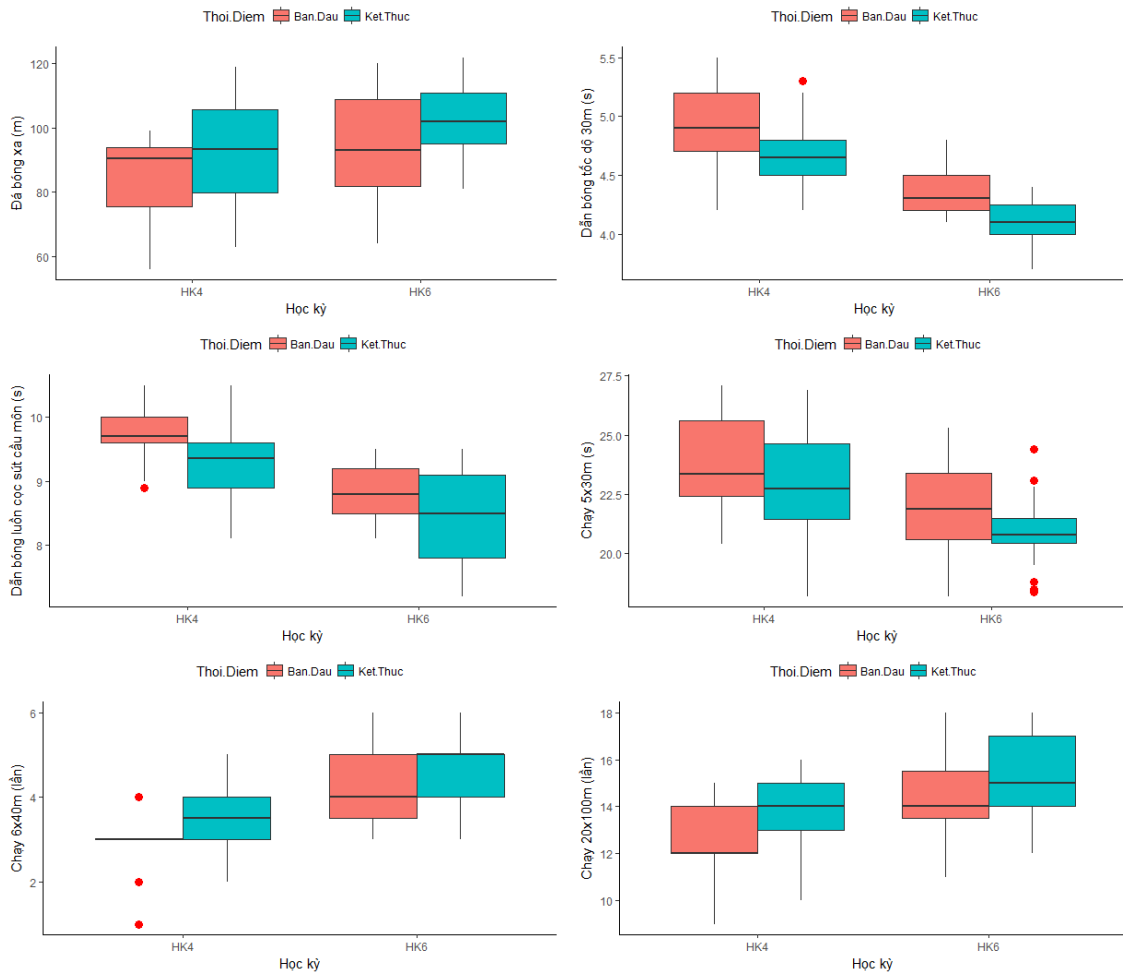
Kết quả thu được ở bảng 3.29 cho thấy, diễn biến thành tích của 6/6 test đánh giá có sự khác biệt giữa đầu học kỳ và kết thúc học kỳ. Trong đó: test đá bóng xa và test chạy 20x100m ở ngưỡng  $P < 0.05$ ; test dẫn bóng tốc độ ở ngưỡng  $P < 0.001$ ; 3 test còn lại ở ngưỡng  $P < 0.01$ .

Như vậy, thông qua kết quả xác định sự khác biệt về thành tích của 12 test ở 4 học kỳ đã cho thấy sự khác biệt ở tất cả các nội dung đánh giá thể lực, trong đó thành tích ở thời điểm kết thúc cao hơn hẳn thời điểm bắt đầu ở mỗi học kỳ.

Do cùng một test được sử dụng trong 2 học kỳ không liên tiếp, để thấy rõ diễn biến thành tích các nội dung đánh giá, đề tài đã biểu diễn giá trị trung vị và bách phân vị về trên biểu đồ 3.17 (học kỳ 3 và 5) và biểu đồ 3.18 (học kỳ 4 và 6).



**Biểu đồ 3.16. Diễn biến các test đánh giá thể lực cho SV chuyên ngành bóng đá ở học kỳ 3, học kỳ 5 giữa thời điểm kết thúc với ban đầu**



**Biểu đồ 3.17. Diễn biến các test đánh giá thể lực cho SV chuyên ngành bóng đá ở học kỳ 4, học kỳ 6 giữa thời điểm kết thúc với ban đầu**

Từ kết quả thu được ở biểu đồ 3.17 và biểu đồ 3.18 cho thấy, các hộp trên biểu đồ của học kỳ 3 và 5, học kỳ 4 và 6 thì các hộp biểu đồ ở thời điểm bắt đầu ở học kỳ 5, 6 ngang bằng hoặc hơn hẳn thời điểm kết thúc học 3, 4. Giữa hai thời điểm này cách nhau 1 học kỳ. Đồng thời giá trị trung vị (median - đường gạch ngang trong các hộp) và bách phân vị (vị trí đường trung vị trong hộp) giữa hai thời điểm này chủ yếu nằm cao hơn hoặc ngang bằng với thời điểm trước đó. Tức là thời điểm bắt đầu ở học kỳ 5, 6 tốt hơn thời điểm kết thúc học 3, 4 hoặc duy trì được thành tích đạt được ở các test đánh giá.

Sử dụng các test và thang điểm đã xây dựng, đề tài so sánh kết quả xếp loại thể lực giữa các SV khóa đại học 48 và đại học 49 với khóa đại học 46 và đại học 47. Kết quả thu được như trình bày ở bảng 3.30.

**Bảng 3.3017. Kết quả xếp loại kiểm tra thể lực SV chuyên ngành bóng đá ngành GDTC**

Sinh viên		Xếp loại		
		Chưa đạt	Đạt	Tốt
Đại học 46 và 47 (n=77)	Số lượng	40	28	9
	%	51.9	36.4	11.7
Đại học 48 và 49 (n=77)	Số lượng	5	23	49
	%	6.5	29.9	63.6
<b><math>\chi^2 = 55.299</math>, <b>Bậc tự do = 2</b>, <b>P = 9.819e-13 &lt; 0.001</b></b>				

Kết quả thu được ở bảng 3.30 cho thấy, khi so khóa đại học 46 và đại học 47 về kết quả xếp loại, số lượng SV khóa đại học 48 và đại học 49 có mức xếp loại tốt chiếm tỷ lệ cao, còn mức xếp loại chưa đạt chiếm tỷ lệ thấp. Kết quả cụ thể như sau: Ở khóa đại học 46 và đại học 47: Tỷ lệ SV chưa đạt là 51.9%, đạt là 36.4% và tốt là 11.7%.

Ở khóa đại học 48 và đại học 49: Tỷ lệ SV chưa đạt là 6.5%, đạt là 29.9% và tốt là 63.6%.

Kết quả kiểm định Khi bình phương giữa hai nhóm là 55.299 với  $P < 0.001$ . Như vậy, kết quả xếp loại thể lực giữa SV hai nhóm có sự khác biệt, tức là trình độ thể lực của SV khóa đại học 48 và đại học 49 tốt hơn hẳn SV chuyên ngành bóng đá khóa đại học 46 và đại học 47 ngành GDTC Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

Phân loại kết quả học tập của sinh viên khóa đại học 46, đại học 47, đại học 48 và đại học 49 chuyên ngành bóng đá ngành GDTC Trường Đại học TDTT Bắc Ninh được trình bày ở bảng 3.31.

**Bảng 3.31. So sánh phân loại kết quả học tập của sinh viên**

Nhóm	Yếu, kém	Trung bình	Khá	Giỏi	Xuất sắc	$\chi^2$
Đại học 46 và 47 (n=77)	39	29	2	3	4	<b>57.877***</b>
Tỷ lệ %	50.6	37.7	2.6	3.9	5.2	
Đại học 48 và 49 (n=77)	4	24	25	10	14	
Tỷ lệ %	5.2	31.2	32.5	13.0	18.2	
Ghi chú: ** $P < 0.01$ ; *** $P < 0.001$						

Từ kết quả thu được ở bảng 3.31 cho thấy có sự khác biệt ở các mức xếp loại từ yếu, kém đến xuất sắc:

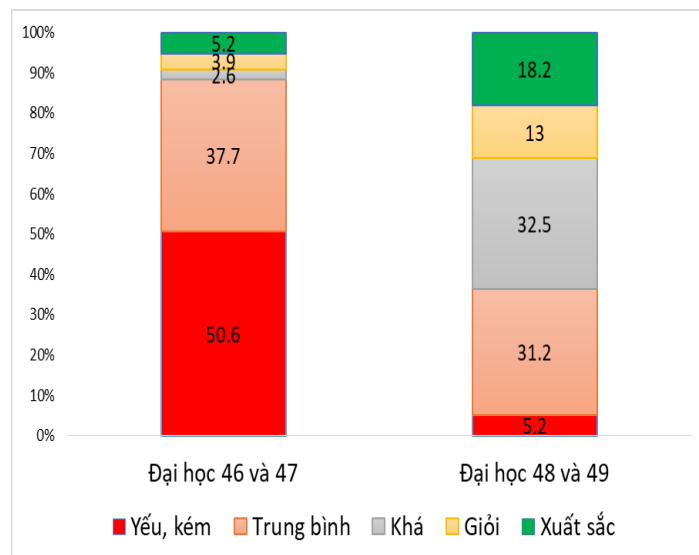
Tỷ lệ sinh viên đạt điểm ở mức xuất sắc của khóa đại học 48 và đại học 49 là 18.2% cao hơn hẳn khóa đại học 46 và đại học 47 với tỷ lệ 5.2.0%.

Tỷ lệ sinh viên đạt điểm ở mức yếu, kém của khóa đại học 46 và đại học 47 là 50.6% cao hơn hẳn khóa đại học 48 và đại học 49 là 5.2%.

Như vậy, xếp loại điểm học tập ở khóa đại học 48 và đại học 49 được ứng dụng các biện pháp mà đề tài xây dựng có kết quả tốt hơn hẳn khóa đại học 46 và đại học 47.

Khi so sánh bằng kiểm định Khi bình phương giữa khóa đại học 48 và đại học 49 với khóa đại học 46 và đại học 47 thì khác biệt rõ rệt, với giá trị 57.877 ở ngưỡng  $P < 0.001$ .

Để thấy làm rõ hơn sự biệt giữa nhóm thực nghiệm so với nhóm đối chứng, đề tài đã biểu diễn tỷ lệ % về số lượng sinh viên đạt ở các mức xếp loại điểm học tập thông qua biểu đồ 3.19.



**Biểu đồ 3.19. Tỷ lệ phân loại kết quả học tập của sinh viên**

Kết quả trên đã khẳng định hiệu quả của các biện pháp nâng cao thể lực cho SV chuyên ngành bóng đá ngành GDTC Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

***Biện pháp 4: Khai thác hiệu quả cơ sở vật chất phục vụ hoạt động dạy học môn chuyên ngành bóng đá***

Để đánh giá hiệu quả biện pháp nâng cao năng lực của giảng viên, đề tài đã tiến hành đánh giá theo các nhiệm vụ đã lựa chọn. Cụ thể:

(VC1) Khai thác hiệu quả các công trình TDTT trong các giờ tập luyện TDTT ngoại khóa.

(VC2) Sử dụng trang thiết bị, dụng cụ luyện tập hợp lý trong giảng dạy và tập luyện TDTT ngoại khóa.

Kết quả thống kê được trình bày ở bảng 3.31.

**Bảng 3.31. Kết quả thống kê bước đầu về khai thác tối đa cơ sở vật chất**

TT	Công trình và thiết bị	Mức độ hiệu quả (%)		Tăng trưởng (lần)
		<i>Trước khi triển khai</i>	<i>Sau khi triển khai</i>	
1	Sân bóng đá 1	70%	95%	1.36
2	Sân bóng đá 2	75%	95%	1.27
3	Sân bóng đá 3	80%	95%	1.19
	<b>Tổng</b>	<b>225.00%</b>	<b>285.00%</b>	<b>1.27</b>

Từ kết quả thống kê ở bảng 3.31 về kế hoạch bước đầu nhằm thực hiện các biện pháp mà đề tài lựa chọn đã cho thấy, việc khai thác hiệu quả các công trình và thiết bị ở 3 sân bóng đá có sự chuyển biến tích cực trong hoạt động nâng cao thể lực cho SV chuyên ngành bóng đá của Trường Đại học TDTT Bắc Ninh. Thể hiện ở mức độ tăng trưởng giữa thời điểm trước khi triển khai và sau khi triển khai các biện pháp. Cụ thể tăng trưởng so với thời điểm trước khi triển khai là:

Sân bóng đá 1 tăng gấp 1.36 lần.

Sân bóng đá 2 tăng gấp 1.27 lần.

Sân bóng đá 3 tăng gấp 1.19 lần.

Tính trung bình tăng 1.27 lần.

Như vậy, thông qua kết quả bước đầu về kế hoạch triển khai thực hiện các biện pháp đã cho thấy hiệu quả rõ rệt về khai thác tối đa cơ sở vật chất

phục vụ cho việc phát triển thể lực cho SV chuyên ngành bóng đá ngành GDTC của Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

Tóm lại: Thông qua việc nghiên cứu cơ sở lý luận và thực tiễn, đề tài đã đánh giá được diễn biến thể lực của nam SV chuyên ngành bóng đá ngành GDTC trường Đại học TDTT Bắc Ninh. Kết quả so sánh ở từng học kỳ và qua các học kỳ, diễn biến thể lực đã có sự khác biệt rõ rệt và xu hướng thể lực có sự gia tăng ở nam SV chuyên ngành bóng đá ngành GDTC trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

### **3.4. Bàn luận**

#### ***3.4.1. Đánh giá thực trạng và lựa chọn biện pháp nâng cao thể lực cho nam SV chuyên ngành bóng đá ngành GDTC Trường Đại học TDTT Bắc Ninh***

Thực chất việc phân tích, xác định yếu tố ảnh hưởng đến thể lực của SV chuyên ngành bóng đá ngành GDTC Trường Đại học TDTT Bắc Ninh có mối quan hệ mật thiết với chất lượng đào tạo. Vấn đề chất lượng đào tạo được hình thành bởi tổng hòa nhiều yếu tố phụ thuộc. Tuy nhiên, luận án đã tiến hành phân tích một số các yếu tố ảnh hưởng đến thể lực của SV chuyên ngành bóng đá Trường Đại học TDTT Bắc Ninh. Từ đó xác định những vấn đề then chốt nhằm đề ra các biện pháp nâng cao thể lực cho SV có tính bao trùm. Trong những phân tích đó nhấn mạnh mức độ phù hợp về các bài tập thể lực sử dụng trong giảng dạy - huấn luyện để thấy rõ ảnh hưởng của các yếu tố này đến việc phát triển thể lực chuyên môn cho SV chuyên ngành bóng đá Trường Đại học TDTT Bắc Ninh. So sánh với các công trình nghiên cứu khác về chất lượng đào tạo nói chung và bài tập phát triển thể lực nói riêng có một số điểm đồng nhất, song điểm khác biệt trong luận án là đảm bảo khả năng phù hợp ở mức độ hệ thống. Tức là phạm vi rộng hơn và toàn diện hơn, nó nhấn mạnh đến cả yếu tố người dạy và người học, cùng các điều kiện đảm bảo. Đồng thời hướng vào chuẩn đầu ra đã được nhà trường thông qua cho môn học chuyên ngành bóng đá. Luận án



đã làm rõ các điểm mấu chốt là các biện pháp và hệ thống bài tập mà nhà trường đang sử dụng để phát triển thể lực chuyên môn còn tồn tại hạn chế trong điều kiện chuyển đổi sang đào tạo theo học chế tín chỉ.

Thực tế cho thấy, môn thể thao chuyên ngành chỉ được bắt đầu học từ kỳ 3 và trong 4 kỳ với tổng thời lượng 240 tiết là rất hạn chế với yêu cầu của môn học chuyên ngành. Đồng thời nội dung huấn luyện thể lực chỉ chiếm tỷ lệ 12.5% tương ứng là 30 tiết cho 4 tổ chất thể lực là thực sự khó khăn cho công tác giảng dạy. Vì vậy, trong điều kiện như vậy thì biện pháp hiệu quả nhất là tăng thời gian tự rèn luyện của sinh viên dựa trên yêu cầu tích cực của yếu tố bài tập thể lực, giảng viên và khai thác hiệu quả quỹ thời gian của các sân tập.

Phân tích biệt như vậy nhằm mục đích làm sâu sắc các vấn đề cần nghiên cứu, đồng thời cũng đảm bảo tính thuận tiện và phù hợp với chương trình đào tạo của nhà trường theo 4 học kỳ học tập môn chuyên ngành bóng đá của sinh viên.

Trong đánh giá thực trạng, việc sử dụng test sự phạm vừa đảm bảo đủ độ tin cậy, đơn giản cách tiến hành, phù hợp chuyên môn của người kiểm tra, thiết bị không phức tạp, có đơn vị đo tương đối chính xác và gắn gũi với hoạt động giảng dạy của giảng viên Trường Đại học TDTT Bắc Ninh. Với kết quả đánh giá thể lực chuyên môn cho SV chuyên ngành bóng đá dưới góc độ sự phạm nhờ các test kiểm tra theo học kỳ mang lại tính khách quan và chính xác về sự phát triển thể lực chuyên môn của sinh viên. Thông qua kiểm tra thu được là những thông tin ngược quý giá giúp giảng viên trong quá trình giảng dạy, huấn luyện, điều khiển và điều chỉnh kịp thời, hợp lý, chính xác các nhân tố ảnh hưởng đến chuẩn đầu ra của chương trình môn học bóng đá.

Kết quả việc lựa chọn được 12 test đánh giá thể lực đã nhận được sự đồng ý (3.41 - 4.20) và rất đồng ý (4.21 - 5.00). Trong 12 test có các test được sử dụng trong 2 học kỳ liên tiếp nhằm đánh giá diễn biến và sự gia tăng thể lực của nam SV chuyên ngành bóng đá ngành giáo dục thể chất Trường Đại

học TDDT Bắc Ninh. Điều này là phù hợp trong điều kiện giới hạn về thời gian dành cho huấn luyện thể lực chỉ có 30 tiết (12.5%).

Bằng các phương pháp khoa học, quá trình nghiên cứu đã lựa chọn được các test đánh giá trình độ phát triển thể lực cho SV chuyên ngành bóng đá Trường Đại học TDDT Bắc Ninh, là cơ sở khoa học cho việc lựa chọn các bài tập thể lực theo học kỳ. Từ đó mang lại hiệu quả ứng dụng cao trong thực tiễn giảng dạy môn thể thao chuyên ngành bóng đá ngành GDTC của nhà trường.

Phát triển thể lực cho SV chuyên ngành có sự kết hợp hài hòa giữa công tác huấn luyện và giảng dạy, trong đó nhấn mạnh đến chất lượng là sự phù hợp với mục tiêu đào tạo và chuẩn đầu ra của chương trình đào tạo SV chuyên sâu bóng đá mà Trường Đại học TDDT Bắc Ninh đã công khai. Do đặc thù trong công tác giảng dạy trên đối tượng SV chuyên ngành bóng đá nên thang điểm đánh giá thể lực chuyên môn cho SV chuyên ngành bóng đá Trường Đại học TDDT Bắc Ninh có sự tính toán đến nhu cầu thực tiễn. Điều này không giống với quá trình huấn luyện VĐV ở các môn thể thao chỉ dựa trên kết quả kiểm tra của đối tượng đang huấn luyện. Song không vì thế mà quy trình có sự khác biệt mà vẫn tuân thủ đúng các phương pháp khoa học thường quy trong lựa chọn test và bài tập thể lực. Việc lựa chọn các test đánh giá thể lực cho SV chuyên ngành bóng đá đã được đề tài tiến hành dựa trên những quy trình, tiêu chuẩn đã được các tác giả công bố như: Dương Nghiệp Chí, Trần Đức Dũng, Nguyễn Đức Văn, Tạ Hữu Hiếu...

Kết quả thu thập được xử lý bằng các phần mềm nên đã làm rõ được độ tin cậy của kết quả phỏng vấn (Hệ số tin cậy Cronbach's Alpha là 0.931), tính thông báo ( $r > 0.7$ ) và độ tin cậy ( $r > 0.8$ ) của kết quả phân tích nhằm lựa chọn được các test đánh giá thể lực cho SV chuyên ngành bóng đá Trường Đại học TDDT Bắc Ninh.

Sau khi lựa chọn được nội dung và xây dựng thang đánh giá, đề tài đã sử dụng trong thực tiễn để đánh giá thực trạng thể lực theo học kỳ cho SV

chuyên sâu bóng của Trường Đại học TDTT Bắc Ninh. Khi đánh giá, đề tài đã thực hiện đồng thời trên các khóa học mà không tiến hành trên một khóa học cố định. Điều này là hoàn toàn phù hợp với thực tế giảng dạy và chỉ có như vậy mới có thể áp dụng đồng thời ở 4 học kỳ với thời lượng một năm học. Áp dụng này là hoàn toàn phù hợp với lịch trình, tiến trình giảng dạy và các bài tập vận dụng trong các giáo án tuần.

Thông qua đánh giá thực trạng công tác huấn luyện thể lực, đề tài đã làm sáng tỏ được các vấn đề có ảnh hưởng mạnh mẽ đến đến phát triển thể lực cho SV chuyên ngành bóng đá của Trường Đại học TDTT Bắc Ninh. Số lượng SV khóa đại học 46 có tỷ lệ SV chưa đạt ở mức cao (57.9%) và khóa đại học 47 là 46.2%; tỷ lệ ở mức tốt chỉ từ 10.5% đến 12.8%. Giữa hai khóa học khi chưa ứng dụng các biện pháp không có sự khác biệt về kết quả xếp loại thể lực, với kiểm định Khi bình phương là 1.070 với  $P < 0.05$ . Kết quả này đã chỉ rõ sự cần thiết phải có biện pháp khác phục đồng bộ.

Một trong các nguyên nhân là thiếu các biện pháp đồng bộ, các bài tập hiện áp dụng chưa toàn diện và gắn kết chặt chẽ với chuẩn đầu ra ở môn thể thao chuyên ngành. Từ những kết quả thu được và bàn luận đã cho thấy đặc thù công tác huấn luyện thể lực cho SV chuyên ngành bóng đá của Trường Đại học TDTT Bắc Ninh. Đồng thời thấy những điểm khác biệt của luận án với các công trình nghiên cứu đã công bố. Từ đó làm rõ được những hạn chế, tồn tại trong phát triển thể lực cho SV chuyên ngành bóng đá của Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

#### ***3.4.2. Lựa chọn biện pháp nâng cao thể lực cho SV chuyên ngành bóng đá Trường Đại học TDTT Bắc Ninh***

Phát triển thể lực nói chung và thể lực chuyên môn cho SV chuyên ngành bóng đá của Trường Đại học TDTT Bắc Ninh là yêu cầu cần hoàn thành của chương trình đào tạo ngành GDTC. Đồng thời việc chuẩn bị thể lực cho SV chuyên ngành bóng đá của Trường Đại học TDTT Bắc Ninh quan hệ

chặt chẽ với các yếu tố đảm bảo chất lượng. Đồng thời gắn liền với nâng cao thể chất và tăng cường sức khỏe. Do vậy, nó cần phải có các biện pháp đồng bộ và điều chỉnh kịp thời để hoàn thành được chuẩn đầu ra ở ngay từng tín chỉ. Trong quá trình giảng dạy, huấn luyện không thể coi nhẹ bất kỳ một yếu tố ảnh hưởng nào, mà phải phối hợp hài hòa và đồng bộ nhiều biện pháp khác nhau nhằm phát triển một cách toàn diện trình độ kỹ, chiến thuật và thể lực cho SV chuyên ngành. Từ đó trang bị cho SV những kỹ năng nghề nghiệp phù hợp với nhu cầu xã hội sau khi tốt nghiệp ra trường.

Căn cứ cơ sở lý luận và kết quả đánh giá thực trạng các yếu tố ảnh hưởng đến phát triển thể lực của SV chuyên ngành bóng đá Trường Đại học TDTT Bắc Ninh, đề tài đã đề xuất được 4 biện pháp với 14 nhiệm vụ. Các biện pháp lựa chọn đã nhận được sự đồng thuận cao từ các đối tượng phỏng vấn, điểm trung bình thu được đều nằm trong khoảng từ 3.41 - 4.20 (mức đồng ý), trong đó có 5/14 nhiệm vụ có điểm  $\geq 4.21$  (mức rất đồng ý) của theo thang đo Likert. Để xây dựng các biện pháp, đề tài đã có sự định hướng rõ ràng về mục tiêu và yêu cầu của các biện pháp được xây dựng. Cấu trúc mỗi biện pháp được xây dựng rõ ràng gồm 3 phần: mục đích, nội dung và tổ chức thực hiện.

So sánh các biện pháp xây dựng với các công trình nghiên cứu của một số tác giả như: Võ Văn Vũ, Vũ Đức Văn, Lê Trường Sơn Chấn Hải... Các giải pháp, biện pháp của các tác giả lựa chọn có tác động, khu trú vào các vấn đề lớn như: quản trị đại học, giảng viên, học thuật, người học, tài chính. So với kết quả nghiên cứu của đề tài cho thấy có sự tương đồng về cấu trúc biện pháp. Tuy nhiên, so với kết quả của các công trình đã nghiên cứu, đề tài đã có sự khác biệt rõ ở mục đích và nội dung biện pháp. Khác với các công trình nghiên cứu nêu trên, phần nội dung của mỗi biện pháp đã được đề tài cụ thể hóa thành các nhiệm vụ cụ thể. Do vậy, nó sẽ trở thành những cơ sở hết sức quan trọng khi kiểm nghiệm trong thực tiễn và thực nghiệm. Tổng số với 4 biện pháp gắn liền với 14 nhiệm vụ. Đồng thời có sự kiểm nghiệm về sự đồng nhất giữa biện pháp và nhiệm vụ từng biện pháp. Thông qua phân tích nhân tố

khám phá EFA nhờ phần mềm SPSS. Kết quả đã chứng minh các nhiệm vụ có liên hệ tương quan với biện pháp đề ra. Phương pháp phân tích nhân tố khám phá EFA (Exploratory Factor Analysis, gọi tắt là phương pháp EFA) giúp đề tài đánh giá sự hội tụ giữa các nhiệm vụ với biện pháp. Tức là kiểm định xem giữa các nhiệm vụ có mối tương đồng trong cùng một biện pháp nâng cao thể lực cho nam SV chuyên ngành bóng đá của Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

Với phân tích hệ số KMO (Kaiser-Meyer-Olkin) nhằm xem xét sự thích hợp các nhiệm vụ của biện pháp. Trị số của KMO đạt giá trị trên 0.5 ( $0.5 \leq KMO \leq 1$ ) là điều kiện đủ để phân tích nhân tố là phù hợp. Đồng thời ở kiểm định Bartlett's đã khẳng định giả thuyết là các nhiệm vụ có tương quan với nhau trong mỗi biện pháp. Cùng với trị số Eigenvalue  $\geq 1$  và tổng phương sai trích (Total Variance Explained)  $\geq 50\%$  đã khẳng định toàn diện về các nhiệm vụ trong mô hình phân tích EFA. Hay nói cách khác là có sự phù hợp trong phân tích 4 biện pháp gắn liền với 14 nhiệm vụ.

Việc xây dựng các biện pháp nâng cao thể lực cho nam SV chuyên ngành bóng đá của đề tài cũng đồng thời là vấn đề được triển khai tại bộ môn Bóng đá Trường Đại học TDTT Bắc Ninh. Vì vậy, sự đồng thuận của các đối tượng phỏng vấn về 4 biện pháp đề xuất là trung thực và khách quan. Bởi thực tế trong giai đoạn này, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh đang trong giai đoạn chuyển đổi tích cực sang phương thức đào tạo theo học chế tín chỉ.

Chất lượng là sự phù hợp với mục tiêu đặt ra, theo quan điểm này thì 4 biện pháp và 14 nhiệm vụ mà đề tài xây dựng đã đáp ứng được đòi hỏi của công tác đảm bảo chất lượng. Đồng thời làm sâu sắc hơn hoạt động chuyên môn trong môn bóng đá. Vì các biện pháp và nhiệm vụ đề xuất có căn cứ theo kết quả đánh giá thực trạng và sự đồng thuận cao của đối tượng phỏng vấn.

Kết quả nghiên cứu của đề tài tiếp cận và phù hợp với việc nâng cao tính chủ động của SV trong đào tạo theo học chế tín chỉ: Nâng cao năng lực của giảng viên, hoàn thiện hệ thống bài tập ứng dụng, hoàn thiện năng lực

người học và phát huy hiệu quả cơ sở vật chất kỹ thuật phục vụ đào tạo SV chuyên ngành bóng đá. Việc lựa chọn được 4 biện pháp nâng cao thể lực cho nam SV chuyên ngành bóng đá sẽ góp phần hoàn thiện công tác hoạch định phát triển Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

### ***3.4.3. Về ứng dụng và đánh giá hiệu quả của các biện pháp nâng cao thể lực cho SV chuyên ngành bóng đá ngành GDTC Trường Đại học TDTT Bắc Ninh***

Việc ứng dụng bước đầu các biện pháp trong thực tiễn đã mang lại hiệu quả trực tiếp đối với từng biện pháp, song đều có tác động tích cực đến phát triển thể lực cho nam SV chuyên ngành bóng đá.

Kết quả ứng dụng các biện pháp đã đem lại hiệu quả tích cực thông qua tính chủ động của SV trong 4 học phần, mức độ chuyên biến rõ rệt. Tỷ lệ phỏng vấn ở câu hỏi đạt từ 75.32% - 96.10% mức đồng ý và rất đồng ý, khi tính điểm trung bình đều lớn hơn 4.21 (rất đồng ý) của thang đo Likert. SV đã nhận thức đầy đủ về mối quan hệ giữa kết quả học tập và nghề nghiệp. Từ đó tích cực, chủ động trong quá trình theo đuổi môn thể thao chuyên ngành trong mỗi học phần và trải nghiệm thực tế. Từ đó tích cực, chủ động học tập đáp ứng chuẩn đầu ra của chương trình môn học và chuẩn bị tích cực cho công việc tương lai của mình. Kết quả này đã cho thấy những ảnh hưởng, tác động tích cực từ các biện pháp được triển khai.

Kết quả nghiên cứu đạt được đã làm rõ được mục tiêu nghiên cứu trọng tâm về phát triển thể lực cho nam SV chuyên ngành bóng đá. Trong phần này, luận án tập trung làm rõ sự phù hợp của các bài tập lựa chọn với chương trình môn học bóng đá dành cho đối tượng SV chuyên ngành trong 4 học kỳ. Một số các bài tập có thể không quá cao về mặt khối lượng và cường độ song thuận tiện trong các giờ tự học và ngoại khóa theo yêu cầu trong đào tạo theo tín chỉ.

Quá trình lựa chọn bài tập phát triển thể lực đã được đề tài thực hiện khoa học và đảm bảo độ tin cậy nhờ kết quả phỏng vấn. Bao gồm 80 bài tập

lựa chọn được đều thuộc mức đồng ý và rất đồng ý của thang đo Likert là khách quan và đáp ứng được yêu cầu trong huấn luyện thể lực cho SV chuyên ngành bóng đá ngành GDTC của Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

Ngoài ra, do tác động tốt từ các bài tập thể lực đã dẫn đến kết quả kiểm tra khi kết thúc các học phần được nâng cao hơn rất nhiều. Điều đó được thể hiện qua kết quả thống kê và so sánh giữa hai nhóm tham gia thực nghiệm. Cụ thể là kết quả xếp loại điểm thi kết thúc học phần tỷ lệ điểm tốt cao ở khóa đại học 48 và đại học 49, còn mức xếp loại từ yếu, kém giảm rõ rệt. Chẳng hạn, tỷ lệ sinh viên đạt điểm ở mức xuất sắc của khóa đại học 48 và đại học 49 là 18.2%, trong khi ở khóa đại học 46 và đại học 47 chỉ đạt 5.2.0%. Ngược lại, tỷ lệ sinh viên đạt điểm ở mức yếu, kém của khóa đại học 46 và đại học 47 là 50.6%, trong khi khóa đại học 48 và đại học 49 lại ở mức thấp, chỉ chiếm 5.2%. Xem xét dưới góc độ kiểm nghiệm theo tỷ lệ % ở các mức xếp loại điểm học tập đã cho thấy, ở khóa đại học 48 và đại học 49 khi được ứng dụng các biện pháp mà đề tài xây dựng đã có hiệu quả, với kết quả tốt hơn hẳn khóa đại học 46 và đại học 47. Kết quả này còn được tiếp tục khẳng định khi sử dụng kiểm định Khi bình phương giữa khóa đại học 48 và đại học 49 với khóa đại học 46 và đại học 47 thì khác biệt rõ rệt, với giá trị 57.877 ở ngưỡng  $P < 0.001$ .

Như vậy, kết quả lựa chọn được 80 bài tập về cơ bản là phù hợp với những hướng dẫn về kỹ chiến thuật và phương pháp tập luyện trong môn bóng đá. Các bài tập lựa chọn phân theo các tổ chất thể lực chuyên môn bóng đá, đa dạng và đáp ứng được các yêu cầu về phát triển các tổ chất thể lực chuyên môn theo 4 học kỳ. Các bài tập mà đề tài lựa chọn đã đáp ứng được yêu cầu trong thực tiễn giảng dạy cho SV chuyên ngành bóng đá Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

Tóm lại, kết quả nghiên cứu qua một năm học đã chứng minh bài tập áp dụng có hiệu quả rõ rệt trong phát triển thể lực, kết quả học tập cho SV chuyên ngành bóng đá Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

## KẾT LUẬN VÀ KIẾN NGHỊ

### Kết luận

Từ những kết quả nghiên cứu nêu trên của đề tài, cho phép đi đến một số kết luận sau:

1. Luận án đã xác định được các điều kiện đủ về trình độ giảng viên giảng dạy, cơ sở vật chất sân bãi tập luyện, trong đó xác định được 4 yếu tố có ảnh hưởng lớn nhất đến phát triển thể lực cho nam SV chuyên ngành bóng đá Trường Đại học TDTT Bắc Ninh. Kết quả đánh giá thực trạng công tác huấn luyện thể lực cho nam SV chuyên ngành Bóng đá ngành GDTC Trường Đại học TDTT Bắc Ninh còn tồn tại nhiều bất cập: Thời lượng dành cho tập luyện kỹ thuật, chiến thuật chiếm tỷ trọng lớn; Phân bổ thời gian dành trong huấn luyện các tố chất thể lực chưa cân đối, chú trọng quá nhiều đến tố chất khéo léo; Số lượng bài tập chưa đa dạng; Tỷ lệ xếp loại SV về trình độ thể lực chủ yếu ở mức chưa đạt và đạt. Kết quả đánh giá thực trạng đã cho thấy sự cần thiết phải có các biện pháp đồng bộ nhằm phát triển thể lực cho SV chuyên ngành bóng đá Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

2. Thông qua các phương pháp khoa học, luận án đã xác định được 4 biện pháp với 14 nhiệm vụ nhằm phát triển thể lực cho nam SV chuyên ngành bóng đá Trường Đại học TDTT Bắc Ninh. Các biện pháp lựa chọn nhận được sự đồng thuận cao của các đối tượng phỏng vấn. Các biện pháp lựa chọn gồm:

*Biện pháp 1:* Nâng cao tính chủ động của SV trong đào tạo theo học chế tín chỉ. Bao gồm 5 nhiệm vụ sau:

- (1) Cá thể hóa việc học tập của người học.
- (2) Gắn kết SV trong lớp học chuyên ngành bóng đá.
- (3) Hỗ trợ hoạt động ngoại khóa của sinh viên.
- (4) SV chủ động lập kế hoạch học tập.



(5) Nâng cao phương pháp rèn luyện của sinh viên.

*Biện pháp 2:* Nâng cao năng lực của giảng viên. Bao gồm 4 nhiệm vụ sau:

- (1) Bồi dưỡng trình độ chuyên môn của giảng viên.
- (2) Tham gia vào các công việc của liên đoàn cho giảng viên.
- (3) Đổi mới phương pháp giảng dạy của giảng viên.
- (4) Giảng viên hỗ trợ SV tiếp cận thị trường lao động.

*Biện pháp 3:* Lựa chọn bài tập nâng cao thể lực cho SV chuyên ngành bóng đá ngành GDTC. Bao gồm 3 nhiệm vụ sau:

- (1) Lựa chọn bài tập nâng cao thể lực cho SV chuyên ngành bóng đá ngành GDTC.
- (2) Tích hợp vào chương trình đào tạo chuyên ngành bóng đá.
- (3) Đánh giá hiệu quả các bài tập lựa chọn.

*Biện pháp 4:* Khai thác hiệu quả cơ sở vật chất phục vụ hoạt động dạy học môn chuyên ngành bóng đá. Bao gồm 2 nhiệm vụ sau:

- (1) Khai thác hiệu quả các công trình TDTT trong các giờ tập luyện TDTT ngoại khóa.
- (2) Sử dụng trang thiết bị, dụng cụ luyện tập hợp lý trong giảng dạy và tập luyện TDTT ngoại khóa.

3. Triển khai các biện pháp trong thực nghiệm, luận án đã lựa chọn được 80 bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam SV chuyên ngành bóng đá trường Đại học TDTT Bắc Ninh. Bài tập được chia thành: Sức nhanh; Sức mạnh bền; Sức mạnh tốc độ; Sức bền tốc độ; Khả năng khéo léo.

Ứng dụng các biện pháp đã mang lại hiệu quả cao trong phát triển thể lực, kết quả học tập cho SV chuyên ngành bóng đá ngành GDTC Trường Đại học TDTT Bắc Ninh. Đồng thời bước đầu nâng cao được tính chủ động của SV trong đào tạo theo học chế tín chỉ.

**Kiến nghị**

Từ những kết luận nêu trên, cho phép đi đến những kiến nghị sau:

1. Các biện pháp mà đề tài đã lựa chọn, nhà trường cần triển khai áp dụng nhằm tiếp tục phát triển thể lực cho nam SV chuyên ngành bóng đá ngành GDTC Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.
2. Tùy thuộc vào chuẩn đầu ra, các nội dung đánh giá, thang điểm xây dựng, bộ môn cần điều chỉnh phù hợp trong thi - kiểm tra giữa kỳ và kết thúc học phần nhằm nâng cao chất lượng đào tạo SV chuyên ngành bóng đá ngành GDTC của Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.
3. Nhà trường cần có những nghiên cứu sâu hơn để cải tiến, xây mới chương trình đào tạo ngành GDTC nói chung và môn thể thao chuyên ngành bóng đá nói riêng để đáp ứng nhu cầu xã hội.

**DANH MỤC CÁC CÔNG TRÌNH NGHIÊN CỨU  
ĐÃ CÔNG BỐ CÓ LIÊN QUAN ĐẾN LUẬN ÁN**

1. Nguyễn Tuấn Anh (2019), “Nghiên cứu lựa chọn các test đánh giá thể lực cho nam SV chuyên ngành bóng đá ngành giáo dục thể chất Trường Đại học TDTT Bắc Ninh”, *Tạp chí Khoa học Đào tạo và Huấn luyện Thể thao*, Số 5/2019, tr. 52 - 55.
2. Nguyen Tuan Anh (2019), “*Physical activity of male students majoring in Football Department of Physical Education, Bac Ninh Sports University and Physical Education, Proceedings*”, International scientific conference sports in the context of the industrial revolution 4.0”, pp. 374-376.

## DANH MỤC TÀI LIỆU THAM KHẢO

### *Tiếng Việt:*

1. Aulic I.V (1982), *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao*, biên dịch Phạm Ngọc Trân, Nxb TDTT, Hà Nội.
2. Bernhard Bruggmann (2010), *Những bài tập bóng đá thiếu niên*, biên dịch: Cao Thái, Trần Văn Hoạt, Nguyễn Lương Hoàng, Nxb TDTT, Hà Nội.
3. Bộ GD-ĐT (2010), *Đổi mới quản lý hệ thống giáo dục đại học giai đoạn 2010-2012*, Nxb Giáo dục Việt Nam, Hà Nội.
4. Lê Bửu, Dương Nghiệp Chí, Nguyễn Hiệp (1983), *Lí luận và phương pháp huấn luyện thể thao*, Nxb TDTT TPHCM.
5. Lê Bửu, Nguyễn Thế Truyền (1986), *Kiểm tra năng lực thể chất và thể thao*, Nxb TDTT TP.HCM.
6. Dương Nghiệp Chí (2004), *Đo lường thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
7. Dương Nghiệp Chí, Trần Đức Dũng, Tạ Hữu Hiếu, Nguyễn Đức Văn (2004), *Đo lường thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
8. Đảng cộng sản VN (2013), *Nghị quyết Hội nghị TW8 khóa XI về đổi mới căn bản, toàn diện giáo dục - đào tạo, số 29-NQ/TW ngày 4/11/2013 của Ban chấp hành trung ương*.
9. Nguyễn Đăng Chiêu (2004), "*Nghiên cứu lượng vận động sinh lý của các VĐV bóng đá lứa tuổi 15-16 và 17-18 trong thời kỳ chuẩn bị cơ bản*", Luận án tiến sĩ giáo dục học, Viện khoa học TDTT, Hà Nội.
10. Ngô Khiêm Chủ (2002), *Phương pháp huấn luyện thể lực*, Nxb TDTT Nhân dân, Trung Quốc.
11. Daxiorxky.V.M (1978), *Các tổ chất thể lực của VĐV*, Biên dịch: Bùi Tử Liên và Phạm Xuân Tâm, Nxb TDTT, Hà Nội.
12. Denslegen.G, Legơ.K (1985), *Bốn nhân tố nâng cao thành tích tập luyện*, Nxb TDTT, Hà Nội.
13. Trần Đức Dũng (2007), *Giáo trình bóng đá*, Nxb TDTT, Hà Nội.

14. Mạnh Dương (2014), *Kỹ thuật và phương pháp tập luyện bóng đá*, Nxb TDTT, Hà Nội.
15. Ma Tuyết Điền (2001), *Bóng đá - Kỹ thuật và phương pháp tập luyện*, biên dịch: Đặng Bình, Nxb TDTT, Hà Nội.
16. Harre. D (1996), *Học thuyết huấn luyện*, dịch: Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiển, Nxb TDTT Hà Nội.
17. Bùi Quang Hải (2009), *Giáo trình tuyển chọn tài năng thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
18. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (1995), *Sinh lý học TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.
19. Trần Duy Hòa (2012), *Nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển sức bền cho nam VĐV bóng đá trẻ ở giai đoạn chuyên môn hóa ban đầu*", Luận án tiến sĩ giáo dục học, Viện khoa học TDTT, Hà Nội.
20. Vũ Đào Hùng, Nguyễn Mậu Loan (1997), *Lý luận và phương pháp giáo dục thể chất*, NXB Giáo dục, Hà Nội.
21. Ivanôp V.X (1990), *Những cơ sở của toán học thống kê*, dịch: Trần Đức Dũng, Nxb TDTT, Hà Nội.
22. James K. Morrow, JR Allen W. Jackson, Tames G. Disch and Dalep. Mood (2004), “Đánh giá hoạt động thể chất và trình độ thể lực cho người lớn”, (Âu Thanh Thuý dịch), *Bản tin khoa học TDTT*, Viện Khoa học TDTT (2), Hà Nội, tr.8 - 19.
23. Trương Cự Lâm, Thúc Đạo Thu (2000), *Đại từ điển TDTT Trung Quốc*, Nxb Từ Điển Thượng Hải, Trung Quốc.
24. Đặng Bá Lâm (2003), *Kiểm tra - Đánh giá trong Dạy - Học Đại học*, Nxb Giáo dục, Hà Nội.
25. Lê Văn Lãm (2004), *Giáo dục thể chất ở một số nước trên thế giới*, Nxb TDTT, Hà Nội.
26. Lê Văn Lãm, Nguyễn Xuân Sinh, Phạm Ngọc Viễn, Lưu Quang Hiệp (1999), *Giáo trình nghiên cứu khoa học TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.

27. Nguyễn Lân (2000), *Từ điển Từ và Ngữ Việt Nam*, Nxb thành phố Hồ Chí Minh.
28. Liên đoàn Bóng đá châu Á (1999), *Đào tạo huấn luyện viên bóng đá trình độ A, B, C*, biên dịch: Nguyễn Quý Bình, Nxb TĐTT, Hà Nội.
29. Liên đoàn Bóng đá Việt Nam (1999), *Tuyển chọn và huấn luyện ban đầu cầu thủ bóng đá trẻ*, biên soạn: Phạm Ngọc Viễn, Nxb TĐTT, Hà Nội.
30. Nguyễn Đức Nhâm (2005), "*Nghiên cứu một số đặc điểm hình thái, chức năng, tổ chất thể lực của các VĐV bóng đá nam tuyển trẻ quốc gia Việt Nam lứa tuổi 16 - 19*", Luận án tiến sĩ giáo dục học, Viện khoa học TĐTT Hà Nội.
31. Nabatnhecova M.Ya (1985), *Quản lý và đào tạo VĐV trẻ*, Biên dịch: Phạm Trọng Thanh, Nxb TĐTT, Hà Nội.
32. Novicop A.D và Matveep L.P (1990), *Lý luận và phương pháp GDTC*, biên dịch Phạm Trọng Thanh, Lê Văn Lãm (1+2), Nxb TĐTT, Hà Nội.
33. Ozolin N.G (1986), *Học thuyết huấn luyện*, Biên dịch: Bùi Thế Hiển, Nxb TĐTT, Hà Nội.
34. Pharphen V.X (1962), *Bắp thịt vận động*, Biên dịch: Văn An và Văn Đức, Nxb TĐTT, Hà Nội.
35. Philin V.P (1996), *Lý luận và phương pháp thể thao trẻ*, dịch: Nguyễn Quang Hưng, Nxb TĐTT Hà Nội.
36. Diên Phong (1999), *130 câu hỏi và trả lời về huấn luyện thể thao hiện đại*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
37. Phạm Quang (2003), *Giáo trình Bóng đá*, Nxb Đại học Sư phạm, Hà Nội.
38. Quốc hội (2006), *Luật Thể dục, Thể thao*, Nxb Chính trị Quốc gia - Sự thật, Hà Nội.
39. Phạm Xuân Thành (2007), "*Nghiên cứu tiêu chí đánh giá năng lực nam VĐV bóng đá trẻ lứa tuổi 14-16 (giai đoạn chuyên môn hóa sâu)*", Luận án tiến sĩ giáo dục học, Viện khoa học TĐTT, Hà Nội.

40. Phạm Xuân Thành (2009), *Giáo trình bóng đá*, Nxb Đại học Sư phạm, Hà Nội.
41. Phạm Xuân Thành (2007), "*Nghiên cứu tiêu chí đánh giá năng lực nam VĐV bóng đá trẻ lứa tuổi 14 - 16 (giai đoạn chuyên môn hóa sâu)*", Luận án tiến sĩ giáo dục học, Viện khoa học TDTT Hà Nội.
42. Ngô Văn Thược (2005), "*Nghiên cứu ảnh hưởng của một số nguyên tố vi lượng hoạt chất sinh học và tổ hợp bài tập công suất tối đa đối với sức bền cầu thủ bóng đá Thể Công*", Luận án tiến sĩ giáo dục học, Viện khoa học TDTT Hà Nội.
43. Nguyễn Hoàng Thụ (2009), "*Nghiên cứu các giải pháp xã hội hóa để phát triển bóng đá đối với trẻ em 3-10 tuổi của Nghệ An*", Luận án tiến sĩ giáo dục học, Viện khoa học TDTT Hà Nội.
44. Nguyễn Toán (1998), *Cơ sở lý luận và phương pháp đào tạo VĐV*, NXB TDTT, Hà Nội.
45. Nguyễn Toán (2007), *Khái luận về TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội. tr 122
46. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2000), *Lý luận và phương pháp TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.
47. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2006), *Lý luận và phương pháp TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội. tr 421.
48. Đồng Văn Triệu (2007), *Lượng vận động và lập kế hoạch trong huấn luyện và thi đấu thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
49. Đồng Văn Triệu, Lê Anh Thơ (2000), *Lý luận và phương pháp GDTC trong trường học*, Nxb TDTT, Hà Nội.
50. Hoàng Trọng, Chu Nguyễn Mộng Ngọc (2015), *Phân tích dữ liệu nghiên cứu với SPSS*, Trường Đại học Kinh tế TP.HCM, Nxb Hồng Đức.
51. Nguyễn Thế Truyền (1991), *Lý luận và phương pháp huấn luyện thể thao trẻ*, Nxb TDTT, Hà Nội.
52. Nguyễn Thế Truyền, "Độ tuổi và những năng lực thể thao", *Thông tin khoa học TDTT*, (3), tr 12.

53. Nguyễn Văn Tuấn (2012), *Phân tích dữ liệu với R*, Nxb Tổng hợp TP.HCM.
54. V.Valich (1981), *Huấn luyện VĐV Bóng đá trẻ*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
55. Nguyễn Đức Văn (2000), *Phương pháp thống kê trong TĐTT*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
56. Venslap.P (1999), “Những bài tập trong nhà nhằm phát triển thể lực và kỹ thuật cho VĐV bóng đá”, *Thông tin khoa học TĐTT*, Biên dịch: Lê Hồng Cơ, (3), tr 20.
57. Phạm Ngọc Viễn (1991), *Tâm lý học TĐTT*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
58. Phạm Ngọc Viễn (1999), *Tuyển chọn và huấn luyện ban đầu cầu thủ Bóng đá trẻ*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
59. Phạm Ngọc Viễn (1999), *Phương pháp nghiên cứu tâm lý trong TĐTT*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
60. Phạm Ngọc Viễn, Phạm Quang, Trần Quốc Tuấn, Nguyễn Minh Ngọc (2004), *Chương trình huấn luyện bóng đá trẻ 11-18 tuổi*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
61. Nguyễn Quang Vinh (2009), *Đánh giá trình độ tập luyện cho VĐV nam từ 16-18 tuổi các môn thể thao có tính chu kỳ (dẫn chứng trong môn xe đạp thể thao)*, Luận án tiến sĩ giáo dục học, Viện khoa học TĐTT.
62. Tạ Văn Vinh (1991), *Vấn đề nghiên cứu tổ chức lại hệ thống đào tạo VĐV trẻ ở nước ta những năm tới*, Tuyển tập NCKH TĐTT, trường Đại học TĐTT I, Nxb TĐTT, Hà Nội.
63. Viện Nghiên cứu Giáo dục - Trường ĐHSP Thành Phố Hồ Chí Minh (2003), *Kỷ yếu hội thảo Xây dựng chương trình đào tạo đại học*, thành phố Hồ Chí Minh.
64. Viện Ngôn ngữ học (2001), *Từ điển Anh - Việt*, Nhà xuất bản TP Hồ Chí Minh.
65. Volcov N.I (1997), *Sinh hóa TĐTT*, Lê Quý Phụng, Vũ Chung Thủy dịch, Nxb TĐTT, Hà Nội.



66. Trần Quang Vũ (2004), *Nghiên cứu ứng dụng phương pháp xoa bóp kết hợp điện từ trường để hồi phục cho VĐV bóng đá*, Luận án tiến sĩ giáo dục học, Viện khoa học TDTT.
67. Lê Văn Xem (1999), *Đặc điểm các loại hình TDTT và phương pháp nghiên cứu*, Thông tin khoa học (2).
68. Chu Thái Xương và cộng sự (1989), *Chương trình huấn luyện giảng dạy môn thể thao bơi*, Tài liệu biên dịch lưu hành nội bộ, Phan Hồng Minh.
69. Xirotin. O.A (2001), “Chuyên mục tổng quan - phương pháp luận và lý luận về năng lực thể thao”, *Thông tin khoa học TDTT*, (5), tr. 22.
70. Xmironop I.V (1984), “Kiểm tra tổng hợp trình độ tập luyện của VĐV”, *Thông tin khoa học TDTT*, (7), tr 23-30. Biên dịch: Nguyễn Thế Truyền.
71. Zuico I.G (1975), *Test sự phạm đánh giá trình độ thể lực tuổi 13 - 14*, Nxb TDTT, Hà Nội, tr. 64 - 68.
72. Nguyễn Như Ý (1999), *Đại từ điển tiếng Việt*, Nxb Văn hoá Thông tin.
73. Jon Wiles, Joseph Bondi (2002), *Xây dựng chương trình học: Hướng dẫn thực hành*, Nguyễn Kim Dung dịch, Nxb Giáo dục, thành phố Hồ Chí Minh.
- Tiếng Anh**
74. Allan C. Ornstein and Francis P. Hunkins (1998), *Curriculum: Foundations, Principles, and Issues*, Allyn and Bacon.
75. Allen, MJ (2004), *Assessing Academic Programs in Higher Education*, San Francisco: Jossey-Bass.
76. Beashel, P. and Taylor, J. (1996) *Advanced Studies in Physical Education and Sport*. UK: Thomas Nelson and Sons Ltd.
77. Beashel, P. and Taylor, J. (1997) *The World of Sport Examined*. UK: Thomas Nelson and Sons Ltd.
78. Bizley, K. (1994) *Examining Physical Education*. Oxford; Heinemann Educational Publishers.

79. Davis, B. et al. (2000) *Physical Education and the Study of Sport*. UK London: Harcourt Publishers Ltd.
80. Ronald C.Doll (1996), *Curriculum Improvement - decision making and process*, Publisher: Allyn & Bacon.
81. Gross A.C (1986), *Endurance*, New York.
82. Margaria R, Aghemo P, Rovelli E (1966), *Measurement of muscular power (anaerobic) in man*, J.App.Physiol.21, pp.1662-1664.
83. Ian A.C.Rule (1973), *A Philosophical Inquiry into the Meaning(s) of "Curriculum"*, Doctoral diss, New York University.
84. Ralph W.Tyler (2013), *Basic Principles of Curriculum and Instruction*, Publisher: University of Chicago Press.
85. Ronald V.White (1998), *The ELT Curriculum: Design, Innovation and Management*, Publisher: Blackwell.Taunton I.E, Maron H, Wilkinson (1981), *Anaerobic performance in middle and long distance runners*, Can.J.Appl.Sports Sci, 6, pp.109-103.
86. Therf .G, Schnabel G, Baumann .R (1980), *Training von A bis z* Sportverlag, Berlin, s.26-29.
87. Tudor O. Bompa (1983), *Theory and Methodology of training*, Kendall/Hunt Publishing Company, Toronto, Canada.
88. Wentling Tim.L (1993), *Planning for Effective Training: A Guide to Curriculum Development*, Publisher: Food & Agriculture Organization of the United Nations (FAO).

### ***Tiếng Nga***

89. Абдулкадыров, А.А. Соотношение физической и технической подготовки юных футболистов 11-14 лет на этапе начальной спортивной специализации: автореф. дис. ... канд. пед. наук:13.00.04 / А.А. Абдулкадыров. - СПб., 2004. - 27 с.

90. Матвеев, Л.П. *Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов*: учеб. для ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев. - Киев.: Олимпийская литература, 1999. - 318 с.
91. Минспорта России, *Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта футбол*, 2013 г.
92. Минспорта России, *Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «футбол»*, 2019 г.
93. Хижевский О.В., Саскевич А.П., *Основы начальной подготовки юных футболистов*/ О.В. Хижевский, А.П. Саскевич, Минск: БГПУ, 2018. 181с.

### ***Tiếng Trung***

94. 主编：杨一民。副主编：马冰。张延安。(1998)。足球。北京体育大学出版社。页 6-26。
95. (1999)。足球训练与球队管理。人民体育出版社。

### ***Trang thông tin điện tử***

96. Website Trường Đại học TDTT Bắc Ninh <http://upes1.edu.vn/>
97. Website Liên đoàn bóng đá Việt Nam <https://vff.org.vn>
98. Bóng đá (Báo Thể Thao Việt Nam - Cơ quan thuộc Tổng Cục Thể Dục Thể Thao) <http://www.bongda.com.vn>
99. Website: Thể dục, thể thao Việt Nam <http://www.tdtt.gov.vn>
100. Website: Bộ Văn hoá, Thể thao và Du lịch <http://bvhttdl.gov.vn>
101. Website Liên đoàn bóng đá thế giới <https://www.fifa.com>



## PHỤ LỤC

### PHỤ LỤC 1:

BỘ VH,TT&DL      CỘNG HOÀ XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM  
 Trường Đại học TDTT Bắc Ninh      **Độc lập - Tự do - Hạnh phúc**

### PHIẾU PHỎNG VẤN

Nhằm giải quyết các mục tiêu nghiên cứu đề tài: *“Nghiên cứu biện pháp nâng cao thể lực cho nam sinh viên chuyên ngành bóng đá ngành GDTC Trường Đại học Thể dục Thể thao Bắc Ninh”*, mong đ/c nghiên cứu kỹ những câu hỏi dưới đây và trả lời bằng cách gạch đánh dấu vào ô tương ứng.

Xin đồng chí cho biết sơ lược về bản thân.

Họ và tên:..... Trình độ: .....

Chức vụ: .....Đơn vị công tác: .....

**Câu hỏi 1.** Theo đ/c thì các yếu tố nào dưới đây có ảnh hưởng đến phát triển thể lực cho sinh viên chuyên ngành bóng đá ngành GDTC của trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

TT	Yếu tố ảnh hưởng	Rất đồng ý	Đồng ý	Không ý kiến	Không đồng ý	Rất không đồng ý
1	Tính chủ động của sinh viên	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Năng lực của giảng viên	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Bài tập thể lực cho sinh viên	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Hiệu quả cơ sở vật chất phục vụ hoạt động dạy học	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Câu hỏi 2.** Xin ông/bà cho biết ý kiến của mình về mức độ phù hợp khi sử dụng các test dùng để đánh giá thể lực cho nam sinh viên chuyên ngành bóng đá ngành GDTC trường Đại học TĐTT Bắc Ninh?

TT	Tiêu chí	Mức độ phù hợp				
		<i>Rất đồng ý</i>	<i>Đồng ý</i>	<i>Không ý kiến</i>	<i>Không đồng ý</i>	<i>Rất không đồng ý</i>
1	Tâng bóng (số lần)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Đá bóng bằng lòng bàn chân vào cầu môn 2×2m 10 quả (quả)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Ném biên (m)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Chạy 1500m (phút, giây)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	Đá bóng xa (m)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	Dẫn bóng tốc độ 30m (s)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	Dẫn bóng luân cọc sút cầu môn (s)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	Chạy 5×30m (s)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	CoDa test (s)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	Chạy biến tốc 40×75m (lần)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	Chạy 6×40m (lần)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	Chạy 20×100m (lần)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Câu hỏi 3.** Đánh giá các yêu cầu lựa chọn biện pháp nâng cao thể lực cho nam sinh viên chuyên ngành bóng đá.

TT	Yêu cầu	Rất đồng ý	Đồng ý	Không ý kiến	Không đồng ý	Rất không đồng ý
1	Đáp ứng chuẩn đầu ra	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Biện pháp phù hợp với chương trình đào tạo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Phù hợp xu hướng nâng cao chất lượng đào tạo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Các biện pháp có tính thực tiễn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Câu hỏi 4.** Xin đồng chí cho biết ý kiến đánh giá về các biện pháp nâng cao thể lực cho nam sinh viên chuyên ngành bóng đá ngành GDTC Trường Đại học TĐTT Bắc Ninh.

TT	Biện pháp	Mức độ phù hợp				
		Rất đồng ý	Đồng ý	Không ý kiến	Không đồng ý	Rất không đồng ý
1	Cá thể hóa việc học tập của người học.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Gắn kết sinh viên trong lớp học chuyên ngành bóng đá.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Hỗ trợ hoạt động ngoại khóa của sinh viên.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Sinh viên chủ động lập kế hoạch học tập.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	Nâng cao phương pháp rèn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

TT	Biện pháp	Mức độ phù hợp				
		<i>Rất đồng ý</i>	<i>Đồng ý</i>	<i>Không ý kiến</i>	<i>Không đồng ý</i>	<i>Rất không đồng ý</i>
	luyện của sinh viên.					
6	Bồi dưỡng trình độ chuyên môn của giảng viên.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	Tham gia vào các công việc của liên đoàn cho giảng viên.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	Đổi mới phương pháp giảng dạy của giảng viên.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	Giảng viên hỗ trợ sinh viên tiếp cận thị trường lao động.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	Lựa chọn bài tập nâng cao thể lực cho sinh viên chuyên ngành bóng đá ngành GDTC.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	Tích hợp vào chương trình đào tạo chuyên ngành bóng đá.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	Đánh giá hiệu quả các bài tập lựa chọn.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	Khai thác hiệu quả các công trình TDDT trong các giờ tập luyện TDDT ngoại khóa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14	Sử dụng trang thiết bị, dụng cụ luyện tập hợp lý trong giảng dạy và tập luyện TDDT ngoại khóa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Câu hỏi 5.** Xin ông/bà cho biết ý kiến của mình về mức độ phù hợp khi sử dụng các bài tập dùng để phát triển thể lực cho nam sinh viên chuyên ngành bóng đá ngành GDTC trường Đại học TDDT Bắc Ninh?

TT	Bài tập	Mức độ phù hợp
----	---------	----------------



		<i>Rất đồng ý</i>	<i>Đồng ý</i>	<i>Không ý kiến</i>	<i>Không đồng ý</i>	<i>Rất không đồng ý</i>
SN.01	Chạy 30m XPC (2-3 lần × 2 tổ, nghỉ giữa các lần 15s, nghỉ giữa tổ 2 phút).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SN.02	Chạy 30m ziczác (3-5 lần × 2 tổ, nghỉ giữa các lần 15s, nghỉ giữa tổ 2 phút).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SN.03	Chạy 4 lần x 30m, nghỉ giữa các lần 15s.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SN.04	Chạy biến tốc (100m nhanh, 50m chậm $V=90\% V_{max}$ , 4-6 lần × 3 tổ), nghỉ giữa các tổ 2 phút.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SN.05	Chạy tốc độ cao đánh đầu, 3 tổ, nghỉ giữa 15s.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SN.06	Dẫn bóng luân cọc 25m, 3 tổ, nghỉ giữa 30s.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SN.07	Dẫn bóng luân cọc sút cầu môn 30m, 3 tổ, nghỉ giữa các lần 1 phút.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SN.08	Dẫn bóng tốc độ cao sút cầu môn 20m, 3 tổ, nghỉ giữa các lần 30s.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SN.09	Dẫn bóng tốc độ tối đa 15m, 3 tổ, nghỉ giữa các lần 15s.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SN.10	Di chuyển chọn điểm rơi của bóng, 3 phút, 3 tổ, nghỉ giữa các lần 30s.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SN.11	Hai người một bóng vừa di chuyển vừa chuyền bóng cho nhau trong 3 phút × 3 tổ, nghỉ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

TT	Bài tập	Mức độ phù hợp				
		<i>Rất đồng ý</i>	<i>Đồng ý</i>	<i>Không ý kiến</i>	<i>Không đồng ý</i>	<i>Rất không đồng ý</i>
	giữa các lần 30s.					
SN.12	Hai người tranh cướp bóng sút cầu môn, 3 phút, 3 tổ, nghỉ giữa các lần 1 phút.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SN.13	Phối hợp lật cánh đánh đầu, 5 phút, 3 tổ, nghỉ giữa các lần 30s.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SN.14	Phối hợp tấn công nhanh giữa 3 tiền đạo và 2 hậu vệ, 3 phút, 5 tổ, nghỉ giữa các lần 1 phút.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SN.15	Phối hợp tung bóng quay chạy nhận bóng, 3 phút, 3 tổ, nghỉ giữa các lần 30s.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SN.16	Sút bóng 3, 4 bước đà, 3 phút, 3 tổ, nghỉ giữa các lần 30s.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SN.17	Tâng bóng di chuyển theo hiệu lệnh, 3 phút, 3 tổ, nghỉ giữa các lần 30s.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SN.18	Thi đấu cầu môn, thời gian chơi 10 phút.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SMB.19	Bài tập 2 người kéo nhau bằng dây cao su, 2 tổ, mỗi tổ 3 phút, nghỉ giữa tổ 1 phút.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SMB.20	Bài tập bật cóc 20m, 3 lần × 3 tổ, nghỉ giữa lần 1 phút, nghỉ tổ 2 phút.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SMB.21	Bài tập bật nhảy dạng hai chân dọc, ngang, 2 lần × 2 tổ, nghỉ giữa lần 1 phút, nghỉ tổ 3 phút.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

TT	Bài tập	Mức độ phù hợp				
		Rất đồng ý	Đồng ý	Không ý kiến	Không đồng ý	Rất không đồng ý
SMB.22	Bài tập chạy lò cò 1 chân, 30m, 3 lần × 3 tổ, nghỉ giữa lần 30s, nghỉ tổ 1phút.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SMB.23	Bài tập công bạn dẫn bóng 30m, 3 lần, nghỉ giữa các lần 30s.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SMB.24	Bài tập kiểm soát bóng với dây cao su, 3 tổ, mỗi tổ 3 phút, nghỉ giữa 30s.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SMB.25	Trò chơi ngồi di chuyển chuyên bóng bằng tay 5:5, 5 phút.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SMTD.26	Bật nhảy gập thân đánh đầu, 3 tổ, mỗi tổ 3 phút, nghỉ giữa 30s.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SMTD.27	Chạy nâng cao đùi (60m × 3 lần × 3 tổ nghỉ giữa lần 1 phút, nghỉ tổ 3 phút với V=95% Vmax).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SMTD.28	Dẫn bóng luân cọc sút cầu môn, 3 tổ, mỗi tổ 3 phút, nghỉ giữa 30s.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SMTD.29	Gánh tạ 20-25kg đứng lên ngồi xuống (3 tổ × 1phút/tổ), nghỉ giữa 30s.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SMTD.30	Nằm sấp chống đẩy võ tay, 3 lần × 5 tổ nghỉ giữa tổ 1 phút.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SMTD.31	Nằm sấp chống đẩy, bật dậy sút bóng, 20 quả × 3 lần × 3 tổ nghỉ giữa lần 30s, nghỉ giữa các tổ 1 phút.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SMTD.32	Ném bóng đặc qua đầu ra sau, 20	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

TT	Bài tập	Mức độ phù hợp				
		Rất đồng ý	Đồng ý	Không ý kiến	Không đồng ý	Rất không đồng ý
	quả × 3 lần × 3 tổ nghỉ giữa lần 30s, nghỉ giữa các tổ 1 phút.					
SMTD.33	Ngồi, đứng dậy tranh cướp bóng, 5 phút.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SMTD.34	Trò chơi đồng đội đá bóng 5:5, 5 phút	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SMTD.35	Trò chơi đồng đội chạy tiếp sức 20m, 5 phút.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SBTD.36	Chạy 1500m (Chạy lặp lại 800+500+200 × 2 tổ nghỉ lần 3 phút, nghỉ tổ 5 phút V= 85% Vmax).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SBTD.37	Chạy 20 lần (150m nhanh, 50m đi bộ).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SBTD.38	Chạy 20m với quãng nghỉ thu ngắn dần.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SBTD.39	Chạy 3000m (V=80% - 85% V <sub>max</sub> ).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SBTD.40	Chạy 4x35m nhanh, 35m chậm.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SBTD.41	Chạy biến tốc 100m nhanh, 100m chậm (V= 85% Vmax, 3 lần × 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SBTD.42	Chạy con thoi 5 lần × 30m, nghỉ giữa lần 15s.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SBTD.43	Chạy đi và về cự li 25m trong 1 phút.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SBTD.44	Chạy đổi hướng theo hiệu lệnh	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

TT	Bài tập	Mức độ phù hợp				
		<i>Rất đồng ý</i>	<i>Đồng ý</i>	<i>Không ý kiến</i>	<i>Không đồng ý</i>	<i>Rất không đồng ý</i>
	trong 2 phút × 2 tổ, nghỉ giữa 30s.					
SBTD.45	Chạy tốc độ bút lên đầu hàng × 3 tổ, nghỉ giữa 1 phút.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SBTD.46	Chạy tốc độ cao cự li 20m, 40m, 60m, 3 tổ, nghỉ giữa 1 phút.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SBTD.47	Chuyền bóng liên tục 2 phút × 3 tổ, nghỉ giữa tổ 30s.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SBTD.48	Chuyền bóng phản hồi trong 3 phút × 3 tổ, nghỉ giữa 1 phút.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SBTD.49	Dẫn bóng 6 × 20m nhanh, 20m chậm; nghỉ giữa 1 phút.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SBTD.50	Dẫn bóng bật tường sút cầu môn 5 quả liên tục × 5 tổ, nghỉ giữa 45s.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SBTD.51	Dẫn bóng động tác giả qua người sút cầu môn 5 quả liên tục × 6 tổ, nghỉ giữa 30s.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SBTD.52	Dẫn bóng luân cọc (cự ly 18-24m, khoảng 6 cọc) sút cầu môn 5 quả liên tục × 3 tổ, nghỉ giữa 2 phút.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SBTD.53	Dẫn bóng theo hiệu lệnh trong 3 phút × 3 tổ, nghỉ giữa 15s.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SBTD.54	Dẫn bóng tốc độ 5 × 30m, nghỉ giữa 15s.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SBTD.55	Dẫn bóng tốc độ dọc biên tạt vào	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

TT	Bài tập	Mức độ phù hợp				
		Rất đồng ý	Đồng ý	Không ý kiến	Không đồng ý	Rất không đồng ý
	trung lộ ×3 tổ, nghỉ giữa 5s.					
SBTD.56	Di chuyển đánh đầu 2 bên liên tục 2 phút × 3 tổ, nghỉ giữa 15s.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SBTD.57	Sút bóng liên tục theo vị trí × 3 tổ, nghỉ giữa 15s.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SBTD.58	Thi đấu cầu môn nhỏ, thời gian chơi 10 phút.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
KL.59	Bài tập dẫn bóng theo đồng đội. Thực hiện từ 5 phút.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
KL.60	Bài tập phối hợp chuyền bóng hai người theo đường thẳng. Thực hiện từ 5 phút.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
KL.61	Bật nhảy tại chỗ và chạy bước kết hợp với đánh đầu. Thực hiện từ 5 phút.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
KL.62	Chuyền bóng từ biên. Thực hiện từ 5 phút.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
KL.63	Đá bóng điểm rơi. Thực hiện từ 5 phút.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
KL.64	Đá bóng đúng hướng. Thực hiện từ 5 phút.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
KL.65	Dẫn bóng luân cọc, đập bảng sút cầu môn. Thực hiện từ 5 phút.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
KL.66	Dẫn bóng qua người sút cầu môn ở cự ly 10m. Thực hiện từ 5 phút.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
KL.67	Dẫn bóng tổng hợp. Thực hiện từ 5 phút.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

TT	Bài tập	Mức độ phù hợp				
		Rất đồng ý	Đồng ý	Không ý kiến	Không đồng ý	Rất không đồng ý
KL.68	Dẫn bóng trong khu vực quy định. Thực hiện từ 5 phút.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
KL.69	Dẫn bóng zíc zắc. Thực hiện từ 5 phút.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
KL.70	Di chuyển đổi hướng theo tín hiệu. Thực hiện từ 5 phút.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
KL.71	Di chuyển kết hợp với đá bóng vào mục tiêu. Thực hiện từ 5 phút.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
KL.72	Khống chế bóng sau khi đá bật tường. Thực hiện từ 5 phút.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
KL.73	Phối hợp đánh đầu giữa 2 người. Thực hiện từ 5 phút.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
KL.74	Phối hợp dâng và nhận bóng. Thực hiện từ 5 phút.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
KL.75	Tâng bóng 12 bộ phận. Thực hiện từ 5 phút.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
KL.76	Tâng bóng di chuyển. Thực hiện từ 5 phút.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
KL.77	Tâng bóng kiểu đá cầu. Thực hiện từ 5 phút.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
KL.78	Tâng bóng nằm sấp chống đẩy. Thực hiện từ 5 phút.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
KL.79	Thi đấu 4 cầu môn nhỏ. Thời gian chơi 10 phút.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
KL.80	Tung bóng về trước lộn xuôi bắt bóng. Thực hiện từ 5 phút.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

*Xin trân trọng cảm ơn sự cộng tác của ông/bà./.*

**PHỤ LỤC 2: PHÂN BỐ BÀI TẬP THEO HỌC KỲ**

Mã số bài tập	Học kỳ				Dạng bài tập	Tổ chất thể lực					
	4	5	6	7		SN	SMB	D	SMT	SBTD	KL
SN.01	×				Cá nhân	×					
SN.02				×	Có bóng	×					
SN.03				×	Thi đấu	×					
SN.04	×				Cá nhân	×					
SN.05		×			Cá nhân	×					
SN.06		×			Cá nhân	×					
SN.07			×		Có bóng	×					
SN.08				×	Cá nhân	×					
SN.09	×				Cá nhân	×					
SN.10				×	PH nhóm	×					
SN.11		×			PH nhóm	×					
SN.12				×	PH nhóm	×					
SN.13	×				Trò chơi	×					
SN.14		×			Trò chơi	×					
SN.15		×			PH nhóm	×					
SN.16	×				PH nhóm	×					
SN.17			×		PH nhóm	×					
SN.18				×	Cá nhân	×					
SMB.19	×				Cá nhân		×				
SMB.20			×		Thi đấu		×				
SMB.21			×		Trò chơi		×				
SMB.22		×			Không bóng		×				
SMB.23			×		Không bóng		×				



Mã số bài tập	Học kỳ				Dạng bài tập	Tổ chất thể lực					
	4	5	6	7		SN	SMB	D	SMT	SBTD	KL
SMB.24	×				Không bóng		×				
SMB.25				×	Không bóng		×				
SMTD.26				×	Có bóng			×			
SMTD.27			×		Có bóng			×			
SMTD.28			×		Trò chơi			×			
SMTD.29	×				Trò chơi			×			
SMTD.30				×	Trò chơi			×			
SMTD.31	×				Trò chơi			×			
SMTD.32			×		Không bóng			×			
SMTD.33	×				Không bóng			×			
SMTD.34			×		Có bóng			×			
SMTD.35				×	Không bóng			×			
SBTD.36	×				Không bóng				×		
SBTD.37		×			Có bóng				×		
SBTD.38	×				Không bóng				×		
SBTD.39				×	Có bóng				×		
SBTD.40		×			Trò chơi				×		
SBTD.41		×			Không bóng				×		
SBTD.42			×		Trò chơi				×		
SBTD.43	×				Không bóng				×		
SBTD.44		×			Không bóng				×		
SBTD.45	×				Thi đấu				×		
SBTD.46			×		Không bóng				×		
SBTD.47	×				Không bóng				×		

Mã số bài tập	Học kỳ				Dạng bài tập	Tổ chất thể lực					
	4	5	6	7		SN	SMB	D	SMT	SBTD	KL
SBTD.48				×	Không bóng					×	
SBTD.49	×				Không bóng					×	
SBTD.50			×		Thi đấu					×	
SBTD.51	×				Không bóng					×	
SBTD.52			×		Không bóng					×	
SBTD.53				×	Không bóng					×	
SBTD.54	×				Có bóng					×	
SBTD.55				×	Thi đấu					×	
SBTD.56		×			Có bóng					×	
SBTD.57		×			Có bóng					×	
SBTD.58			×		Có bóng					×	
KL.59				×	Có bóng						×
KL.60	×				Có bóng						×
KL.61			×		Có bóng						×
KL.62		×			Có bóng						×
KL.63			×		Có bóng						×
KL.64				×	Có bóng						×
KL.65	×				Thi đấu						×
KL.66				×	Thi đấu						×
KL.67				×	Thi đấu						×
KL.68			×		Có bóng						×
KL.69	×				Có bóng						×
KL.70		×			Có bóng						×
KL.71			×		Có bóng						×

Mã số bài tập	Học kỳ				Dạng bài tập	Tổ chất thể lực					
	4	5	6	7		SN	SMB	D	SMT	SBTD	KL
KL.72		×			Có bóng						×
KL.73				×	Có bóng						×
KL.74	×				Có bóng						×
KL.75		×			Có bóng						×
KL.76				×	Có bóng						×
KL.77			×		Có bóng						×
KL.78	×				Có bóng						×
KL.79			×		Có bóng						×
KL.80	×				Có bóng						×







## **PHỤ LỤC 4:**

### **HƯỚNG DẪN 80 BÀI TẬP NÂNG CAO THỂ LỰC CHO NAM SINH VIÊN CHUYÊN NGÀNH BÓNG ĐÁ NGÀNH GIÁO DỤC THỂ CHẤT TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO BẮC NINH**

---

#### **\* Nhóm 1: Các dạng bài tập sức nhanh**

Mục đích: Phát triển sức nhanh

+ Tập theo hình thức: Lặp lại bài tập .

+ Tốc độ: từ 95-100% tốc độ tối đa

***Bài tập 1: Chạy 30m XPC (2-3 lần × 2 tổ, nghỉ giữa các lần 15s, nghỉ giữa tổ 2 phút)***

*Chuẩn bị:* Sân bóng có kích thước từ 20m x 40m, bóng, áo pitch, đồng hồ bấm, còi, giấy bút ghi chép.

*Cách thực hiện:* Tư thế chuẩn bị ở tư thế xuất phát cao, chân đặt sau vạch xuất phát, khi nghe tín hiệu còi người tập chạy tốc độ 30m, sau đó nghỉ 15s rồi tiếp tục chạy tốc độ 30m. Thực hiện 2 tổ mỗi tổ 2- 3 lần.

***Bài tập 2: Chạy 30m zigzắc (3-5 lần × 2 tổ, nghỉ giữa các lần 15s, nghỉ giữa tổ 2 phút)***

*Chuẩn bị:* Sân bóng có kích thước từ 20m x 40m, bóng, áo pitch, đồng hồ bấm, còi, giấy bút ghi chép.

*Cách thực hiện:* Chuẩn bị 15 cột nấp, đặt thẳng hàng nhau, mỗi nấp cách nhau 2m.

Tư thế chuẩn bị ở tư thế xuất phát cao, sau khi nghe hiệu lệnh người tập xuất phát và chạy zig zắc qua từng nấp. Thực hiện liên tục 2 tổ mỗi tổ 3 – 5 lần; thời gian nghỉ giữa các lần là 15s, giữa các tổ là 2 phút

***Bài tập 3: Chạy 4 lần x 30m, nghỉ giữa các lần 15s***

*Chuẩn bị:* Sân bóng có kích thước từ 20m x 40m, bóng, áo pitch, đồng hồ bấm, còi, giấy bút ghi chép.

*Cách thực hiện:* Tư thế chuẩn bị ở tư thế xuất phát cao, chân đặt sau vạch xuất phát, khi nghe tín hiệu còi người tập chạy tốc độ 30m, sau đó nghỉ 15s rồi tiếp tục chạy tốc độ 30m; thực hiện 4 lần quãng nghỉ giữa các lần là 15s.

***Bài tập 4: Chạy biến tốc (100m nhanh, 50m chậm  $V=90\% V_{max}$ , 4-6 lần  $\times 3$  tổ), nghỉ giữa các tổ 2 phút.***

*Chuẩn bị:* Sân bóng có kích thước từ 20m x 40m, bóng, áo pitch, đồng hồ bấm, còi, giấy bút ghi chép.

*Cách thực hiện:* Sau khi nghe hiệu lệnh người tập chạy tốc độ 100m, sau đó chạy chậm 50m, rồi thực hiện lặp lại hết 3 – 4 lần/1 tổ, thực hiện 3 tổ

***Bài tập 5: Chạy tốc độ cao đánh đầu, 3 tổ, nghỉ giữa 15s.***

*Chuẩn bị:* Sân bóng có kích thước từ 20m x 40m, bóng, áo pitch, đồng hồ bấm, còi, giấy bút ghi chép.

*Cách thực hiện:* Người tập đứng sau vạch xuất phát, sau khi nghe tín hiệu người tập chạy tốc độ cao, lúc này người phục vụ quan sát khi người tập chạy gần đến vị trí đã vạch sẵn, thì người phục vụ tung bóng lên cao. Người thực hiện quan sát điểm rơi của bóng và thực hiện đánh đầu. Thực hiện 3 tổ, thời gian nghỉ giữa các tổ là 24s

***Bài tập 6: Dẫn bóng luân cọc 25m, 3 tổ, nghỉ giữa 30s.***

*Chuẩn bị:* Sân bóng có kích thước từ 20m x 40m, bóng, 5 cọc cao 1m5, áo pitch, đồng hồ bấm, còi, giấy bút ghi chép.

*Cách thực hiện:* Chuẩn bị 7 cọc, mỗi cọc cách nhau 3 m, cọc số 1 cách vạch xuất phát 4m.



Người thực hiện chuẩn bị ở vạch xuất phát khi nghe hiệu lệnh còi dẫn bóng luôn qua các cọc theo đường zic zắc. Bài tập được thực hiện lặp đi lặp lại 3 tổ, thời gian nghỉ giữa các tổ là 30s

***Bài tập 7: Dẫn bóng luôn cọc sút cầu môn 30m, 3 tổ, nghỉ giữa các lần 1 phút.***

*Chuẩn bị:* Sân bóng có kích thước từ 20m x 40m, bóng, áo pitch, đồng hồ bấm, còi, giấy bút ghi chép.

*Cách thực hiện:* Chuẩn bị 5 cọc, mỗi cọc cách nhau 3 m, cọc số 1 cách vạch xuất phát 4m và cọc số 5 cách cầu môn 30m

Người thực hiện chuẩn bị ở vạch xuất phát khi nghe hiệu lệnh còi dẫn bóng luôn qua các cọc theo đường zic zắc. Khi qua hết cọc số 5 thì người tập sút vào cầu môn. Bài tập được thực hiện lặp đi lặp lại 3 tổ, thời gian nghỉ giữa các tổ là 1 phút

***Bài tập 8: Dẫn bóng tốc độ cao sút cầu môn 20m, 3 tổ, nghỉ giữa các lần 30s.***

*Chuẩn bị:* Sân bóng có kích thước từ 20m x 40m, bóng, cầu môn, áo pitch, đồng hồ bấm, còi, giấy bút ghi chép.

*Cách thực hiện:* Người tập xuất phát từ tâm sân bóng, dẫn bóng tốc độ quan sát khi bóng cách cầu môn 20m thì người tập sút vào cầu môn. Bài tập được lặp lại 3 tổ, thời gian nghỉ giữa các tổ là 30s

***Bài tập 9: Dẫn bóng tốc độ tối đa 15m, 3 tổ, nghỉ giữa các lần 15s.***

*Chuẩn bị:* Sân bóng có kích thước từ 20m x 40m, bóng, áo pitch, đồng hồ bấm, còi, giấy bút ghi chép.

*Cách thực hiện:* Người tập thực hiện việc kiểm soát bóng, dẫn bóng trên quãng đường 15m với vận tốc tối đa. Bài tập được lặp lại 3 tổ, thời gian nghỉ giữa các tổ là 15s

***Bài tập 10: Di chuyển chọn điểm rơi của bóng, 3 phút, 3 tổ, nghỉ giữa các lần 30s.***

*Chuẩn bị:* Sân bóng có kích thước từ 20m x 40m, bóng, áo pitch, đồng hồ bấm, còi, giấy bút ghi chép.

*Cách thực hiện:* hai người tập với nhau. Người thứ nhất sút bóng bổng lên cao, người thứ 2 lựa chọn điểm rơi của bóng và kiểm soát bóng trong 3 phút, thực hiện lặp lại 3 tổ, thời gian nghỉ giữa các tổ là 30s

***Bài tập 11: Hai người một bóng vừa di chuyển vừa chuyền bóng cho nhau trong 3 phút x 3 tổ, nghỉ giữa các lần 30s.***

*Chuẩn bị:* Sân bóng có kích thước từ 20m x 40m, bóng, áo pitch, đồng hồ bấm, còi, giấy bút ghi chép.

*Cách thức thực hiện:* Song song 2 người tập với 1 bóng; mỗi người cách nhau 5 – 10m chuyền bóng cho nhau trong thời gian 3 phút. Thực hiện lặp lại 3 tổ, thời gian nghỉ giữa các tổ là 30s

***Bài tập 12: Hai người tranh cướp bóng sút cầu môn, 3 phút, 3 tổ, nghỉ giữa các lần 1 phút.***

*Chuẩn bị:* Sân bóng có kích thước từ 20m x 40m, bóng, cầu môn, áo pitch, đồng hồ bấm, còi, giấy bút ghi chép.

*Cách thức thực hiện:* 2 người tập song song với 1 bóng; tranh cướp bóng với nhau, đến khoảng cách thích hợp để sút vào cầu môn thì người có bóng sẽ sút vào cầu môn, thực hiện trong thời gian 3 phút, hiện lặp lại 3 tổ, thời gian nghỉ giữa các tổ là 1 phút

***Bài tập 13: Phối hợp lật cánh đánh đầu, 5 phút, 3 tổ, nghỉ giữa các lần 30s.***

*Chuẩn bị:* Sân tập, còi, bóng, đồng hồ bấm giờ

*Cách thức thực hiện:* người tập đứng ở hai bên cánh trái và cánh phải, người thứ nhất đứng bên cánh trái sút bóng sang bên cánh phải, người thứ 2

bên cánh phải xác định vị trí bóng, tiếp xúc bóng bằng đầu. Liên tục như vậy trong 5 phút và thực hiện với 3 tổ. thời gian nghỉ giữa các tổ là 30s

***Bài tập 14: Phối hợp tấn công nhanh giữa 3 tiền đạo và 2 hậu vệ, 3 phút, 5 tổ, nghỉ giữa các lần 1 phút.***

*Chuẩn bị:* Sân tập, còi, bóng, đồng hồ bấm giờ

*Cách thức thực hiện:* hậu vệ (bên A) kiểm soát bóng, di chuyển chuyển qua lại với nhau ở phần sân bên A, Hai hậu vệ quan sát các tiền đạo (bên A) đang ở vị trí nào trên sân thì nhanh chóng chuyển cho tiền đạo số 1 hoặc 2, 3 (vị trí nào thuận lợi nhất). Sau đó tiền đạo quan sát đồng đội của mình vị trí đứng có thuận lợi không rồi chuyển bóng đi tiếp (sự ăn ý giữa các tiền đạo với nhau). Khi tiền đạo xác định vị trí thuận lợi sút cầu môn thì tiền đạo lập tức sút bóng vào cầu môn.

***Bài tập 15: Phối hợp tung bóng quay chạy nhận bóng, 3 phút, 3 tổ, nghỉ giữa các lần 30s.***

*Chuẩn bị:* Sân tập, còi, bóng, đồng hồ bấm giờ

*Cách thức thực hiện:* có 2 vị trí trên sân, mỗi người cách nhau 5m và hướng vào nhau. Người phục vụ thực hiện ném quả bóng về hướng người tập (>5m). Người tập quan sát bóng xác định vị trí bóng ở hướng nào rồi quay mình về hướng đó và chạy theo nhận bóng. Thực hiện 3 tổ, mỗi tổ 3 phút, thời gian nghỉ giữa các lần là 30s.

***Bài tập 16: Sút bóng 3, 4 bước đà, 3 phút, 3 tổ, nghỉ giữa các lần 30s.***

*Chuẩn bị:* Sân tập, còi, bóng, đồng hồ bấm giờ

*Cách thức thực hiện:* Đặt bóng ở một vị bất kỳ, người tập đứng cách bóng 3 đến 4 bước đà đứng chính diện hoặc chếch sang phải hoặc trái (tùy theo chân thuận). Khi nghe hiệu lệnh người tập chạy 3 – bước đà sút bóng vào cầu môn.

Thực hiện 3 tổ, quãng nghỉ giữa các tổ là 30s.

***Bài tập 17: Tung bóng di chuyển theo hiệu lệnh, 3 phút, 3 tổ, nghỉ giữa các lần 30s.***

*Chuẩn bị:* Sân tập, còi, bóng, đồng hồ bấm giờ

*Cách thức thực hiện:* Người tập thực hiện tung bóng tự do 5 quả đầu, sau đó người chỉ huy ra hiệu lệnh ở vị trí nào thì người tập phải cho bóng chạm ở vị trí đó (trong 12 điểm trạm)

Thực hiện 3 tổ, quãng nghỉ giữa các tổ là 30s.

***Bài tập 18: Thi đấu cầu môn, thời gian chơi 10 phút.***

*Chuẩn bị:* Sân bóng, cầu môn, còi, bóng, đồng hồ bấm giờ

*Cách thức thực hiện:* Bốc thăm ngẫu nhiên, mỗi đội 5 người, sử dụng luật thi đấu 5 người trong thời gian 10 phút. HLV quan sát các vị trí trên sân để xác định điểm yếu mạnh của từng vị trí. Kết thúc trận đấu đưa ra nhận xét cho toàn đội

**\* Nhóm 2: Bài tập sức mạnh bền**

***Bài tập 19: Bài tập 2 người kéo nhau bằng dây cao su, 2 tổ, mỗi tổ 3 phút, nghỉ giữa tổ 1 phút.***

*Chuẩn bị:* Sân bóng, còi, bóng, đồng hồ bấm giờ, 10 dây chun

*Cách thức thực hiện:* dụng cụ chuẩn bị: các sợi dây chun

Người số 1 buộc dây chun qua bụng, người số 2 cầm 2 đầu dây chun.

Người số 1 hạ thấp thân người chạy kéo người số 2. Mỗi người thực hiện 2 tổ, mỗi tổ 3 phút; thời gian nghỉ giữa các tổ là 1 phút.

***Bài tập 20: Bài tập bật cóc 20m, 3 lần x 3 tổ, nghỉ giữa lần 1 phút, nghỉ tổ 2 phút.***

*Chuẩn bị:* Sân chạy dài 30 – 50m, còi, bóng, đồng hồ bấm giờ

*Cách thức thực hiện:* Đầu tiên người tập vào tư thế Squat xuống. Tay có thể đặt giữa 2 chân hoặc giữ ở hông. Hít vào và dùng lực từ gót chân đẩy người lên cao khỏi sàn và tiến tới trước, 2 tay vung tới trước để tạo đà. Hoặc có thể

nhảy cao tại chỗ. Tiếp đất bằng mũi bàn chân, và lập tức về tư thế Squat xuống với trọng tâm về phía gót chân.BAT liên tục 20m, thực hiện 3 tổ mỗi tổ 3 lần

***Bài tập 21: Bài tập bật nhảy dạng hai chân dọc, ngang, 2 lần × 2 tổ, nghỉ giữa lần 1 phút, nghỉ tổ 3 phút.***

*Chuẩn bị:* Sân bóng, còi, bóng, đồng hồ bấm giờ

*Cách thực hiện:* Tư thế chuẩn bị: Hai chân chụm

Nhịp 1: 2 chân trùng đầu gối, nhịp 2 bật thân người thẳng, hai chân tách dọc (ngang), đầu gối thẳng. Nhịp 3 tiếp đất bằng mũi chân, trở về tư thế cơ bản. Thực hiện hai lần x 2 tổ.

***Bài tập 22: Bài tập chạy lò cò 1 chân, 30m, 3 lần × 3 tổ, nghỉ giữa lần 30s, nghỉ tổ 1 phút.***

*Chuẩn bị:* Sân chạy dài 30 – 50m, còi, bóng, đồng hồ bấm giờ

*Cách thực hiện:* Người tập thực hiện nhảy lò cò trên 1 chân (chân thuận) trên quãng đường 30m, thực hiện 3 tổ mỗi tổ 3 lần. Thời gian nghỉ giữa các lần là 30s, giữa các tổ là 1 phút.

***Bài tập 23: Bài tập công bạn dẫn bóng 30m, 3 lần, nghỉ giữa các lần 30s.***

*Chuẩn bị:* Sân chạy dài 30 – 50m, còi, bóng, đồng hồ bấm giờ

*Cách thực thực hiện:* Người thứ nhất công người thứ 2 trên lưng. Sau khi nghe hiệu lệnh người thứ nhất dẫn bóng (kiểm soát bóng) trên quãng đường 30m, thực hiện 3 lần thời gian nghỉ giữa các lần là 30s

***Bài tập 24: Bài tập kiểm soát bóng với dây cao su, 3 tổ, mỗi tổ 3 phút, nghỉ giữa 30s.***

*Chuẩn bị:* Sân chạy dài 30 – 50m, còi, bóng, đồng hồ bấm giờ, dây cao su buộc vào bóng

*Cách thực hiện:* Người tập thực hiện tay cầm dây chun, chân tâng bóng, đá bóng bất kỳ, sợi dây chun sẽ làm giảm lại sự di chuyển của quả bóng và sẽ tạo sự phản xạ nhanh cho người tập, người tập kiểm soát bóng tốt hơn, rút ngắn được thời gian tập luyện. Thực hiện 3 tổ, mỗi tổ 3 phút, nghỉ giữa các tổ là 30s

***Bài tập 25: Trò chơi ngồi di chuyển chuyên bóng bằng tay 5:5, 5 phút..***

*Chuẩn bị:* Sân bóng có kích thước từ 20m x 40m, bóng đá, áo pitch, găng tay thủ môn, đồng hồ bấm, còi, giấy bút ghi chép.

*Cách thực hiện:* Bốc thăm xếp đội ngẫu nhiên để chia 2 đội, mỗi đội 5 người, khi có hiệu lệnh còi 2 đội thi đấu ngồi di chuyển chuyên bóng bằng tay trong thời gian 5 phút, HLV quan sát và đánh giá khả năng từng cầu thủ, từng vị trí trên sân.

**\* Nhóm 3: Sức bền tốc độ**

- *Nội dung chính:* ( Sức bền tốc độ), tập từ 1-2 bài trong 01 buổi tập.

+ Tập theo hình thức: Lặp lại bài tập .

+ Tốc độ: từ 75-90% tốc độ tối đa.

***Bài tập 26: Bật nhảy gập thân đánh đầu, 3 tổ, mỗi tổ 3 phút, nghỉ giữa 30s.***

*Chuẩn bị:* Sân chạy dài 30 – 50m, còi, bóng, đồng hồ bấm giờ

*Cách thực hiện:* Người phục vụ tung bóng lên cao, người tập thực hiện xác sinh học rơi của bóng sau đó dùng đầu gối xuống bật lên cao rồi gập thân đánh đầu. Thực hiện 3 tổ mỗi tổ 3 phút, thời gian nghỉ giữa các tổ là 30s

***Bài tập 27: Chạy nâng cao đùi (60m x 3 lần x 3 tổ nghỉ giữa lần 1 phút, nghỉ tổ 3 phút với  $V=95\% V_{max}$ ).***

*Chuẩn bị:* Sân bóng có kích thước từ 20m x 40m, đồng hồ bấm, còi, giấy bút ghi chép.

*Cách thức thực hiện:* Chạy nâng cao đùi tại chỗ thật nhanh quãng đường 60m, thực hiện 3 tổ, mỗi tổ 3 lần, nghỉ giữa các lần là 1 phút, giữa các tổ là 3 phút.

***Bài tập 28:*** Dẫn bóng luân cọc sút cầu môn, 3 tổ, mỗi tổ 3 phút, nghỉ giữa 30s.

*Chuẩn bị:* Sân bóng có kích thước từ 20m x 40m, bóng, 5 cọc cao 1,5m, áo pitch, đồng hồ bấm, còi, giấy bút ghi chép.

*Cách thức thực hiện:* VĐV và bóng phía sau vạch xuất phát, khi có tín hiệu lập tức xuất phát và dẫn bóng zig zag luân qua các cọc với tốc độ nhanh nhất có thể cho tới khi vượt qua cọc cuối cùng, người tập điều chỉnh bóng rồi sút cầu môn. Thực hiện liên tục 3 tổ, thời gian nghỉ giữa các tổ là 3 phút

***Bài tập 29:*** Gánh tạ 20-25kg đứng lên ngồi xuống (3 tổ × 1phút/tổ), nghỉ giữa 30s.

*Chuẩn bị:* Sân bóng có kích thước từ 20m x 40m, bóng, áo pitch, đồng hồ bấm, còi, giấy bút ghi chép, tạ, đòn gánh tạ

*Các thức thực hiện:* Cho khối lượng tạ theo khả năng lên hai bên đòn tạ. Đặt đòn tạ lên vai. Hai tay bám chắc vào đòn tạ tại đúng vị trí. Ngồi xuống cho tới khi đùi vuông góc với mặt sàn. Giữ tư thế này trong 1-2 giây. Sau đó trở lại tư thế ban đầu. Khi ngồi xuống hít vào bằng mũi. Khi đứng lên thở ra bằng miệng.

Thực hiện trong 3 tổ, mỗi tổ thực hiện 1 phút, thời gian nghỉ giữa các tổ là 30s

***Bài tập 30:*** Nằm sấp chống đẩy võ tay, 3 lần × 5 tổ nghỉ giữa tổ 1 phút.

*Chuẩn bị:* Sân bóng có kích thước từ 20m x 40m, bóng, áo pitch, đồng hồ bấm, còi, giấy bút ghi chép.

*Cách thực hiện:* Nhịp 1: hãy bắt đầu bằng tư thế Plank: đặt 2 tay chống xuống dưới sàn, 2 chân rộng bằng vai. Nhịp 2: hạ thấp cơ thể xuống, cong khuỷu tay, lúc này để ngực gần chạm sàn nhà. Nhịp 3: Dùng sức đẩy phần thân trên lên cao hết mức rồi vỗ tay. Nhịp 4: Nhẹ nhàng tiếp đất, không đột ngột, hạ ngực như bước trên

Thực hiện 5 tổ, mỗi tổ 3 lần thời gian nghỉ giữa các tổ là 1 phút

***Bài tập 31: Nằm sấp chống đẩy, bật dây sút bóng, 20 quả x 3 lần x 3 tổ nghỉ giữa lần 30s, nghỉ giữa các tổ 1 phút.***

*Chuẩn bị:* Sân bóng có kích thước từ 20m x 40m, bóng, áo pitch, đồng hồ bấm, còi, giấy bút ghi chép.

*Cách tiến hành:* Nhịp 1: đặt 2 tay chống xuống dưới sàn, 2 chân rộng bằng vai. Nhịp 2: hạ thấp cơ thể xuống, cong khuỷu tay, lúc này để ngực gần chạm sàn nhà. Nhịp 3 bật dây sút bóng vào cầu môn. Thực hiện 20 quả/1 lần, Thực hiện 3 tổ mỗi tổ 3 lần. Thời gian nghỉ giữa các lần là 30s, giữa các tổ là 1 phút

***Bài tập 32: Ném bóng đặc qua đầu ra sau, 20 quả x 3 lần x 3 tổ nghỉ giữa lần 30s, nghỉ giữa các tổ 1 phút.***

*Chuẩn bị:* Sân bóng có kích thước từ 20m x 40m, bóng cát, áo pitch, găng tay thủ môn, đồng hồ bấm, còi, giấy bút ghi chép.

*Cách thực hiện:* Người tập đứng ở tư thế trung bình trùng gôi cúi lưng thẳng sau đó lấy quả bóng ở vị trí mặt đất, từ từ đứng lên hát bóng ra đằng sau gáy rồi ném bóng về phía trước. Thực hiện 20 quả x 3 lần x 3 tổ, thời gian nghỉ giữa là 30s

***Bài tập 33: Ngồi, đứng dậy tranh cướp bóng, 5 phút.***

*Chuẩn bị:* Sân bóng có kích thước từ 20m x 40m, bóng đá, áo pitch, găng tay thủ môn, đồng hồ bấm, còi, giấy bút ghi chép.



*Cách thực hiện:* Người tập thực hiện ở vị trí ngồi, người phục vụ thực hiện kiểm soát bóng; sau khi nghe hiệu lệnh người tập xác định vị trí bóng, đứng dậy sử dụng các chiến thuật kỹ thuật để tranh cướp bóng với người phục vụ.

Thực hiện trong thời gian 5 phút

***Bài tập 34: Trò chơi công bạn đá bóng 5:5, 5 phút.***

*Chuẩn bị:* Sân bóng có kích thước từ 20m x 40m, bóng đá, áo pitch, găng tay thủ môn, đồng hồ bấm, còi, giấy bút ghi chép.

*Cách thực hiện:* Bốc thăm xếp đội ngẫu nhiên để chia 2 đội, khi có hiệu lệnh còi 2 đội thi đấu theo luật bóng đá 5 cặp (cồng trên lưng) trong thời gian 5 phút, HLV quan sát và đánh giá khả năng từng cầu thủ, từng vị trí trên sân.

***Bài tập 35: Trò chơi công nhau chạy tiếp sức 20m, 5 phút.***

*Cách thức thực hiện:* Chia làm các cặp công nhau trên lưng (cặp 1, 2, 3....)

Khoảng cách giữa các cặp là 20m. Cặp 1 chạy đến cặp số 2, người trên lưng đưa gậy tiếp sức cho cặp số 2, và cứ như vậy thực hiện trong vòng 5 phút

***Bài tập 36: Chạy 1500m (Chạy lặp lại 800+500+200 × 2 tổ nghỉ lần 3 phút, nghỉ tổ 5 phút  $V=85\% V_{max}$ ).***

*Chuẩn bị:* Sân chạy, đồng hồ bấm, còi, giấy bút ghi chép.

*Cách thực hiện:* Tư thế chuẩn bị: Chân người tập đứng phía sau vạch xuất phát, khi nghe hiệu lệnh người tập xuất phát chạy lần 1 với cự ly 1500m với  $V=85\% V_{max}$ , sau đó tiếp tục chạy lần thứ 2, 3, 4 với cự ly lần lượt là 800m, 500m, 200m. Thực hiện 2 tổ, thời gian nghỉ giữa các lần là 5 phút, giữa các tổ là 3 phút

***Bài tập 37: Chạy 20 lần (150m nhanh, 50m đi bộ).***

*Chuẩn bị:* Sân chạy, đồng hồ bấm, còi, giấy bút ghi chép.

*Cách thực hiện:* Tư thế chuẩn bị: Chân người tập đứng phía sau vạch xuất phát, khi nghe hiệu lệnh người tập xuất phát chạy nhanh với cự ly 150m sau đó đi bộ 50m. Thực hiện 20 lần

***Bài tập 38: Chạy 20m với quãng nghỉ thu ngắn dần.***

*Chuẩn bị:* Sân chạy, đồng hồ bấm, còi, giấy bút ghi chép.

*Cách thực hiện:* Tư thế chuẩn bị: Chân người tập đứng phía sau vạch xuất phát, khi nghe hiệu lệnh người tập xuất phát chạy nhanh với cự ly 20m. Thực hiện 5 lần, thời gian nghỉ giữa các lần giảm dần từ 30s xuống 5s.

***Bài tập 39: Chạy 3000m ( $V=80\% - 85\% V_{max}$ ).***

*Chuẩn bị:* Sân chạy, đồng hồ bấm, còi, giấy bút ghi chép.

*Cách thực hiện:* Tư thế chuẩn bị: Chân người tập đứng phía sau vạch xuất phát, khi nghe hiệu lệnh người tập xuất phát chạy với cự ly 3000m với  $V= 80\% - 85\% V_{max}$

***Bài tập 40: Chạy 4x35m nhanh, 35m chậm.***

*Chuẩn bị:* Sân chạy, đồng hồ bấm, còi, giấy bút ghi chép.

*Cách thực hiện:* Tư thế chuẩn bị: Chân người tập đứng phía sau vạch xuất phát, khi nghe hiệu lệnh người tập xuất phát chạy với cự ly 35m với  $V= 80\% - 85\% V_{max}$ , thực hiện 4 lần, lần thứ 5 chạy chậm 40% - 50%  $V_{max}$ .

***Bài tập 41: Chạy biến tốc 100m nhanh, 100m chậm ( $V= 85\% V_{max}$ , 3 lần  $\times$  3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút).***

*Chuẩn bị:* Sân chạy, đồng hồ bấm, còi, giấy bút ghi chép.

*Cách thực hiện:* Tư thế chuẩn bị: Chân người tập đứng phía sau vạch xuất phát, khi nghe hiệu lệnh người tập xuất phát chạy nhanh với cự ly 100m ( $V= 80\% - 85\% V_{max}$ ) sau đó chạy chậm với cự ly 100m ( $V= 40\% - 50\% V_{max}$ ). Thực hiện 3 tổ mỗi tổ 3 lần, thời gian nghỉ giữa các tổ là 2 phút

***Bài tập 42: Chạy con thoi 5 lần  $\times$  30m, nghỉ giữa lần 15s.***

Chuẩn bị: Sếp 4 nắm theo hình con thoi, mỗi nắm cách nhau 50m (nắm số 2 cách nắm số 4 là 30m), đồng hồ bấm giây, giấy bút ghi chép thành tích.

Cách thực hiện: VĐV ở sau nắm xuất phát (nắm số 1), tư thế xuất phát cao, khi có tín hiệu lập tức xuất phát và chạy với tốc độ nhanh nhất có thể tới vị trí nắm số 2, đổi hướng chạy tới vị trí nắm số 3, đổi hướng quay về chạy tới vị trí nắm số 4 và đổi hướng quay về vị trí nắm số 1 ban đầu. Thực hiện 5 lần, thời gian nghỉ giữa các lần là 15s

***Bài tập 43: Chạy đi và về cự li 25m trong 1 phút.***

*Chuẩn bị:* Sân chạy cự li 50m

*Cách thực hiện:* Người tập bắt đầu chạy với cự li 25m, sau đó tiếp tục chạy về vị trí xuất phát. Thực hiện trong vòng 1 phút

***Bài tập 44: Chạy đổi hướng theo hiệu lệnh trong 2 phút × 2 tổ, nghỉ giữa 30s.***

*Chuẩn bị:* Sân chạy, còi, đồng hồ bấm giờ

*Cách thực hiện:* Tư thế chuẩn bị, người tập đứng sau vạch xuất phát, khi nghe hiệu lệnh còi người tập bắt đầu chạy, sau đó nghe hiệu lệnh còi thì người tập chuyển hướng chạy của mình. Thực hiện tổ hợp trong 2 tổ, mỗi tổ thực hiện 2 phút, thời gian nghỉ giữa các tổ là 30s

***Bài tập 44: Chạy tốc độ bứt lên đầu hàng × 3 tổ, nghỉ giữa 1 phút.***

*Chuẩn bị:* Sân bóng có kích thước từ 20m x 40m, áo pitch, găng tay thủ môn, đồng hồ bấm, còi, giấy bút ghi chép.

*Cách thực hiện:* Người tập đứng thành các hàng dọc (20 người 1 hàng) cự li mỗi người cách nhau 1m. Sau khi nghe hiệu lệnh, người đứng cuối hàng chạy với tốc độ 90%- 95% Vmax lên đầu hàng đứng trước người số 1. Thực hiện liên tục đến người cuối cùng, thực hiện 3 tổ, thời gian nghỉ giữa các tổ là 1 phút

***Bài tập 46: Chạy tốc độ cao cự li 20m, 40m, 60m, 3 tổ, nghỉ giữa 1 phút.***

*Chuẩn bị:* Sân bóng có kích thước từ 20m x 40m, nắm tròn, áo pitch, găng tay thủ môn, đồng hồ bấm, còi, giấy bút ghi chép.

*Cách thực hiện:* Xếp các nắm ở cự li 20m, 40m, 60m

Người tập sau khi nghe hiệu lệnh người tập thực hiện chạy tốc độ 20, dừng 5s rồi tiếp tục chạy tốc độ 40m và 60m. Thực hiện 3 tổ, thời gian nghỉ giữa các tổ là 1 phút

***Bài tập 47: Chuyển bóng liên tục 2 phút x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 30s.***

*Chuẩn bị:* Sân tập, bóng, còi, đồng hồ bấm giờ

*Cách thức thực hiện:* 2 -5 người một nhóm thực hiện chuyển bóng liên tiếp cho nhau trong 2 phút, thực hiện 3 tổ, thời gian nghỉ giữa các tổ là 3 phút

***Bài tập 48: Chuyển bóng phản hồi trong 3 phút x 3 tổ, nghỉ giữa 1 phút.***

*Chuẩn bị:* Sân tập, bóng, còi, đồng hồ bấm giờ

*Cách thực hiện:* Hai người một cặp, thực hiện chuyển bóng qua lại với nhau, thực hiện liên tục trong 2 phút, và làm với 3 tổ, Thời gian nghỉ giữa các tổ là 30s

***Bài tập 49: Dẫn bóng 6 x 20m nhanh, 20m chậm; nghỉ giữa 1 phút.***

*Chuẩn bị:* Sân bóng có kích thước từ 30m x 60m trở lên, bóng đá, 12 cọc nhựa cao 1,2m xếp thành hàng dọc, mỗi cọc cách nhau 3m, đồng hồ bấm giây, giấy bút ghi chép.

*Cách thực hiện:* VĐV và bóng phía sau vạch xuất phát, khi có tín hiệu lập tức xuất phát và dẫn bóng zig zắc luôn qua các cọc với tốc độ nhanh nhất có thể cho tới khi bóng và người vượt qua cọc số 6. Người tập tiếp tục dẫn bóng luôn qua các cọc với tốc độ chậm cho tới khi bóng và người vượt qua cọc số 12.

**Bài tập 50: Dẫn bóng bật tường sút cầu môn 5 quả liên tục x 5 tổ, nghỉ giữa 45s.**

*Chuẩn bị:* Sân bóng có kích thước từ 30m x 60m trở lên, bóng đá, tường bê tông, đồng hồ bấm giây, giấy bút ghi chép.

*Cách thực hiện:* Người tập dẫn bóng song song với vị trí mặt tường hướng vào cầu môn. Sau đó người tập chuyển bóng vào tường, bóng bật ra người tập xác định vị trí và kiểm soát bóng. Người tập si chuyển bóng sút cầu môn. Thực hiện liên tục 5 quả x 5 tổ, thời gian nghỉ giữa là 45s

**Bài tập 51: Dẫn bóng động tác giả qua người sút cầu môn 5 quả liên tục x 6 tổ, nghỉ giữa 30s.**

*Chuẩn bị:* Sân bóng có kích thước từ 30m x 60m trở lên, bóng đá, đồng hồ bấm giây, giấy bút ghi chép.

*Cách thực hiện:* Người tập thực hiện dẫn bóng liên tục, sau khi thấy người phục vụ đến tranh cướp bóng thì lập tức dùng động tác giả để đánh lạc hướng đối phương, ví dụ: giả đảo thân đổi hướng, giả đá bóng rồi đổi hướng dẫn bóng, giả dừng bóng rồi tiếp tục dẫn bóng, giả đánh đầu, đỡ ngược dẫn bóng

*Phương pháp đảo thân đổi hướng:* Khi đang dắt bóng phát hiện cầu thủ đối phương đang đuổi theo cần bình tĩnh, chờ đối phương tiến sát lại gần. Sau đó đảo thân về một bên vòng chân qua bóng về phía trước đồng thời đảo người đi bóng theo hướng ngược lại.

*Động tác giả đá bóng rồi đổi hướng dẫn bóng:* Khi phát hiện thấy đối phương từ phía trước lao đến tranh cướp bóng, chờ đối phương tiến lại gần cách bóng khoảng 1.5- 2m thì lập tức vung chân giả đá bóng sau đó đổi hướng dẫn bóng đánh lừa đối phương.

*Động tác giả dừng rồi tiếp tục dẫn bóng:* Khi thực hiện dẫn bóng về phía trước, phát hiện thấy đối phương từ bên cạnh vào tranh cướp bóng lập

tức đưa chân lên dự định như đẩy bóng về sau khiến đối phương nghĩ rằng ta có thể đẩy bóng về phía sau cho đồng đội, đối hướng dẫn bóng nên sẽ di chuyển về phía sau để đón bóng. Lúc này cần chớp thời cơ đẩy bóng về phía trước và tiếp tục dẫn bóng đi để lại đối phương phía sau.

Thực hiện 5 quả liên tục  $\times$  6 tổ, nghỉ giữa 30s.

**Bài tập 52: Dẫn bóng luôn cọc (cự ly 18-24m, khoảng 6 cọc) sút cầu môn 5 quả liên tục  $\times$  3 tổ, nghỉ giữa 2 phút.**

*Chuẩn bị:* Sân bóng có kích thước từ 30m x 60m trở lên, bóng đá, 6 cọc nhựa cao 1,2m xếp thành hàng dọc, mỗi cọc cách nhau 3m, đồng hồ bấm giây, giấy bút ghi chép.

*Cách thực hiện:* VĐV và bóng phía sau vạch xuất phát, khi có tín hiệu lập tức xuất phát và dẫn bóng zíc zắc luôn qua các cọc với tốc độ nhanh nhất có thể cho tới khi bóng và người vượt qua cọc số 6 thì sút 5 quả liên tục vào cầu môn. Thực hiện 3 tổ thời gian nghỉ giữa các tổ là 2 phút

**Bài tập 53: Dẫn bóng theo hiệu lệnh trong 3 phút  $\times$  3 tổ, nghỉ giữa 15s.**

*Chuẩn bị:* Sân bóng có kích thước từ 30m x 60m trở lên, bóng đá, đồng hồ bấm giây, giấy bút ghi chép.

*Cách thực hiện:* Người tập thực hiện kiểm soát bóng, và nghe theo hiệu lệnh chỉ huy, ví dụ: Người tập đang thực hiện dẫn bóng thẳng sau đó hiệu lệnh dẫn bóng zíc zắc, người tập đang dẫn bóng thẳng chuyển sang zíc zắc. Các hiệu lệnh: Zíc zắc, đập tường,....

Thực hiện trong 3 phút  $\times$  3 tổ, thời gian nghỉ giữa 15s

**Bài tập 54: Dẫn bóng tốc độ 5  $\times$  30m, nghỉ giữa 15s.**

*Chuẩn bị:* Sân bóng có kích thước từ 30m x 60m trở lên, bóng đá, đồng hồ bấm giây, giấy bút ghi chép.

*Cách thực hiện:* Tư thế đứng sau vạch xuất phát, sau khi nghe hiệu lệnh người tập thực hiện dẫn bóng 30m rồi sau đó dẫn quay lại 30m, thực hiện như vậy 5 lần. Thời gian nghỉ giữa là 15s

***Bài tập 55: Dẫn bóng tốc độ dọc biên tạt vào trung lộ x3 tổ, nghỉ giữa 5s.***

*Chuẩn bị:* Sân bóng có kích thước từ 30m x 60m trở lên, bóng đá, đồng hồ bấm giây, giấy bút ghi chép.

*Cách thực hiện:* VĐV và bóng phía sau vạch xuất phát, khi có tín hiệu lập tức xuất phát và dẫn bóng dọc biên với tốc độ nhanh nhất có thể cho tới khi bóng đến một vị trí thích hợp thì đá tạt vào trung lộ. Thực hiện 3 tổ thời gian nghỉ giữa các tổ là 5s

***Bài tập 56: Di chuyển đánh đầu 2 bên liên tục 2 phút x 3 tổ, nghỉ giữa 15s.***

*Chuẩn bị:* Sân bóng có kích thước từ 30m x 60m trở lên, bóng đá, đồng hồ bấm giây, giấy bút ghi chép.

*Cách thực hiện:* Hai người 1 cặp thực hiện vừa di chuyển vừa đánh đầu liên tục trong 2 phút, thực hiện 3 tổ, thời gian nghỉ giữa các tổ là 15s

***Bài tập 57: Sút bóng liên tục theo vị trí x3 tổ, nghỉ giữa 15s.***

*Chuẩn bị:* Sân bóng có kích thước từ 30m x 60m trở lên, bóng đá, đồng hồ bấm giây, giấy bút ghi chép.

*Cách thực hiện:* Người tập đá bóng tại một vị trí nhất định, sau đó sút bóng liên tục vào cầu môn, thực hiện 3 tổ, thời gian nghỉ giữa các tổ 15s

***Bài tập 58: Thi đấu cầu môn nhỏ, thời gian chơi 10 phút.***

*Chuẩn bị:* Sân bóng có kích thước từ 30m x 60m trở lên, bóng đá, cầu môn nhỏ, đồng hồ bấm giây, giấy bút ghi chép.

*Cách thực hiện:* Cho hai đội thi đấu với nhau trên đội hình 7 người và thực hiện với cầu môn nhỏ trong thời gian 10 phút. Đội nào đá vào gôn được nhiều hơn, đội đó sẽ là đội chiến thắng.

**\* Nhóm 4: Các bài tập về khéo léo**

***Bài tập 59: Bài tập dẫn bóng theo đồng đội. Thực hiện từ 5 phút.***

*Chuẩn bị:* Sân bóng có kích thước từ 30m x 60m trở lên, bóng đá, đồng hồ bấm giây, giấy bút ghi chép.

*Cách thực hiện:* Chia làm 2 đội bốc thăm mỗi đội 5 người, hai đội mặc khác màu áo nhau, người cầm bóng thực hiện quan sát đồng đội của mình và chuyền bóng cho đồng đội, đội còn lại thực hiện cản phá bóng. Thực hiện trong vòng 5 phút

***Bài tập 60: Bài tập phối hợp chuyền bóng hai người theo đường thẳng. Thực hiện từ 5 phút.***

*Chuẩn bị:* Sân bóng có kích thước từ 30m x 60m trở lên, bóng đá, đồng hồ bấm giây, giấy bút ghi chép.

*Cách thực hiện:* Hai người một cặp, hai người đứng thẳng hàng với nhau chuyền bóng, thời gian trong vòng 5 phút.

***Bài tập 61: Bật nhảy tại chỗ và chạy bước kết hợp với đánh đầu. Thực hiện từ 5 phút.***

*Chuẩn bị:* Sân bóng có kích thước từ 30m x 60m trở lên, bóng đá, đồng hồ bấm giây, giấy bút ghi chép.

*Cách thực hiện:* Người tập thực hiện bật nhảy tại chỗ 3 lần liên tục, sau đó chạy bước kết hợp xác định điểm rơi của bóng rồi đánh đầu

Người phục vụ: khi người tập tự hiện bước chạy đà kết hợp thì tung bóng lên cao tới vị trí của người tập.

Thực hiện bài tập trong 5 phút

***Bài tập 62: Chuyền bóng từ biên. Thực hiện từ 5 phút.***



*Chuẩn bị:* Sân bóng có kích thước từ 30m x 60m trở lên, bóng đá, đồng hồ bấm giây, giấy bút ghi chép.

*Cách thực hiện:* Người tập và bóng phía sau vạch xuất phát, khi có tín hiệu lập tức xuất phát và dẫn bóng dọc biên với tốc độ nhanh nhất có thể cho tới khi bóng đến một vị trí thích hợp thì chuyển bóng đi tới một vị trí bất kỳ. Thực hiện bài tập trong 5 phút

***Bài tập 63: Đá bóng điểm rơi. Thực hiện từ 5 phút.***

*Chuẩn bị:* Sân bóng có kích thước từ 30m x 60m trở lên, bóng đá, đồng hồ bấm giây, giấy bút ghi chép.

*Cách thực hiện:* Người phục vụ chuyển bóng bổng tới người tập, người tập xác định điểm rơi của bóng, khi xác định được điểm rơi của bóng, bóng gần tới mặt đất thì người tập sút bóng đi. Thực hiện bài tập trong 5 phút

***Bài tập 64: Đá bóng đúng hướng. Thực hiện từ 5 phút.***

*Chuẩn bị:* Sân bóng có kích thước từ 30m x 60m trở lên, bóng đá, đồng hồ bấm giây, giấy bút ghi chép.

*Cách thực hiện:* Người tập thực hiện xác định vị trí hướng bóng mà mình đá, tiếp sau đó khi nghe hiệu lệnh người tập điều chỉnh chân và hướng người sang vị trí đã định sẵn và sút bóng, thực hiện bài tập trong 5 phút

***Bài tập 65: Dẫn bóng luôn cọc, đập bằng sút cầu môn. Thực hiện từ 5 phút.***

*Chuẩn bị:* Sân bóng có kích thước từ 30m x 60m trở lên, 5 cọc cao 1m5, khoảng cách giữa các cọc là 2.5m, bóng đá, đồng hồ bấm giây, giấy bút ghi chép.

*Cách thực hiện:* Tư thế chuẩn bị đứng sau vạch xuất phát, sau khi nghe hiệu lệnh người tập xuất phát dẫn bóng luôn qua 5 cọc, sau đó người tập đá bóng vào tường, bóng bật ra người tập kiểm soát bóng bên gần cầu môn và sút

***Bài tập 66: Dẫn bóng qua người sút cầu môn ở cự ly 10m. Thực hiện từ 5 phút.***

*Chuẩn bị:* Sân bóng có kích thước từ 30m x 60m trở lên, bóng đá, đồng hồ bấm giây, giấy bút ghi chép.

*Cách thực hiện:* 2 – 3 người là 1 nhóm thực hiện, người số 1 thực hiện việc dẫn bóng và sút cầu môn, người số 2 và 3 là 2 người cản phá. Người số 1 thực hiện khéo léo dẫn bóng qua 2 người cản phá, khi bóng gần đến cầu môn (cách cầu môn 10m) thì người số 1 sút thực hiện cú sút vào cầu môn. Thực hiện bài tập trong 5 phút

***Bài tập 67: Dẫn bóng tổng hợp. Thực hiện từ 5 phút.***

*Chuẩn bị:* Sân bóng có kích thước từ 30m x 60m trở lên, bóng đá, đồng hồ bấm giây, giấy bút ghi chép.

*Cách thực hiện:* Người tập thực hiện dẫn bóng zíc zắc, dẫn bóng luôn cọc, dẫn bóng qua người, thực hiện liên tục trong 5 phút

***Bài tập 68: Dẫn bóng trong khu vực quy định. Thực hiện từ 5 phút.***

*Chuẩn bị:* Sân bóng có kích thước từ 30m x 60m trở lên, bóng đá, đồng hồ bấm giây, giấy bút ghi chép.

*Cách thực hiện:* Huấn luyện viên quy định một khoảng nhất định, người tập thực hiện dẫn bóng trong khoảng không gian đó. Thực hiện bài tập trong 5 phút

***Bài tập 69: Dẫn bóng zíc zắc. Thực hiện từ 5 phút.***

*Chuẩn bị:* Sân bóng có kích thước từ 30m x 60m trở lên, bóng đá, 10 cột nắm, đồng hồ bấm giây, giấy bút ghi chép.

*Cách thực hiện:* xếp các cột nắm thành hình zíc. Người tập thực hiện dẫn bóng qua các cột nắm với vận tốc 80% Vmax, thực hiện liên tục trong 5 phút

***Bài tập 70: Di chuyển đổi hướng theo tín hiệu. Thực hiện từ 5 phút.***

*Chuẩn bị:* Sân bóng có kích thước từ 30m x 60m trở lên, còi, đồng hồ bấm giờ

*Cách thực hiện:* Tư thế chuẩn bị, người tập đứng sau vạch xuất phát, khi nghe hiệu lệnh còi người tập bắt đầu chạy, sau đó nghe hiệu lệnh còi thì người tập chuyển hướng chạy của mình, thực hiện ít nhất 5 phút.

***Bài tập 71: Di chuyển kết hợp với đá bóng vào mục tiêu. Thực hiện từ 5 phút.***

*Chuẩn bị* Sân bóng có kích thước từ 30m x 60m trở lên, còi, đồng hồ bấm giờ, 5 cột cao 1m6 có chân đế và biển mục tiêu

*Cách thực hiện:* Sếp 5 cột mục tại 5 vị trí bất kỳ

Người tập thực hiện dẫn bóng đến vị trí vạch sẵn trên sân thì đá vào các mục tiêu sếp sẵn, thực hiện ít nhất trong 5 phút

***Bài tập 72: Không chế bóng sau khi đá bật tường. Thực hiện từ 5 phút.***

*Chuẩn bị:* Sân bóng có kích thước từ 30m x 60m trở lên, bóng đá, tường bê tông, đồng hồ bấm giây, giấy bút ghi chép.

*Cách thực hiện:* Người tập đứng đối diện với vị trí mặt tường. Sau đó người tập chuyển bóng vào tường, bóng bật ra người tập xác định vị trí và kiểm soát bóng. Thực hiện liên tục trong thời gian 5 phút

***Bài tập 73: Phối hợp đánh đầu giữa 2 người. Thực hiện từ 5 phút.***

*Chuẩn bị* Sân bóng có kích thước từ 30m x 60m trở lên, còi, đồng hồ bấm giờ

*Cách thực hiện:* Hai người 1 cặp, sau khi nghe tín hiệu còi, Người số 1 thực hiện đánh đầu qua người thứ 2, người thứ 2 đỡ bóng bằng đầu và thực hiện đánh đầu sang người số 1. Thực hiện liên tục như vậy trong 5 phút

***Bài tập 74: Phối hợp tâng và nhận bóng. Thực hiện từ 5 phút.***

*Chuẩn bị:* Sân bóng có kích thước từ 30m x 60m trở lên, còi, đồng hồ bấm giờ

*Cách thực hiện:* Hai người 1 cặp, sau khi nghe tín hiệu còi, người số 1 thực hiện tung bóng và chuyền qua người thứ 2, người thứ 2 đỡ bóng sau đó thực hiện tung bóng và chuyền lại cho người số 1. Thực hiện liên tục như vậy trong 5 phút

***Bài tập 75: Tung bóng 12 bộ phận. Thực hiện từ 5 phút.***

*Chuẩn bị:* Sân bóng có kích thước từ 30m x 60m trở lên, còi, đồng hồ bấm giờ

*Cách thực hiện:* Chân trụ hơi khuyu gối đồng thời chuyển trọng tâm cơ thể sang chân đó. Khi bóng xuống ngang gối, chân tung bóng nhắc gối đồng thời lắc má trong, (má ngoài), lòng bàn chân lên phía trên. Sau đó, dùng má trong lòng bàn chân đá nhẹ vào phần dưới của bóng để tung bóng lên phía trên. Thực hiện tương tự với má ngoài, mu chính diện

+ Tung bóng bằng đầu: Đứng chân trước chân sau đồng thời khớp gối hơi khuyu và trọng tâm cơ thể rơi vào giữa hai chân. Hai tay mở tự nhiên, đầu ngửa ra sau, phần trước trán hướng thẳng lên trên. Khi bóng rơi xuống gần trán thì hai chân đồng thời nhẹ nhàng giậm đất đẩy người lên phía trên. Sau đó dùng chính diện trán đánh nhẹ vào phần dưới của bóng để tung bóng lên phía trên.

+ Tung bóng bằng đùi: Chân trụ hơi khuyu gối, chuyển trọng tâm cơ thể sang chân trụ giống như các kỹ thuật tung bóng phía trên, đồng thời hai cánh tay để mở tự nhiên. Khi bóng rơi xuống ngang hông thì đùi của chân tung bóng nâng lên phía trên và ngang hông, dùng đùi đá vào phần dưới của bóng để tung bóng lên phía trên.

+ Cách tâng bóng vòng chân: lần cuối chạm bóng, bạn hãy sử dụng vùng má ngoài quanh ngón chân út của bạn, đồng thời đưa chân lên vòng xung quanh bóng. Bắt bóng cũng bằng chân đó khi bóng rơi xuống

***Bài tập 76: Tâng bóng di chuyển. Thực hiện từ 5 phút.***

*Chuẩn bị:* Sân bóng có kích thước từ 30m x 60m trở lên, còi, đồng hồ bấm giờ

*Cách thực hiện:* Người tập thực hiện tâng bóng ở vị trí bất kỳ, vừa tâng bóng vừa di chuyển sao cho bóng không chạm xuống mặt đất. Thực hiện bài tập từ 5 phút

***Bài tập 77: Tâng bóng kiểu đá cầu. Thực hiện từ 5 phút.***

*Chuẩn bị:* Sân bóng có kích thước từ 30m x 60m trở lên, còi, đồng hồ bấm giờ

*Cách thực hiện:* Trong đá cầu có 12 vị trí trạm: má trong, ngoài, mu bàn chân, đùi, ngực, đầu, chân sau, lưng (cả chân trái và chân phải). Người tập thực hiện tâng bóng tại mỗi vị trí là một điểm trạm, thực hiện bài tập liên tục trong 5 phút

***Bài tập 78: Tâng bóng nằm sấp chống đẩy. Thực hiện từ 5 phút.***

*Chuẩn bị:* Sân bóng có kích thước từ 30m x 60m trở lên, còi, đồng hồ bấm giờ

*Cách thực hiện:* Người tập thực hiện tâng bóng ở vị trí bất kỳ, thực hiện 20 quả sau đó thực hiện chống đẩy 10 cái. Thực hiện bài tập liên tục như vậy trong thời gian từ 5 phút

***Bài tập 79: Thi đấu 4 cầu môn nhỏ. Thời gian chơi 10 phút.***

*Chuẩn bị:* Sân bóng có kích thước từ 30m x 60m trở lên, bóng đá, cầu môn nhỏ, đồng hồ bấm giây, giấy bút ghi chép.

*Cách thực hiện:* Cho hai đội thi đấu với nhau trên đội hình 5 người (luật thi đấu 5 người) và thực hiện với cầu môn nhỏ trong thời gian 10 phút. Đội nào đá vào gôn được nhiều hơn, đội đó sẽ là đội chiến thắng.

***Bài tập 80: Tung bóng về trước lộn xuôi bắt bóng. Thực hiện từ 5 phút.***

*Chuẩn bị:* Sân bóng có kích thước từ 30m x 60m trở lên, bóng đá, cầu môn nhỏ, đồng hồ bấm giây, giấy bút ghi chép.

*Cách thực hiện:* Người tập đứng ở vị trí cơ bản thực hiện tung bóng hướng về phía sau đó thực hiện trùng gối lộn xuôi về hướng điễm rơi của bóng và bắt bóng. Thực hiện liên tục trong khoảng thời gian 5 phút.