

TẠP CHÍ
SPORTS MAGAZINE

ISSN 0866 - 7462

SỐ THÁNG 5

2022

hể thao

CƠ QUAN CỦA TỔNG CỤC THỂ DỤC THỂ THAO - BỘ VHTTDL

*SEA GAMES 31:
HỮU NGHỊ, ĐOÀN KẾT
CÙNG PHÁT TRIỂN*





LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC BỀN CHUYÊN MÔN BÓNG ĐÁ CHO NAM SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC MỎ-ĐỊA CHẤT

ThS. NGUYỄN QUANG HUY



Đặt vấn đề

Tập luyện bóng đá góp phần phát triển hệ vận động, rèn luyện các tố chất thể lực cần thiết cho đời sống như sự khéo léo, bền bỉ, phản ứng nhanh, tăng cường hệ hô hấp tuần hoàn, hệ cơ xương và làm giảm sự mệt mỏi hệ thần kinh. Ngoài tác dụng về nâng cao sức khỏe thể chất, bóng đá còn có tác dụng giáo dục và tuyên truyền rất lớn. Như một phương tiện giáo dục thể chất quan trọng, bóng đá phát triển rộng rãi ở mọi tổ chức TDTT, và là một nội dung được sinh viên Trường Đại học Mỏ - Địa chất ưa thích. Theo đó để nâng cao thành tích trong thi đấu bóng đá, thì một tố chất rất quan trọng là sức bền chuyên môn cần được coi trọng.

Kết quả nghiên cứu và bàn luận

Để hoàn thiện thể lực chuyên môn phải sử dụng các biện pháp có ảnh hưởng tối đa đến việc nâng cao các tố chất vận động chuyên môn trong bóng đá như sức bền tốc độ, sức bền chuyên môn... lượng vận động và đặc tính của nó trong quá trình chuẩn bị thể lực chuyên môn phụ thuộc không nhỏ vào

trình độ tập luyện cũng như đẳng cấp của cầu thủ. Ở cầu thủ có trình độ tập luyện và đẳng cấp càng cao thì số lượng bài tập phát triển thể lực chuyên môn càng thấp. Ở cầu thủ ít luyện tập hay bị gián đoạn do chấn thương thì trên thực tế bất kỳ bài tập nào cũng mang lại hiệu quả luyện tập vì thế các bài tập nhằm nâng cao thể lực chuyên môn sẽ được sử dụng nhiều.

Nội dung và phương pháp chuẩn bị thể lực chuyên môn được xây dựng dựa trên đặc điểm hoạt động thể lực ở cầu thủ bóng đá như: Tính liên tục, thay đổi của các tình huống trên sân kéo theo sự biến tính lượng vận động trong thi đấu; Cần phải áp dụng các bài tập có độ khó trong điều kiện mức độ mệt mỏi của cầu thủ tăng dần; Sự thay đổi di chuyển và thực hiện các động tác kỹ thuật; Ngoài ra, sự chuẩn bị thể lực chuyên môn còn dựa trên những tính toán số lượng và cường độ vận động của cầu thủ trong thi đấu. Có thể khẳng định rằng, nếu năng lực ưa khí (aerobic) ở cầu thủ thấp thì dẫn đến hạn chế khả năng toàn diện các tố chất vận động, mà trước tiên là sức bền chuyên môn. Có thể nhận thấy rằng, hiệu quả trong quá trình chuẩn bị thể lực phụ thuộc vào việc lựa chọn, áp dụng hài hòa, hợp lý các phương pháp huấn luyện các tố chất thể lực.

Căn cứ vào nguyên tắc và phương pháp huấn luyện thể thao hiện đại, xu hướng huấn luyện sức bền chuyên môn bóng đá trong và ngoài nước, đã lựa chọn ra 12 bài tập phát triển sức bền chuyên môn bóng đá cho nam sinh viên Trường Đại học Mỏ - Địa chất; thông qua kiểm chứng các ý kiến 20 chuyên gia, giảng viên, huấn luyện viên.

Chạy tốc độ bút phá lên đầu hàng, Chạy cự li trung bình 1500m, Chạy tốc độ cao cự li 20m, 40m, 60m; Chạy biến tốc 100m nhanh, 100m chậm; Chạy 3000m; Dẫn bóng tốc độ 5 lần x 30m; Dẫn bóng luôn cọc sút cầu môn 5 quả liên tục; Di chuyển đánh đầu 2 bên liên tục 2 phút; Tranh cướp bóng sút cầu môn 10 lần; Dẫn bóng tốc độ dọc biên tạt vào trung





lộ; Dẫn bóng động tác giả qua người sút cầu môn; Thi đấu cầu môn nhỏ...

Kết quả cho thấy, các bài tập đề xuất đều đồng nhất với các nghiên cứu lý luận đã thu thập được qua các tài liệu nghiên cứu và thông qua kiểm chứng ý kiến chuyên gia, từ 91.7% cao nhất 98.3% số ý kiến tán đồng cao ($P < 0.05$). Như vậy 12 bài tập đã lựa chọn phỏng vấn đều được các chuyên gia, huấn luyện viên đánh giá cao và coi đây là các bài tập phù hợp để

phát triển sức bền chuyên môn bóng đá cho nam sinh viên nam sinh viên Trường Đại học Mở - Địa chất

Kết luận

Qua quá trình nghiên cứu đề tài đã lựa chọn được 12 bài tập ứng dụng vào việc rèn luyện nâng cao sức bền chuyên môn trong môn bóng đá và có thể ứng dụng trong quá trình giảng dạy, huấn luyện bóng đá cho nam sinh viên Trường Đại học Mở - Địa chất. ■

THỰC TRẠNG THỂ CHẤT SINH VIÊN... (Tiếp theo trang 68)

Xếp loại thể lực của sinh viên tuổi 19 Trường Ngoại Ngữ - Đại học Thái Nguyên theo từng tiêu chuẩn đánh giá, phân loại học sinh sinh viên của Bộ Giáo dục và Đào tạo lứa tuổi 19

TT	Nội dung	Nam (n=108)						Nữ (n=829)					
		Tốt		Đạt		Chưa Đạt		Tốt		Đạt		Chưa Đạt	
		xếp loại	%	xếp loại	%	xếp loại	%	xếp loại	%	xếp loại	%	xếp loại	%
1	Lực bóp tay (kg)	3	2.78	66	61.11	39	36.11	32	3.86	413	49.82	384	46.32
2	Gập bụng (lần)	7	6.48	61	56.48	40	37.04	18	2.17	398	48.01	413	49.82
3	Bật xa tại chỗ (cm)	5	4.63	57	52.78	46	42.59	24	2.90	278	33.53	527	63.57
4	Chạy 30m XPC (s)	6	5.56	52	48.15	50	46.30	17	2.05	318	38.36	494	59.59
5	Chạy 4*10m (s)	8	7.41	67	62.04	33	30.56	21	2.53	453	54.64	355	42.82
6	Chạy 5 phút (m)	11	10.19	61	56.48	36	33.33	35	4.22	438	52.83	356	42.94
Trung bình		6.18		56.16		37.66		2.96		46.20		50.84	

XPC (s), chạy 4x10m (s), chạy 5phút (m) của sinh viên nữ Trường Ngoại Ngữ - Đại học Thái Nguyên kém hơn nữ thanh niên Việt Nam cùng lứa tuổi.

* Xếp loại thể lực của sinh viên tuổi 19 Trường Ngoại Ngữ - Đại học Thái Nguyên với tiêu chuẩn đánh giá, phân loại học sinh sinh viên của Bộ Giáo dục và Đào tạo lứa tuổi 19.

*Nhận xét:

Ở sinh viên nam năm thứ nhất, 19 tuổi xem bảng 4, tỉ lệ xếp loại tốt (6.18 %), đạt (56.16%), chưa đạt (37.66%).

Ở sinh viên nữ năm thứ nhất, 19 tuổi xem bảng 4, tỉ lệ

xếp loại tốt (2.96%), đạt (46.20%), chưa đạt (50.84%)

Kết luận

Các tố chất vận động của sinh viên năm thứ nhất Trường Ngoại Ngữ - Đại học Thái Nguyên còn kém, các nội dung đánh giá thể lực đều kém hơn thể lực sinh viên cùng lứa tuổi theo tiêu chuẩn thể lực của Bộ Giáo dục và đào tạo. Do vậy, Nhà trường nói chung và bộ phận phụ trách chuyên môn Giáo dục thể chất cần có những giải pháp để thúc đẩy thể lực sinh viên, góp phần nâng cao chất lượng đào tạo và đội ngũ nhân lực chất lượng cao cho đất nước. ■



SEA GAMES 31

4. Huy Hoàng

Thủ tướng Phạm Minh Chính:

Thành tích cao nhất chính là thái độ và ý chí thi đấu!

6. Tam Ninh

Đại tiệc âm thanh ánh sáng tại Lễ khai mạc

8. Minh Hoàng

Đồng chí Nguyễn Văn Hùng Bộ trưởng Bộ VH-TT-DL, Trưởng BTC SEA Games 31:
Kỳ SEA Games của tinh hữu nghị, đoàn kết và cùng phát triển!

10. Hoàng Anh

Việt Nam hân hoan chào đón!"

12. Lan Hương

Các hội nghị - hội thảo quan trọng tại SEA Games 31:

Thành công và trọng thị

14. Ngọc Mai

Toàn cảnh Trung tâm báo chí (MPC) và trung tâm truyền hình quốc tế (IBC):
Dưới "mái nhà chung"

16. Duy Tuấn

Truyền hình nước chủ nhà:

Nỗ lực cao nhất chuyển tải hình ảnh của Đại hội

18. Thế Lâm

Nỗ lực cao nhất để đảm bảo chất lượng công tác tổ chức

20. Thanh Hải

Tình nguyện viên SEA Games:

Những "đại sứ thân thiện" và tinh thần thanh niên Việt Nam

22. Minh Anh

Hệ thống khách sạn tại SEA Games 31:

Đảm bảo chất lượng cao nhất của công tác lưu trú!

24. Nguyễn Huyền

Công tác tài trợ SEA Games 31: Thành công ngoài mong đợi!

26. Lê Hoài

Trần ngập "không gian văn hoá Việt Nam" tại SEA Games 31

28. Văn Tuấn

Cơ hội kích cầu du lịch của các địa phương

30. Khánh Toàn

Công tác đảm bảo an ninh - an toàn tại SEA Games 31

32. Phước Thành

Đảm bảo công tác giao thông tại SEA Games 31

34. Nhóm phóng viên

SEA Games 31 trong mắt bạn bè quốc tế

38. Công Hải

Fair-Play để cùng nhau lớn mạnh!

40. Thành Đạt

Môn bóng đá SEA Games 31: Ấn tượng các khán đài!

42. Trọng Hùng

Các môn thể thao kết thúc trước giờ khai mạc:

Tương lai ở ngay trước mắt!





44. Văn Thành

Nguồn lực tinh thần quý báu cho các VĐV, HLV

46. Quốc Nhân

Động Lực lại “ghi điểm” tại SEA Games

48. Hữu Mạnh

SEA Games 31 là bước đệm cho những “cuộc chơi” lớn hơn

VẤN ĐỀ & SỰ KIỆN

50. Bùi Lượng

PGS.TS Đặng Hà Việt
giữ chức Tổng cục trưởng Tổng cục Thể dục thể thao

52. Văn Long

1 năm trước SEA Games 32 - Campuchia 2023:
Thể thao - Sống trong hoà bình!

54. Cuộc thi Viết tiểu phẩm tuyên truyền về tác hại của việc sử dụng thuốc lá, các quy định của Luật phòng chống tác hại thuốc lá

LÝ LUẬN & THỰC TIỄN

56. Hải Nam

Xu hướng Giáo dục thể chất ở bậc tiểu học của một số nước trên thế giới

58. Xuân Hùng

Rèn luyện sức mạnh trong thể thao thành tích cao ở Mỹ

KINH TẾ THỂ THAO

60. Hoàng Ngọc

FIFA kiểm bộn tiền bằng cách nào?

62. Văn Khởi - Cảnh Nghĩa

Cơ hội khai thác “vàng” từ Esport

KHOA HỌC & CÔNG NGHỆ

64. Nguyễn Xuân Huy - Trần Việt Hưng

Cách thức cải cách và phát triển thể thao trường học Trung Quốc trong thời đại mới (kỳ 2)



66. Đắc Hà

Dinh dưỡng cho người chạy Marathon

NGHIÊN CỨU CƠ SỞ

68. ThS. Thành Thị Phương Bắc - ThSV Vũ Mạnh Tráng

Thực trạng thể chất sinh viên năm thứ nhất trường Ngoại ngữ - Đại học Thái Nguyên

69. Lê Văn Phúc - Phạm Văn Thái

Nghiên cứu một số bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam sinh viên Vovinam khóa 37 Khoa HLTT Trường đại học TDTT TP.HCM.

70. ThS. Nguyễn Ngọc Nga

Thực trạng hoạt động thể dục thể thao ngoại khoá của sinh viên trường Đại học Tài chính - Marketing

71. Nguyễn Trung Dũng

Thực trạng phát triển thể lực sinh viên nữ Trường cao đẳng kinh tế - kỹ thuật thương mại

73. Cung Đức Liêm

Lựa chọn biện pháp thay đổi phương pháp dạy và học môn GDTC tại trường Đại học Tài chính - Marketing

74. Ths. Ngô Thị Thu

Nghiên cứu lựa chọn bài tập nâng cao thể lực chung cho nữ sinh viên Trường đại học Luật Hà Nội

76. Ths. Lê Việt Hưng

Năng lực cần thiết của giáo viên giảng dạy môn GDTC

77. Ths. Nguyễn Thị Hồng

Thực trạng tổ chức thể lực chung của sinh viên Trường cao đẳng Y tế Thanh Hóa

79. Ths. Nguyễn Quang Huy

Lựa chọn bài tập phát triển sức bền chuyên môn bóng đá cho nam sinh viên trường Đại học Mỏ - Địa chất