DEVELOPING THE ENDURANCE FOR THE MALE SOPHOMORES AT TOURISM DEPARTMENT (THANH HOA UNIVERSITY OF CULTURE, SPORTS AND TOURISM) IN FOOTBALL

Duong Dinh Tien

Thanh Hoa University of Culture, Sports and Tourism
Email: *duongdinhtien@dvtdt.edu.vn*

Received: 10/01/2022
Reviewed: 28/3/2022
Revised: 19/4/2022
Accepted: 23/5/2022
Released: 30/5/2022

DOI:

The paper selected 5 tests and 12 applied exercises to evaluate the endurance for the male sophomores at Tourism Department (Thanh Hoa University of Culture, Sports and Tourism) in football.

Key words: Developing the endurance; football; students at Thanh Hoa University of Culture, Sports and Tourism.

1. Giới thiệu

Giáo dục thể chất trong trường học là một hoạt động giáo dục quan trọng không thể thiếu trong sự nghiệp giáo dục và đào tạo, góp phần thực hiện mục tiêu: *"Nâng cao dân trí, đào tạo nhân lực, bồi dưỡng nhân tài"* [1] cho đất nước, để cho mỗi công dân, nhất là thế hệ trẻ có điều kiện *"Phát triển cao về trí tuệ, cường tráng về thể chất, phong phú về tinh thần, trong sáng về đạo đức"* [2]. Để đáp ứng nhu cầu ngày càng cao của sự nghiệp công nghiệp hóa, hiện đại hóa đất nước đòi hỏi phải nâng cao chất lượng nguồn nhân lực, mà trong đó yếu tố sức khoẻ là quan trọng nhất. Gần đây, Ban Chấp hành Trung ương Đảng đã ban hành Nghị quyết số 08-NQ/TW ngày 01 tháng 12 năm 2011 về tăng cường sự lãnh đạo của Đảng, tạo bước phát triển mạnh mẽ TDTT đến năm 2020 [3].

Chơi 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, bóng đá còn có tác dụng giáo dục và tuyên truyền rất lớn. Thi đấu bóng đá không chỉ hấp dẫn đối với người tham gia mà còn cả đối với khán giả, giúp cho mỗi con người có hoài bão, có ước mơ và trở nên mạnh mẽ, khéo léo, gan dạ; biết điều khiển hoạt động của mình để phục vụ quyền lợi tập thể.

Nằm trong hệ thống các phương tiện giáo dục thể chất, cũng như nhiều môn thể thao khác, bóng đá được coi là môn thể thao có giá trị rất lớn để phát triển thể chất và sức khỏe con người, đặc biệt là thanh thiếu niên. Tập luyện bóng đá một cách khoa học, đúng phương pháp sẽ làm cho cơ thể phát triển toàn diện, cân đối. Trong nhiệm vụ giáo dục thể chất cho thanh thiếu niên, bóng đá luôn phát huy hiệu quả bởi nó được tuổi trẻ ham thích, tập luyện một cách chủ động, tự giác và thường xuyên.

Việc phát triển sức bền chuyên môn cho học sinh sinh viên là một nhiệm vụ quan trọng của công tác đào tạo trong nhà trường. Hiểu được tầm quan trọng đó, nhiều tác giả đã tiến hành nghiên cứu các đối tượng vận động viên và sinh viên ở các môn thể thao khác nhau, trong đó có bóng đá. Sức bền môn bóng đá là cơ sở để các giảng viên tiến hành điều khiển, điều chỉnh quá trình giảng dạy, để tuyển chọn đội tuyển bóng đá của trường tham gia các giải bóng đá sinh viên hàng năm, đồng thời cũng là cơ sở để sinh viên tự đánh giá trình độ bản thân.

Tuy nhiên trên thực tế, việc phát triển sức bền chuyên môn cho sinh viên khoa Du lịch Trường Đại học Văn hóa, Thể thao và Du lịch Thanh Hóa chưa được quan tâm đúng mức, việc áp dụng hệ thống các bài tập chưa đa dạng. Xuất phát từ thực tiễn trên, chúng tôi tiến hành nghiên cứu ứng dụng các bài tập phát triển sức bền môn bóng đá cho nam sinh viên năm thứ hai khoa Du lịch Trường Đại học Văn hóa, Thể thao và Du lịch Thanh Hóa [4], [5], [6].

2. Tổng quan nghiên cứu vấn đề

Trong môn bóng đá nói riêng và các môn thể thao nói chung, mối quan hệ giữa huấn luyện thể lực chung và tập luyện 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 luyện tập thể lực chung một cách hoàn hảo sẽ là cơ sở tốt cho việc tập luyện thể lực chuyên môn, ngược lại, tập luyện thể lực chuyên môn tốt, ở trình độ nhất định sẽ thúc đẩy trình độ tập luyện thể lực chung. Nhờ sự luyện tập, tố chất thể lực được phát triển một cách toàn diện, đồng thời sinh viên 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.

Ở Việt Nam, nhiều tác giả đã quan tâm nghiên cứu vấn đề này như: Nguyễn Minh Ngọc (2018); Nguyễn Thế Truyền; Nguyễn Kim Minh, Trần Quốc Tuấn (2019)… Trong đó, kết quả nghiên cứu của các tác giả: Trần Quốc Tuấn, Nguyễn Minh Ngọc với: *"Kiểm tra trình độ tập luyện đối với cầu thủ bóng đá"*; Nguyễn Thế Truyền, Nguyễn Kim Minh, Trần Quốc Tuấn với: *"Bước đầu đánh giá trình độ tập luyện và hình thành mô hình vận động viên bóng đá trẻ lứa tuổi 15 - 17 trong chương trình quốc gia về thể thao"*… và một số công trình nghiên cứu khác của các tác giả đăng trên Tạp chí Thông tin Khoa học TDTT đã bước đầu hình thành tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện nói chung, trình độ thể lực nói riêng cho vận động viên bóng đá trẻ. Ở đây, chúng tôi chỉ đề cập tới 2 công trình nghiên cứu của các tác giả: Trần Quốc Tuấn, Nguyễn Minh Ngọc và Nguyễn Thế Truyền, Nguyễn Kim Minh, Trần Quốc Tuấn.

3. Cách tiếp cận và phương pháp nghiên cứu

Quá trình nghiên cứu bài viết đã sử dụng các phương pháp: Đọc và phân tích tài liệu, quan sát sư phạm, phỏng vấn, kiểm tra sư phạm, thực nghiệm sư phạm và toán học thống kê.

4. Kết quả nghiên cứu

4.1. Lựa chọn test đánh giá sức bền chuyên môn cho nam sinh viên năm thứ hai khoa Du lịch Trường Đại học Văn hóa, Thể thao và Du lịch Thanh Hóa

Việc lựa chọn test được tiến hành qua các bước:

+ Lựa chọn qua tham khảo tài liệu, quan sát sư phạm, phỏng vấn trực tiếp các chuyên gia, các huấn luyện viên bóng đá.

+ Lựa chọn qua phỏng vấn bằng phiếu hỏi.

+ Xác định độ tin cậy, tính thông báo của các test.

Bảng 1: Kết quả kiểm chứng các test qua phỏng vấn các chuyên gia, huấn luện viên (n = 20)

TT	Test	Kết quả phỏng vấn							
		Rất phù hợp (3 điểm)		Phù hợp (2 điểm)		Không phù hợp (1 điểm)		Tổng	
		n	Điểm	n	Điểm	n	Điểm	Điểm	%
1	Chạy gấp khúc 25m (s)	15	45	5	10	0	00	55	95.0
2	Chạy tốc độ 5 lần x 30m (s)	19	57	1	2	0	00	59	91.7
3	Dẫn bóng luồn cọc 30m sút cầu môn (s)	18	54	2	4	0	00	58	95.0
4	Chạy sút cầu môn 10 quả liên tục (s)	15	45	5	10	0	00	55	91.7
5	Chạy 12 phút (m)	19	57	1	2	0	00	59	98.3

Bảng 1 cho thấy, ở tất cả các test đưa ra kiểm chứng, đều có chung một quan điểm đồng nhất với các nghiên cứu lý luận đã thu thập được qua các tài liệu nghiên cứu. Kết quả kiểm chứng qua phỏng vấn thấp nhất 91.7%, cao nhất 98.3% số ý kiến lựa chọn là đồng ý, vậy có nghĩa là 5 test đã lựa chọn phỏng vấn đều được các chuyên gia, huấn luyện viên đánh giá cao và xem đây là các test phù hợp để đánh giá sức bền chuyên môn bóng đá cho nam sinh viên khoa Du lịch Trường Đại học Văn hóa, Thể thao và Du lịch Thanh Hóa.

4.2. Lựa chọn các bài tập phát triển sức bền môn bóng đá cho nam sinh viên năm thứ 2 khoa Du lịch Trường Đại học Văn hóa, Thể thao và Du lịch Thanh Hóa

Căn cứ vào nguyên tắc và phương pháp huấn luyện thể thao hiện đại, xu hướng huấn luyện sức bền chuyên môn hiện nay ở trong và ngoài nước, sử dụng đa dạng các bài tập có dụng cụ và không có dụng cụ, chú trọng điều chỉnh lượng vận động, đặc biệt là cường độ và thời gian vận động.

Căn cứ vào thực trạng trình độ tập luyện, sân bãi và dụng cụ của nhà trường để xây dựng bài tập đảm bảo tính khả thi và vừa sức.

Căn cứ vào mục tiêu đào tạo đối với sinh viên năm thứ hai khoa Du lịch, Trường Đại học Văn hóa, Thể thao và Du lịch Thanh Hóa, quá trình lựa chọn bài tập theo những tiêu chí sau: Đảm bảo đánh giá cụ thể, hình thức đơn giản phù hợp đặc điểm đối tượng, điều kiện thực tiễn công tác giảng dạy và huấn luyện bóng đá tại khoa Du lịch, Trường Đại học Văn hóa, Thể thao và Du lịch Thanh Hóa chúng tôi đã lựa chọn ra 12 bài tập phát triển sức bền môn bóng đá cho nam sinh viên năm thứ hai khoa Du lịch, Trường Đại học Văn hóa, Thể thao và Du lịch Thanh Hóa.

Bảng 2: Kết quả kiểm chứng các bài tập qua phỏng vấn các chuyên gia, huấn luyện viên (n = 20)

TT	Test	Kết quả phỏng vấn							
		Rất phù hợp (3 điểm)		Phù hợp (2 điểm)		Không phù hợp (1 điểm)		Tổng	
		n	Điểm	n	Điểm	n	Điểm	Điểm	%
1	Chạy tốc độ bứt phá lên đầu hàng	15	45	5	10	0	00	55	98.3
2	Chạy cự li trung bình 1500m	19	57	1	2	0	00	59	91.7
3	Chạy tốc độ cao cự li 20m, 40m, 60m	18	54	2	4	0	00	58	95.0
4	Chạy biến tốc 100m nhanh, 100m chậm	15	45	5	10	0	00	55	91.7
5	Chạy 3000m	19	57	1	2	0	00	59	98.3
6	Dẫn bóng tốc độ 5 lần x 30m	17	51	3	6	0	00	57	95.0
7	Dẫn bóng luồn cọc sút cầu môn 5 quả liên tục	18	54	2	4	0	00	58	96.7
8	Di chuyển đánh đầu 2 bên liên tục 2 phút	18	54	2	4	0	00	58	96.7
9	Tranh cướp bóng sút cầu môn 10 lần	15	45	5	10	0	00	55	95.0
10	Dẫn bóng tốc độ dọc biên tạt vào trung lộ	17	51	3	6	0	00	57	91.7
11	Dẫn bóng động tác giả qua người sút cầu môn	19	57	1	2	0	00	59	91.7
12	Thi đấu cầu môn nhỏ	19	57	1	2	0	00	59	96.7

Bảng 2 cho thấy, ở tất cả các bài tập đưa ra kiểm chứng, đều có chung một quan điểm đồng nhất với các nghiên cứu lý luận đã thu thập được qua các tài liệu nghiên cứu. Kết quả kiểm chứng qua phỏng vấn thấp nhất 91.7%, cao nhất 98.3% số ý kiến lựa chọn là đồng ý, vậy có nghĩa là 12 bài tập đã lựa chọn phỏng vấn đều được các chuyên gia, huấn luyện viên

đánh giá cao và xem đây là các bài tập phù hợp để phát triển sức bền môn bóng đá cho nam sinh viên năm thứ hai khoa Du lịch, Trường Đại học Văn hóa, Thể thao và Du lịch Thanh Hóa.

4.3. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các bài tập phát triển sức bền môn bóng đá cho nam sinh viên năm thứ hai khoa Du lịch, Trường Đại học Văn hóa, Thể thao và Du lịch Thanh Hóa

Do chương trình môn học quy định, học phần 3 và học phần 4 là các học phần phát triển sức bền chuyên môn trong môn bóng đá cho sinh viên. Do đó, bài viết nghiên cứu trên đối tượng là sinh viên năm thứ hai khoa Du lịch, Trường Đại học Văn hóa, Thể thao và Du lịch Thanh Hóa. Học phần 3 (tương đương với học kỳ 3 năm thứ 2) được ứng dụng các bài tập nhằm nâng cao sức bền chuyên môn. Học phần 4 (tương đương với học kỳ 4 năm thứ 2) được ứng dụng các bài tập nhằm nâng cao sức bền chuyên môn ở học phần 3.

Khóa 8, năm thứ hai khoa Du lịch có 2 lớp: Quản trị Khách sạn K8A và Quản trị Dịch vụ du lịch và Lữ hành K8B, có tổng số là 60 sinh viên. Trong đó, chúng tôi chọn 30 sinh viên lớp Quản trị Khách sạn K8A làm đối tượng đối chứng, 30 sinh viên lớp Quản trị Dịch vụ du lịch và Lữ hành K8B làm đối tượng thực nghiệm. Kết quả kiểm tra đánh giá hiệu quả các bài tập lựa chọn được trình bày cụ thể qua các bảng 3, bảng 4 và bảng 5 dưới đây.

Bảng 3: So sánh kết quả kiểm tra tự đối chiếu của các test đánh giá sức bền chuyên môn ở thời điểm trước thực nghiệm và sau thực nghiệm học phần 3 của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm (n=30)

Học phần	Test	Nhóm đối chứng						Nhóm thực nghiệm					
		Trước TN		Sau TN		t	W %	Trước TN		Sau TN		t	W%
		$\bar{X}$	σ	$\bar{X}$	σ			$\bar{X}$	σ	$\bar{X}$	σ		
Học phần 3	Chạy gấp khúc 25m	37.3	1.36	36.6	1.33	1.36	1.89	36.7	0.85	34.8	1.53	4.03	5.31
	Chạy tốc độ 5 lần x 30m	23.1	0.49	23.2	0.49	0.32	0.43	23.5	0.44	23.1	0.38	2.46	1.72
	Dẫn bóng 30m luồn cọc sút cầu môn	9.65	0.34	9.47	0.49	0.64	1.88	9.58	0.27	9.11	0.25	2.08	5.03
	Chạy sút cầu môn 10 quả liên tục	47.6	1.14	46.8	1.33	1.64	1.69	48.2	1.87	45.6	1.43	4.54	5.54
	Chạy 12 phút	2782	13.6	2813	14.5	1.81	1.07	2795	11.7	2866	17.6	4.20	2.48

Bảng 4: So sánh kết quả kiểm tra tự đối chiếu của các test đánh giá sức bền chuyên môn ở thời điểm trước thực nghiệm và sau thực nghiệm học phần 4 của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm (n=30)

Học phần	Test	Nhóm đối chứng						Nhóm thực nghiệm					
		Trước TN		Sau TN		t	W %	Trước TN		Sau TN		t	W%
		$\bar{X}$	σ	$\bar{X}$	σ			$\bar{X}$	σ	$\bar{X}$	σ		
Học phần	Chạy gấp khúc 25m	36.1	1.342	35.6	1.33	1.45	1.39	35.1	32.5	32.5	1.9	6.20	7.69

4	Chạy tốc độ 5 lần x 30m	23.1	0.45	22.9	0.46	1.70	0.87	22.5	21.7	19.7	0.5	6.84	13.27
	Dẫn bóng 30m luồn cọc sút cầu môn	9.6	0.3	9.4	0.4	2.19	2.11	9.2	8.7	8.7	0.7	3.59	5.59
	Chạy sút cầu môn 10 quả liên tục	47.9	1.1	46.1	1.3	5.79	3.83	46.7	45.3	45.3	1.2	4.51	3.04
	Chạy 12 phút	2813	13.3	2863	14.2	1.69	2.12	2758	293	2869	18.7	3.96	3.92

Bảng 5: Nhịp độ tăng trưởng của các test đánh giá sức bền chuyên môn của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng qua các học phần của quá trình nghiên cứu (n=30)

TT	TEST	Kết quả kiểm tra các học phần thực nghiệm của nhóm thực nghiệm ($\overline{X}$ ±σ)						Nhịp độ tăng trưởng W%		
		Trước TN		Học phần 3		Học phần 4		W_{1-2}	W_{2-3}	W_{1-3}
		$\overline{X}$	σ	$\overline{X}$	σ	$\overline{X}$	σ			
1	Chạy gấp khúc 25m (s)	36.4	0.87	34.9	1.52	32.5	1.9	4.21	7.12	11.32
2	Chạy tốc độ 5 lần x 30m (s)	23.8	0.41	23.2	0.37	19.7	0.5	2.55	16.32	18.85
3	Dẫn bóng 30m luồn cọc sút cầu môn (s)	9.59	0.25	9.2	0.51	8.7	0.7	4.15	5.59	9.73
4	Chạy sút cầu môn 10 quả liên tục (s)	48.1	1.83	45.8	1.46	45.3	1.2	4.90	1.10	6.00
5	Chạy 12 phút (m)	2795	11.5	2866	17.5	2869	18.7	2.51	0.10	2.61
TT	TEST	Kết quả kiểm tra các học phần thực nghiệm của nhóm đối chứng ($\overline{X}$ ±σ)						Nhịp độ tăng trưởng W%		
		Trước TN		Học phần 3		Học phần 4		W_{1-2}	W_{2-3}	W_{1-3}
		$\overline{X}$	σ	$\overline{X}$	σ	$\overline{X}$	σ			
1	Chạy gấp khúc 25m (s)	37.1	1.39	36.5	1.32	35.6	1.33	1.63	2.50	4.13
2	Chạy tốc độ 5 lần x 30m (s)	23.2	0.48	23.1	0.48	22.9	0.46	0.43	0.87	1.30
3	Dẫn bóng 30m luồn cọc sút cầu môn (s)	9.62	0.31	9.48	0.47	9.4	0.4	1.47	0.85	2.31
4	Chạy sút cầu môn 10 quả liên tục (s)	47.3	1.12	46.6	1.37	46.1	1.3	1.49	1.08	2.57
5	Chạy 12 phút (m)	2782	13.2	2813	14.2	2863	14.2	1.11	1.76	2.87

Qua kết quả từ bảng 3 đến 5 cho thấy.

Ở nhóm thực nghiệm đều cao hơn nhóm đối chứng, cụ thể ở bảng 1 nhóm đối chứng chỉ có duy nhất 1 test trong 5 test, có ý nghĩa thống kê $t_{tính} > t_{bảng}$ ở ngưỡng xác suất thống kê $p<0.05$. Nhóm thực nghiệm tất cả các nội dung kiểm tra đánh giá sức bền chuyên môn đã có sự khác biệt rõ rệt, $t_{tính} > t_{bảng}$ ở ngưỡng xác suất thống kê $p<0.05$.

Bảng 2 nhóm đối chứng chỉ có duy nhất 2 test trong 5 test, có ý nghĩa thống kê $t_{tính} > t_{bảng}$ ở ngưỡng xác suất thống kê $p<0.05$. Nhóm thực nghiệm tất cả các nội dung kiểm tra đánh giá sức bền chuyên môn đã có sự khác biệt rõ rệt, $t_{tính} > t_{bảng}$ ở ngưỡng xác suất thống kê

$p<0.05$. Chứng tỏ rằng, việc đề tài lựa chọn và ứng dụng các phương tiện huấn luyện cũng như hệ thống các bài tập mang tính hiệu quả cao trong việc phát triển sức bền chuyên môn của bóng đá cho nam sinh viên năm thứ 2 khoa Du lịch, Trường Đại học Văn hóa, Thể thao và Du lịch Thanh Hóa.

Bảng 5 so sánh nhịp độ tăng trưởng ở hai nhóm thực nghiệm và đối chứng đều có sự phát triển tăng dần đều trong quá trình thực nghiệm. Khi so sánh hai nhóm thực nghiệm và đối chứng thì nhóm thực nghiệm có nhịp độ tăng trưởng cao hơn hẳn nhóm đối chứng ở tất cả các test đã lựa chọn.

Điều này cho thấy, sau thời gian thực nghiệm ở học phần 3 và học phần 4, hệ thống các bài tập chuyên môn mà bài báo lựa chọn đã mang lại hiệu quả rõ rệt trong sự phát triển sức bền chuyên môn trong môn bóng đá cho nam sinh viên năm thứ 2 khoa Du lịch, Trường Đại học Văn hóa, Thể thao và Du lịch Thanh Hóa. Như vậy, chúng tôi có thể khẳng định rằng qua thực nghiệm ở hai học kỳ, hệ thống bài tập mà bài báo lựa chọn và ứng dụng đã mang lại hiệu quả về sức bền chuyên môn trong môn bóng đá của nam sinh viên năm thứ 2 khoa Du lịch, Trường Đại học Văn hóa, Thể thao và Du lịch Thanh Hóa một cách rõ rệt.

5. Thảo luận

Để thực hiện tốt nhiệm vụ đào tạo, công tác GDTC trong nhà trường đã được Đảng ủy, Ban giám hiệu đánh giá là một mặt quan trọng trong quá trình giáo dục chung của nhà trường. Trong thời gian qua, khoa TDTT đã có nhiều cố gắng trong việc nghiên cứu cải tiến, đổi mới khắc phục khó khăn, kết hợp với các phòng ban chức năng trong trường để thực hiện chương trình GDTC nói chung và chương trình môn học Bóng đá nói riêng. Nhưng trên thực tế vẫn còn nhiều vấn đề tồn tại chưa đáp ứng được yêu cầu mới, nhận thức của một số cán bộ, sinh viên về công tác GDTC có biểu hiện chưa đúng, xem nhẹ vị trí và vai trò tác dụng của môn học trong hệ thống giáo dục chung của nhà trường. Chúng tôi chỉ đi sâu nghiên cứu xác định và lựa chọn những bài tập nhằm phát triển thể lực cho sinh viên khoa Du lịch, Trường Đại học Văn hóa Thể thao và Du lịch Thanh Hóa.

Để phát triển thể chất cho sinh viên còn rất nhiều điều phải làm, với nội dung nghiên cứu của bài viết chỉ đóng góp được một phần nhỏ trong quá trình dạy học môn GDTC cho sinh viên, hy vọng những công trình sau chúng tôi sẽ nghiên cứu sâu hơn để góp phần nâng cao hiệu quả môn học GDTC nói chung và môn bóng đá nói riêng.

6. Kết luận và kiến nghị

6.1. Kết luận

Qua quá trình nghiên cứu đã lựa chọn được 5 test đánh giá sức bền môn bóng đá và 12 bài tập áp dụng vào việc nâng cao sức bền chuyên môn trong môn bóng đá cho sinh viên khoa Du lịch, Trường Đại học Văn hóa, Thể thao và Du lịch Thanh Hóa.

Sau thực nghiệm sư phạm ở học phần 3 và học phần 4, hệ thống các bài tập chuyên môn mà bài báo lựa chọn đã mang lại hiệu quả rõ rệt trong sự phát triển sức bền chuyên môn trong môn bóng đá cho nam sinh viên năm thứ 2 khoa Du lịch, Trường Đại học Văn hóa, Thể thao và Du lịch Thanh Hóa.

6.2. Kiến nghị

Kết quả nghiên cứu của bài viết cho phép sử dụng làm tài liệu tham khảo cho các giảng viên nghiên cứu đưa vào thực tế giảng dạy trong các trường đại học.

Để môn học GDTC đạt được hiệu quả cần áp dụng các bài tập mà bài viết đã nghiên cứu đối với môn bóng đá cho sinh viên Trường Đại học Văn hóa, Thể thao và Du lịch Thanh Hóa.

Tài liệu tham khảo

[1]. Ban Chấp hành Trung ương Đảng Cộng sản Việt Nam (2009), *Văn kiện đại hội Đại biểu toàn quốc lần thứ X*, Nxb Chính trị Quốc gia, tr.34, 35, 96, 98, 207.

[2]. Ban Chấp hành Trung ương khóa XI (2013), Nghị quyết số 29-NQ/TW về "Đổi mới căn bản, toàn diện giáo dục và đào tạo, đáp ứng yêu cầu CNH - HĐH trong điều kiện kinh tế thị trường định hướng XHCN và hội nhập quốc tế".

[3]. Bộ Chính trị (2011), Nghị quyết số 08-NQ/TW ngày 01/12/2011 về "Tăng cường sự lãnh đạo của Đảng, tạo bước phát triển mạnh mẽ về thể dục, thể thao đến năm 2020".

[4]. Ma Tuyết Điền (1999), *Bóng đá - Kỹ chiến thuật và phương pháp tập luyện,* Dịch: Đặng Bình, Nxb TDTT, Hà Nội.

[5]. Dương Nghiệp Chí (2004), *Nghiên cứu ứng dụng khoa học công nghệ nâng cao trình độ tập luyện thi đấu của bóng đá trẻ (tuổi mẫu giáo tới 18 tuổi),* Đề tài khoa học độc lập cấp Nhà nước, Viện Khoa học TDTT, Hà Nội.

[6]. Nguyễn Đăng Chiêu (2004), *Nghiên cứu lượng vận động sinh lý của các vận động viên 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.

PHÁT TRIỂN SỨC BỀN TRONG MÔN BÓNG ĐÁ CHO NAM SINH VIÊN NĂM THỨ HAI KHOA DU LỊCH TRƯỜNG ĐẠI HỌC VĂN HÓA, THỂ THAO VÀ DU LỊCH THANH HÓA

Dương Đình Tiến

Trường Đại học Văn hóa, Thể thao và Du lịch Thanh Hóa
Email: *duongdinhtien@dvtdt.edu.vn*

Ngày nhận bài: 10/01/2022
Ngày phản biện: 28/3/2022
Ngày tác giả sửa: 19/4/2022
Ngày duyệt đăng: 23/5/2022
Ngày phát hành: 30/5/2022

DOI:

Bài viết sử dụng phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy, lựa chọn 5 test đánh giá sức bền trong môn bóng đá và 12 bài tập ứng dụng vào việc phát triển sức bền trong môn bóng đá cho nam sinh viên năm thứ hai, khoa Du lịch Trường Đại học Văn hóa, Thể thao và Du lịch Thanh Hóa.

Từ khóa: Phát triển sức bền; Môn bóng đá; Nam sinh viên; Trường Đại học Văn hóa, Thể thao và Du lịch Thanh Hóa.