

# ỨNG DỤNG VÀ ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ BÀI TẬP NÂNG CAO THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CHO NAM HỌC SINH ĐỘI TUYỂN BÓNG ĐÁ TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG LÂM NGHIỆP

## APPLYING AND ASSESSING THE EFFECTIVENESS OF EXERCISES FOR IMPROVING PROFESSIONAL FITNESS FOR MALE STUDENTS OF FOOTBALL TEAM AT LAM NGHIỆP HIGH SCHOOL

ThS. Nguyễn Việt Khoa, TS. Nguyễn Quang San

Trường Đại học Lâm Nghiệp

**Tóm tắt:** Sử dụng các phương pháp thường quy trong nghiên cứu khoa học thể dục thể thao đề tài đã lựa chọn được 7 test để đánh giá thể lực chuyên môn và 30 bài tập (có 7 bài tập phát triển sức mạnh tốc độ, 8 bài tập phát triển sức nhanh, 5 bài tập phát triển sức bền, 5 bài tập phát triển tố chất khéo léo, 5 bài tập phát triển tố chất mềm dẻo) nhằm nâng cao thể lực chuyên môn cho nam học sinh đội tuyển bóng đá trường Trung học phổ thông Lâm Nghiệp. Bước đầu thực nghiệm sư phạm áp dụng những bài tập đã lựa chọn vào quá trình huấn luyện đem lại kết quả tốt.

**Từ khóa:** Ứng dụng; Thể lực chuyên môn; đội tuyển bóng đá; Nam học sinh Trung học phổ thông.

**Abstract:** Using conventional methods in scientific research on sports, the topic has selected 7 tests to evaluate professional fitness and 30 exercises (7 exercises to develop speed strength, 8 exercises to develop the speed, 5 exercises to develop endurance, 5 exercises to develop dexterity, 5 exercises to develop flexibility) to improve professional fitness for male students of Lam Nghiep high school football team. Initially, the pedagogical experiment applied the selected exercises to the training process with good results.

**Keywords:** Application; Professional fitness; football team, male high school students.

### 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong những năm gần đây phong trào bóng đá phát triển rất mạnh mẽ trên toàn quốc đặc biệt khu vực Hà Nội, các giải bóng đá dành cho giới trẻ, tiêu biểu là giải bóng đá dành cho học sinh Trung học phổ thông (THPT) cũng đã được chú trọng và phát triển hết sức rộng rãi ở tất cả các quận, huyện trên toàn thành phố.

Trường THPT Lâm Nghiệp là trường công lập tự chủ về tài chính mới được thành lập từ năm 2018 trực thuộc Trường Đại học Lâm nghiệp (ĐHLN). Trong những năm gần đây phong trào bóng đá Trường ĐHLN phát triển mạnh, cơ sở vật chất được đầu tư đồng bộ và hiện đại, giải bóng đá trở thành giải truyền thống hàng năm của Nhà trường. Đội bóng đá nam học sinh Trường THPT Lâm nghiệp luôn được sự quan tâm của Ban Giám hiệu nhà trường đầu tư cơ sở vật chất, kinh phí tập luyện hàng năm vừa

tham gia thi đấu giải dành cho học sinh các trường THPT khu vực Hà Nội, vừa tham gia giải truyền thống của Trường ĐHLN. Tuy nhiên thành tích của đội tuyển bóng đá nam sinh viên trường THPT Lâm nghiệp chưa đạt được thành tích cao thành tích chỉ dừng lại ở vòng bảng. Để đạt được thành tích cao trong thi đấu đòi hỏi VĐV phải có kỹ thuật, thể lực và chiến thuật thi đấu mới có thể giành được chiến thắng. Trong quá trình huấn luyện và thi đấu chúng tôi nhận thấy nền tảng thể lực chuyên môn (TLCM) của đội tuyển yếu so với mặt bằng chung và so với giải đấu với sinh viên có chênh lệch về độ tuổi. Để nâng cao thành tích cho đội tuyển bóng đá nam cần nghiên cứu lựa chọn những bài tập phù hợp nhằm nâng cao TLCM cho đội tuyển bóng đá nam trường THPT Lâm nghiệp là việc làm rất cần thiết.

Xuất phát từ các phân tích nêu trên, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: “**Lựa chọn một số bài tập nhằm nâng cao thể lực chuyên môn cho vận động viên đội tuyển bóng đá nam Trường THPT Lâm nghiệp**”.

Phương pháp nghiên cứu: Đề tài sử dụng các phương pháp: phân tích tổng hợp tài liệu, quan sát sự phạm, kiểm tra sự phạm, thực nghiệm sự phạm, toán học thống kê.

Khách thể nghiên cứu: Khảo sát được tiến hành trên 30 VĐV đội tuyển bóng đá nam học sinh trường THPT Lâm nghiệp. Thực nghiệm sự phạm trên 15 VĐV.

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

### 2.1. Xác định các chỉ tiêu đánh giá TLCM cho VĐV bóng đá nam học sinh Trường THPT Lâm nghiệp

**Bảng 1. Bảng kết quả phỏng vấn các test đánh giá TLCM của đội tuyển bóng đá nam trường THPT Lâm nghiệp (n=15)**

Test kiểm tra	Kết quả phỏng vấn					
	Thường sử dụng	Tỉ lệ %	Ít sử dụng	Tỉ lệ %	Không sử dụng	Tỉ lệ %
Chạy 15m tốc độ cao (giây)	8	53.33	6	40.00	1	6.67
<b>Chạy 30m xuất phát cao (giây)</b>	<b>12</b>	<b>80.00</b>	<b>3</b>	<b>20.00</b>	<b>0</b>	<b>0.00</b>
Chạy 100m xuất phát cao (giây)	10	66.67	5	33.33	0	0.00
Chạy 800m (giây)	8	53.33	6	40.00	0	0.00
Chạy 1500m (giây)	9	60.00	6	40.00	0	0.00
Chạy 3000m (giây)	8	53.33	5	33.33	2	13.33
<b>Bật cao tại chỗ (cm)</b>	<b>14</b>	<b>93.33</b>	<b>1</b>	<b>6.67</b>	<b>0</b>	<b>0.00</b>
<b>Bật xa tại chỗ (cm)</b>	<b>13</b>	<b>86.67</b>	<b>2</b>	<b>13.33</b>	<b>0</b>	<b>0.00</b>
Bước bục 30 giây (lần)	7	46.67	6	40.00	2	13.33
<b>Chạy 12 phút (mét) (Cooper test)</b>	<b>13</b>	<b>86.67</b>	<b>2</b>	<b>13.33</b>	<b>0</b>	<b>0.00</b>
Chạy zigzag cự li 30m (giây)	8	53.33	6	40.00	1	6.67
<b>Chạy con thoi 4x10m (s)</b>	<b>12</b>	<b>80.00</b>	<b>3</b>	<b>20.00</b>		<b>0.00</b>
Chạy 5 x 30m (giây)	8	53.33	7	46.67	0	0.00
Chạy biến tốc 50m nhanh 50m chậm (lần/giây)	8	53.33	6	40.00	1	6.67
Tâng bóng mu chính diện (lần)	6	40.00	7	46.67	2	13.33
<b>Tâng bóng 12 bộ phận (chạm)</b>	<b>13</b>	<b>86.67</b>	<b>2</b>	<b>13.33</b>	<b>0</b>	<b>0.00</b>
Ném biên có đà trong hành lang rộng	7	46.67	5	33.33	3	20.00

Để xác định các chỉ tiêu đánh giá thể TLCM cho nam học sinh đội tuyển bóng đá trường THPT Lâm Nghiệp, đề tài thu thập, tổng hợp từ các tài liệu, sách, báo, công trình nghiên cứu đề tài đã tổng hợp được 20 test phù hợp với đặc điểm đánh giá TLCM trong bóng đá và phù hợp với tình hình thực tế tại trường THPT Lâm nghiệp.

Nhằm tiến hành lựa chọn các test mang tính khách quan, khoa học, trên cơ sở xem xét các test đánh giá TLCM cho nam học sinh đội tuyển bóng đá trường THPT Lâm Nghiệp. Đề tài tiến hành khảo sát thử nghiệm qua phỏng vấn các chuyên gia, GV GDTC, HLV (n=15) bằng hình thức gián tiếp. Kết quả phỏng vấn được trình bày trong bảng 1.

Test kiểm tra	Kết quả phỏng vấn					
	Thường sử dụng	Tỉ lệ %	Ít sử dụng	Tỉ lệ %	Không sử dụng	Tỉ lệ %
3m (mét)						
<b>Dẫn bóng luôn cọc sút cầu môn (giây)</b>	<b>13</b>	<b>86.67</b>	<b>2</b>	<b>13.33</b>	<b>0</b>	<b>0.00</b>
Sút cầu môn 5 quả liên tục bằng chân thuận cự ly 15m (giây)	8	53.33	5	33.33	2	13.33
Sút bóng chuẩn từ cự ly 25m vào ô 3m x 3m (lần)	8	53.33	7	46.67	0	0.00

Từ kết quả bảng 1, đề tài lựa chọn các test theo nguyên tắc những test được từ 80% các giáo viên, HLV lựa chọn trở lên ở mức thường sử dụng mới được lựa chọn trong quá trình nghiên cứu tiếp theo. Theo nguyên tắc trên chúng tôi chọn được 07 test để đánh giá TLCM của nam học sinh đội tuyển bóng đá trường THPT Lâm Nghiệp là: Chạy 30 m xuất phát cao (giây); Chạy 4 x 10 m (giây); Bật xa tại chỗ (cm); Bật cao tại chỗ (cm); Chạy 12 phút (mét) (Cooper test); Tâng bóng

12 bộ phận (chạm); Dẫn bóng luôn cọc sút cầu môn (giây).

Để kiểm nghiệm độ tin cậy của test chúng tôi tiến hành phương pháp Retest kiểm nghiệm 30 nam học sinh đội tuyển bóng đá trường THPT Lâm Nghiệp bằng các test đã lựa chọn. Chúng tôi tiến hành kiểm tra 2 đợt, thời gian giữa hai đợt cách nhau 7 ngày, các điều kiện kiểm tra giữa hai lần là như nhau. Sau đó tiến hành tính hệ số tương quan ( $r_{xy}$ ) của các test giữa hai lần kiểm tra. Kết quả được thể hiện qua bảng 2.

**Bảng 2. Bảng hệ số tin cậy các test đánh giá TLCM của nam học sinh đội tuyển bóng đá trường THPT Lâm Nghiệp**

Test kiểm tra	Lần 1		Lần 2		$r_{xy}$	P
	$\bar{x}$	$\sigma$	$\bar{x}$	$\sigma$		
Chạy 30 m XPC (s)	4.68	0.35	4.57	0.32	0.86	<0.05
Chạy 4 x 10 m (s)	8.68	0.45	8.56	0.42	0.89	<0.05
Bật cao tại chỗ (cm)	64.76	2.87	64.85	2.76	0.82	<0.05
Bật xa tại chỗ (cm)	227.07	10.96	229.47	8.78	0.86	<0.05
Chạy 12 phút (m)	2847.4	70.56	2873.7	67.08	0.87	<0.05
Tâng bóng 12 bộ phận (chạm)	24.65	5.32	26.7	4.68	0.89	<0.05
Dẫn bóng luôn cọc sút cầu môn (s)	7.84	0.47	7.65	0.36	0.85	<0.05

Kết quả thu được ở bảng 2 cho thấy, tất cả 7/7 test đánh giá TLCM cho đối tượng nghiên cứu đều đảm bảo tính thông báo và độ tin cậy có hệ số tương qua giữa 2 lần kiểm tra  $r > 0.8$ .

Qua các bước tổng hợp tài liệu, phỏng vấn và kiểm tra độ tin cậy, đề tài xác định, lựa chọn 7 test đánh giá bài tập phát triển TLCM cho nam học sinh đội tuyển bóng đá trường THPT Lâm Nghiệp.

## 2. Nghiên cứu lựa chọn và đánh giá hiệu quả các bài tập nhằm phát triển TLCM cho nam học sinh đội tuyển bóng đá trường THPT Lâm Nghiệp

### 2.1. Nghiên cứu lựa chọn bài tập nhằm phát triển TLCM cho nam học sinh đội tuyển bóng đá trường THPT Lâm Nghiệp

Trên cơ sở tổng hợp từ các nguồn tài liệu đề tài lựa chọn được 48 bài tập nhằm nâng cao TLCM cho nam học sinh đội tuyển bóng

đá trường THPT Lâm Nghiệp. Đồng thời để xác định cơ sở thực tiễn cho việc lựa chọn bài tập đề tài tiến hành phỏng vấn gián tiếp (thông qua phiếu hỏi) bao gồm 15 Giáo viên, HLV đang trực tiếp huấn luyện các đội tuyển bóng đá nam các trường THPT và các Trung tâm đào tạo bóng đá trẻ. Đề tài tiến hành lựa chọn

những bài tập theo nguyên tắc những bài tập được từ 80% các chuyên gia, HLV và giáo viên GDTC lựa chọn trở lên ở mức thường sử dụng thì được lựa chọn và đưa vào thực nghiệm ở giai đoạn tiếp theo. Kết quả được trình bày tại bảng 3.

**Bảng 3. Kết quả phỏng vấn mức độ sử dụng các bài tập phát triển TLCM cho nam học sinh đội tuyển bóng đá trường THPT Lâm Nghiệp**

T T	Bài Tập	Kết quả phỏng vấn (với n =15)					
		Thường sử dụng		Ít sử dụng		Không sử dụng	
		n	%	n	%	n	%
<b>I</b>	<b>Bài tập phát triển tố chất mạnh</b>						
1	Bật xa tại chỗ 3 lần Quãng nghỉ 2-3 phút	14	93.33	1	6.67	0	0.00
2	Bật cao đánh đầu với bóng treo 5 lần. Quãng nghỉ 2-3 phút	14	93.33	1	6.67	0	0.00
3	Nhảy bậc cóc 10m bằng hai chân 3 lần. Quãng nghỉ 3-5 phút	12	80.00	3	20.00	0	0.00
4	Tại chỗ đứng lên ngò xuống 30s x 3 lần. Quãng nghỉ 3-5 phút	6	40.00	7	46.67	2	13.33
5	Chạy biến tốc 50m nhanh 50m chậm x 4 lần. Quãng nghỉ 3-4 phút	13	86.67	2	13.33	0	0.00
6	Bước bục 30 giây x 2 lần Quãng nghỉ 2-3 phút	8	53.33	6	40.00	1	6.67
7	Gánh tạ 15kg ngò xuống đứng lên x 5 lần. Quãng nghỉ 2-3 phút	12	80.00	3	20.00	0	0.00
	Sút bóng chạy đà 5m x 3 lần Quãng nghỉ 3- 4 phút	13	86.67	2	13.33	0	0.00
8	Bật nhảy nâng cao đùi 30 giây	11	73.33	4	26.67	0	0.00
9	Bật xa 10 bước 3 lần Quãng nghỉ 2-3 phút	14	93.33	1	6.67	0	0.00
10	Nằm ngửa gập bụng 30 giây x 2 lần. Quãng nghỉ 2-3 phút	14	93.33	1	6.67	0	0.00
<b>II</b>	<b>Bài tập phát triển tố chất nhanh</b>						
1	Chạy 4 x 10m XPC 3 lần Quãng nghỉ 2 phút	14	93.33	1	6.67	0	0.00
2	Chạy 30m xuất phát cao 2 lần Quãng nghỉ 2-3 phút	13	86.67	2	13.33	1	6.67
3	Chạy 60m XPC x 3 lần Quãng nghỉ 2-3 phút	14	93.33	1	6.67	0	0.00
4	Dẫn bóng 20m x 3 lần Quãng nghỉ 3-5 phút	13	86.67	2	13.33	0	0.00
5	Chạy 100m xuất phát cao 2 lần Quãng nghỉ 3-5 phút	6	40.00	6	40.00	3	20.00
6	Chạy con thoi 4x10m 2 lần Quãng nghỉ 2-3 phút	14	93.33	1	6.67	0	0.00
7	Chạy nhanh đổi hướng 30m x 2 lần. Quãng nghỉ 3-5 phút	13	86.67	1	6.67	1	6.67

**Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học**

8	Chạy zigzag 30m x 2 lần Quãng nghỉ 3-5 phút	13	86.67	2	13.33	0	0.00
9	Chạy nâng cao đùi 30 giây 2 lần Quãng nghỉ 2-3 phút	8	53.33	5	33.33	2	13.33
10	Chạy XPC nhanh theo tín hiệu 10m x 2 lần. Quãng nghỉ 2-3 phút	14	93.33	1	6.67	0	0.00
<b>III</b>	<b>Bài tập phát triển tố chất bền</b>						
1	Chạy 500m x 3 lần. Quãng nghỉ 2-3 phút	5	33.33	7	46.67	3	20.00
2	Chạy 800m x 2 lần Quãng nghỉ 3-5 phút	12	80.00	3	20.00	0	0.00
3	Chạy 5 phút tuy sức	11	73.33	4	26.67	0	0.00
4	Chạy 1500m x 2 lần Quãng nghỉ 6-8 phút	12	80.00	3	20.00	0	0.00
5	Chạy 3000m	13	86.67	2	13.33	0	0.00
6	Test chạy 12 phút	14	93.33	1	6.67	0	0.00
7	Dẫn bóng tốc độ cao sút cầu môn 30m x 2 lần. Quãng nghỉ 3 – 5 phút	11	73.33	4	26.67	0	0.00
8	Chạy 5 x 30m x 2lần Quãng nghỉ 3 – 5 phút	5	33.33	7	46.67	3	20.00
9	Di chuyển liên tục sút cầu môn 10 quả x 2 lần. Quãng nghỉ 3 – 5 phút	12	80.00	3	20.00	0	0.00
10	Chạy biên tốc 20 lần 50m x 50m	6	40.00	7	46.67	2	13.33
11	Chạy 6 lần x 60m	10	66.67	3	20.00	2	13.33
<b>IV</b>	<b>Bài tập phát triển tố chất khéo léo</b>						
1	Chạy chữa thập	12	80.00	3	20.00	0	0.00
2	Nhảy 4 ô (Adams) x 2 lần Quãng nghỉ 1-3 phút	7	46.67	6	40.00	2	13.33
3	Nhảy lục giác x 2 lần Quãng nghỉ 1-3 phút	7	46.67	7	46.67	1	6.67
4	Tâng bóng 12 bộ phận x 2 lần Quãng nghỉ 1-3 phút.	14	93.33	1	6.67	0	0.00
5	Ném biên không đà, hành lang rộng 3m x 3 lần. Quãng nghỉ 1-3 phút	7	46.67	6	40.00	2	13.33
6	Ném biên có đà, hành lang rộng 3m x 3 lần. Quãng nghỉ 1-3 phút	12	80.00	3	20.00	0	0.00
7	Đá bóng xa hành lang 15m 5 quả x 3 lần. Quãng nghỉ 1-3 phút	13	86.67	2	13.33	0	0.00
8	Sút cầu môn 5 quả bằng chân thuận x 2 lần. Quãng nghỉ 1-3 phút	12	80.00	3	20.00	0	0.00
9	Tâng bóng mu chính diện	12	80.00	3	20.00	0	0.00
10	Dẫn bóng luân cọc sút cầu môn tốc độ cao 30m x 2 lần Quãng nghỉ 3 – 5 phút	12	80.00	3	20.00	0	0.00
<b>V</b>	<b>Bài tập phát triển tố chất mềm dẻo</b>						
1	Sút bóng 5 quả vào cự ly chuẩn 25m vào ô 3mx3m x 2 lần. Quãng nghỉ 3 – 5 phút	7	46.67	6	40.00	2	13.33
2	Sút bóng cầu môn bằng chân thuận	8	53.33	5	33.33	2	13.33
3	Đeo uống cầu	13	86.67	2	13.33	0	0.00
4	Đeo gập thân	12	80.00	3	20.00	0	0.00
5	Xoạc dọc	12	80.00	3	20.00	0	0.00
6	Xoạc ngang	12	80.00	3	20.00	0	0.00



Kết quả bảng 3 cho thấy, có 30 bài tập được từ 80% trở lên các chuyên gia, HLV và giáo viên GDTC lựa chọn ở mức thường sử dụng thì được lựa chọn bao gồm các bài tập sau:

**- Nhóm các bài tập đánh giá tố chất mạnh tốc độ**

Bật xa tại chỗ; Bật cao đánh đầu với bóng treo; Nhảy bật cóc 10m bằng hai chân; Chạy biến tốc 50m nhanh 50m chậm; Gánh tạ 15kg ngồi xuống đứng lên; Bật xa 10 bước; Nằm ngửa gập bụng 30 giây.

**- Nhóm các bài tập đánh giá tố chất nhanh**

Chạy 4 x 10m XPC; Chạy 30m xuất phát cao; Chạy 60m XPC; Dẫn bóng 20m; Chạy con thoi 4x10m; Chạy nhanh đổi hướng 30m; Chạy ziczac 30m; Chạy XPC nhanh theo tín hiệu 10m.

**- Các bài tập đánh giá tố chất bền**

Chạy 800m; Chạy 1500m; Chạy 3000m; Test chạy 12 phút; Di chuyển liên tục sút cầu môn 10 quả.

**- Các bài tập đánh giá tố chất khéo léo**

Chạy chữa thập; Tầng bóng 12 bộ phận; Ném biên có đà hành lang rộng 3m; Đá bóng xa hành lang 15m; Sút cầu môn 5 quả bằng chân thuận; Tầng bóng mu chính diện.

**- Các bài tập đánh giá tố chất mềm dẻo**

Đeo uốn cầu vòng; Đeo gập thân; Xoạc dọc; Xoạc ngang.

**2.2. Đánh giá hiệu quả các bài tập nhằm nâng cao thể lực chuyên môn cho nam học sinh đội tuyển bóng đá trường THPT Lâm nghiệp**

**2.2.1. Tổ chức thực nghiệm**

Trên cơ sở các bài tập đã lựa chọn, đề tài xây dựng kế hoạch thực nghiệm trên đối tượng khách thể nghiên cứu là nam học sinh đội tuyển bóng đá trường THPT Lâm Nghiệp. Nhóm thực nghiệm (TN) là nhóm được áp dụng các bài tập đã lựa chọn, Nhóm đối chứng (ĐC) tập theo chương trình kế hoạch huấn luyện cũ.

Trước thực nghiệm, đề tài tiến hành so sánh thể lực chuyên môn để kiểm chứng tính khách quan trong quá trình phân nhóm. Kết quả kiểm tra các test, chỉ tiêu đánh giá thể lực chuyên môn trước thực nghiệm được trình bày tại bảng 4.

**Bảng 4. Kết quả kiểm tra các test, chỉ tiêu đánh giá TLM trước thực nghiệm**

TT	Chỉ tiêu	Nhóm TN (n=15)			Nhóm ĐC (n=15)			T	P
		$\bar{x}$	$\sigma$	Cv%	$\bar{x}$	$\sigma$	Cv%		
1	Chạy 30 m XPC (s)	3.78	0.48	12.70	4.07	0.72	17.69	1.16	>0.05
2	Chạy 4 x 10 m (s)	10.23	0.61	5.96	9.95	0.34	3.42	1.39	>0.05
3	Bật cao tại chỗ (cm)	259.07	5.49	2.12	262.7	6.7	2.55	1.45	>0.05
4	Bật xa tại chỗ (cm)	65.76	1.32	7.16	65.15	1.46	6.46	1.07	>0.05
5	Chạy 12 phút (m)	2383.5	0.47	0.02	2410.5	58.56	2.43	1.60	>0.05
6	Tầng bóng 12 bộ phận (chạm)	24.7	1.9	7.69	25.57	1.17	4.58	1.35	>0.05
7	Dẫn bóng luồn cọc sút cầu môn (s)	7.63	0.68	8.91	7.95	0.74	9.31	1.10	>0.05

Kết quả bảng 4 cho thấy, tại thời điểm trước thực nghiệm ở tất cả các test kiểm tra đều không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở cả 2 nhóm nghiên cứu (nhóm TN và nhóm ĐC) cùng trong

đội tuyển bóng đá nam học sinh trường THPT Lâm nghiệp thể hiện  $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$  ở ngưỡng  $P > 0.05$ . Như vậy, có thể khẳng định sự phân nhóm đối tượng khách thể nghiên cứu của đề tài là khách

quan ở cả 2 nhóm nghiên cứu không có sự khác biệt ở thời điểm trước thực nghiệm về TLCM.

**2.2.2. So sánh kết quả kiểm tra các test, chỉ tiêu đánh giá TLCM sau thực nghiệm**

Sau 10 tháng tập luyện theo kế hoạch đề tài tiến hành đánh giá TLCM của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng. Kết quả thu được tại bảng 5.

**Bảng 5. Kết quả kiểm tra các test, chỉ tiêu đánh giá TLCM sau 10 tháng thực nghiệm**

TT	Chỉ tiêu	Nhóm TN (n=15)			Nhóm ĐC (n=15)			T	P
		$\bar{x}$	$\sigma$	Cv%	$\bar{x}$	$\sigma$	Cv%		
1	Chạy 30m xuất phát cao	3.48	0.28	8.05	3.85	0.53	13.77	2.39	<0.05
2	Chạy con thoi 4x10m	9.32	0.31	3.33	9.75	0.38	3.90	3.40	<0.05
3	Bật xa tại chỗ	275.07	4.49	1.63	270.5	5.7	2.11	2.44	<0.05
4	Bật cao tại chỗ	69.76	1.28	1.83	67.15	1.35	2.01	5.43	<0.05
5	Chạy 12 phút (Cooper test)	2560.5	32.47	1.27	2470	47.56	1.93	6.09	<0.05
6	Tâng bóng 12 chạm	32.7	1.76	5.93	28.57	1.32	4.79	7.27	<0.05
7	Dẫn bóng luân cọc sút cầu môn	7.25	0.38	5.24	7.75	0.54	6.97	2.93	<0.05

Kết quả bảng 5 cho thấy, 7/7 test đánh giá thể lực chuyên môn của nhóm thực nghiệm tốt hơn so với nhóm đối chứng ở ngưỡng xác suất thống kê  $P < 0,05$ .

Để đánh giá về mức độ tăng trưởng 2 nhóm TN và ĐC đề tài tiến hành đánh giá nhịp tăng trưởng của 2 nhóm TN và ĐC sau 10 tháng thực nghiệm. Kết quả được trình bày tại bảng 6.

**Bảng 6. Tổng hợp nhịp tăng trưởng về TLCM của đội tuyển bóng đá nam trường THPT Lâm nghiệp qua 10 tháng thực nghiệm**

TT	Chỉ tiêu	W%	W%
		Nhóm TN (n=15)	Nhóm ĐC (n=15)
1	Chạy 30m xuất phát cao	8.26	5.56
2	Chạy con thoi 4x10m	9.31	2.03
3	Bật xa tại chỗ	5.99	2.93
4	Bật cao tại chỗ	5.90	3.02
5	Chạy 12 phút (Cooper test)	7.16	2.44
6	Tâng bóng 12 chạm	27.87	11.08
7	Dẫn bóng luân cọc sút cầu môn	5.11	2.55

Kết quả bảng 6 cho thấy, 7/7 test đánh giá TLCM của nhóm thực nghiệm có nhịp độ tăng trưởng cao hơn so với nhóm đối chứng.

**3. KẾT LUẬN**

Thông qua kết quả nghiên cứu, đề tài đưa ra một số kết luận sau:

- Đề tài đã lựa chọn được 30 bài tập nhằm nâng cao TLCM cho nam học sinh đội tuyển

bóng đá trường THPT Lâm Nghiệp (7 bài tập phát triển sức mạnh tốc độ, 8 bài tập phát triển sức nhanh, 5 bài tập phát triển sức bền, 6 bài tập phát triển tố chất khéo léo, 4 bài tập phát triển tố chất mềm dẻo).

Sau quá trình thực nghiệm, các bài tập mà đề tài lựa chọn đã mang lại hiệu quả trong việc phát triển TLCM cho đối tượng nghiên cứu. Kết quả kiểm tra, đánh giá của nhóm thực

nghiệm sau 10 tháng huấn luyện đều cao hơn  $P < 0.05$ .  
so với nhóm đối chứng ở ngưỡng xác suất

**Tài liệu tham khảo**

1. Lê Bửu – Nguyễn Thế Truyền (1991), *Lý luận và phương pháp thể thao trẻ*, NXB TDTT.
  2. Dương nghiệp Chí (2001), *Một số vấn đề về đào tạo VĐV bóng đá trẻ*, Thông tin khoa học TDTT, SỐ 5/2001.
  3. Nguyễn Đức Nhâm (2005), *Nghiên cứu một số đặc điểm hình thái, chức năng, tố chất thể lực 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 TDTT, Hà Nội.
  4. 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, Viện khoa học TDTT, Hà Nội
  5. Nguyễn Thiết Tình (1997), *Huấn luyện và giảng dạy bóng đá*, NXB TDTT.
  6. Phạm Ngọc Viễn và cộng sự (2004), *Chương trình huấn luyện bóng đá trẻ 11-18 tuổi (tập 1,2,3)*, NXB TDTT Hà Nội.
  7. Nguyễn Thế Truyền, Nguyễn Kim Minh, Trần Quốc Tuấn, “*Bước đầu đánh giá trình độ tập luyện và hình thành mô hình đánh giá VĐV bóng đá trẻ lứa tuổi 15-17 trong chương trình Quốc gia về thể thao*”, Đề tài nghiên cứu khoa học về TDTT, Viện KHTDTT (2001).
  8. Lê Văn Lãm (2007), *Giáo dục đo lường thể thao*, Trường ĐHSPT TDTT Hà Tây, NXB TDTT Hà Nội.
- Nguồn bài báo:** Nguyễn Việt Khoa (2022), Bài báo trích từ Đề tài cấp cơ sở: “*Lựa chọn một số bài tập nhằm nâng cao thể lực chuyên môn cho nam học sinh đội tuyển bóng đá trường THPT Lâm Nghiệp*”.