

ỨNG DỤNG VÀ ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ MỘT SỐ BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC BỀN CHO NAM HỌC SINH ĐỘI TUYỂN BÓNG ĐÁ TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG LỘC THÀNH - BẢO LÂM - LÂM ĐỒNG

APPLICATION AND EFFICIENCY ASSESSMENT OF SOME STRENGTH
DEVELOPMENT EXERCISES FOR MALE STUDENTS OF FOOTBALL TEAM
AT LOC THANH HIGH SCHOOL - BAO LAM - LAM DONG

TS. Tô Tiến Thành*, ThS. Nguyễn Thành Long**

Tóm tắt: Trên cơ sở lý luận và thực tiễn, bằng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy, nghiên cứu tiến hành ứng dụng và đánh giá hiệu quả một số bài tập phát triển sức bền cho nam học sinh đội tuyển bóng đá của Trường THPT Lộc Thành - Bảo Lâm - Lâm Đồng, qua đó góp phần nâng cao hiệu quả quá trình huấn luyện và đã đạt được những kết quả nhất định.

Từ khóa: Bóng đá; Bài tập; Hiệu quả; Sức bền; Trung học phổ thông.

Abstract: On the basis of theory and practice, by regular scientific research methods, the study has conducted, applied and evaluated the effectiveness of a number of exercises to develop endurance for male students of the football team of the Loc Thanh High school in Bao Lam, Lam Dong, thereby contributing to improving the effectiveness of the training process and achieving certain results..

Key word: Football; Exercise; Effectiveness; Endurance; High school

1. Đặt vấn đề

Trong Bóng đá tố chất sức bền đóng vai trò rất quan trọng và nó được coi là thước đo cho trình độ huấn luyện thể lực. Sức bền là năng lực thực hiện một hoạt động với cường độ cho trước, hay là năng lực duy trì khả năng vận động trong thời gian dài nhất mà cơ thể có thể chịu đựng được. Nói cách khác, sức bền là năng lực của cơ thể chống lại mệt mỏi trong một hoạt động nào đó.

Qua thực tiễn công tác giảng dạy và huấn luyện bóng đá tại trường THPT Lộc Thành - Bảo Lâm - Lâm Đồng, đồng thời thông qua các trận đấu của giải bóng đá học sinh truyền thống do nhà trường tổ chức cũng như giải bóng đá học sinh huyện Bảo Lâm và giải bóng đá học sinh tỉnh Lâm Đồng tổ chức. Chúng tôi nhận thấy thể lực chuyên môn của nam học sinh đội tuyển bóng đá của nhà trường còn yếu nhất là tố chất sức bền thể hiện qua những động tác dẫn bóng, tranh cướp bóng và các động tác phối hợp, đặc biệt là trong thời gian cuối

của trận đấu. Xuất phát từ những yêu cầu thực tiễn nói trên, chúng tôi tiến hành nghiên cứu lựa chọn một số bài tập phát triển sức bền cho nam học sinh đội tuyển bóng đá Trường THPT Lộc Thành - Bảo Lâm - Lâm Đồng.

2. Phương pháp nghiên cứu

Quá trình nghiên cứu đề tài sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp quan sát sự phạm; Phương pháp kiểm tra sự phạm; Phương pháp thực nghiệm sự phạm; Phương pháp toán học thống kê.

3. Kết quả nghiên cứu

3.1. Lựa chọn bài tập nhằm phát triển sức bền cho nam học sinh đội tuyển bóng đá Trường THPT Lộc Thành - Bảo Lâm - Lâm Đồng.

Qua tham khảo các tài liệu chung và chuyên

*Trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội

**THPT Lộc Thành - Bảo Lâm - Lâm Đồng

môn của các tác giả trong và ngoài nước có liên quan đến vấn đề nghiên cứu, qua khảo sát công tác giảng dạy, huấn luyện môn bóng đá tại các Trung tâm thể thao mạnh, một số trường Đại học có đào tạo sinh viên chuyên ngành bóng đá trên phạm vi toàn quốc, chúng tôi đã lựa chọn được 30 bài tập chuyên môn được sử dụng trong giảng dạy, huấn luyện nhằm phát triển sức bền cho vận động viên bóng đá. Với mục đích lựa chọn các bài tập ứng dụng trong giảng dạy, huấn luyện phát triển sức bền cho nam học sinh đội tuyển bóng đá Trường THPT Lộc Thành - Bảo Lâm - Lâm Đồng, nghiên cứu tiến hành phỏng vấn 30 huấn luyện viên, chuyên gia, giảng viên hiện đang công tác giảng dạy - huấn luyện môn bóng đá trên phạm vi toàn quốc. Kết quả thu được trình bày tại bảng 3.1.

Từ kết quả thu được qua bảng 3.1 cho thấy: Có 19 bài tập chuyên môn được các chuyên gia, giảng viên, huấn luyện viên đánh giá từ 70% mức độ quan trọng trở lên, các bài tập được lựa chọn ít có các bài tập thể lực riêng lẻ. Điều này phần nào cũng phù hợp với thực tiễn hiện nay để phát triển sức bền cho đối tượng nghiên cứu. Vì vậy, nghiên cứu quyết định sử dụng 19 bài tập này để ứng dụng trong giảng dạy, huấn luyện nhằm phát triển sức bền cho nam học sinh đội tuyển bóng đá trường THPT Lộc Thành - Bảo Lâm - Lâm Đồng.

3.2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các bài tập nhằm phát triển sức bền cho nam học sinh đội tuyển bóng đá trường THPT Lộc Thành - Bảo Lâm - Lâm Đồng

Bảng 3.1. Phỏng vấn lựa chọn bài tập nhằm phát triển sức bền cho nam học sinh đội tuyển bóng đá trường THPT Lộc Thành - Bảo Lâm - Lâm Đồng (n=30)

Bài tập	Kết quả phỏng vấn theo mức độ					
	Quan trọng		Bình thường		Không quan trọng	
	n	%	n	%	n	%
Chạy tốc độ bút lên đầu hàng x 5 lần	25	83,33	3	10,00	2	6,67
Chạy biến tốc 50m nhanh, 50m chậm	15	50,00	10	33,33	5	16,67
Chạy cự ly trung bình 1500m	27	90,00	2	6,67	1	3,33
Chạy biến tốc 100m nhanh, 100 chậm	23	76,67	5	16,67	2	6,66
Chạy con thoi 5 lần x30m	14	46,67	10	33,33	6	20,00
Chạy đổi hướng theo hiệu lệnh	15	50,00	12	40,00	3	10,00
Chạy tốc độ cao cự li 30m, 60m	24	80,00	3	10,00	3	10,00
Chạy tùy sức 12 phút	23	76,67	4	13,33	3	10,00
Chạy 3000m	24	80,00	5	16,67	1	3,33
Dẫn bóng tốc độ 5 lần x30m	25	83,34	4	13,33	1	3,33
Dẫn bóng 20m nhanh, 20m chậm 5 lần	23	76,67	4	13,33	3	10,00
Dẫn bóng luôn cọc sút cầu môn 5 quả liên tục	12	40,00	12	40,00	6	20,00
Di chuyển đánh đầu 2 bên liên tục 2 phút	23	76,67	4	13,33	3	10,00
Dẫn bóng theo hiệu lệnh	25	83,33	3	10,00	2	6,67
Chuyền bóng liên tục 2 phút	14	46,67	10	33,33	6	20,00
Tranh cướp bóng sút cầu môn x 10 lần	17	56,67	3	10,00	10	33,33
Sút bóng liên tục theo vị trí	25	83,33	3	10,00	2	6,67
Dẫn bóng bật tường sút cầu môn 5 quả liên tục	24	80,00	3	10,00	3	10,00
Dẫn bóng tốc độ dọc biên tạt vào trung lộ	25	83,34	4	13,33	1	3,33
Dẫn bóng động tác giả qua người sút cầu môn 5 quả liên tục	26	86,67	2	6,67	2	6,66
Tâng bóng vòng tròn	23	76,67	4	13,33	3	10,00
Thi đấu chuyền bóng ghi bàn bằng đầu	12	40,00	12	40,00	6	20,00
Thi đấu cầu môn nhỏ	23	76,67	5	16,66	2	6,67

Bài tập	Kết quả phỏng vấn theo mức độ					
	Quan trọng		Bình thường		Không quan trọng	
	n	%	n	%	n	%
Thi đấu cầu môn với điều kiện	25	83,34	4	13,33	1	3,33
Thi đấu đá trống	27	90,00	3	10,00	0	0,00
Trò chơi ôm bóng chạy	24	80,00	3	10,00	3	10,00
Trò chơi truy đuổi cự li ngắn	25	83,34	4	13,33	1	3,33
Chuyển bóng phản hồi	12	40,00	12	40,00	6	20,00
Chạy 20m với quãng nghỉ thu ngắn dần	17	56,67	10	33,33	3	10,00
Chạy đi và về cự li 25m 1 phút	15	50,00	12	40,00	3	10,00

Bảng 3.2. Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm của đối tượng nghiên cứu

TT	Test	Nhóm đối chứng		Nhóm thực nghiệm		t	P
		\bar{x}	$\pm \sigma$	\bar{x}	$\pm \sigma$		
1	Chạy 5 lần 25m gấp khúc (s)	32.04	1.42	32.06	1.40	1.87	>0.05
2	Chạy tốc độ 5lầnx30m (s)	24.42	0.40	24.40	0.42	1.38	>0.05
3	Dẫn bóng 30m luôn cọc sút cầu môn x 3 lần (s)	23.37	0.24	23.35	0.26	1.25	>0.05
4	Chạy sút cầu môn 10 quả liên tục (s)	50.28	1.78	50.30	1.76	1.41	>0.05
5	Test Cooper (m)	2581	24	2582	26	1.68	>0.05

Sau khi lựa chọn được 19 bài tập phát triển sức bền cho đối tượng nghiên cứu. Chúng tôi tiến hành đánh giá hiệu quả các bài tập đã lựa chọn trên đối tượng nghiên cứu. Đối tượng thực nghiệm là 22 nam học sinh đội tuyển bóng đá trường THPT Lộc Thành - Bảo Lâm – Lâm Đồng chia thành 2 nhóm ngẫu nhiên, nhóm thực nghiệm tập luyện theo các bài tập mà nghiên cứu đã lựa chọn.

Trước khi tiến hành thực nghiệm, chúng tôi tiến hành kiểm tra ban đầu để so sánh giữa 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm. Kết quả trình bày ở bảng 3.2.

Kết quả kiểm tra ban đầu cho thấy, ở cả 05 test đánh giá đều thể hiện $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p > 0,05$. Điều này cho thấy thành tích của 2 nhóm không thể hiện sự khác biệt có ý nghĩa thống kê. Hay nói cách khác, trước thực nghiệm sức bền của 2 nhóm 2 đối tượng là tương đương nhau.

Sau quá trình thực nghiệm chúng tôi đã tiến hành kiểm tra trên cả 2 nhóm bằng các test đánh giá đã lựa chọn, nhằm xác định được trình độ sức bền của đối tượng nghiên cứu sau thời gian thực nghiệm, đồng thời đánh giá hiệu quả tác động của các bài tập đã lựa chọn trong quá trình thực nghiệm. Kết quả được trình bày ở bảng 3.3.

Bảng 3.3. Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm của đối tượng nghiên cứu

TT	Test	Nhóm đối chứng		Nhóm thực nghiệm		t	P
		\bar{x}	$\pm \sigma$	\bar{x}	$\pm \sigma$		
1	Chạy 5 lần 25m gấp khúc (s)	31.86	1.28	31.36	1.42	2.82	<0.05
2	Chạy tốc độ 5lần x 30m (s)	24.25	0.38	23,58	0.32	2.68	<0.05
3	Dẫn bóng 30m luôn cọc sút cầu môn x 3 lần (s)	23.28	0.28	23.06	0.20	2.96	<0.05
4	Chạy sút cầu môn 10 quả liên tục (s)	48.86	1.70	46.50	1.56	2.55	<0.05
5	Test Cooper (m)	2605	17	2666	16	3.36	<0.05

Bảng 3.4. So sánh kết quả kiểm tra của đối tượng nghiên cứu

TT	Test	Nhóm đối chứng					Nhóm thực nghiệm				
		TTN		STN		W %	TTN		STN		W %
		\bar{x}	$\pm \sigma$	\bar{x}	$\pm \sigma$		\bar{x}	$\pm \sigma$	\bar{x}	$\pm \sigma$	
1	Chạy 5 lần 25m gấp khúc (s)	32.04	1.42	31.86	1.28	0.56	32.06	1.40	31.36	1.42	2.21
2	Chạy tốc độ 5 lần x 30m (s)	24.42	0.40	24.25	0.38	0.70	24.40	0.42	23,58	0.32	3.41
3	Dẫn bóng 30m luồn cọc sút cầu môn 3 lần (s)	23.37	0.24	23.28	0.28	0.39	23.35	0.26	23.06	0.20	1.25
4	Chạy sút cầu môn 10 quả liên tục (s)	50.28	1.78	48.86	1.70	2.88	50.30	1.76	46.50	1.56	7.85
5	Test Cooper (m)	2581	24	2605	17	0.93	2582	26	2666	16	3.20

Từ kết quả thu được tại bảng 3.3 cho thấy, thành tích cả hai nhóm đối chứng và thực nghiệm đều có sự gia tăng. Tuy nhiên, nhóm thực nghiệm có sự gia tăng mạnh hơn. Điều này được thể hiện qua sự khác biệt có ý nghĩa ở tất cả các test với $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$. Qua đó có thể thấy rằng, hệ thống bài tập mà đề tài ứng dụng cho nhóm thực nghiệm đã mang lại hiệu quả trong việc phát triển sức bền cho nam học sinh đội tuyển bóng đá trường THPT Lộc Thành – Bảo Lâm – Lâm Đồng.

Để khẳng định rõ hơn hiệu quả của các bài tập đã lựa chọn cho đối tượng nghiên cứu, chúng tôi tiến hành đánh giá nhịp độ tăng trưởng W% (Brondy) của 2 nhóm sau quá trình thực nghiệm. Kết quả trình bày ở bảng 3.4.

Từ kết quả bảng 3.2 đến bảng 3.4 cho thấy: Sau 4 tháng tập luyện sức bền của cả 2 nhóm đều có sự tăng trưởng ở cả 5 test đánh giá, tuy nhiên sự tăng trưởng của nhóm thực nghiệm tốt hơn hẳn so với nhóm đối chứng. Qua đó có thể đánh giá các bài tập mà chúng tôi lựa chọn áp dụng cho nhóm thực nghiệm tốt hơn các bài tập mà ban huấn luyện đội tuyển bóng đá nam trường THPT Lộc Thành – Bảo Lâm – Lâm Đồng đang áp dụng cho nhóm đối chứng.

Để khẳng định rõ hiệu quả các bài tập chuyên môn mà nghiên cứu đã lựa chọn và ứng dụng trong quá trình huấn luyện nhằm phát triển sức bền cho đối tượng nghiên cứu, sau

khi kết thúc thực nghiệm, chúng tôi tiến hành so sánh kết quả xếp loại tổng hợp sức bền giữa nhóm đối chứng và thực nghiệm. Kết quả được trình bày ở bảng 3.5.

Bảng 3.5. Kết quả xếp loại tổng hợp của 2 nhóm sau thực nghiệm

Xếp loại	Nhóm đối tượng nghiên cứu		Tổng
	Nhóm thực nghiệm (n = 11)	Nhóm đối chứng (n = 11)	
Tốt	5 (3.0)	1 (3.0)	6
Khá	5 (4.5)	4 (4.5)	9
Trung bình	1 (3.5)	6 (3.5)	7
Tổng	11	11	22
So sánh	$\chi^2_{\text{tính}} = 12.701 > \chi^2_{0.05} = 5.991$ với $P < 0.05$		

Từ kết quả thu được ở bảng 3.5 cho thấy, khi so sánh kết quả kiểm tra đánh giá sức bền của hai nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm có sự khác biệt rõ rệt với $\chi^2_{\text{tính}} = 12.701 > \chi^2_{\text{bảng}, 0.05} = 5.991$ với $p < 0.05$. Điều đó một lần nữa lại khẳng định các bài tập mà nghiên cứu đã lựa chọn và ứng dụng trong quá trình huấn luyện đã mang lại hiệu quả cao trong việc phát triển sức bền cho nam học sinh đội tuyển bóng đá trường THPT Lộc Thành – Bảo Lâm – Lâm Đồng.

Kết luận

Nghiên cứu đã lựa chọn được 19 bài tập chuyên môn để ứng dụng trong giảng dạy, huấn luyện nhằm phát triển sức bền cho nam học sinh đội tuyển bóng đá trường THPT Lộc Thành – Bảo Lâm – Lâm Đồng.

Sau quá trình thực nghiệm, những bài tập mà nghiên cứu đã lựa chọn và ứng dụng trong thực tiễn đã mang lại hiệu quả cao trong việc phát triển sức bền cho nam học sinh đội tuyển bóng đá trường THPT Lộc Thành – Bảo Lâm – Lâm Đồng đảm bảo độ tin cậy ở ngưỡng xác suất thống kê cần thiết.

Tài liệu tham khảo

1. Bộ Giáo dục – Đào tạo (2004), “Giáo trình bóng đá”, Tài liệu giảng dạy dùng cho học sinh Đại học Sư phạm thể dục Thể thao Hà Tây, Nxb TĐTT, Hà Nội.
2. Dương Nghiệp Chí, Trần Đức Dũng, Tạ Hữu Hiếu, Nguyễn Đức Văn (2004), Đo lường thể thao, Nxb TĐTT, Hà Nội.
3. Trần Duy Hòa (2012), Nghiên cứu lựa chọn các test đánh giá sức bền của nam vận động viên bóng đá trẻ lứa tuổi 11-13 , Tạp chí khoa học TĐTT (số 2), Viện Khoa học TĐTT Hà Nội, Tr.7, 24-34.
4. Trịnh Kiên (2020), Nghiên cứu hệ thống bài tập phát triển sức bền chuyên môn cho nữ vận động viên bóng đá lứa tuổi 16 – 17 Thành phố Hà Nội, Luận án tiến sỹ Giáo dục học
5. www.fifa.com

Nguồn bài báo: Bài báo được trích dẫn từ luận văn Thạc sỹ giáo dục học: “Nghiên cứu lựa chọn một số bài tập phát triển sức bền cho nam học sinh đội tuyển bóng đá trường Trung học phổ thông Lộc Thành – Bảo Lâm – Lâm Đồng”. Đề tài đã bảo vệ và được thông qua trước hội đồng khoa học tháng 1 năm 2021.

Ngày nhận bài: 12/7/2021
Ngày đánh giá: 16/9/2021
Ngày duyệt đăng: 17/9/2021