

LỰA CHỌN BÀI TẬP NÂNG CAO SỨC BỀN CHUYÊN MÔN CHO ĐỘI TUYỂN BÓNG ĐÁ NAM TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG HOA LƯ A - NINH BÌNH

CHOOSING EXERCISES TO IMPROVE PROFESSIONAL ENDURANCE FOR THE MEN'S FOOTBALL TEAM OF HOA LU A HIGH SCHOOL - NINH BINH

TS. Nguyễn Thành Hưng, Nguyễn Thanh Tùng
Trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy, tác giả đã lựa chọn được 12 bài tập nâng cao hiệu quả sức bền chuyên môn cho đội tuyển bóng đá nam trường THPT Hoa Lu, Ninh Bình, bước đầu ứng dụng vào trong thực tế huấn luyện đã mang lại hiệu quả cao cho đối tượng nghiên cứu, góp phần nâng cao hiệu quả tập luyện và thi đấu cho học sinh.

Từ khóa: Bài tập, Bóng đá, sức bền chuyên môn, nam học sinh THPT.

Abstract: Using regular scientific research methods, the author has selected 12 exercises to effectively improve professional endurance for the men's soccer team at Hoa Lu High School, Ninh Binh, and initially applied them in practice training has brought high efficiency to research subjects, contributing to improving training and competition efficiency for students.

Keywords: Exercise, football, professional endurance, male high school student.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Giáo dục thể chất (GDTC) trong nhà trường là một mặt giáo dục quan trọng không thể thiếu. GDTC góp phần lớn trong việc bồi dưỡng nâng cao sức khỏe cho học sinh vừa là nhân tố trực tiếp tác động vào các mặt khác của quá trình giáo dục như: Giáo dục đạo đức, giáo dục trí tuệ, giáo dục khả năng thẩm mỹ và giáo dục lao động. Vì vậy, đây là công tác luôn được Đảng và nhà nước quan tâm, trong hệ thống giáo dục từ mầm non đến Đại học.

Qua quan sát các giờ giảng dạy và huấn luyện của đội tuyển bóng đá nam trường THPT Hoa Lu A tỉnh Ninh Bình, chúng tôi thấy rằng, các em học sinh trong đội tuyển thể lực còn hạn chế chưa đáp ứng được một trận đấu kéo dài trong 90 phút. Do vậy ảnh hưởng đến thành tích thi đấu của các em. Qua tìm hiểu quá trình huấn luyện cho đội tuyển bóng đá nam trường THPT Hoa Lu A – Ninh Bình, nhận thấy việc sử dụng các bài tập huấn luyện nâng cao sức bền chuyên môn còn ít, sử dụng các bài tập chưa hợp lý, các bài tập chưa đồng bộ chưa được kiểm nghiệm đánh giá nên hiệu quả chưa cao. Chính vì vậy, để nâng cao sức bền chuyên môn cho đội tuyển bóng đá nam học sinh trường THPT Hoa Lu A

tỉnh Ninh Bình chúng tôi đã nghiên cứu đề tài: *Lựa chọn bài tập nâng cao sức bền chuyên môn cho đội tuyển bóng đá nam trường THPT Hoa Lu, Ninh Bình.*

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Thực trạng sử dụng bài tập nâng cao sức bền chuyên môn cho nam học sinh đội tuyển bóng đá trường THPT Hoa Lu A tỉnh Ninh Bình

Để đánh giá thực trạng sử dụng bài tập nâng cao sức bền chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu, đề tài tiến hành quan sát các buổi tập thể lực cho vận động viên Bóng đá tại trường THPT Hoa Lu A tỉnh Ninh Bình, tiến hành phân tích giáo án huấn luyện để tìm ra những bài tập thường được sử dụng trong huấn luyện thể lực nói chung và huấn luyện sức bền chuyên môn nói riêng. Đề tài đã tiến hành phân tích giáo án của huấn luyện viên hiện đang làm công tác huấn luyện, giảng dạy cho cho nam học sinh đội tuyển bóng đá trường THPT Hoa Lu A tỉnh Ninh Bình, đồng thời tiến hành phỏng vấn trực tiếp 03 huấn luyện viên của trung tâm bóng đá trên địa bàn của huyện để tìm hiểu về các bài tập sử dụng trong

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

huấn luyện sức bền chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu. Kết quả được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1. Thực trạng việc sử dụng bài tập nâng cao sức bền chuyên môn cho nam học sinh đội tuyển bóng đá trường THPT Hoa Lư A tỉnh Ninh Bình

TT	Bài tập	Số lần sử dụng (lần)	Tổng (lần)	Tỷ lệ %
1	Bật nhảy tại chỗ bằng 2 chân	5	59	57,8
2	Nằm sấp chống đẩy	6		
3	Chạy 800m	4		
4	Nhảy dây 30s	6		
5	Chạy 400m XPC	7		
6	Bật bục đôi chân	8		
7	Bật xa tại chỗ	7		
8	Ke bụng trên thang đóng	6		
9	Chạy 30m XPC	5		
10	Chạy cầu thang	5		
11	Hai người phối hợp chuyền bóng qua lại kết hợp sút cầu môn	4	27	26,4
12	Bài tập phối hợp di chuyển, sút bóng, đánh đầu	4		
13	Di chuyển 25m sút cầu môn liên tục	5		
14	Di chuyển luân cọc 25m sút cầu môn	5		
15	Bốn người phối hợp kết hợp sút cầu môn	4		
16	Bài tập dẫn bóng tốc độ sút cầu môn	5		
17	Chơi nhảy cừu	3	16	15,7
18	Phản xạ nhanh với bóng treo nhỏ	4		
19	Thi đấu sân nhỏ (7 người)	6		
20	Thi đấu sân 11	3		

Qua bảng 2 cho thấy:

- Đa số các bài tập được sử dụng thường xuyên trong huấn luyện sức bền chuyên môn cho nam học sinh đội tuyển bóng đá trường THPT Hoa Lư A tỉnh Ninh Bình thuộc nhóm bài tập không bóng (chiếm 57,8% lần sử dụng). Các bài tập có bóng trò chơi và thi đấu thì ít được sử dụng (chiếm 26,4 và 15,7%).

- Các bài tập được sử dụng trong huấn luyện sức bền chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu còn quá nghèo nàn, không phong phú cả về số lượng và loại bài tập. Điều này dễ dẫn đến sự nhàm chán trong huấn luyện sức bền chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu.

- Các bài tập mới chỉ được sử dụng theo kinh nghiệm của các huấn luyện viên chứ chưa có nghiên cứu khoa học nào kiểm định hiệu quả của các bài tập trên đối tượng nghiên cứu.

2.1.1. Lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả sức bền chuyên môn cho nam học sinh đội tuyển bóng đá trường THPT Hoa Lư A tỉnh Ninh Bình

Qua tham khảo tài liệu chuyên môn, qua quan sát thực tế công tác giảng dạy huấn luyện đội tuyển bóng đá, đề tài đã tổng hợp được 20 bài tập được sử dụng trong thực tế để nâng cao sức bền chuyên môn cho nam học sinh đội tuyển bóng đá trường THPT Hoa Lư A tỉnh Ninh Bình.

Với mục đích xác định cơ sở thực tiễn của việc lựa chọn các bài tập, đề tài tiến hành phỏng vấn 20 Huấn luyện viên, giáo viên có kinh nghiệm trong giảng dạy trên địa bàn tỉnh Ninh Bình. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

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

Bảng 2. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập nâng cao sức bền chuyên môn cho nam học sinh đội tuyển Bóng đá trường THPT Hoa Lư A tỉnh Ninh Bình (n=20)

TT	Bài tập	Kết quả phỏng vấn			
		Tán thành		Không tán thành	
		n	%	n	%
Nhóm bài tập không bóng					
1	Bật nhảy tại chỗ bằng 2 chân	16	80.0	4	20.0
2	Nằm sấp chống đẩy	17	85.0	3	15.0
3	Chạy 800m	17	85.0	3	15.0
4	Nhảy dây 30s	14	70.0	6	30.0
5	Chạy 400m XPC	13	65.0	7	35.0
6	Bật bực đổi chân	16	80.0	4	20.0
7	Bật xa tại chỗ	12	60.0	8	40.0
8	Ke bụng trên thang đóng	15	75.0	5	25.0
9	Chạy 30m XPC	13	65.0	7	35.0
10	Chạy cầu thang	18	90.0	2	10.0
Nhóm bài tập có bóng					
11	Di chuyển luân cọc 25m sút cầu môn	17	85.0	3	15.0
12	Di chuyển 25m Sút cầu môn liên tục	19	95.0	1	5.0
13	Bài tập phối hợp di chuyển, sút bóng, đánh đầu	18	90.0	2	10.0
14	Hai người phối hợp chuyền bóng qua lại kết hợp sút cầu môn	15	75.0	5	25.0
15	Bốn người phối hợp sút cầu môn	14	70.0	6	30.0
16	Bài tập dẫn bóng tốc độ sút cầu môn	19	95.0	1	5.0
Nhóm bài tập trò chơi và thi đấu					
17	Trò chơi nhảy cừu	14	70.0	6	30.0
18	Phản xạ nhanh với bóng treo nhỏ	18	90.0	2	10.0
19	Thi đấu sân 7	19	95.0	1	5.0
20	Thi đấu sân 11	18	90.0	2	10.0

Qua bảng 2 đề tài đã lựa chọn được 12 bài tập thuộc 03 nhóm bài tập có bóng, bài tập không bóng và bài tập trò chơi và thi đấu có tỷ lệ số người tán thành cao từ 80% trở lên để đánh giá phát triển sức bền chuyên môn cho nam học sinh đội tuyển bóng đá trường THPT Hoa Lư A tỉnh Ninh Bình, đó là các bài tập: 1, 2, 3, 6, 10, 11, 12, 13, 16, 18, 19, 20.

2.2 Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các bài tập nâng cao hiệu quả sức bền chuyên môn cho nam học sinh đội tuyển bóng đá trường THPT Hoa Lư A tỉnh Ninh Bình

2.2.1. Tổ chức thực nghiệm

Đề tài tiến hành theo phương pháp thực nghiệm so sánh song song.

Đối tượng thực nghiệm là 20 nam học sinh đội tuyển bóng đá trường THPT Hoa Lư A tỉnh Ninh Bình, được chia thành 2 nhóm ngẫu nhiên:

- Nhóm thực nghiệm (10 em) sử dụng 12 bài tập mà chúng tôi đã lựa chọn.

- Nhóm đối chứng (10 em) tập luyện theo giáo án cũ với các bài tập phát triển sức bền chuyên môn do huấn luyện viên biên soạn.

Thời gian thực nghiệm là 8 tuần mỗi tuần tập luyện 3 buổi mỗi buổi tập là 120 phút.

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

Các bài tập được sắp xếp luân phiên tùy theo nội dung của từng giáo án.

2.2.2. Kết quả thực nghiệm.

Để có cơ sở đánh giá hiệu quả các bài tập lựa chọn trong thực nghiệm, đề tài tiến hành so sánh kết quả điểm kiểm tra ban đầu

giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng về năng lực sức bền chuyên môn trong giai đoạn trước khi vào thực nghiệm. Kết quả so sánh sức bền chuyên môn của 2 nhóm thực nghiệm được trình bày ở bảng 3.

Bảng 3. So sánh kết quả kiểm tra sức bền chuyên môn giữa 2 nhóm trước thực nghiệm

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		t	p
		Nhóm ĐC (n = 10)	Nhóm TN (n = 10)		
1	Chạy 800m (s)	160.2±5.0	159.5±4.29	0.25	>0.05
2	Di chuyển 25m sút cầu môn liên tục 5 lần (s)	25.35±0.628	25.40±0.787	0.25	>0.05
3	Dẫn bóng luân cộc 25m sút cầu môn 5 lần (s)	35.45±0.752	35.46±0.656	0.21	>0.05

Qua bảng 3 cho thấy:

Trước thực nghiệm 3 test $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}} = 2,020$ ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$. Sự khác biệt không có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$ hay nói cách khác thành tích của 2 nhóm là tương đương nhau.

Sau 2 tháng thực nghiệm, đề tài tiếp tục tiến hành kiểm tra các test cho đối tượng nghiên cứu nhằm so sánh sự khác biệt về kết quả kiểm tra giữa hai nhóm TN và ĐC. Kết quả được trình bày ở bảng 4.

Bảng 4. So sánh kết quả kiểm tra sức bền chuyên môn giữa 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm sau thực nghiệm

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		t	p
		Nhóm ĐC (n = 10)	Nhóm TN (n = 10)		
1	Chạy 800m (s)	155.0±5.0	150.5±5.29	2.25	<0.05
2	Di chuyển 25m sút cầu môn liên tục 5 lần (s)	24.63±0.717	22.69±0.659	2.47	<0.05
3	Dẫn bóng luân cộc 25m sút cầu môn 5 lần (s)	33.97±0.718	31.00±0.812	2.21	<0.05

Qua bảng 4 cho thấy:

Sau 2 tháng thực nghiệm 3 test $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}} = 2.020$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$. Sự khác biệt không có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$ hay nói cách khác sức bền chuyên môn

của nhóm thực nghiệm cao hơn nhóm đối chứng.

Đề tài tiến hành tính nhịp độ tăng trưởng của các chỉ số giữa 2 nhóm. Kết quả được trình bày ở bảng 5.

Bảng 5. So sánh nhịp độ tăng trưởng sức bền chuyên môn giữa 2 nhóm sau thực nghiệm

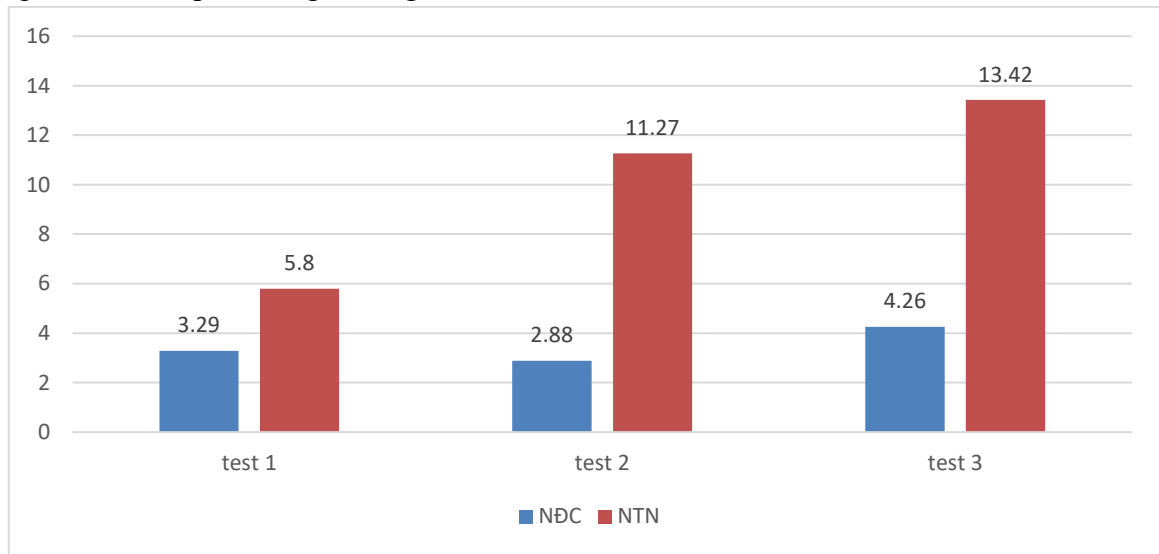
TT	Test	Nhóm đối chứng			Nhóm thực nghiệm		
		TTN	STN	W%	TTN	STN	W%
1	Chạy 800m/giây	160.2 ± 5.0	155.0 ± 5.0	3.29	159.5 ± 4.29	150.5 ± 5.29	5.80
2	Di chuyển 25m sút cầu môn liên tục 5 lần (giây)	25.35 ± 0.628	24.63 ± 0.717	2.88	25.40 ± 0.787	22.69 ± 0.659	11.27
3	Dẫn bóng luân cộc 25m sút cầu môn 5 lần (giây)	35.45 ± 0.752	33.97 ± 0.718	4.26	35.46 ± 0.656	31.00 ± 0.812	13.42

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

Qua bảng 5 cho thấy:

Sau 2 tháng thực nghiệm, cả 2 nhóm đều có nhịp độ tăng trưởng tốt. Tuy nhiên nhóm thực nghiệm có nhịp độ tăng trưởng cao hơn

hẳn so với nhóm đối chứng. Có thể thấy rõ mức độ tăng trưởng các chỉ số của 2 nhóm qua biểu đồ cột sau:



Biểu đồ 1. Nhịp độ tăng trưởng sau thực nghiệm của 2 nhóm

Như vậy sau 2 tháng thực nghiệm, sức bền chuyên môn của nhóm thực nghiệm đã tốt hơn hẳn so với nhóm đối chứng, nghĩa là các bài tập đề tài lựa chọn đã có tác dụng tốt trong việc phát triển sức bền chuyên môn cho đội tuyển bóng đá nam trường THPT Hoa Lư A.

Từ đó có thể khẳng định rằng những bài tập mà đề tài đã lựa chọn và ứng dụng trong huấn luyện đã có tác dụng nâng cao hiệu quả sức bền chuyên môn cho nam học sinh đội tuyển bóng đá trường THPT Hoa Lư A tỉnh Ninh Bình.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dương Nghiệp Chí (2001), *Một số vấn đề về đào tạo VĐV bóng đá trẻ*, Thông tin khoa học TDTT.
2. Nguyễn Duy Quyết, Lê Văn Lãm (2020), *Phương pháp nghiên cứu khoa học*, Nxb TDTT Hà Nội.
3. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2000), *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*, Nxb TDTT Hà Nội.
4. Trần Hữu Truyền, Phạm Khắc Minh (2014), *Giáo trình bóng đá*, Tài liệu giảng dạy dùng cho sinh viên Đại học sư phạm TDTT, Nxb TDTT Hà Nội
5. Nguyễn Đức Văn (2008), *Phương pháp thống kê TDTT*, Nxb TDTT Hà Nội.

Nguồn bài báo: Bài báo trích dẫn từ khóa luận tốt nghiệp của tác giả Nguyễn Thanh Tùng (2022): “Nghiên cứu lựa chọn một số bài tập nhằm nâng cao sức bền chuyên môn cho đội tuyển bóng đá nam trường trung học phổ thông Hoa Lư A tỉnh Ninh Bình”. Đề tài đã được thông qua trước hội đồng khoa học tại trường Đại Học SPTDTT Hà Nội.

Ngày nhận bài: 15/04/2024, Ngày đánh giá: 25/04/2024, Ngày duyệt đăng: 10/05/2024.