

LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CHO NAM HỌC SINH ĐỘI TUYỂN BÓNG ĐÁ TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG HÀ TRUNG (HÀ TRUNG – THANH HÓA)

Nguyễn Việt Sáng¹; Thang Văn Minh²; Lê Đình Huynh³

Tóm tắt: Trong bài báo này, chúng tôi tiến hành lựa chọn được 10 bài tập (BT) nhằm phát triển sức mạnh tốc độ cho nam học sinh đội tuyển bóng đá trường Trung học phổ thông Hà Trung (Hà Trung – Thanh Hóa). Thông qua 4 test đánh giá, kết quả thực nghiệm cho thấy các bài tập trên đã có hiệu quả trong việc phát triển sức mạnh tốc độ cho đối tượng thực nghiệm.

Từ khóa: Bóng đá, nam học sinh, Trung học phổ thông Hà Trung (Hà Trung – Thanh Hóa), bài tập, hiệu quả, sức mạnh tốc độ.

Summary: In this paper, we selected 10 exercises aimed at developing speed-strength for male students on the football team at Ha Trung High School (Ha Trung - Thanh Hoa). Through 4 evaluation tests, the experimental results showed that these exercises were effective in developing speed-strength for the experimental subjects.

Keywords: Football, male students, Ha Trung High School (Ha Trung - Thanh Hoa), exercises, effectiveness, speed-strength.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Tại trường Trung học phổ thông (THPT) Hà Trung (Hà Trung – Thanh Hóa), trong chương trình huấn luyện cho nam học sinh Đội tuyển Bóng đá, chúng tôi quan sát thấy sức mạnh tốc độ (SMTĐ) của nam học sinh đội tuyển bóng đá Nhà trường còn hạn chế, chưa được coi trọng, công tác hướng dẫn giảng dạy chưa có trọng tâm. Vì vậy, chúng tôi phối hợp với giáo viên Tổ Thể dục Trường THPT Hà Trung (Hà Trung – Thanh Hóa) lựa chọn đề tài: **“Lựa chọn BT phát triển SMTĐ cho nam học sinh đội tuyển bóng đá trường THPT Hà Trung (Hà Trung – Thanh Hóa)”**.

Trong quá trình tiến hành nghiên cứu, chúng tôi đã sử dụng phương pháp chủ yếu sau: phân tích và tổng hợp tài liệu; quan sát sự phạm; phỏng vấn; kiểm tra sự phạm; toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Lựa chọn các test đánh giá SMTĐ của nam học sinh đội tuyển bóng đá trường THPT Hà Trung (Hà Trung – Thanh Hóa)

Chúng tôi tiến hành lựa chọn test đánh giá hiệu quả SMTĐ cho nam học sinh đội tuyển bóng đá trường THPT Hà Trung (Hà Trung – Thanh Hóa) thông qua các bước: Lựa chọn qua tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm; Lựa chọn qua phỏng vấn trực tiếp các chuyên gia, giảng viên, huấn luyện viên và phỏng vấn bằng phiếu hỏi; Xác định tính thông báo và độ tin cậy của test. Kết quả lựa chọn được 04 test đánh giá trình độ SMTĐ cho nam học sinh đội tuyển bóng đá trường THPT Hà Trung (Hà Trung –

Thanh Hóa) gồm:

1. Chạy 30m XPC (s).
2. Ném biên (m).
3. Bật xa tại chỗ (m).
4. Sút bóng liên tục 5 quả chạy đà 5m (s).

2.2. Lựa chọn BT phát triển SMTĐ của nam học sinh đội tuyển bóng đá trường THPT (Hà Trung – Thanh Hóa)

Qua tham khảo các tài liệu, qua khảo sát công tác giảng dạy - huấn luyện, chúng tôi lựa chọn được 18 BT chuyên môn ứng dụng trong giảng dạy - huấn luyện nhằm phát triển SMTĐ cho nam học sinh đội tuyển. Với mục đích xác định cơ sở của việc lựa chọn các BT ứng dụng nhằm phát triển SMTĐ cho đối tượng nghiên cứu, đề tài tiến hành phỏng vấn 30 huấn luyện viên, các chuyên gia, các giáo viên hiện đang làm công tác giảng dạy - huấn luyện môn bóng đá. Đó là:

Nhóm BT không bóng

- BT1: Nằm sấp chống đẩy
- BT2: Gập thân.
- BT3: BT chạy tốc độ.
- BT4: Gánh tạ bật nhảy.
- BT5: Bật bụi.
- BT6: Bật xa tại chỗ.
- BT7: Chạy 30m XPC.

Nhóm BT với bóng

- BT8: Sút bóng liên tục 5 quả chạy đà 5m
- BT9: Hai người phối hợp sút cầu môn.
- BT10: Ngồi xổm bật nhảy đánh đầu
- BT11: BT vòng tròn

1: Trung tâm GDTC&TT, Trường ĐH Ngoại thương

2: Trung tâm GDTC&TT, Trường ĐH Ngoại thương

3: Khoa QS&GDTC HV Kỹ thuật mật mã

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn BT phát triển SMTĐ cho nam học sinh đội tuyển bóng đá Trường Hà Trung (Hà Trung – Thanh Hóa) (n = 30).

BT	Số ý kiến		Kết quả phỏng vấn theo mức độ ưu tiên					
	Lựa chọn		Ưu tiên 1		Ưu tiên 2		Ưu tiên 3	
	n	%	n	%	n	%	n	%
BT 1	23	76.67	18	78.26	3	13.04	2	8.70
BT 2	26	86.67	20	76.92	3	11.54	3	11.54
BT 3	21	70.00	14	66.67	4	19.05	3	14.28
BT 4	28	93.33	23	82.14	3	10.71	2	7.14
BT 5	20	66.67	12	60.00	5	25.00	3	15.00
BT 6	22	73.33	15	68.18	3	13.63	2	9.09
BT 7	25	83.33	20	80.00	3	12.00	2	8.00
BT 8	26	86.67	20	76.92	3	11.54	3	11.54
BT 9	21	70.00	13	61.90	4	19.05	4	19.05
BT 10	23	76.67	18	78.26	3	13.04	2	8.70
BT 11	27	90.00	20	74.07	3	11.11	4	14.81
BT 12	22	73.33	15	68.18	3	13.63	2	9.09
BT 13	23	76.67	18	78.26	3	13.04	2	8.70
BT 14	20	66.67	10	50.00	5	25.00	5	25.00
BT 15	22	73.33	12	54.54	4	18.19	6	27.27
BT 16	21	70.00	10	47.62	5	23.81	6	23.57
BT 17	21	70.00	18	85.71	2	9.59	1	4.76
BT 18	25	83.33	20	80.00	3	12.00	2	8.00

- BT12: Dẫn bóng tốc độ 30m
- BT13: BT ném bóng đặc.

Nhóm BT trò chơi và thi đấu

- BT14: Trò chơi đá bóng “Con nhện”.
- BT15: Thi đấu sút cầu môn 2:2
- BT16: Trò chơi theo tôi.
- BT17: Công nhau thi đấu sân nhỏ.
- BT 18: Trò chơi nhảy cừu.

Ngoài ra, chúng tôi căn cứ vào kết quả phỏng vấn để tìm và lựa chọn ra được những BT đặc trưng tiêu biểu cho từng yếu tố của SMTĐ cho đối tượng nghiên cứu. Kết quả được trình bày ở bảng 1.

Qua bảng 1 đã lựa chọn được 10 BT đều được giáo viên, huấn luyện viên đánh giá từ 70% mức độ ưu tiên 1 trở lên. Cụ thể là 10 BT sau:

- BT 1: Nằm sấp chống đẩy.
- BT 2: Gập thân.
- BT 3: Gánh tạ bật nhảy
- BT 4: Chạy 30m XPC.
- BT 5: Sút bóng liên tục 5 quả chạy đà 5m
- BT 6: Ngồi xổm bật nhảy đánh đầu
- BT 7: BT vòng tròn.
- BT 8: BT ném bóng đặc.

- BT 9: Công nhau thi đấu sân nhỏ.
- BT 10: Trò chơi nhảy cừu.

2.3. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả của các BT phát triển SMTĐ của nam học sinh đội tuyển bóng đá trường THPT Hà Trung (Hà Trung – Thanh Hóa)

2.3.1. Tổ chức thực nghiệm sư phạm

Để kiểm nghiệm trong thực tiễn hiệu quả các BT đã lựa chọn, chúng tôi lựa chọn đối tượng thực nghiệm là 28 nam học sinh đội tuyển bóng đá trường THPT Hà Trung chia thành hai nhóm thực nghiệm và đối chứng, mỗi nhóm gồm 14 nam học sinh đội tuyển.

Tiến trình thực nghiệm được thực hiện trong 21 giáo án với 7 tuần thực nghiệm, mỗi tuần 3 buổi, thời gian mỗi buổi từ 60 – 90 phút.

2.3.2. Đánh giá hiệu quả của các BT phát triển SMTĐ của nam học sinh đội tuyển bóng đá trường THPT Hà Trung (Hà Trung – Thanh Hóa)

Trước thực nghiệm, chúng tôi sử dụng 04 test đã lựa chọn để kiểm tra và so sánh sự khác biệt trình độ SMTĐ của nhóm thực nghiệm và đối chứng. Từ kết quả thu được ở bảng 2 cho thấy, kết quả kiểm

Bảng 2. Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		t	p
		Nhóm ĐC (n = 14)	Nhóm TN (n = 14)		
1	Chạy 30m XPC (s)	4,30 ± 0,52	4,52 ± 0,56	1.19	> 0.05
2	Ném biên (m)	19,2 ± 2,0	20,4 ± 1,95	1.14	> 0.05
3	Bật xa tại chỗ (m)	2,47 ± 6,7	2,59 ± 9,7	1.10	> 0.05
4	Sút bóng liên tục 5 quả chạy đà 5m (s)	29,7 ± 1,2	26,8 ± 2,2	1.06	> 0.05

Bảng 2. Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		t	p
		Nhóm ĐC (n = 14)	Nhóm TN (n = 14)		
1	Chạy 30m XPC (s)	4,29 ± 0,63	4,25 ± 0,56	2.98	< 0.05
2	Ném biên (m)	21,0 ± 3,9	22,2 ± 3,0	2.24	< 0.05
3	Bật xa tại chỗ (m)	2,58 ± 8,2	2,65 ± 6,5	2.65	< 0.05
4	Sút bóng liên tục 5 quả chạy đà 5m (s)	26,1 ± 2,6	25,2 ± 3,1	2.29	< 0.05

tra ở các test lựa chọn giữa 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng không có sự khác biệt, $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}} = 2.056$ ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$), điều đó chứng tỏ rằng, trước khi tiến hành thực nghiệm, SMTĐ của 2 nhóm là đồng đều nhau, tức là sự phân nhóm hoàn toàn khách quan.

Sau thực nghiệm, chúng tôi tiếp tục sử dụng 04 test lựa chọn để kiểm tra trình độ SMTĐ của nhóm thực nghiệm và đối chứng và so sánh sự khác biệt về kết quả kiểm tra. Kết quả bảng 3 cho thấy: Ở tất cả các nội dung kiểm tra đánh giá SMTĐ của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt rõ rệt, $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}} = 2.056$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$. Hay nói một cách khác, việc ứng dụng các phương tiện huấn luyện cũng như hệ thống các BT mà đề tài lựa chọn đã tỏ rõ tính hiệu quả.

3. KẾT LUẬN

Qua nghiên cứu đề tài đã lựa chọn được 10 BT phát triển SMTĐ cho nam học sinh đội tuyển bóng đá trường THPT Hà Trung (Hà Trung – Thanh Hóa). Kết quả quá trình thực nghiệm bước đầu cho thấy đã có sự khác biệt rõ rệt ở hai nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm ở cả 4 test kiểm tra, cụ thể thành tích của nhóm thực nghiệm cao hơn hẳn so với nhóm đối chứng với $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}} = 2.056$. Sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0,05$. Điều này có thể khẳng định các BT mà chúng tôi lựa chọn là hoàn toàn khách quan và mang lại hiệu quả rõ rệt trong việc phát triển SMTĐ cho nam học sinh đội

tuyển bóng đá trường THPT Hà Trung (Hà Trung – Thanh Hóa).

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Harre D (1996), “*Học thuyết huấn luyện*, Dịch: Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiển”, Nxb TĐTT, Hà Nội.
- Lê Văn Hồng, Nguyễn Ngọc Lan, Nguyễn Văn Thành (2010), “*Tâm lý học lứa tuổi và tâm lý học sư phạm*”, Nxb Đại học Quốc Gia Hà Nội.
- Nguyễn Duy Quyết (2021), “*Phương pháp nghiên cứu khoa học TĐTT, Giáo trình dành cho sinh viên Đại học TĐTT*”, Nxb TĐTT.
- Phạm Xuân Thành, Trần Hữu Truyền, Phạm Khắc Minh (2015), “*Giáo trình Bóng đá, Trường ĐHSPTĐTT Hà Nội*”, Nxb TĐTT Hà Nội.
- Phạm Xuân Thành (2008), “*Lý luận thể thao trường học*”, Nxb TĐTT Hà Nội.
- ThS. Phạm Thị Thiệu (2004), “*Giáo trình sinh lý học TĐTT, Trường ĐHSPTĐTT*”, Nxb TĐTT Hà Nội.

Nguồn bài báo: được trích từ đề tài “Lựa chọn BT phát triển SMTĐ cho nam học sinh đội tuyển bóng đá trường THPT Hà Trung (Hà Trung – Thanh Hóa)”, Nguyễn Việt Sáng cùng cộng sự.

Ngày nhận bài: 23/1/2024; Ngày duyệt đăng: 10/4/2024