



ỨNG DỤNG CHƯƠNG TRÌNH THỂ DỤC THỂ THAO NGOẠI KHÓA MÔN BÓNG ĐÁ NÂNG CAO THỂ LỰC CHO HỌC SINH LỨA TUỔI 11-14 CÂU LẠC BỘ BÓNG ĐÁ PHONG TRÀO, TRUNG TÂM ĐÀO TẠO VẬN ĐỘNG VIÊN BÓNG ĐÁ TỈNH NAM ĐỊNH

Nguyễn Đại Dương*
Đình Quang Ngọc**

Tóm tắt:

Trên cơ sở kết quả nghiên cứu giai đoạn 1 – xây dựng chương trình thể dục thể thao (TDTT) ngoại khóa cho học sinh phổ thông miền Bắc Việt Nam, đề tài triển khai ứng dụng thử nghiệm chương trình ngoại khóa môn Bóng đá đối với học sinh lứa tuổi 11-14, câu lạc bộ Bóng đá phong trào, Trung tâm đào tạo vận động viên (VĐV) Bóng đá tỉnh Nam Định. Kết quả thực nghiệm đã chứng minh tính hiệu quả của chương trình TDTT ngoại khóa môn Bóng đá trong việc nâng cao thể lực cho học sinh lứa tuổi 11-14, câu lạc bộ Bóng đá phong trào, Trung tâm đào tạo VĐV Bóng đá tỉnh Nam Định.

Từ khóa: TDTT ngoại khóa, Bóng đá, Câu lạc bộ Bóng đá phong trào, Trung tâm đào tạo VĐV Bóng đá, Nam Định.

Applying the extra-curricular physical education program for students aged 11-14, Football club movement, Nam Dinh training center of football players

Summary:

The topic is based on the results of phase-one research - the development of extra-curricular physical education and sports program for high school students in Northern Vietnam. Football courses for students aged 11-14, football club movement, Nam Dinh training center of football players. Experimental results have demonstrated the effectiveness of the extra-curricular sports program in improving physical fitness for students aged 11-14, football club movement, provincial football training center Nam Dinh.

Keywords: Extra-curricular sports, Football, Football Club Movement, Training Center of football players, Nam Dinh.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Tổ chức hoạt động ngoại khóa theo hình thức các câu lạc bộ phong trào, tạo sân chơi cho học sinh, giúp học sinh có thói quen tập luyện, hòa nhập qua đó góp phần phát triển thể lực, thể chất, đồng thời tạo nguồn tuyển chọn các tài năng trẻ là một trong những hoạt động quan trọng, cần thiết đối với mỗi địa phương, mỗi trung tâm huấn luyện thể thao. Trung tâm đào tạo VĐV Bóng đá tỉnh Nam Định là một trong những trung tâm đào tạo VĐV Bóng đá lớn ở miền Bắc, luôn chú trọng tới việc mở rộng các

câu lạc bộ Bóng đá cho học sinh tập luyện ngoài giờ, một mặt tạo sân chơi lành mạnh cho học sinh, mặt khác tạo nguồn tuyển chọn VĐV Bóng đá trẻ cho Trung tâm. Tuy vậy, để hoạt động tập luyện của CLB đạt hiệu quả, phát triển được thể lực cho các hội viên, cần thiết phải có những chương trình ngoại khóa phù hợp, hấp dẫn, đảm bảo tính khoa học mới có thể tạo hứng thú và phát triển toàn diện thể lực cho học sinh, tạo nguồn tuyển chọn VĐV. Do vậy, chương trình TDTT ngoại khóa môn Bóng đá, được xây dựng trên cơ sở khoa học, cho phép linh hoạt ứng

*GS.TS, Hiệu trưởng Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

**PGS.TS, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

BÀI BÁO KHOA HỌC

dụng phù hợp với từng lứa tuổi, giới tính của học sinh phổ thông miền Bắc, có thể ứng dụng vào thực tiễn phát triển thể lực cho học sinh CLB Bóng đá phong trào của Trung tâm đào tạo VĐV Bóng đá tỉnh Nam Định.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Các phương pháp sử dụng trong quá trình nghiên cứu gồm: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp kiểm tra sự phạm; Phương pháp thực nghiệm sự phạm và Phương pháp toán học thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Xây dựng chương trình ngoại khóa môn Bóng đá cho học sinh lứa tuổi 11-14 miền Bắc Việt Nam

Trên cơ sở các phương pháp nghiên cứu khoa học cần thiết đề tài đã xây dựng được chương trình ngoại khóa môn Bóng đá cho học sinh lứa tuổi 11-14 ở miền Bắc Việt Nam với 74 buổi/năm, gồm 5 nội dung cơ bản như trình bày ở bảng 1.

Bảng 1. Bảng phân phối chương trình TDTT ngoại khóa môn Bóng đá cho học sinh lứa tuổi 11-14 miền Bắc Việt Nam

TT	Nội dung	Tổng số buổi	Thời gian và hình thức giảng dạy	
			Lý thuyết	Thực hành
1	Kỹ thuật	42	4	38
2	Chiến thuật	6	1	5
3	Thể lực	10	0	10
4	Thi đấu	15	0	15
5	Kiểm tra đánh giá	1	0	1
Tổng		74	5	69

Nội dung cụ thể của chương trình TDTT ngoại khóa môn Bóng đá cho học sinh lứa tuổi 11-14 (lứa tuổi học sinh THCS), miền Bắc như sau:

* Nội dung 1: Kỹ thuật (42 buổi).

Lý thuyết (4 buổi):

- Buổi 1: Nguyên lý kỹ thuật dừng bóng
- Buổi 2: Nguyên lý kỹ thuật đánh đầu
- Buổi 3: Nguyên lý kỹ thuật ném biên

Thực hành (38 buổi):

- Kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân (10 buổi);

- Kỹ thuật dừng bóng: Mu giữa, đùi (7 buổi);

- Kỹ thuật ném biên (6 buổi);

- Kỹ thuật đánh đầu (8 buổi);

- Kỹ thuật động tác giả: Chân (7 buổi).

* Nội dung 2: Chiến thuật (6 buổi)

Lý thuyết (1 buổi):

- Cơ sở xây dựng chiến thuật;

- Phương pháp áp dụng chiến thuật;

Thực hành (4 buổi):

- Chiến thuật cá nhân (chạy chỗ, dẫn bóng sút cầu môn) (1 buổi);

- Chiến thuật 2x1 (chuyên bóng di chuyển) (1 buổi);

- Chiến thuật tấn công trung lộ (2 buổi).

* Nội dung 3: Thể lực (10 buổi).

- Bài tập phát triển sức nhanh:

+ Các bài tập loại điền kinh;

+ Các bài tập loại thể dục;

+ Các bài tập với bóng;

+ Các bài tập loại trò chơi.

- Bài tập phát triển sức mạnh:

+ Các bài tập loại thể dục tự do;

+ Các bài tập phát triển sức mạnh với dụng cụ;

+ Các bài tập phát triển sức mạnh với bóng đặc;

+ Các bài tập phát triển sức mạnh với các trò chơi.

* Nội dung 4: Thi đấu (15 buổi):

Lý thuyết (1 buổi):

+ Cơ sở xây dựng lối chơi;

+ Phương pháp xây dựng đội hình thi đấu;

Thực hành (14 buổi):

- Thi đấu tập nội bộ;

- Thi đấu giao hữu;

- Thi đấu giải.

* Kiểm tra đánh giá (1 buổi):

Nội dung thi và kiểm tra:

- Dẫn bóng 30 m tối thiểu 4 chạm (s).

- Đá bóng bằng mu trong vào cầu môn 3x2 (quả).

2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả chương trình TDTT ngoại khóa môn Bóng đá cho học sinh lứa tuổi 11-14, câu lạc bộ Bóng đá phong trào, Trung tâm đào tạo VĐV Bóng đá Nam Định

2.1. Xây dựng kế hoạch thực nghiệm:

Đề tài căn cứ theo kế hoạch tổ chức tập luyện



của câu lạc bộ Bóng đá phong trào, Trung tâm đào tạo VĐV Bóng đá tỉnh Nam Định, căn cứ vào kế hoạch nghiên cứu và kết quả nghiên cứu về thời lượng giành cho chương trình TDTT ngoại khóa ở giai đoạn trước, từ đó đã xây dựng được kế hoạch thực nghiệm với các nội dung cụ thể như sau:

+ **Thời gian thực nghiệm:** 19 tuần, từ tháng 1 đến 5/2017. Trong đó, mỗi tuần tổ chức tập luyện 2 buổi, mỗi buổi 60 phút.

+ **Đối tượng thực nghiệm:**

Là 34 học sinh lứa tuổi từ 11 – 14, tham gia tập luyện theo hình thức câu lạc bộ Bóng đá phong trào, tự phí do Trung tâm đào tạo VĐV Bóng đá Nam Định tổ chức.

+ **Kế hoạch và nội dung thực nghiệm:**

Bước 1: Kiểm tra đánh giá thể lực chung của các học sinh tham gia thực nghiệm và so sánh với tiêu chuẩn rèn luyện thân thể theo quy định của Bộ giáo dục và Đào tạo trong quyết

định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 09 năm 2008.

Bước 2: Tổ chức thực nghiệm ứng dụng chương trình ngoại khóa môn Bóng đá cho câu lạc bộ Bóng đá phong trào, tự phí do cán bộ của Trung tâm đào tạo Bóng đá Nam Định tổ chức và trực tiếp giảng dạy trong 19 tuần.

Bước 3: Kiểm tra đánh giá thể lực chung của nhóm thực nghiệm và so sánh với tiêu chuẩn quy định, đồng thời so sánh kết quả kiểm tra các test thể lực trước và sau thực nghiệm, trên cơ sở đó xác định tính hiệu quả của chương trình ngoại khóa môn Bóng đá theo hình thức CLB trong các trung tâm thể thao, nhà văn hóa thể thao...

2.2. Tổ chức thực nghiệm và đánh giá hiệu quả

Để đánh giá chính xác hiệu quả quá trình thực nghiệm, trước khi bước vào thực nghiệm đề tài tiến hành kiểm tra, phân loại thể lực của nhóm thực nghiệm kết quả trình bày ở bảng 2.

Bảng 2. Kết quả kiểm tra thể lực của học sinh nhóm thực nghiệm tại Trung tâm đào tạo Bóng đá tỉnh Nam Định trước thực nghiệm (n=34)

TT	Test	Kết quả phân loại			
		Tốt	Đạt	Không đạt	
1	Lực bóp tay thuận (kG)	m _i	10	17	7
		%	29.41	50	20.59
2	Bật xa tại chỗ (cm)	m _i	17	13	4
		%	50	38.24	11.76
3	Nằm ngửa gập bụng (lần)	m _i	33	1	0
		%	97.06	2,941	0
4	Chạy 30m XPC (s)	m _i	33	0	1
		%	97.06	0	2.94
5	Chạy con thoi (s)	m _i	34	0	0
		%	100	0	0
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	m _i	23	6	5
		%	67.65	17.65	14.71
Đánh giá chung		m _i	19	0	15
		%	55.88	0	44.12

Kết quả kiểm tra và phân loại thể lực thu được ở bảng 2 cho thấy, có 55.88% học sinh có phân loại thể lực ở mức tốt, số còn lại chưa đạt chiếm 44.12%, không có học sinh nào ở mức đạt. Kết quả chi tiết ở từng test kiểm tra cho thấy, thành tích kiểm tra của học sinh ở đa số các test đều đạt loại đạt và loại tốt, chỉ một số ít test kiểm tra cho kết quả học sinh chưa đạt tiêu chuẩn như: Test lực bóp tay thuận (20.59%),

chạy 5 phút tùy sức (14.71%), bật xa tại chỗ (11.76%) và test chạy 30m XPC (chỉ có 2.94%). Kết quả này có thể lý giải là do, các học sinh tham gia tập luyện đều đã được tuyển chọn sơ bộ, do vậy đa phần có các tố chất thể lực tương đối tốt, chỉ còn một số ít chưa phát triển toàn diện nên còn chưa đạt tiêu chuẩn ở một vài test kiểm tra.

Sau khi có kết quả kiểm tra trước thực

BÀI BÁO KHOA HỌC

thực nghiệm, đề tài tiến hành quá trình thực nghiệm. Kết thúc quá trình thực nghiệm, đề tài tiến hành kiểm tra và phân loại thể lực của nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm. Kết quả thu được trình bày ở bảng 3.

Bảng 3. Kết quả kiểm tra thể lực của học sinh nhóm thực nghiệm tại Trung tâm đào tạo Bóng đá tỉnh Nam Định sau thực nghiệm (n=34)

TT	Test	Kết quả phân loại			
		Tốt	Đạt	Không đạt	
1	Lực bóp tay thuận (kG)	m _i	22	11	1
		%	64.71	32.35	2.941
2	Bật xa tại chỗ (cm)	m _i	24	10	0
		%	70.59	29.41	0
3	Nằm ngửa gập bụng (lần)	m _i	34	0	0
		%	100	0	0
4	Chạy 30m XPC (s)	m _i	34	0	0
		%	100	0	0
5	Chạy con thoi (s)	m _i	34	0	0
		%	100	0	0
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	m _i	31	3	0
		%	91.18	8.824	0
Đánh giá chung		m _i	33	0	1
		%	97.06	0	2.941

Kết quả kiểm tra và phân loại thể lực thu được ở bảng 3 cho thấy, sau quá trình thực nghiệm hầu hết học sinh đã cải thiện được các tổ chất thể lực còn hạn chế, do vậy có tới 97.06% học sinh đạt mức tốt so với tiêu chuẩn thể lực quy định. Để thấy rõ hơn sự phát triển các tổ chất thể lực thông qua kết quả kiểm tra bằng các test đã lựa chọn, đề tài tiến hành so

sánh kết quả kiểm tra trước và sau thực nghiệm của nhóm thực nghiệm. Kết quả thu được trình bày ở bảng 4.

Số liệu thu được ở bảng 4 cho thấy: Đối với các chỉ số hình thái, kết quả so sánh cho thấy sự khác biệt không có ý nghĩa giữa 2 lần kiểm tra, mặc dù chiều cao và cân nặng của học sinh có sự biến đổi nhất định theo hướng tăng lên. Trong

Bảng 4. So sánh kết quả kiểm tra thể lực trước và sau thực nghiệm của nhóm thực nghiệm tại Trung tâm đào tạo Bóng đá tỉnh Nam Định (n=37)

TT	Test	Kết quả		t _{tính}	p-value
		Trước TN ($\bar{x} \pm \delta$)	Sau ĐC ($\bar{x} \pm \delta$)		
1	Chiều cao (cm)	1.55±0.10	1.58±0.08	1.146	0.256
2	Cân nặng (kg)	44.01±9.52	47.06±8.34	1.403	0.166
3	BMI	17.93±2.11	18.69±2.14	1.477	0.145
4	Lực bóp tay thuận (kG)	27.67±6.10	30.97±6.10	1.932	0.058
5	Bật xa tại chỗ (cm)	190.88±17.85	198.71±17.85	2.053	0.044
6	Nằm ngửa gập bụng (lần)	25.32±2.52	28.09±2.52	3.551	0.001
7	Chạy 30m XPC (s)	4.84±0.25	4.62±0.25	2.734	0.008
8	Chạy con thoi (s)	10.52±0.65	10.20±0.65	2.231	0.029
9	Chạy tùy sức 5 phút (m)	1011.32±98.24	1079.68±98.24	2.315	0.024
10	Đeo gập thân (cm)	8.41±3.56	9.28±3.56	0.870	0.388
11	Dung tích sống (ml)	2608.79±610.98	2839.54±508.86	2.058	0.044



Phát triển rộng rãi phong trào bóng đá học đường sẽ giúp phát hiện các học sinh có năng khiếu để bổ sung cho đội tuyển năng khiếu của địa phương

đó chỉ số BMI cho thấy, hình thái của học sinh đã có sự cải thiện, cơ thể chuyển từ mức gầy (BMI < 18.5) sang mức bình thường (giới hạn bình thường trong khoảng từ 18.5 – 24.9). Đối với các test kiểm tra thể lực, thành tích kiểm tra của học sinh ở tất cả các test kiểm tra đã có sự phát triển tích cực, hầu hết các chỉ số kiểm tra thể lực đều cho thấy sự khác biệt rõ rệt sau quá trình thực nghiệm. Duy chỉ có test kiểm tra lực bóp tay thuận và dẻo gập thân cho kết quả so sánh không có sự khác biệt rõ rệt.

Từ những kết quả thu được ở trên có thể kết luận, sau quá trình thực nghiệm ứng dụng chương trình ngoại khóa môn Bóng đá cho học sinh ở Trung tâm đào tạo Bóng đá tỉnh Nam Định, thể lực của học sinh đã có sự phát triển theo hướng tích cực, đa số học sinh đã đạt mức thể lực tốt theo tiêu chuẩn do Bộ Giáo dục và Đào tạo quy định.

KẾT LUẬN

Đề tài đã xây dựng được chương trình TDTT ngoại khóa môn Bóng đá cho học sinh lứa tuổi 11-14 miền Bắc Việt Nam. Quá trình thực nghiệm trong 19 tuần đã chứng minh được tính hiệu quả của chương trình TDTT ngoại khóa môn Bóng đá trong việc nâng cao thể lực cho

học sinh CLB Bóng đá phong trào của Trung tâm đào tạo VDV Bóng đá tỉnh Nam Định.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quyết định số 72/2008/QĐ-BGDĐT ngày 23/12/2008 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo về việc quy định tổ chức hoạt động thể thao ngoại khóa cho HS, SV.*
2. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quy định về kiểm tra đánh giá thể lực HSSV ban hành kèm theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/09/2008.*

Trần Đức Dũng (2007), *Giáo trình Bóng đá*, Nxb TDTT, Hà Nội.

(Bài nộp ngày 21/11/2018, Phản biện ngày 23/11/2018, duyệt in ngày 28/11/2018
Chịu trách nhiệm chính: Đinh Quang Ngọc
Email: ngocbrtdtt@gmail.com)