

# LỰA CHỌN BÀI TẬP MÔN BÓNG ĐÁ NHẪM PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHO NAM HỌC SINH KHỐI 6 TRƯỜNG TRUNG HỌC CƠ SỞ TRẦN ĐĂNG NINH - HÀ ĐÔNG - HÀ NỘI

Phùng Mạnh Cường<sup>(1)</sup>  
Phùng Thị Tâm Tình<sup>(2)</sup>; Nguyễn Văn Giang<sup>(3)</sup>

## Tóm tắt:

Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 30 bài tập trong môn Bóng đá nhằm phát triển thể lực cho đối tượng là học sinh khối 6 Trường THCS Trần Đăng Ninh, Hà Đông, Hà Nội. Kết quả ứng dụng các bài tập mà tác giả nghiên cứu lựa chọn đã góp phần phát triển thể lực rõ rệt cho nam học sinh khối 6 Trường THCS Trần Đăng Ninh, Hà Đông, Hà Nội.

**Từ khóa:** Bài tập Bóng đá, thể lực, học sinh, Trung học cơ sở.

## Choosing Soccer exercises to develop physical strength for male students in grade 6 at Tran Dang Ninh Secondary School - Ha Dong - Hanoi

## Summary:

The research results have selected 30 exercises in Soccer to develop physical strength for the subject of grade 6 students at Tran Dang Ninh Secondary School, Ha Dong, Hanoi. The results of applying the exercises that the author selected have contributed to the clear physical development of male students in grade 6 at Tran Dang Ninh Secondary School, Ha Dong, Hanoi

**Keywords:** Soccer exercises, physical fitness, students, junior high school.

## ĐẶT VẤN ĐỀ

Bóng đá là môn thể thao đặc biệt được cán bộ, giáo viên và học sinh THCS Trần Đăng Ninh, Hà Đông, Hà Nội ưa thích, nhưng vai trò, ý nghĩa phát triển và nâng cao thể lực cho học sinh còn hạn chế do chưa có những điều kiện đảm bảo đồng bộ thuận lợi, nhất là các bài tập nâng cao thể lực, dẫn đến thể lực chung cho học sinh nam khối 6 Trường THCS Trần Đăng Ninh, Hà Đông, Hà Nội còn yếu. Vì vậy chúng tôi tiến hành nghiên cứu “Lựa chọn bài tập môn Bóng đá nhằm phát triển thể lực cho nam học sinh khối 6 Trường THCS Trần Đăng Ninh, Hà Đông, Hà Nội”.

## PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Các phương pháp nghiên cứu đã được sử dụng gồm: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, Phương pháp phỏng vấn tọa đàm, Phương pháp quan sát sự phạm, Phương pháp kiểm tra sự phạm, Phương pháp thực nghiệm sự phạm, Phương pháp toán học thống kê.

## KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

### 1. Lựa chọn bài tập môn Bóng đá nhằm phát triển thể lực cho nam học sinh khối 6 Trường THCS Trần Đăng Ninh, Hà Đông, Hà Nội

Để có thể lựa chọn được các bài tập môn Bóng đá phát triển thể lực cho đối tượng nghiên cứu, chúng tôi tiến hành tham khảo các tài liệu, các công trình nghiên cứu của các tác giả trong và ngoài nước. Kết quả đã lựa chọn được 30 bài tập, sau đó tiến hành phỏng vấn các chuyên gia để lựa chọn được các bài tập phù hợp với mức độ đồng ý của hai lần phỏng vấn từ 75% ý kiến trở lên. Các bài tập gồm có:

1. Chạy 30m XPC (2 lần, nghỉ giữa tổ 2 phút).
2. Chạy 30m ziczắc (2 lần, nghỉ giữa tổ 2 phút).
3. Chạy 2 lần x 30m, nghỉ giữa các lần 15s.
4. Dẫn bóng luôn cọc 10m, 2 tổ, nghỉ giữa 30s.
5. Hai người một bóng vừa di chuyển vừa chuyền bóng cho nhau trong 1 phút.
6. Chạy 3, 4 bước đà sút bóng 10 quả.

<sup>(1)</sup>TS, <sup>(2)</sup>ThS, Trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội

<sup>(3)</sup>ThS, Trung tâm thể thao KG Fitness

7. Tăng bóng theo hiệu lệnh, 1 phút, 2 tổ, nghỉ giữa các lần 30s.

8. Thi đấu cầu môn, thời gian chơi 10 phút.

9. Bài tập bật cóc 20m x 2 tổ, nghỉ giữa lần 2 phút.

10. Bài tập chạy lò cò 1 chân, 20m x 2 tổ, nghỉ tổ 2 phút.

11. Trò chơi ngồi di chuyển chuyền bóng bằng tay 5:5, 2 phút.

12. Chạy nâng cao đùi (30m x 3 tổ nghỉ tổ 3 phút với  $V=95\% V_{max}$ ).

13. Dẫn bóng luân cọc 10m sút cầu môn, 2 tổ, nghỉ giữa 1 phút.

14. Nằm sấp chống đẩy võ tay x 2 tổ nghỉ giữa tổ 1 phút.

15. Ném bóng đặc qua đầu ra sau, 20 quả x 2 tổ, nghỉ giữa các tổ 2 phút.

16. Ngồi, đứng dậy tranh cướp bóng, 5 phút.

17. Chạy 500m ( $V=85\% V_{max}$ ).

18. Chạy 20m với quãng nghỉ thu ngắn dần.

19. Chạy 800m ( $V=80\% - 85\% V_{max}$ ).

20. Chạy con thoi 2lần x 30m, nghỉ giữa lần 30s.

21. Chạy đi và về cự li 20m trong 1 phút.

22. Chạy đổi hướng theo hiệu lệnh trong 2 phút x 2 tổ, nghỉ giữa 1 phút.

23. Chuyền bóng liên tục 1 phút x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 30s.

24. Dẫn bóng 3 x 20m nhanh, 20m chậm; nghỉ giữa 1 phút.

25. Dẫn bóng tốc độ 2 x 30m, nghỉ giữa 30s.

26. Thi đấu cầu môn nhỏ, thời gian chơi 10 phút.

27. Bài tập dẫn bóng theo đồng đội. Thực hiện từ 5 phút.

28. Dẫn bóng qua người sút cầu môn ở cự li 10m. Thực hiện từ 2 phút.

29. Di chuyển đổi hướng theo tín hiệu. Thực hiện từ 5 phút.

30. Tăng bóng di chuyển. Thực hiện từ 2 phút.

Để đánh giá hiệu quả các bài tập đã được lựa chọn nhằm phát triển thể lực cho đối tượng nghiên cứu, chúng tôi sử dụng 07 test đã được nghiên cứu lựa chọn thông qua các bước nghiên cứu thường quy, gồm:

Test 1: Chạy 30m xuất phát cao (giây)

Test 2: Chạy 1000m xuất phát cao (giây)

Test 3: Sút bóng 10 lần vào cầu môn khoảng

cách 10m (quả).

Test 4: Chuyền bóng 10 lần chuẩn vào cầu môn khoảng cách 20m (quả).

Test 5: Chuyền bóng xa bằng chân thuận (m)

Test 6: Tăng bóng bằng 2 chân trong thời gian 1 phút (số lần chạm bóng).

Test 7: Dẫn bóng luân cọc 20m sút cầu môn (giây).

## **2. Đánh giá hiệu quả ứng dụng các bài tập phát triển thể lực cho nam học sinh khối 6 Trường THCS Trần Đăng Ninh, Hà Đông, Hà Nội**

### **2.1. Tổ chức thực nghiệm**

Thực nghiệm sư phạm được tiến hành theo hình thức so sánh song song trên 2 nhóm nam học sinh lớp 6 trong đó: Nhóm thực nghiệm gồm 40 học sinh và nhóm đối chứng gồm 40 học sinh.

Thời gian thực nghiệm được tiến hành từ 01/2023 đến tháng 06/2023 (trùng ứng với 6 tháng). Thời gian thực nghiệm: Tuần 02 buổi, mỗi buổi 30 phút cho tập luyện thể lực

Địa điểm thực nghiệm: Trường trung học cơ sở Trần Đăng Ninh – Hà Đông - Hà Nội.

### **2.2. Kết quả thực nghiệm**

Để đảm bảo tính khách quan của việc phân chia nhóm đối tượng nghiên cứu, chúng tôi tiến hành kiểm tra phân nhóm trước thực nghiệm. Kết quả kiểm tra theo 7 test, kết quả được trình bày ở bảng 1.

Kết quả bảng 1 cho thấy: Hệ số biến sai ( $Cv\%$ ) ở hầu hết các chỉ tiêu nghiên cứu  $<10\%$ . Điều đó chứng tỏ kết quả kiểm tra thực trạng thể lực của nam học sinh không có sự chênh lệch nhiều giữa các đối tượng ở cùng khối, cùng lứa tuổi và thể lực của học sinh 2 nhóm có sự phát triển đồng đều.

Sau thực nghiệm, tiến hành kết quả kiểm tra theo 7 test đã chọn, kết quả được trình bày ở bảng 2.

Từ kết quả thu được ở bảng 2 cho thấy: Sau 6 tháng thực nghiệm, kết quả kiểm tra mức độ phát triển thể lực của học sinh nhóm đối chứng và thực nghiệm đã có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ( $P < 0.05$ ). Hay nói một cách khác, hệ thống các bài tập được lựa chọn đã có hiệu quả trong việc nâng cao thể lực của nam học sinh

**Bảng 1. Kết quả kiểm tra trình độ thể lực của nam học sinh khối 6 trước thực nghiệm**

TT	Test kiểm tra	Thực nghiệm ( $\bar{x} \pm \delta$ ) n=40	Cv%	Đối chứng ( $\bar{x} \pm \delta$ ) n=40	Cv%	t
1	Chạy 30m xuất phát cao (giây)	6.30±0.30	4.76	6.33±0.31	4.90	<b>0.44</b>
2	Chạy 1000m xuất phát cao (giây)	338.3±10.64	3.15	339.2±10.73	3.16	<b>0.38</b>
3	Sút bóng vào cầu môn (khoảng cách 10m) (quả)	6.25±0.56	8.96	6.30±0.58	9.21	<b>0.39</b>
4	Chuyền bóng chuẩn vào cầu môn (khoảng cách 20m) (quả)	6.19±0.60	9.69	6.12±0.61	9.97	<b>0.52</b>
5	Chuyền bóng xa bằng chân thuận (m)	30.69±2.73	8.9	30.00±2.71	9.03	<b>1.13</b>
6	Tâng bóng bằng 2 chân trong thời gian 1 phút (số lần chạm bóng)	45.55±4.12	9.05	46.00±4.08	8.87	<b>0.49</b>
7	Dẫn bóng luân cọc 20m (giây)	13.85±0.64	4.62	13.89±0.65	4.68	<b>0.28</b>

**Bảng 2. Kết quả kiểm tra trình độ thể lực của nam học sinh khối 6 sau thực nghiệm**

TT	Test kiểm tra	Thực nghiệm ( $\bar{x} \pm \delta$ ) n=40	Cv%	Đối chứng ( $\bar{x} \pm \delta$ ) n=40	Cv%	t
1	Chạy 30m xuất phát cao (giây)	5.45±0.31	5.69	5.87±0.37	6.3	5.50
2	Chạy 1000m xuất phát cao (giây)	319±10.54	3.3	331.5±10.93	3.3	5.21
3	Sút bóng vào cầu môn (khoảng cách 10m) (quả)	7.00±0.58	8.29	6.60±0.61	9.24	3.01
4	Chuyền bóng chuẩn vào cầu môn (khoảng cách 20m) (quả)	7.20±0.61	8.47	6.72±0.68	9.37	2.65
5	Chuyền bóng xa bằng chân thuận (m)	38.80±2.74	7.06	34.50±2.73	7.91	7.03
6	Tâng bóng bằng 2 chân trong thời gian 1 phút (số lần chạm bóng)	60.55±4.17	6.89	55.00±4.12	7.49	5.99
7	Dẫn bóng luân cọc 20m (giây)	12.80±0.63	4.92	13.19±0.69	5.23	2.64

khối 6 Trường THCS Trần Đăng Ninh, Hà Đông, Hà Nội.

### KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu tác giả đã lựa chọn được 30 bài tập môn Bóng đá để phát triển thể lực cho nam học sinh khối 6 Trường THCS Trần Đăng Ninh, Hà Đông, Hà Nội. Thực nghiệm sư phạm đã chứng minh các bài tập được lựa chọn và ứng dụng đã phát triển thể lực cho đối tượng nghiên cứu một cách rõ rệt.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dương Văn Hiền (2008), “Nghiên cứu đánh giá tố chất thể lực và kỹ thuật của VĐV

Cầu lạc bộ bóng đá TP. HCM sau một năm tập luyện”, *Luận văn thạc sĩ giáo dục học*

2. Nguyễn Trọng Lợi (2004), “Nghiên cứu đánh giá trình độ thể lực và kỹ thuật sau một năm tập luyện của VĐV bóng đá nam lứa tuổi 17 – 18 Khánh Hòa”, *luận văn thạc sĩ giáo dục học*.

3. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2000), *Lý luận và phương pháp TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.

4. Lưu Ngọc Tuấn (2006) “Nghiên cứu đặc điểm hình thái, kỹ thuật và các tố chất thể lực của VĐV bóng đá phong trào tỉnh Đồng Nai lứa tuổi 11 – 12 sau một năm tập luyện”, *luận văn thạc sĩ giáo dục học*.