

SO SÁNH CHỈ SỐ HÌNH THÁI, CHỨC NĂNG VÀ THỂ LỰC CỦA HỌC SINH NAM LỚP 11 TRƯỜNG THPT TÁN KẾ - BA TRI - BẾN TRE QUA MỘT NĂM HỌC TẬP CHƯƠNG TRÌNH GIẢNG DẠY MÔN BÓNG ĐÁ (FUTSAL)

Võ Văn Phương
Trường Đại Học Mở TPHCM

Tóm tắt: Sau 1 năm thực nghiệm tập luyện môn bóng đá (Futsal), có thể khẳng định, nếu các em có chế độ dinh dưỡng tốt, có sự tác động tốt về môi trường sinh hoạt, học tập và tập luyện thể dục thể thao đều đặn thì các chỉ số hình thái, chức năng và thể lực của các em sẽ được cải thiện rất nhiều. Với kết quả so sánh trên, nhóm tác giả có thể việc ứng dụng chương trình giảng dạy môn bóng đá vào giờ thể dục chính khóa đã chứng tỏ tính hiệu quả cao, có thể ứng dụng vào thực tiễn giảng dạy GDTC của nhà trường.

Từ khóa: bóng đá (Futsal), học sinh, nam, hình thái, chức năng, thể lực.

COMPARISON OF MORPHOLOGICAL, FUNCTIONAL AND PHYSICAL INDICES OF 11TH GRADE MALE STUDENTS AT TAN KE HIGH SCHOOL - BA TRI - BEN TRE AFTER ONE YEAR OF STUDYING THE FOOTBALL (FUTSAL) TEACHING PROGRAM

Vo Van Phuong
Ho Chi Minh City Open University

Abstract: After 1 year of practicing football (Futsal), we can confirm that if the students have a good diet, have a good impact on the living environment, study and exercise regularly, their morphological, functional and physical indices will be greatly improved. With the above comparison results, we can confirm that the application of the football teaching program in the official physical education period has proven to be highly effective and can be applied to the actual teaching of physical education in schools.

Keywords: football (Futsal), students, male, morphology, function, physical fitness.

Nhận bài: 07/02/2025

Phản biện: 22/02/2025

Duyệt đăng: 27/02/2025

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Đề học sinh (HS) đạt tiêu chuẩn thể lực theo quy định của Bộ Giáo Dục và Đào tạo, đồng thời trang bị cho HS kiến thức lý luận cơ bản về những nội dung, phương pháp tập luyện TDTT, kỹ năng vận động và kỹ thuật động tác cơ bản một số môn thể thao, rèn luyện cho HS có ý thức tổ chức kỷ luật, tinh thần tập thể, xây dựng lối sống lành mạnh, tinh thần tự giác rèn luyện thân thể, thì đòi hỏi nhà làm công tác giáo dục thể chất phải phát huy hết vai trò và nhiệm vụ của mình. Xuất phát từ thực tiễn của công tác giảng dạy tại trường THPT Tân Kế - Huyện Ba Tri – Tỉnh Bến Tre được Ban Giám Hiệu, tổ chuyên môn giao trách nhiệm nghiên cứu, xây dựng chương trình, đổi mới phương pháp giảng dạy về môn thể dục tự chọn sao cho phù hợp với điều kiện thực tiễn của nhà trường, các em học sinh và đã ứng dụng chương trình giảng dạy môn bóng đá (Futsal) cho học sinh tại trường. Nội dung của bài viết nhằm so sánh chỉ số hình thái, chức năng và thể lực của

học sinh nam lớp 11 trường THPT Tân Kế - Ba Tri - Bến Tre qua một năm học tập chương trình giảng dạy môn bóng đá (Futsal).

Trong quá trình nghiên cứu, đã sử dụng các phương pháp: Phương pháp tham khảo tài liệu; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp kiểm tra sư phạm; Phương pháp thực nghiệm sư phạm; Phương pháp toán thống kê.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. So sánh chỉ số hình thái, chức năng và thể lực giữa nhóm thực nghiệm và đối chứng của nam học sinh lớp 11 qua một năm học tập chương trình giảng dạy môn bóng đá (futsal) vào giờ học chính khóa.

Kết quả so sánh chỉ số hình thái, chức năng và thể lực giữa nhóm thực nghiệm và đối chứng của nam học sinh lớp 11 qua một năm học tập chương trình giảng dạy môn bóng đá, được trình bày ở bảng 1.1.

Bảng 1.1: Bảng so sánh sự khác biệt các chỉ số về hình thái, chức năng và thể lực học sinh nam lớp 11 giữa nhóm thực nghiệm và đối chứng sau 1 năm thực nghiệm

| NHÓM | GIÁ TRỊ | HÌNH THÁI | | | CHỨC NĂNG | THỂ LỰC | | | | | | |
|------------------|--------------|----------------|---------------|-------------------------|--------------------|-------------------|------------------|----------------|---------------------|-----------------|-------------------|-------------------------|
| | | Chiều cao (cm) | Cân nặng (kg) | Chỉ số Quetelet (kg/dm) | Công năng tim (HW) | Đeo gập thân (cm) | Lực bóp tay (kg) | Nằm ngửa (lần) | Bật xa tại chỗ (cm) | Chạy 30m (giây) | Chạy 4x10m (giây) | Chạy tùy sức 5 phút (m) |
| Nhóm thực nghiệm | \bar{X} | 169,7 | 55,7 | 3,4 | 10,2 | 16,3 | 42,5 | 25,2 | 235 | 4,0 | 9,0 | 1057,3 |
| | $\pm \delta$ | 1.73 | 3.62 | 0.31 | 0.88 | 1.24 | 1.76 | 1.15 | 8.1 | 0.26 | 0.71 | 49.6 |
| | Cv | 1.13 | 7.64 | 9.76 | 8.02 | 9.35 | 6.31 | 8.12 | 4.91 | 4.92 | 5.64 | 5.99 |
| | ϵ | 0.03 | 0.02 | 0.03 | 0.02 | 0.02 | 0.01 | 0.02 | 0.01 | 0.01 | 0.01 | 0.01 |
| Nhóm đối chứng | \bar{X} | 169,5 | 55,2 | 3,2 | 11,4 | 14,2 | 40,2 | 21,3 | 231,2 | 4,2 | 9,5 | 1005,5 |
| | $\pm \delta$ | 1.73 | 3.62 | 0.31 | 0.88 | 1.24 | 1.76 | 1.15 | 7.1 | 1,5 | 0.61 | 49.1 |
| | Cv | 1.13 | 7.64 | 9.76 | 8.02 | 9.35 | 6.31 | 8.12 | 4.91 | 4.92 | 5.64 | 5.99 |
| | ϵ | 0.03 | 0.02 | 0.03 | 0.02 | 0.02 | 0.01 | 0.02 | 0.01 | 0.01 | 0.01 | 0.01 |
| | W | 0,117 | 0,90 | 6,1 | -11,1 | 13,77 | 5,6 | 16,77 | 1,63 | -4,87 | -5,4 | 5,02 |
| | P | > 0,05 | > 0,05 | < 0,05 | < 0,01 | < 0,001 | < 0,05 | < 0,001 | > 0,05 | < 0,05 | < 0,05 | < 0,05 |

+ Các chỉ số về hình thái, chức năng:

- Chiều cao: Cả hai nhóm thực nghiệm và đối chứng có chỉ số chiều cao tăng trưởng tương đối đều nhau ở lứa tuổi 16, vì các em ở giai đoạn đang trưởng thành. Sự khác nhau giữa hai nhóm thực nghiệm và đối chứng không có sự khác biệt đáng kể.

- Cân nặng: Cả hai nhóm thực nghiệm và đối chứng có chỉ số cân nặng tăng trưởng mạnh, sự khác biệt giữa 2 nhóm $W\% = 0,90\%$.

- Quetelet: Nhóm thực nghiệm có chỉ số Quetelet tăng trưởng hơn nhóm đối chứng.

Qua các chỉ số về hình thái của các em, chúng ta có thể khẳng định, nếu các em được dinh dưỡng tốt và có sự tác động về môi trường sinh hoạt, hoạt động thể lực tốt, chỉ số hình thái của các em sẽ được cải thiện rất nhiều.

+ Chỉ số công năng tim: Nhóm thực nghiệm có chỉ số công năng tim tốt hơn nhóm đối chứng.

+ Các chỉ số về thể lực:

Nhóm thực nghiệm có các chỉ số của test thể lực tăng trưởng tốt hơn nhóm đối chứng cụ thể như sau:

Đeo gập thân: Nhóm thực nghiệm có giá trị

trung bình là $\bar{X} = 16,3$, còn nhóm đối chứng có giá trị trung bình là $\bar{X} = 14,2$.

Lực bóp tay: Nhóm thực nghiệm có giá trị trung bình là $\bar{X} = 42,5$, còn nhóm đối chứng có giá trị trung bình là $\bar{X} = 40,2$.

Nằm ngửa gập bụng: Nhóm thực nghiệm có giá trị trung bình là $\bar{X} = 25,2$, còn nhóm đối chứng có giá trị trung bình là $\bar{X} = 21,3$.

Bật xa tại chỗ: Nhóm thực nghiệm có giá trị trung bình là $\bar{X} = 235$, còn nhóm đối chứng có giá trị trung bình là $\bar{X} = 231,2$.

Chạy 30m: Nhóm thực nghiệm có giá trị trung bình là $\bar{X} = 4,0$, còn nhóm đối chứng có giá trị trung bình là $\bar{X} = 4,2$.

Chạy con thoi: Nhóm thực nghiệm có giá trị trung bình là $\bar{X} = 9,0$, còn nhóm đối chứng có giá trị trung bình là $\bar{X} = 9,5$.

Chạy tùy sức 5 phút: Nhóm thực nghiệm có giá trị trung bình là $\bar{X} = 1057,3$, còn nhóm đối

chúng có giá trị trung bình là $\bar{X} = 1005.5$.

2.2. Đánh giá sự tăng tiến về chỉ số hình thái chức năng và thể lực qua 1 năm học tập chương trình giảng dạy môn bóng đá

Chúng tôi tiến hành so sánh giá trị trung bình của nhóm thực nghiệm sau 1 năm học với tiêu chuẩn đánh giá thể chất người Việt Nam lứa tuổi 17 và tiêu chuẩn thể lực của Bộ Giáo dục và Đào tạo. Kết quả so sánh được trình bày trên bảng 1.2 và 1.3.

Bảng 1.2: Kết quả so sánh giá trị trung bình của nam nhóm thực nghiệm lớp 11 sau 1 năm học với tiêu chuẩn đánh giá thể chất người Việt Nam lứa tuổi 17

| Chỉ tiêu hình thái, chức năng, thể lực | THPT Tân Kế - Ba Tri – Bến Tre | | | | Thể chất người VN (2001) | | Độ tin cậy |
|--|--------------------------------|------------|---------------|------------|--------------------------|-----------|------------|
| | Trước TN | | Sau TN | | \bar{X}_0 | P_{2-0} | |
| | \bar{X}_1 | δ_1 | \bar{X}_2 | δ_2 | | | |
| Chiều cao(cm) | 167,5 | 2.1 | 169,7 | 1.73 | 164,5 | 5,5 | <0.01 |
| Cân nặng (kg) | 54,7 | 3.66 | 55,7 | 3.62 | 51,7 | 6,0 | <0.05 |
| Quetelet(g/cm) | 2.9 | 0.17 | 3.4 | 0.31 | 3,1 | 0.37 | >0.01 |
| Công năng tim | 13,1 | 0.93 | 10,2 | 0.88 | 12,79 | 3,6 | <0.001 |
| Đẻo gập thân | 9,6 | 1.32 | 16.3 | 1.24 | 11 | 8,9 | <0.001 |
| Lực bóp tay(kg) | 38,2 | 1,18 | 42,5 | 1.76 | 42,89 | 6,5 | >0.05 |
| Ngửa gập bụng | 19,8 | 1.51 | 25,2 | 1.15 | 21 | 3,8 | <0.001 |
| Bật tại chỗ (cm) | 228,2 | 3.28 | 235 | 8.68 | 217 | 21,1 | <0.01 |
| Chạy 30m XPC | 4,7 | 0.3 | 4,0 | 0.26 | 4,84 | 05 | <0.01 |
| Chạy 4x10m (s) | 10,24 | 0.65 | 9,0 | 0.71 | 10,64 | 0.8 | <0.01 |
| Chạy tùy sức 5p | 960,7 | 21.8 | 1057,3 | 49,6 | 968 | 106.3 | <0.01 |

Bảng 1.3: Kết quả so sánh giá trị trung bình của nam nhóm thực nghiệm lớp 11 sau 1 năm với Tiêu chuẩn thể lực của học sinh lứa tuổi 17

| Chỉ tiêu thể lực | THPT Tam Hiệp Biên Hòa Đồng Nai | | | | Tiêu chuẩn RLTT | |
|------------------|---------------------------------|------------|---------------|------------|-----------------|-----|
| | Trước TN | | Sau TN | | Tốt | Đạt |
| | \bar{X}_1 | δ_1 | \bar{X}_2 | δ_2 | | |
| Chiều cao(cm) | 167,5 | 2.1 | 169,7 | 1.73 | | |
| Cân nặng (kg) | 54,7 | 3.66 | 55,7 | 3.62 | | |
| Quetelet(g/cm) | 2.9 | 0.17 | 3.4 | 0.31 | | |
| Công năng tim | 13,1 | 0.93 | 10,2 | 0.88 | | |
| Đẻo gập thân | 9,6 | 1.32 | 16.3 | 1.24 | 18 | 7 |
| Lực bóp tay(kg) | 38,2 | 1,18 | 42,5 | 1.76 | 11 | 14 |
| Ngửa gập bụng | 19,8 | 1.51 | 25,2 | 1.15 | 20 | 5 |
| Bật tại chỗ (cm) | 228,2 | 3.28 | 235 | 8.68 | 21 | 4 |
| Chạy 30m XPC | 4,7 | 0.3 | 4,0 | 0.26 | 19 | 6 |
| Chạy 4x10m (s) | 10,24 | 0.65 | 9,0 | 0.71 | 20 | 5 |
| Chạy tùy sức 5p | 960,7 | 21.8 | 1057,3 | 49,6 | 16 | 9 |

Thông qua bảng 1.2 và bảng 1.3 có thể nhận thấy: trước thực nghiệm, nhóm thực nghiệm của THPT Tân Kế - Ba Tri – Bến Tre có một số chỉ số nằm trong khoảng trung bình và yếu so với giá trị tiêu chuẩn thể chất của người Việt Nam cùng lứa tuổi. Chỉ riêng chiều cao, các em có sự vượt trội hơn hẳn.

Sau 1 năm thực nghiệm tập luyện môn bóng đá, trình độ thể lực của các em học sinh nhóm thực nghiệm trường THPT Tân Kế - Ba Tri – Bến Tre đều được cải thiện lên mức tốt và khá ở tất cả các Test kiểm tra.

III.KẾT LUẬN

Qua các chỉ số về hình thái và thể lực của các em, có thể khẳng định, nếu các em có chế độ dinh dưỡng tốt, nghỉ ngơi hợp lý, có sự tác động tốt về môi trường sinh hoạt, học tập, tập luyện thể dục thể thao đều độ thì các chỉ số hình thái, chức năng và thể lực của các em sẽ được cải thiện rất nhiều.

Với kết quả so sánh trên, chúng tôi có thể khẳng định việc ứng dụng chương trình giảng dạy môn bóng đá vào giờ thể dục chính khóa đã chứng tỏ tính hiệu quả cao, có thể ứng dụng vào thực tiễn giảng dạy GDTC của nhà trường.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn kỳ Anh – Vũ Đức Thu , Những giải pháp thực thi nhằm cải tiến nâng cao chất lượng GDTC trong các trường học. Tuyển tập nghiên cứu khoa học TĐTT. NXB TĐTT Hà Nội, 1994
2. Bộ Giáo Dục & Đào Tạo, Chương trình mục tiêu cải tiến nâng cao chất lượng GDTC và sức khỏe, phát triển bồi dưỡng tài năng thể thao học sinh, sinh viên trong nhà trường các cấp giai đoạn 1995-2000 và đến 2025. tháng 01 năm 1995.
3. Bộ Giáo Dục& Đào Tạo, Quy định về việc đánh giá xếp loại thể lực học sinh, sinh viên, Năm 2008.
4. Bộ Giáo Dục& Đào Tạo, Phân phối chương trình giảng dạy GDTC.
5. Nguyễn Văn Phương(2016), “ Nghiên cứu xây dựng chương trình giảng dạy môn Bóng đá nam (Futsal) vào giờ học thể dục cho học sinh Trường THPT Tân Kế- Huyện Ba Tri- Tỉnh Bến Tre”, luận văn thạc sĩ giáo dục học.