

NGHIÊN CỨU LỰA CHỌN MỘT SỐ BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC BỀN CHUYÊN MÔN CHO NAM HỌC SINH ĐỘI TUYỂN BÓNG ĐÁ TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG DÂN LẬP TRẦN NHẬT DUẬT THÀNH PHỐ NAM ĐỊNH TỈNH NAM ĐỊNH

Vũ Công Lâm

Thạc sỹ; Khoa Võ, Bơi, Cờ; Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội

Trần Viết Đức

Cử Nhân; Khoa Võ, Bơi, Cờ; Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội

Tóm tắt: Từ kết quả đánh giá thực trạng sức bền chuyên môn của nam học sinh đội tuyển bóng đá Trường THPT Dân Lập Trần Nhật Duật, Thành Phố Nam Định, Tỉnh Nam Định, đề tài lựa chọn và ứng dụng 25 bài tập chuyên môn thuộc 3 nhóm bài tập giảng dạy - huấn luyện phát triển SBCM cho nam học sinh đội tuyển bóng đá của Nhà Trường. Kết quả ứng dụng đã khẳng định hiệu quả mà các bài tập mà đề tài lựa chọn trong việc phát triển SBCM cho đối tượng khách thể nghiên cứu

Từ khóa: Bài tập; sức bền tốc độ, sinh viên, bóng đá

RESEARCH ON SELECTING SOME SPECIALIZED STRENGTH-ENDURANCE EXERCISES FOR MALE STUDENT FOOTBALL TEAM MEMBERS AT TRẦN NHẬT DUẬT PRIVATE HIGH SCHOOL, NAM ĐỊNH CITY, NAM ĐỊNH PROVINCE

Abstract: Based on the assessment of the current state of professional endurance among male students of the Tran Nhat Duat Private High School football team, Nam Dinh City, Nam Dinh Province, this study selected and applied 25 specialized exercises belonging to 3 groups of teaching and training exercises to develop professional endurance for the school's male football team. The application results confirmed the effectiveness of the selected exercises in developing professional endurance for the research subjects.

Keywords: Exercise; speed endurance, students, football

Nhận bài: 27.12.2025

Phản biện: 17.01.2026

Duyệt đăng: 23.01.2026

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Qua thực tiễn công tác giảng dạy và huấn luyện bóng đá chúng tôi nhận thấy thể lực chuyên môn của nam học sinh đội tuyển bóng đá trường THPT Dân Lập Trần Nhật Duật Thành Phố Nam Định Tỉnh Nam Định còn yếu nhất là tố chất SBCM được thể hiện qua những động tác chạy tốc độ, nước rút, dẫn bóng, đá bóng, tranh cướp bóng và các động tác phối hợp đặc biệt dễ nhận thấy nhất là trong thời gian cuối của trận đấu trong các trận đấu.

Qua nghiên cứu các tài liệu cho đến nay trong lĩnh vực này đã có một số tác giả nghiên cứu, tuy nhiên chưa có công trình nào nghiên cứu về phát triển SBCM cho nam học sinh đội tuyển Trường THPT Dân Lập Trần Nhật Duật Thành Phố Nam Định Tỉnh Nam Định

Xuất phát từ những vấn đề nêu trên, chúng tôi tiến hành nghiên cứu đề tài:

“Nghiên cứu lựa chọn một số bài tập phát triển SBCM cho nam học sinh đội tuyển bóng đá Trường THPT Dân Lập Trần Nhật Duật Thành Phố Nam Định Tỉnh Nam Định”

II. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu đề tài sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: 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.

III. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

3.1. Lựa chọn bài tập phát triển sức bền chuyên môn cho nam học sinh đội tuyển bóng đá Trường Trung học phổ thông Dân Lập Trần Nhật Duật Thành Phố Nam Định Tỉnh Nam Định

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các bài tập phát triển SBCM cho nam học sinh đội tuyển bóng đá trường THPT Dân Lập Trần Nhật Duật Thành Phố Nam Định

TT	Nội dung bài tập	Mức độ đánh giá					
		Thường xuyên sử dụng		Ít sử dụng		Không sử dụng	
		m	%	m	%	m	%
1	Chạy gấp khúc 25 m (s)	20	83.33	4	16.67	0	0
2	Chạy biến tốc 50m	5	33.33	11	45.83	5	20.83
3	Chạy 5x 10m	20	83.33	4	16.67	0	0
4	Chạy tiếp sức 3 x 30m	19	79.17	5	20.83	0	0
5	Chạy 3 x 50 m(s)	8	33.33	11	45.83	5	20.83
6	Chạy 4 x 200m (s)	10	41.67	8	33.33	6	25
7	Chạy 400m (s)	18	75	6	25	0	0
8	Chạy 800m (s)	5	33.33	11	45.83	5	20.83
9	Chạy đổi hướng theo hiệu lệnh	20	83.33	4	16.67	0	0
10	Chạy biến tốc theo hiệu lệnh	20	83.33	4	16.67	0	0
11	Từ cách cầm môn 25m dẫn bóng tiếp cùn và sút cầu môn.	19	79.17	4	16.67	1	4.17
12	Từ cách cầm môn 25m dẫn bóng thật nhanh xuống dọc biên, tạt bóng vào trung lộ để thủ môn tiến ra bắt. Sau đó nhận lại bóng chạy dẫn bóng trở về và tiếp tục thực hiện các lần tiếp theo.	18	75	6	25	0	0
13	Chuyền bóng đổi.	21	87.5	2	8.33	1	4.17
14	Chạy di chuyển tới các cọc qui định và thực hiện kỹ thuật nhảy đánh đầu vào cầu môn.	19	79.17	4	16.67	1	4.17
15	Tập đôi: A có bóng từ cách B khoảng 20 - 25m dẫn bóng vòng qua B và trở về vị trí cũ. Sau đó đã bóng trả lại cho B. B sẽ tiếp tục lặp lại như A.	18	75	6	25	0	0
16	Tập đôi cự ly ngắn: A dẫn bóng đến cách B 4 - 5m, đá cho B. Sau đó chạy thật nhanh vòng qua B. Khi trở lại B chuyền trả bóng để A dẫn về chỗ xuất phát. Sau đó A đã sang cho B để lần tiếp.	19	79.17	3	12.5	2	8.33
17	Hai người: A và B cách nhau 25m. A dẫn bóng tốc độ về phía B. Khi còn cách 3 - 4m thì chuyền cho B và quay chạy nhanh về vị trí cũ. B nhận bóng và xuất phát ngay, sao cho khi A vừa về tới vị trí của mình đã nhận được ngay bóng của B.	19	79.17	5	20.83	0	0
18	Hai người: A và B cách nhau 25m. A dẫn bóng tốc độ về phía B. Khi còn cách 3 - 4m thì chuyền cho B và quay chạy nhanh về vị trí cũ nhẩy qua 1 rào điện kinh. B nhận bóng và xuất phát ngay, sao cho khi A vừa về tới vị trí của mình đã nhận được ngay bóng của B.	21	87.5	2	8.33	1	4.17
19	A và B đứng đối diện cách nhau 8 - 10m. A tung bóng tại chỗ. B sẽ chạy vòng qua A và trở về, khi tới vị trí cũ, A sẽ đã bóng sang để B tung bóng tại chỗ. A tiếp tục làm như B.	18	75	6	25	0	0
20	A và B cách nhau 10 - 15m. Ở phía bên mỗi người có 1 cọc cách 4 - 5m. A và B chuyền bóng cho nhau sao cho sau mỗi lần chuyền bóng cho nhau sẽ chạy vòng qua cọc, trở về kịp đã trực tiếp quả chuyền tiếp theo.	20	83.33	4	16.67	0	0
21	A và B chuyền bóng liên tục cho nhau theo cách thức: chạy lên chuyền bóng, sau đó chạy giắt lui nhanh về vị trí xuất phát, rồi lại chạy nhanh lên để chuyền quả tiếp theo	21	87.5	3	12.5	0	0
22	A và B đứng so le và cách nhau 10 - 15m. Hai người cùng một lúc chuyền bóng thẳng về phía trước và chạy sang bên để đá trả quả bóng của nhau.	19	79.17	4	16.67	1	4.17
23	A và B cùng xuất phát dẫn bóng lên, vượt qua 4 cọc dẫn bóng, sau đó chuyền bóng cho nhau, nhận bóng và dẫn về vị trí xuất phát.	20	83.33	4	16.67	0	0
24	A và B cùng xuất phát dẫn bóng lên, vượt qua 4 cọc dẫn bóng, sau đó chuyền bóng cho nhau, nhận bóng và dẫn về vị trí xuất phát.	19	79.17	5	20.83	0	0
25	A và B đứng tại chỗ tung bóng liên tục để C chạy qua lại thực hiện kỹ thuật: nhảy đánh đầu.	21	87.5	3	12.5	0	0
26	A và B đứng tại chỗ tung bóng liên tục để C chạy qua lại thực hiện kỹ thuật: nhảy đá bóng trả lại bằng lòng bàn chân.	20	83.33	4	16.67	0	0
27	Trò chơi vận động	19	79.17	5	20.83	0	0
28	Thi đấu cầu môn nhỏ	20	83.33	4	16.67	0	0
29	Thi đấu 11 người	21	87.5	3	12.5	0	0

Qua bảng 1 đề tài lựa chọn được 25 bài tập đủ điều kiện lựa chọn để đưa vào ứng dụng phát triển SBCM cho đối tượng nghiên cứu. Các bài tập được đại đa số phiếu chọn thường xuyên sử dụng đạt 75% trở lên.

3.2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả bài tập phát triển sức bền chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu

- Đối tượng thực nghiệm: gồm 22 nam học sinh đội tuyển bóng đá Trường THPT Dân Lập Trần Nhật Duật, chia làm hai nhóm.

+ Nhóm đối chứng: Gồm 11 nam học sinh tập luyện theo các bài tập cũ của trung tâm.

+ Nhóm thực nghiệm: Gồm 11 nam học sinh tập luyện theo các bài tập mà đề tài đã lựa chọn được trong quá trình nghiên cứu.

- Thời gian thực nghiệm được tổ chức trong 6 tuần tại trường THPT Dân Lập Trần Nhật Duật

SBCM của 2 nhóm ở thời điểm trước thực nghiệm là tương đương nhau, tính của các test < bảng ở ngưỡng xác suất thống kê $p > 0.05$. Kết quả đối chiếu các test đánh giá SBCM trước và sau thực nghiệm được trình bày ở bảng 2.

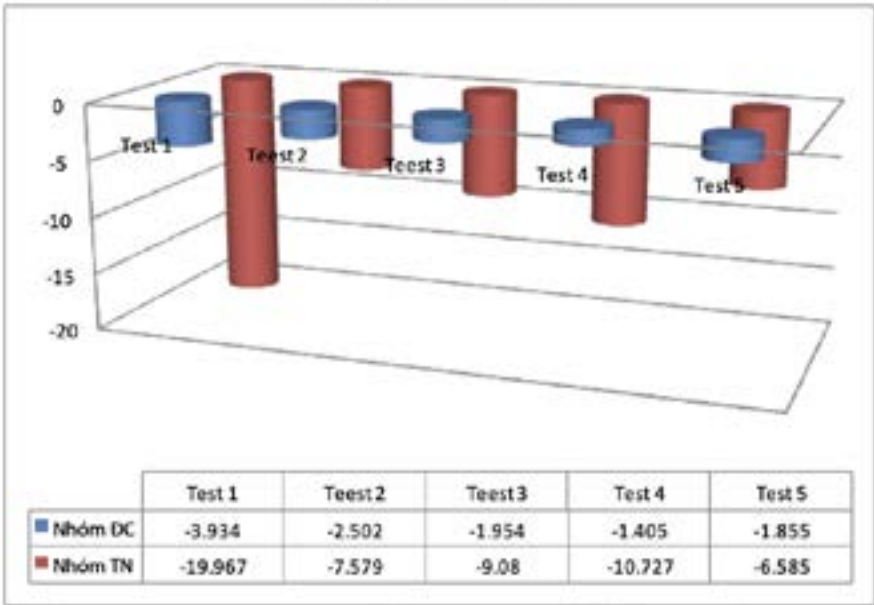
Bảng 2. Kết quả tự đối chiếu các test đánh giá SBCM trước và sau thực nghiệm sự phạm của đối tượng nghiên cứu

T T	Test	Nhóm đối chứng(n = 11)		t	Nhóm thực nghiệm(n = 11)		t	p
		Trước TN	Sau TN		Trước TN	Sau TN		
1	Dẫn bóng luân cộc 30m sút cầu môn (s)	9.85 ± 1.29	9.47 ± 1.16	1.145	9.86 ± 1.37	8.07 ± 1.01	2.564	<0.05
2	Chạy sút bóng vào cầu môn 10 quả liên tiếp (s)	49.87 ± 2.22	48.65 ± 1.32	1.085	49.85 ± 2.45	46.21 ± 1.17	2.475	<0.05
3	Chạy 25m gấp khúc (s)	39.28 ± 2.16	38.52 ± 1.46	1.147	39.26 ± 2.41	35.85 ± 1.07	2.657	<0.05
4	Chạy 3 lần x 30 m(s).	14.33 ± 1.26	14.13 ± 1.16	1.136	14.34 ± 1.77	12.88 ± 0.78	2.654	<0.05
5	Chạy 400 m(s)	68.54 ± 2.39	67.28 ± 2.24	1.547	68.55 ± 2.57	64.18 ± 1.57	2.458	<0.05

Bảng 3. Nhịp độ tăng trưởng của các test đánh giá SBCM của nhóm thực nghiệm

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{X} \pm \delta$)		W (%)
		Trước TN	Sau TN	
1	Dẫn bóng luân cộc 30m sút cầu môn (s)	9.86 ± 1.37	8.07 ± 1.01	-19.967
2	Chạy sút bóng vào cầu môn 10 quả liên tiếp (s)	49.85 ± 2.45	46.21 ± 1.17	-7.579
3	Chạy 25m gấp khúc (s)	39.26 ± 2.41	35.85 ± 1.07	-9.080
4	Chạy 3 lần x 30m (s).	14.34 ± 1.77	12.88 ± 0.78	-10.727
5	Chạy 400m (s)	68.55 ± 2.57	64.18 ± 1.57	-6.585

Biểu đồ 1. So sánh nhịp tăng trưởng SBCM của nhóm ĐC và nhóm TN sau thực nghiệm sự phạm



Từ kết quả thu được ở các bảng 1, 2, 3, và biểu đồ 1 cho thấy:

- Ở tất cả các nội dung kiểm tra đánh giá SBCM của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt rõ rệt, tính đều > tbảng ở ngưỡng xác suất $p < 0,05$.

Diễn biến thành tích đạt được của cả 5 test nhằm kiểm tra, đánh giá trình độ SBCM của nhóm thực nghiệm tăng lên lớn hơn so với nhóm đối chứng, đồng thời nhịp tăng trưởng của nhóm thực nghiệm cũng lớn hơn so với nhóm đối chứng.

IV. KẾT LUẬN

Trong quá trình nghiên cứu, đề tài đã lựa chọn được 25 bài tập chuyên môn thuộc 3 nhóm bài tập giảng dạy - huấn luyện phát triển SBCM cho nam học sinh đội tuyển bóng đá Trường THPT Dân Lập Trần Nhật Duật.

Qua quá trình thực nghiệm sư phạm, các bài tập mà đề tài lựa chọn đã tỏ rõ tính hiệu quả trong việc phát triển SBCM cho đối tượng nghiên cứu là nam học sinh đội tuyển bóng đá Trường THPT Dân Lập Trần Nhật Duật, thể hiện ở tất cả các nội dung kiểm tra sau thực nghiệm đều có $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p < 0,05$.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn - Lý luận và phương pháp TDDT - NXB TDDT, Hà Nội 1983.
 Nguyễn Ngọc Mỹ (1999), Giáo trình kỹ thuật đá bóng, Nxb TDDT Hà Nội.
 Harre. D. P (1976), Đào tạo VĐV bóng đá, quá trình nhiều năm liên tục, Nxb TDDT Lepxich Đức.
 Phạm Ngọc Viễn - Tâm lý học TDDT - NXB TDDT, Hà Nội 1991.
 Ma Tuyết Điền (1999), Bóng đá - Kỹ chiến thuật và phương pháp tập luyện, Dịch: Đặng Bình, Nxb TDDT Hà Nội.