

LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN BÓNG ĐÁ 5 NGƯỜI TRƯỜNG TRUNG HỌC CƠ SỞ TÂN KIÊN, HUYỆN BÌNH CHÁNH, THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

SELECTION OF PHYSICAL FITNESS DEVELOPMENT EXERCISES FOR MALE ATHLETES OF THE 5-A-SIDE FOOTBALL TEAM AT TAN KIEN SECONDARY SCHOOL, BINH CHANH DISTRICT, HO CHI MINH CITY

TÓM TẮT: Bài báo nghiên cứu việc lựa chọn các bài tập phát triển thể lực cho nam vận động viên đội tuyển bóng đá 5 người lứa tuổi 12-13 tại Trường Trung học cơ sở Tân Kiên, huyện Bình Chánh, Thành phố Hồ Chí Minh. Từ 33 bài tập được tham khảo, nghiên cứu đã chọn lọc ra 26 bài tập phù hợp dựa trên các nguyên tắc về tính định hướng, khả thi, hiệu quả và đa dạng. Các bài tập được thiết kế nhằm phát triển các tố chất thể lực quan trọng như sức bền, tốc độ, sức mạnh và sự dẻo dai, đồng thời đáp ứng điều kiện thực tế và trình độ của vận động viên. Kết quả nghiên cứu cung cấp cơ sở khoa học và thực tiễn cho việc xây dựng chương trình huấn luyện thể lực hiệu quả, góp phần nâng cao thành tích thi đấu và phát triển phong trào thể thao trong trường học.

TỪ KHÓA: Phát triển thể lực, bóng đá 5 người, huấn luyện, trung học cơ sở.

ABSTRACT: This study examines the selection of physical fitness development exercises for 12-13-year-old male athletes on the 5-a-side football team at Tan Kien Secondary School, Binh Chanh District, Ho Chi Minh City. From 33 referenced exercises, 26 were selected based on principles of orientation, feasibility, effectiveness, and diversity. These exercises are designed to develop key physical qualities such as endurance, speed, strength, and flexibility while aligning with the athletes' actual conditions and skill levels. The results provide a scientific and practical basis for building effective fitness training programs, contributing to improved performance and the promotion of school sports activities.

KEYWORDS: Physical fitness development, 5-a-side football, training, secondary school.

**NGUYỄN HOÀNG PHÚC
PHẠM THÁI VINH**

Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh

**NGUYEN HOANG PHUC
PHAM THAI VINH**

Ho Chi Minh city university of Physical Educations and Sport

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong bối cảnh phát triển toàn diện giáo dục và thể chất tại các trường trung học cơ sở, việc nâng cao thể lực cho học sinh

không chỉ là yêu cầu quan trọng nhằm đảm bảo sức khỏe mà còn góp phần thúc đẩy thành tích trong các môn thể thao. Môn bóng đá 5 người, với đặc thù yêu cầu sự phối hợp nhịp nhàng giữa sức mạnh, tốc độ, sự bền bỉ và kỹ thuật, ngày càng được các trường trung học cơ sở quan tâm phát triển, đặc biệt là tại Trường Trung học cơ sở Tân Kiên, huyện Bình Chánh, Thành phố Hồ Chí Minh. Tuy nhiên, thực tế cho thấy, việc lựa

chọn và áp dụng các bài tập phát triển thể lực dành riêng cho nam vận động viên đội tuyển bóng đá 5 người tại các trường học còn nhiều hạn chế. Các chương trình huấn luyện hiện tại chưa đáp ứng được đầy đủ yêu cầu về tính khoa học, tính phù hợp với độ tuổi và trình độ của học sinh, dẫn đến hiệu quả chưa như mong đợi. Điều này đặt ra nhu cầu cấp thiết trong việc nghiên cứu, xây dựng và lựa chọn các bài tập thể lực phù



hợp, nhằm tối ưu hóa khả năng thi đấu cũng như phát triển toàn diện thể chất cho các em. Xuất phát từ thực tiễn đó, nghiên cứu này được thực hiện với mục tiêu lựa chọn các bài tập phát triển thể lực phù hợp cho nam vận động viên đội tuyển bóng đá 5 người của Trường Trung học cơ sở Tân Kiên. Kết quả nghiên cứu sẽ góp phần xây dựng chương trình huấn luyện hiệu quả, nâng cao thành tích thi đấu và khẳng định vai trò của thể dục thể thao trong môi trường giáo dục.

Phương pháp nghiên cứu: Phương pháp tham khảo tài liệu, phương pháp phỏng vấn và phương pháp toán học thống kê.

Khách thể nghiên cứu: Khách thể phỏng vấn: 20 người là các huấn luyện viên, nhà quản lý, giáo viên, chuyên gia về môn Bóng đá, bóng đá 5 người tại Thành phố Hồ Chí Minh.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Nguyên tắc lựa chọn bài tập phát triển thể lực cho nam vận động viên đội tuyển bóng đá 5 người Trường Trung học cơ sở Tân Kiên, huyện Bình Chánh, Thành phố Hồ Chí Minh

Dựa vào các nguyên tắc, chủ kỳ huấn luyện, dựa vào cơ sở lý luận của môn bóng đá dựa vào đặc điểm tâm sinh lý, trình độ thực tế, mục đích tập luyện và nhiệm vụ được giao của đội tuyển nam vận động viên đội tuyển bóng đá 5 người lứa tuổi 12-13 trường Trung học cơ sở Tân Kiên, huyện Bình Chánh, Thành phố Hồ Chí

Minh, bước đầu xác định được những nguyên tắc về lựa chọn một số bài tập:

Nguyên tắc 1: Các bài tập lựa chọn phải có tính định hướng rõ rệt phát triển thể lực cho nam vận động viên đội tuyển bóng đá 5 người lứa tuổi 12-13 Trường Trung học cơ sở Tân Kiên, huyện Bình Chánh, Thành phố Hồ Chí Minh.

Nguyên tắc 2: Việc lựa chọn các bài tập phải mang tính khả thi, nghĩa là các bài tập có thể thực hiện được trên đối tượng và điều kiện tập luyện của nam vận động viên đội tuyển bóng đá 5 người lứa tuổi 12-13 Trường Trung học cơ sở Tân Kiên, huyện Bình Chánh, Thành phố Hồ Chí Minh.

Nguyên tắc 3: Các bài tập phải có tính hiệu quả, nghĩa là các bài tập phải phát triển thể lực cho nam vận động viên đội tuyển bóng đá 5 người lứa tuổi 12-13 Trường Trung học cơ sở Tân Kiên, huyện Bình Chánh, Thành phố Hồ Chí Minh.

Nguyên tắc 4: Các bài tập phải có tính đa dạng, tạo hứng thú tập luyện cho nam vận động viên đội tuyển bóng đá 5 người lứa tuổi 12-13 Trường Trung học cơ sở Tân Kiên, huyện Bình Chánh, Thành phố Hồ Chí Minh.

2.2. Kết quả tổng hợp một số bài tập phát triển thể lực cho vận động viên đội tuyển bóng đá 5 người

Qua tham khảo các tài liệu có các bài tập phát triển thể lực cho vận động viên đội tuyển bóng đá của một số tác giả. Qua thực

tiễn công tác tập luyện, huấn luyện tác giả đã tổng hợp được 33 bài tập thường được sử dụng để phát triển thể lực cho vận động viên môn bóng đá như sau: (1) Chạy với thang dây, (2) Chạy 15m tốc độ cao, (3) Chạy 30m xuất phát cao, (4) Chạy 60m xuất phát cao, (5) Chạy 100m xuất phát cao, (6) Bật xa tại chỗ, (7) Bật cao tại chỗ, (8) Nằm ngửa gấp bụng 20 lần, (9) Nằm sấp uốn lưng trong 20 lần, (10) Nằm sấp chống đẩy 20 lần, (11) Lò cò 20m, (12) Bật nhảy nâng cao đùi 20 lần, (13) Bật cóc 20m, (14) Đứng lên ngồi xuống (Squat), (15) Ke thân (Plank), (16) Chạy tới - lui 10m, (17) Chạy con thoi 4 x 10m, (18) Chạy luôn cọc 25m, (19) Chạy 3 bước bật đánh đầu, (20) Nhảy dây theo yêu cầu 2 phút, (21) Đeo gấp thân, (22) Đeo khớp háng, (23) Chạy 400m xuất phát cao, (24) Chạy 5 x 30m, (25) Chạy 1500m, (26) Nhảy dây tốc độ 1 phút, (27) Chạy 200m xuất phát cao, (28) Chạy zíc zắc, (29) Chạy 12 phút (Test Cooper), (30) Chạy tùy sức 5 phút, (31) Chạy yoyo, (32) Dẫn bóng luôn cọc 25m và (33) Dẫn bóng tốc độ 30m.

2.3. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập phát triển thể lực cho nam vận động viên đội tuyển bóng đá 5 người Trường Trung học cơ sở Tân Kiên, huyện Bình Chánh, Thành phố Hồ Chí Minh

Sau khi tổng hợp được các bài tập, tác giả tiến hành lập phiếu phỏng vấn và gửi đến các chuyên gia, nhà chuyên môn, giảng viên, huấn luyện viên về các bài tập thu được. Phỏng vấn

BẢNG 1: KẾT QUẢ PHÒNG VẤN LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN BÓNG ĐÁ 5 NGƯỜI TRƯỜNG TRUNG HỌC CƠ SỞ TÂN KIÊN, HUYỆN BÌNH CHÁNH, THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

TT	BÀI TẬP	KẾT QUẢ PHÒNG VẤN								χ^2	P
		Lần 1 (n=20)				Lần 2 (n=20)					
		Đồng ý		Không đồng ý		Đồng ý		Không đồng ý			
n	%	n	%	n	%	n	%				
1	Chạy với thang dây	20	100	0	0	20	100	0	0	0.00	>0.05
2	Chạy 15m tốc độ cao	18	90	2	10	19	95	1	5	0.36	>0.05
3	Chạy 30m xuất phát cao	20	100	0	0	19	95	1	5	1.03	>0.05
4	Chạy 60m xuất phát cao	15	75	5	25	16	80	4	20	0.14	>0.05
5	Chạy 100m xuất phát cao	12	60	8	40	14	70	6	30	0.44	>0.05
6	Bật xa tại chỗ	18	90	2	10	18	90	2	10	0.00	>0.05
7	Bật cao tại chỗ	17	85	3	15	19	95	1	5	1.11	>0.05
8	Nằm ngửa gập bụng 20 lần	19	95	1	5	20	100	0	0	1.03	>0.05
9	Nằm sấp uốn lưng trong 20 lần	19	95	1	5	20	100	0	0	1.03	>0.05
10	Nằm sấp chống đẩy 20 lần	18	90	2	10	16	80	4	20	0.78	>0.05
11	Lò cò 20m	18	90	2	10	19	95	1	5	0.36	>0.05
12	Bật nhảy nâng cao đùi 20 lần	19	95	1	5	19	95	1	5	0.00	>0.05
13	Bật cóc 20m	20	100	0	0	20	100	0	0	0.00	>0.05
14	Đứng lên ngồi xuống (Squat)	19	95	1	5	20	100	0	0	1.03	>0.05
15	Ke thân (Plank)	20	100	0	0	20	100	0	0	0.00	>0.05
16	Chạy tới - lui 10m	20	100	0	0	20	100	0	0	0.00	>0.05
17	Chạy con thoi 4X10m	20	100	0	0	20	100	0	0	0.00	>0.05
18	Chạy luôn cọc 25m	20	100	0	0	20	100	0	0	0.00	>0.05
19	Chạy 3 bước bật đánh đầu	18	90	2	10	19	95	1	5	0.36	>0.05
20	Nhảy dây theo yêu cầu 2 phút	17	85	3	15	14	70	6	30	1.29	>0.05
21	Đeo gập thân	19	95	1	5	20	100	0	0	1.03	>0.05
22	Đeo khớp háng	20	100	0	0	20	100	0	0	0.00	>0.05
23	Chạy 400m xuất phát cao	17	85	3	15	16	80	4	20	0.17	>0.05
24	Chạy 5 X 30m	20	100	0	0	18	90	2	10	2.11	>0.05
25	Chạy 1500m	14	70	6	30	13	65	7	35	0.11	>0.05
26	Nhảy dây tốc độ 1 phút	13	65	7	35	13	65	7	35	0.00	>0.05
27	Chạy 200m xuất phát cao	12	60	8	40	14	70	6	30	0.44	>0.05
28	Chạy zíc zắc	17	85	3	15	17	85	3	15	0.00	>0.05
29	Chạy 12 phút (Test Cooper)	19	95	1	5	18	90	2	10	0.36	>0.05
30	Chạy tùy sức 5 phút	12	60	8	40	13	65	7	35	0.11	>0.05
31	Chạy yoyo	19	95	1	5	18	90	2	10	0.36	>0.05
32	Dẫn bóng luôn cọc 25m	20	100	0	0	20	100	0	0	0.00	>0.05
33	Dẫn bóng tốc độ 30m	20	100	0	0	20	100	0	0	0.00	>0.05

được tiến hành 2 lần, mỗi lần cách nhau 2 tuần. Cách trả lời phiếu phỏng vấn như sau: Đánh dấu (x) vào một trong hai ô: Đồng ý, Không đồng ý để lựa chọn bài tập. Các bài tập được lựa chọn cần phải có ít nhất từ 80% ($\geq 80\%$) số ý kiến mức

đồng ý ở cả 2 lần phỏng vấn. Kết quả hai lần phỏng vấn phải đảm bảo độ tính đồng nhất. Qua bảng 1 cho thấy ở tất cả các bài tập qua hai lần phỏng vấn lựa chọn đều có χ^2 tính từ 0.0 đến $2.11 < \chi^2$ bảng (= 3.84), nên sự khác biệt giữa hai giá trị

quan sát của mẫu không có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$ (5%). Từ kết quả thống kê đã xác định được 26 bài tập phát triển thể lực cho nam vận động viên đội tuyển bóng đá 5 người Trường Trung học cơ sở Tân Kiên, huyện



Bình Chánh, Thành phố Hồ Chí Minh như sau: Bài tập 1: Chạy với thang dây (2 lần x 2 tổ nghỉ giữa 30 giây), Bài tập 2: Chạy 15m tốc độ cao (1 lần x 2 tổ nghỉ giữa 30 giây), Bài tập 3: Chạy 30m xuất phát cao (1 lần x 2 tổ nghỉ giữa 30 giây), Bài tập 4: Bật xa tại chỗ (3 lần x 2 tổ nghỉ giữa 30 giây), Bài tập 5: Bật cao tại chỗ (3 lần x 2 tổ nghỉ giữa 30 giây), Bài tập 6: Nằm ngửa gập bụng 20 lần (2 tổ nghỉ giữa 60 giây), Bài tập 7: Nằm sấp uốn lưng trong 20 lần (2 tổ nghỉ giữa 60 giây), Bài tập 8: Nằm sấp chống đẩy 20 lần (2 tổ nghỉ giữa 60 giây), Bài tập 9: Lò cò 20m (2 lần x 2 tổ nghỉ giữa 30 giây), Bài tập 10: Bật nhảy nâng cao đùi 20 lần (2 lần x 1 tổ nghỉ giữa 30 giây), Bài tập 11: Bật cóc 20m (2 lần x 2 tổ nghỉ giữa 30 giây), Bài tập 12: Đứng lên ngồi xuống (Squat) (20 lần x 2 tổ nghỉ giữa 60 giây), Bài tập 13: Ke thân (Plank) (40 giây x 2 tổ nghỉ giữa 30 giây), Bài tập 14: Chạy tới - lui 10m (2 lần x 2

tổ nghỉ giữa 30 giây), Bài tập 15: Chạy con thoi 4X10m (1 lần x 2 tổ nghỉ giữa 30 giây), Bài tập 16: Chạy luồn cọc 25m (2 lần x 2 tổ nghỉ giữa 30 giây), Bài tập 17: Chạy 3 bước bật đánh đầu (20m x 2 tổ nghỉ giữa 30 giây), Bài tập 18: Dẻo gập thân (2 lần x 2 tổ nghỉ giữa 30 giây), Bài tập 19: Dẻo khớp háng (2 lần x 2 tổ nghỉ giữa 30 giây), Bài tập 20: Chạy 400m xuất phát cao (1 lần x 1 tổ), Bài tập 21: Chạy 5 X 30m (1 lần x 1 tổ), Bài tập 22: Chạy zíc zắc (1 lần x 2 tổ nghỉ giữa 60 giây), Bài tập 23: Chạy 12 phút (Test Cooper) (1 lần x 1 tổ), Bài tập 24: Chạy yoyo (1 lần x 1 tổ), Bài tập 25: Dẫn bóng luồn cọc 25m (2 lần x 1 tổ nghỉ giữa 2 phút), và Bài tập 26: Dẫn bóng tốc độ 30m (2 lần x 1 tổ nghỉ giữa 2 phút).

3. KẾT LUẬN

Nghiên cứu đã lựa chọn được 26 bài tập phát triển thể lực phù hợp cho nam vận động viên đội tuyển bóng đá 5 người lứa

tuổi 12-13 tại Trường Trung học cơ sở Tân Kiên, huyện Bình Chánh, Thành phố Hồ Chí Minh. Các bài tập được xây dựng dựa trên cơ sở khoa học, đảm bảo các nguyên tắc định hướng, khả thi, hiệu quả, và đa dạng, giúp phát triển toàn diện các tố chất thể lực quan trọng như sức mạnh, tốc độ, sức bền, và sự dẻo dai.

Kết quả nghiên cứu không chỉ đáp ứng mục tiêu nâng cao thể lực và thành tích thi đấu của đội tuyển mà còn góp phần tạo tiền đề xây dựng chương trình huấn luyện thể lực hiệu quả, phù hợp với đặc điểm của môn bóng đá 5 người ở cấp trung học cơ sở. Đồng thời, nghiên cứu này có thể được ứng dụng và mở rộng để hỗ trợ công tác đào tạo thể thao học đường tại các trường khác, góp phần phát triển phong trào thể thao trong hệ thống giáo dục. ■

(Ngày tòa soạn nhận bài: 14/09/2024;
ngày phản biện đánh giá: 18/09/2024;
ngày chấp nhận đăng: 12/10/2024)

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Hoàng Minh Chiến (2020), *Nghiên cứu ứng dụng một số bài tập nâng cao thể lực và kỹ thuật cơ bản cho đội tuyển bóng đá 5 người trường tiểu học Kim Đồng, quận Gò Vấp, Thành phố Hồ Chí Minh*, Luận văn thạc sỹ giáo dục học, Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh
- Trịnh Hữu Lộc, Ngô Hữu Phúc, Lâm Văn Vũ, Phạm Thái Vinh (2015), *Giáo trình bóng đá*, Nhà xuất bản Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh
- Đặng Văn Nhân (2016), *Nghiên cứu sự phát triển thể lực chuyên môn và kỹ thuật cơ bản của đội tuyển bóng đá nam 5 người Trường Trung học cơ sở Tân Tạo A, quận Bình Tân, Thành phố Hồ Chí Minh*, Luận văn thạc sỹ giáo dục học, Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh
- Phạm Thành Phi (2017), *Nghiên cứu sự phát triển thể lực và kỹ thuật của đội tuyển bóng đá 5 người Trường Tiểu học Trần Phú, Thành phố Long Xuyên, tỉnh An Giang sau một năm tập luyện*, Luận văn thạc sĩ giáo dục học, Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.
- Đỗ Vinh, Nguyễn Quang Vinh, Nguyễn Thanh Đê (2016), *Giáo trình Lý thuyết phương pháp nghiên cứu khoa học trong thể dục thể thao*, Nhà xuất bản Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh.
- Đỗ Vinh, Trịnh Hữu Lộc (2010), *Giáo trình Đo lường thể thao*, Nhà xuất bản Thể dục thể thao Hà Nội.
- Phạm Ngọc Viễn, Phạm Quang, Trần Quốc Tuấn, Nguyễn Minh Ngọc (2004), *Chương trình huấn luyện bóng đá trẻ 11 - 18 tuổi*, Nhà xuất bản Thể dục thể thao Hà Nội.