

# LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUYÊN MÔN VÀ KỸ THUẬT CHO ĐỘI TUYỂN FUTSAL NAM TRƯỜNG TIỂU HỌC PHÚ MỸ B, HUYỆN MỸ TÚ, TỈNH SÓC TRĂNG (CŨ)

SELECTION OF EXERCISES TO DEVELOP SPECIALIZED PHYSICAL FITNESS AND TECHNIQUES FOR THE MEN FUTSAL TEAM OF PHU MY B PRIMARY SCHOOL, MY TU DISTRICT, IN THE FORMER SOC TRANG PROVINCE.

**TÓM TẮT:** Nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển thể lực chuyên môn và kỹ thuật cho đội tuyển Futsal nam Trường Tiểu học Phú Mỹ B, huyện Mỹ Tú, tỉnh Sóc Trăng (cũ). Thông qua phân tích tài liệu và phỏng vấn 20 chuyên gia, nghiên cứu đã tổng hợp 43 bài tập (20 thể lực, 23 kỹ thuật) và chọn ra 33 bài tập phù hợp (14 thể lực, 19 kỹ thuật). Các bài tập được đánh giá có tính khả thi, hiệu quả và phù hợp với đặc điểm lứa tuổi tiểu học cũng như điều kiện cơ sở vật chất của nhà trường. Kết quả có ý nghĩa trong việc nâng cao hiệu quả huấn luyện và phát triển phong trào Futsal học đường.

**TỪ KHÓA:** Lựa chọn, bài tập, thể lực chuyên môn, kỹ thuật, môn Futsal, trường tiểu học.

**ABSTRACT:** The study selected exercises to develop specialized physical fitness and techniques for the men's Futsal team of Phu My B primary school, My Tu district, in the former Soc Trang province. Through literature analysis and interviews with 20 experts, the research synthesized 43 exercises (20 physical fitness, 23 technical) and selected 33 appropriate ones (14 physical fitness, 19 technical). These exercises were evaluated as feasible, effective, and suitable for the characteristics of primary school students as well as the school's facilities. The results are significant in improving training effectiveness and promoting the development of school Futsal activities.

**KEYWORDS:** Selection, exercises, specialized physical fitness, techniques, Futsal, primary school.

**TRIỆU LIÊN HẢI**

*Trường Tiểu học Phú Mỹ B, huyện Mỹ Tú, tỉnh Sóc Trăng*  
**NGUYỄN HOÀNG MINH THUẬN**  
**LÊ BÁ TƯỜNG**  
*Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh*

**TRIEU LIEN HAI**

*Phu My B primary school, My Tu district, Soc Trang province*  
**NGUYEN HOANG MINH THUAN**  
**LE BA TUONG**  
*Ho Chi Minh City University of Physical Education and Sport*

**1. ĐẶT VẤN ĐỀ**

Trong những năm gần đây, futsal đã trở thành một môn thể thao phát triển mạnh mẽ trong nhà trường phổ thông, không chỉ góp phần rèn luyện thể chất mà còn nâng cao tinh thần đồng đội, ý chí và khả năng tư duy chiến thuật cho học sinh. Ở bậc tiểu học, việc tổ chức các hoạt động futsal cho học sinh nam có ý nghĩa quan trọng trong việc hình thành thói quen tập luyện thể thao, phát hiện và bồi dưỡng năng khiếu thể thao từ sớm.

Tại Trường Tiểu học Phú

Mỹ B, huyện Mỹ Tú, tỉnh Sóc Trăng (cũ), đội tuyển futsal nam bước đầu đã được thành lập và tham gia một số hoạt động thi đấu giao lưu. Tuy nhiên, thực tế cho thấy các em học sinh còn nhiều hạn chế về thể lực chuyên môn và kỹ thuật thi đấu, dẫn đến hiệu quả tập luyện và thành tích thi đấu chưa cao. Một trong những nguyên nhân chính là hệ thống bài tập áp dụng chưa thật sự phù hợp với đặc điểm lứa tuổi tiểu học và điều kiện cơ sở vật chất của nhà trường.

Do đó, việc nghiên cứu lựa



chọn các bài tập phù hợp nhằm phát triển thể lực chuyên môn và kỹ thuật cho đội tuyển futsal nam của trường là cần thiết, vừa góp phần nâng cao hiệu quả tập luyện và thi đấu, vừa tạo tiền đề cho sự phát triển phong trào futsal học đường tại địa phương.

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

**Khách thể nghiên cứu:** 20 người là các chuyên gia huấn luyện viên, nhà quản lý, giáo viên, trọng tài môn Futsal.

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

### 2.1. Cơ sở lựa chọn bài tập phát triển thể lực chuyên môn và kỹ thuật cho đội tuyển Futsal nam Trường tiểu học Phú Mỹ B, huyện Mỹ Tú, tỉnh Sóc Trăng (cũ)

Nguyên tắc lựa chọn bài tập Để lựa chọn một số bài tập phát triển thể lực chuyên môn và kỹ thuật cho đội tuyển Futsal nam trường tiểu học Phú Mỹ B, huyện Mỹ Tú, tỉnh Sóc Trăng (cũ) tác giả đã nghiên cứu về môn Futsal và tiếp cận được rất nhiều bài tập được sử dụng trong quá trình tập luyện, huấn luyện. Mỗi bài tập có một tác dụng nhất định đối với sự phát triển thành tích chuyên môn, của mỗi nhóm cơ, động tác, tổ chất, thời điểm và tình huống khác nhau. Tuy nhiên không phải bài tập nào cũng được đưa vào quá trình huấn luyện cho vận động viên mà các bài tập phải được lựa chọn một cách hợp lý nhất.

Qua phân tích tổng hợp tài liệu, nhận thấy rằng sự phát triển các tổ chất thể lực, tâm

lý và thành tích chuyên môn là khác nhau trong mỗi thời kỳ huấn luyện. Đối với bài tập phát triển thể lực chuyên môn và kỹ thuật cho đội tuyển Futsal nam Trường Tiểu học Phú Mỹ B, huyện Mỹ Tú, tỉnh Sóc Trăng (cũ) còn tùy thuộc vào nhiều yếu tố như: thời kỳ thi đấu, giải đấu trọng điểm, mục đích tập luyện, chu kỳ huấn luyện ...

Dựa vào các nguyên tắc, chu kỳ huấn luyện, dựa vào cơ sở lý luận của môn Futsal, dựa vào đặc điểm tâm sinh lý, trình độ thực tế, mục đích tập luyện và nhiệm vụ được giao của đội tuyển Futsal nam Trường Tiểu học Phú Mỹ B, huyện Mỹ Tú, tỉnh Sóc Trăng (cũ), tác giả bước đầu xác định 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 chuyên môn và kỹ thuật cho đội tuyển Futsal nam Trường Tiểu học Phú Mỹ B, huyện Mỹ Tú, tỉnh Sóc Trăng (cũ).

- 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 đội tuyển Futsal nam Trường Tiểu học Phú Mỹ B, huyện Mỹ Tú, tỉnh Sóc Trăng (cũ).

- Nguyên tắc 3: Các bài tập phải có tính hiệu quả, nghĩa là các bài tập phải phát triển thể lực chuyên môn và kỹ thuật cho đội tuyển Futsal nam Trường Tiểu học Phú Mỹ B, huyện Mỹ Tú, tỉnh Sóc Trăng (cũ).

- Nguyên tắc 4: Các bài tập phải có tính đa dạng, tạo hứng thú tập luyện cho đội tuyển

Futsal nam Trường Tiểu học Phú Mỹ B, huyện Mỹ Tú, tỉnh Sóc Trăng (cũ).

### 2.2. Kết quả tổng hợp bài tập phát triển thể lực chuyên môn và kỹ thuật cho đội tuyển Futsal

Qua tham khảo các tài liệu có các bài tập phát triển thể lực chuyên môn và kỹ thuật cho đội tuyển Futsal của một số tác giả đã được công bố trong các công trình như: Lê Quan Linh (2024), “Lựa chọn một số bài tập phát triển thể lực và kỹ thuật cho học sinh lớp 5 môn bóng đá 5 người chương trình ngoại khóa trường Tiểu học - Trung học cơ sở - Trung học phổ thông Mùa Xuân” [5]; Nguyễn Hoàng Phúc (2024), “Ứng dụng một số bài tập nhằm 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” [7]; Lâm Phương Trà (2023), “Một số bài tập phát triển thể lực và kỹ thuật cho đội tuyển Futsal nam trường tiểu học Nguyễn Đình Chiểu, Quận Bình Thạnh, Thành phố Hồ Chí Minh” [8]; Trịnh Đình Giang (2022), “Ứng dụng một số bài tập nhằm phát triển thể lực chuyên môn và kỹ thuật cơ bản cho vận động viên nam đội tuyển Futsal trường trung học cơ sở Quang Trung quận 4, thành phố Hồ Chí Minh” [2]; Nguyễn Văn Giàu (2022), “Nghiên cứu một số bài tập phát triển thể lực cho học sinh nam thông qua chương trình tự chọn môn bóng đá 5 người trường

THPT Lê Thánh Tôn-Quận 7-thành phố Hồ Chí Minh” [3]; Nguyễn Thanh Hậu (2021), “Nghiên cứu đánh giá sự phát triển thể lực và kỹ thuật của vận động viên nam câu lạc bộ Futsal Kardiachain Sài Gòn FC” [4]; Hoàng Minh Chiến (2020), “Nghiên cứu ứng dụng một số bài tập nâng cao thể lực và kỹ thuật cơ bản cho đội tuyển nam bóng đá 5 người Trường tiểu học Kim Đồng, Quận Gò Vấp, Thành phố Hồ Chí Minh”. [1]; Nguyễn Nhật Minh (2020), “Ứng dụng một số bài tập phát triển thể lực chuyên môn bóng đá 5 người cho học sinh khối lớp 10 trường THPT Phạm Phú Thứ, quận 6 thành phố Hồ Chí Minh”. [6]

Qua kết quả tổng hợp, kết hợp với quá trình tập luyện, huấn luyện thực tế tác giả tổng hợp được 43 bài tập thường được sử dụng để phát triển thể lực chuyên môn và kỹ thuật cho đội tuyển Futsal trong đó có 20 bài tập thể lực chuyên môn và 23 bài tập kỹ thuật như sau:

- 20 bài tập thể lực chuyên môn:

- (1) Chạy với thang dây
- (2) Chạy 30m xuất phát cao
- (3) Lò cò từng chân 20m
- (4) Bật cóc 20m
- (5) Bật 2 chân lên - xuống bục
- (6) Bật nhảy đổi chân với bục
- (7) Nhảy dây đơn
- (8) Nhảy tiến lùi - trái phải qua bóng
- (9) Chạy 3 bước bật cao đánh đầu 20m
- (10) Chạy 10m tốc độ cao (tiến, lùi, ngang)
- (11) Ngồi xuống - đứng lên (Squat)

- (12) Đeo khớp háng (Ngồi ép ngang - Ngồi ép dọc)
- (13) Chạy luồn cọc 10m
- (14) Chạy luồn cọc 25m
- (15) Chạy 5 lần x 30m
- (16) Chạy 4 x 10m
- (17) Chạy 1500m
- (18) Chạy 3000m
- (19) Chạy Cooper 12 phút
- (20) Chạy beep test
- 23 bài tập kỹ thuật:
- (1) Tăng bóng bằng 2 chân
- (2) Tăng bóng bằng các bộ phận
- (3) Hai người tăng bóng qua lại bằng chân
- (4) Tăng bóng bằng đầu
- (5) Hai người tăng bóng qua lại bằng các bộ phận trên cơ thể
- (6) Tại chỗ đệm bóng bằng lòng
- (7) Đệm bóng bằng lòng 2 người
- (8) Khống chế bóng bằng lòng
- (9) Khống chế bóng bằng găm
- (10) Sút bóng xa chân thuận
- (11) Sút bóng xa chân nghịch
- (12) Dẫn bóng tốc độ theo đường thẳng
- (13) Dẫn bóng luồn cọc 10m
- (14) Dẫn bóng luồn cọc 25m
- sút cầu môn
- (15) Đệm bóng vào khung thành nhỏ 1m X 0.5 m
- (16) Chuyển bóng 20m vào cầu môn
- (17) Khống chế bóng và chuyển vào cầu môn cự ly 20m
- (18) Chuyển bóng 1 chạm từ khoảng cách 20m vào cầu môn
- (19) Sút bóng vào cầu môn từ cự ly 6m
- (20) Sút bóng vào cầu môn cự ly 10m
- (21) Sút bóng 10 quả vào cầu

môn cự ly 10m

(22) Di chuyển nhận bóng sút cầu môn

(23) Hai người di chuyển phối hợp sút cầu môn

### 2.3. Kết quả phỏng vấn và lựa chọn bài tập phát triển thể lực chuyên môn và kỹ thuật cho đội tuyển Futsal nam Trường Tiểu học Phú Mỹ B, huyện Mỹ Tú, tỉnh Sóc Trăng (cũ).

Sau khi tổng hợp được các bài tập, nghiên cứu tiến hành tiến hành phỏng vấn các chuyên gia, nhà chuyên môn, giảng viên, huấn luyện viên, trọng tài về các bài tập thu được. Phỏng vấn được tiến hành 2 lần, mỗi lần cách nhau 2 tuần. Kết quả phỏng vấn được giới thiệu ở bảng 1

Qua bảng 1 cho thấy ở tất cả các kết quả quan sát qua hai lần phỏng vấn lựa chọn các bài tập đều có  $X^2_{\text{tính}}$  từ 0.0 đến  $2.11 < X^2_{\text{bảng}} (= 3.84)$ , 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%). Vậy kết quả phỏng vấn các khách thể cho thấy giữa 2 lần phỏng vấn có sự đồng nhất cao.

Nghiên cứu lựa chọn các bài tập có kết quả đánh giá đồng ý  $\geq 80\%$  ở cả 2 lần phỏng vấn

Qua bảng 1 cho thấy có 33 bài tập đạt yêu cầu, trong đó có 14 bài tập thể lực chuyên môn và 19 bài tập kỹ thuật như sau:

- 14 bài tập thể lực chuyên môn bao gồm:

- (1) Chạy với thang dây (1 lần x 1 tổ)
- (2) Chạy 30m xpc (2 lần x 1 tổ nghỉ giữa 1 phút)
- (3) Lò cò từng chân 20m (2



**BẢNG 1: KẾT QUẢ PHÒNG VẤN LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUYÊN MÔN VÀ KỸ THUẬT CHO ĐỘI TUYỂN FUTSAL NAM TRƯỜNG TIỂU HỌC PHÚ MỸ B, HUYỆN MỸ TÚ, TỈNH SÓC TRĂNG (CŨ)**

| TT | BÀI TẬP                                                       | KẾT QUẢ PHÒNG VẤN |     |              |    |              |     |              |    | $\chi^2$ | 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 30m xpc                                                  | 19                | 95  | 1            | 5  | 20           | 100 | 0            | 0  | 1.03     | >0.05 |
| 3  | Lò cò từng chân 20m                                           | 18                | 90  | 2            | 10 | 19           | 95  | 1            | 5  | 0.36     | >0.05 |
| 4  | Bật cóc 20m                                                   | 18                | 90  | 2            | 10 | 18           | 90  | 2            | 10 | 0.00     | >0.05 |
| 5  | Bật 2 chân lên - xuống bực                                    | 16                | 80  | 4            | 20 | 15           | 75  | 5            | 25 | 0.14     | >0.05 |
| 6  | Bật nhảy đổi chân với bực                                     | 16                | 80  | 4            | 20 | 16           | 80  | 4            | 20 | 0.00     | >0.05 |
| 7  | Nhảy dây đơn                                                  | 19                | 95  | 1            | 5  | 19           | 95  | 1            | 5  | 0.00     | >0.05 |
| 8  | Nhảy tiến lùi - trái phải qua bóng                            | 15                | 75  | 5            | 25 | 13           | 65  | 7            | 35 | 0.48     | >0.05 |
| 9  | Chạy 3 bước bật cao đánh đầu 20m                              | 19                | 95  | 1            | 5  | 19           | 95  | 1            | 5  | 0.00     | >0.05 |
| 10 | Chạy 10m tốc độ cao (tiến, lùi, ngang)                        | 20                | 100 | 0            | 0  | 20           | 100 | 0            | 0  | 0.00     | >0.05 |
| 11 | Ngồi xuống - đứng lên (Squat)                                 | 20                | 100 | 0            | 0  | 20           | 100 | 0            | 0  | 0.00     | >0.05 |
| 12 | Đeo khớp háng (Ngồi ép ngang - Ngồi ép dọc)                   | 20                | 100 | 0            | 0  | 20           | 100 | 0            | 0  | 0.00     | >0.05 |
| 13 | Chạy luồn cọc 10m                                             | 14                | 70  | 6            | 30 | 13           | 65  | 7            | 35 | 0.11     | >0.05 |
| 14 | Chạy luồn cọc 25m                                             | 17                | 85  | 3            | 15 | 18           | 90  | 2            | 10 | 0.23     | >0.05 |
| 15 | Chạy 5 lần x 30m                                              | 20                | 100 | 0            | 0  | 19           | 95  | 1            | 5  | 1.03     | >0.05 |
| 16 | Chạy 4 x 10m                                                  | 20                | 100 | 0            | 0  | 20           | 100 | 0            | 0  | 0.00     | >0.05 |
| 17 | Chạy 1500m                                                    | 14                | 70  | 6            | 30 | 10           | 50  | 10           | 50 | 1.67     | >0.05 |
| 18 | Chạy 3000m                                                    | 11                | 55  | 9            | 45 | 9            | 45  | 11           | 55 | 0.40     | >0.05 |
| 19 | Chạy Cooper 12 phút                                           | 9                 | 45  | 11           | 55 | 7            | 35  | 13           | 65 | 0.42     | >0.05 |
| 20 | Chạy beep test                                                | 17                | 85  | 3            | 15 | 16           | 80  | 4            | 20 | 0.17     | >0.05 |
| 21 | Tâng bóng bằng 2 chân                                         | 20                | 100 | 0            | 0  | 20           | 100 | 0            | 0  | 0.00     | >0.05 |
| 22 | Tâng bóng bằng các bộ phận                                    | 17                | 85  | 3            | 15 | 17           | 85  | 3            | 15 | 0.00     | >0.05 |
| 23 | Hai người tâng bóng qua lại bằng chân                         | 17                | 85  | 3            | 15 | 18           | 90  | 2            | 10 | 0.23     | >0.05 |
| 24 | Tâng bóng bằng đầu                                            | 12                | 60  | 8            | 40 | 11           | 55  | 9            | 45 | 0.10     | >0.05 |
| 25 | Hai người tâng bóng bằng qua lại bằng các bộ phận trên cơ thể | 8                 | 40  | 12           | 60 | 7            | 35  | 13           | 65 | 0.11     | >0.05 |
| 26 | Tại chỗ đệm bóng bằng lòng                                    | 20                | 100 | 0            | 0  | 20           | 100 | 0            | 0  | 0.00     | >0.05 |
| 27 | Đệm bóng bằng lòng 2 người                                    | 20                | 100 | 0            | 0  | 20           | 100 | 0            | 0  | 0.00     | >0.05 |
| 28 | Khống chế bóng bằng lòng                                      | 20                | 100 | 0            | 0  | 20           | 100 | 0            | 0  | 0.00     | >0.05 |
| 29 | Khống chế bóng bằng găm                                       | 20                | 100 | 0            | 0  | 19           | 95  | 1            | 5  | 1.03     | >0.05 |
| 30 | Sút bóng xa chân thuận                                        | 20                | 100 | 0            | 0  | 19           | 95  | 1            | 5  | 1.03     | >0.05 |
| 31 | Sút bóng xa chân nghịch                                       | 17                | 85  | 3            | 15 | 17           | 85  | 3            | 15 | 0.00     | >0.05 |
| 32 | Dẫn bóng tốc độ theo đường thẳng                              | 11                | 55  | 9            | 45 | 12           | 60  | 8            | 40 | 0.10     | >0.05 |



|    |                                                   |    |     |   |    |    |     |   |    |      |       |
|----|---------------------------------------------------|----|-----|---|----|----|-----|---|----|------|-------|
| 33 | Dẫn bóng luân cộc 10m                             | 12 | 60  | 8 | 40 | 15 | 75  | 5 | 25 | 1.03 | >0.05 |
| 34 | Dẫn bóng luân cộc 25m sút cầu môn                 | 19 | 95  | 1 | 5  | 19 | 95  | 1 | 5  | 0.00 | >0.05 |
| 35 | Đệm bóng vào khung thành nhỏ 1m X 0.5 m           | 16 | 80  | 4 | 20 | 18 | 90  | 2 | 10 | 0.78 | >0.05 |
| 36 | Chuyền bóng 20m vào cầu môn                       | 18 | 90  | 2 | 10 | 19 | 95  | 1 | 5  | 0.36 | >0.05 |
| 37 | Khống chế bóng và chuyền vào cầu môn cự ly 20m    | 19 | 95  | 1 | 5  | 19 | 95  | 1 | 5  | 0.00 | >0.05 |
| 38 | Chuyền bóng 1 chạm từ khoảng cách 20m vào cầu môn | 18 | 90  | 2 | 10 | 17 | 85  | 3 | 15 | 0.23 | >0.05 |
| 39 | Sút bóng vào cầu môn từ cự ly 6m                  | 20 | 100 | 0 | 0  | 20 | 100 | 0 | 0  | 0.00 | >0.05 |
| 40 | Sút bóng vào cầu môn cự ly 10m                    | 20 | 100 | 0 | 0  | 20 | 100 | 0 | 0  | 0.00 | >0.05 |
| 41 | Sút bóng 10 quả vào cầu môn cự ly 10m             | 20 | 100 | 0 | 0  | 18 | 90  | 2 | 10 | 2.11 | >0.05 |
| 42 | Di chuyển nhận bóng sút cầu môn                   | 19 | 95  | 1 | 5  | 18 | 90  | 2 | 10 | 0.36 | >0.05 |
| 43 | Hai người di chuyển phối hợp sút cầu môn          | 19 | 95  | 1 | 5  | 20 | 100 | 0 | 0  | 1.03 | >0.05 |

lần x 1 tổ nghỉ giữa 1 phút)

(4) Bật cóc 20m (2 lần x 1 tổ nghỉ giữa 1 phút)

(5) Bật nhảy đổi chân với bục (20 lần x 2 tổ nghỉ giữa 1 phút)

(6) Nhảy dây đơn (50 lần x 2 tổ nghỉ giữa 1 phút)

(7) Chạy 3 bước bật cao đánh đầu 20m (3 lần x 2 tổ nghỉ giữa 1 phút)

(8) Chạy 10m tốc độ cao (tiến, lùi, ngang) (2 lần x 2 tổ nghỉ giữa 1 phút)

(9) Ngồi xuống - đứng lên (Squat) (15 lần x 2 tổ nghỉ giữa 1 phút)

(10) Dẻo khớp háng (Ngồi ép ngang - Ngồi ép dọc) (2 lần x 2 tổ nghỉ giữa 1 phút)

(11) Chạy luân cộc 25m (2 lần x 1 tổ nghỉ giữa 1 phút)

(12) Chạy 5 lần x 30m (2 lần x 1 tổ nghỉ giữa 3 phút)

(13) Chạy 4 x 10m (2 lần x 1 tổ nghỉ giữa 1 phút)

(14) Chạy beep test (2 lần)  
19 bài tập kỹ thuật bao gồm:  
(1) Tăng bóng bằng 2 chân (1 tổ nghỉ giữa 2 phút)

(2) Tăng bóng bằng các bộ phận (1 tổ nghỉ giữa 2 phút)

(3) Hai người tăng bóng qua lại bằng chân (1 tổ nghỉ giữa 2 phút)

(4) Tại chỗ đệm bóng bằng lòng (1 tổ nghỉ giữa 1 phút)

(5) Đệm bóng bằng lòng 2 người (1 tổ nghỉ giữa 1 phút)

(6) Khống chế bóng bằng lòng (20 lần x 1 tổ nghỉ giữa 1 phút)

(7) Khống chế bóng bằng găm (20 lần x 1 tổ nghỉ giữa 1 phút)

(8) Sút bóng xa chân thuận (15 lần x 2 tổ nghỉ giữa 1 phút)

(9) Sút bóng xa chân nghịch (15 lần x 2 tổ nghỉ giữa 1 phút)

(10) Dẫn bóng luân cộc 25m sút cầu môn (4 lần x 2 tổ nghỉ giữa 1 phút)

(11) Đệm bóng vào khung thành nhỏ 1m X 0.5 m (10 lần x 2 tổ nghỉ giữa 2 phút)

(12) Chuyền bóng 20m vào cầu môn (10 lần x 1 tổ nghỉ giữa 2 phút)

(13) Khống chế bóng và

chuyền vào cầu môn cự ly 20m (10 lần x 2 tổ nghỉ giữa 2 phút)

(14) Chuyền bóng 1 chạm từ khoảng cách 20m vào cầu môn (10 lần x 2 tổ nghỉ giữa 2 phút)

(15) Sút bóng vào cầu môn từ cự ly 6m (10 lần x 2 tổ nghỉ giữa 2 phút)

(16) Sút bóng vào cầu môn cự ly 10m (10 lần x 2 tổ nghỉ giữa 2 phút)

(17) Sút bóng 10 quả vào cầu môn cự ly 10m (2 tổ nghỉ giữa 3 phút)

(18) Di chuyển nhận bóng sút cầu môn (10 lần x 2 tổ nghỉ giữa 1 phút)

(19) Hai người di chuyển phối hợp sút cầu môn (5 lần x 2 tổ nghỉ giữa 2 phút)

### 3. KẾT LUẬN

Qua quá trình nghiên cứu, đề tài đã hệ thống hóa cơ sở lý luận và thực tiễn liên quan đến việc lựa chọn bài tập phát triển thể lực chuyên môn và kỹ thuật cho đội tuyển Futsal nam Trường Tiểu học Phú Mỹ B, huyện Mỹ



Tú, tỉnh Sóc Trăng (cũ).

Kết quả tổng hợp từ tài liệu, phỏng vấn chuyên gia, huấn luyện viên và cán bộ chuyên môn đã xác định được 43 bài tập phù hợp cho đối tượng nghiên cứu, trong đó có 20 bài tập thể lực chuyên môn và 23 bài tập kỹ thuật. Qua hai lần phỏng vấn với 20 chuyên gia, kết quả thống kê cho thấy sự đồng thuận cao, các ý kiến đánh giá có tính nhất quán, không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê

( $P > 0.05$ ).

Trên cơ sở đó, nghiên cứu đã lựa chọn được 33 bài tập tiêu biểu (14 bài tập thể lực chuyên môn và 19 bài tập kỹ thuật) đảm bảo các nguyên tắc: tính định hướng, tính khả thi, tính hiệu quả và tính đa dạng. Đây là hệ thống bài tập phù hợp với đặc điểm tâm sinh lý, trình độ vận động và điều kiện cơ sở vật chất của nhà trường, có thể áp dụng trực tiếp trong quá trình huấn luyện đội tuyển Futsal nam.

Kết quả nghiên cứu không chỉ góp phần nâng cao hiệu quả rèn luyện thể lực và kỹ thuật cho học sinh tiểu học tham gia đội tuyển Futsal mà còn có ý nghĩa thực tiễn trong việc phát triển phong trào Futsal học đường tại địa phương. ■

Ngày tòa soạn nhận bài: 03/07/2025,  
ngày phản biện đánh giá: 17/07/2025,  
ngày chấp nhận đăng: 12/08/2025.

#### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Hoàng Minh Chiến (2020), *Nghiên cứu ứng dụng một số bài tập nâng cao thể lực và kỹ thuật cơ bản cho đội tuyển nam bóng đá 5 người Trường tiểu học Kim Đồng, Quận Gò Vấp, Thành phố Hồ Chí Minh*. Luận văn thạc sĩ Giáo dục học, Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.
2. Trịnh Đình Giang (2022), *Ứng dụng một số bài tập nhằm phát triển thể lực chuyên môn và kỹ thuật cơ bản cho vận động viên nam đội tuyển futsal trường trung học cơ sở Quang Trung quận 4, thành phố Hồ Chí Minh*, Luận văn thạc sĩ Giáo dục học, Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.
3. Nguyễn Văn Giàu (2022), *Nghiên cứu một số bài tập phát triển thể lực cho học sinh nam thông qua chương trình tự chọn môn bóng đá 5 người trường THPT Lê Thánh Tôn - Quận 7 - Thành phố Hồ Chí Minh*, Luận văn thạc sĩ Giáo dục học, Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.
4. Nguyễn Thanh Hậu (2021), *Nghiên cứu đánh giá sự phát triển thể lực và kỹ thuật của vận động viên nam câu lạc bộ futsal Kardiachain Sài Gòn FC*, Luận văn thạc sĩ Giáo dục học, Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.
5. Lê Quan Linh (2024), *Lựa chọn một số bài tập phát triển thể lực và kỹ thuật cho học sinh lớp 5 môn bóng đá 5 người chương trình ngoại khóa trường Tiểu học - Trung học cơ sở - Trung học phổ thông Mùa Xuân*, Luận văn thạc sĩ Giáo dục học, Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.
6. Nguyễn Nhật Minh (2020), *Ứng dụng một số bài tập phát triển thể lực chuyên môn bóng đá 5 người cho học sinh khối lớp 10 trường THPT Phạm Phú Thứ, quận 6 thành phố Hồ Chí Minh*, Luận văn thạc sĩ Giáo dục học, Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.
7. Nguyễn Hoàng Phúc (2024), *Ứng dụng một số bài tập nhằm 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*, Luận văn thạc sĩ Giáo dục học, Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.
8. Lâm Phương Trà (2023), *Một số bài tập phát triển thể lực và kỹ thuật cho đội tuyển futsal nam trường tiểu học Nguyễn Đình Chiểu, Quận Bình Thạnh, Thành phố Hồ Chí Minh*, Luận văn thạc sĩ Giáo dục học, Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.
9. Đỗ Vinh – Huỳnh Trọng Khải (2010), *Thống kê học trong Thể dục Thể thao*, Nhà xuất bản Thể dục Thể thao, Hà Nội.
10. Đỗ Vinh, Trịnh Hữu Lộc (2010), *Giáo trình Đo lường thể thao*, Nhà xuất bản Thể dục Thể thao, Hà Nội.