LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN NĂNG LỰC KHÉO LÉO CHO NAM HỌC SINH ĐỘI TUYỂN BÓNG ĐÁ TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG PHAN HUY CHÚ - THẠCH THẤT - HÀ NỘI

Nguyễn Hoàng Việt
Trường ĐHSP TDTT Hà Nội

Tóm tắt: *Sử dụng các phương pháp nghiên cứu cơ bản trong thể dục thể thao, chúng tôi đã lựa chọn được 18 bài tập thể đưa vào quá trình thực nghiệm nhằm nâng cao năng lực khéo léo cho nam học sinh đội tuyển bóng đá trường THPT Phan Huy Chú, Thạch Thất, Hà Nội. Các bài tập mà chúng tôi lựa chọn qua thực nghiệm đã có hiệu quả trong việc nâng cao khả năng năng lực khéo léo cho đối tượng nghiên cứu. Kết quả của đề tài đã được kiểm nghiệm bằng toán học thống kê, đạt độ tin cậy cần thiết ở ngưỡng xác suất với P <0.05.*

Từ khóa: *Lựa chọn, bài tập, năng lực khéo léo, nam học sinh, đội tuyển Bóng đá, trường trung học phổ thông Phan Huy Chú, Thạch Thất.*

CHOOSING EXERCISES TO DEVELOP SKILLFUL ABILITIES FOR MALE FOOTBALL TEAM STUDENTS OF PHAN HUY CHU HIGH SCHOOL - THACH THAT – HANOI

Abstract: *Using basic research methods in sports, we selected 18 exercises to include in the experimental process to improve the dexterity of male students on the Phan Huy Chú High School football team in Thach That, Hanoi. The exercises we chose during the experiment proved effective in enhancing the dexterity of the subjects. The results of the study were verified using statistical math, achieving the necessary reliability at a probability threshold of P <0.05.*

Keywords: *Selection, exercises, skill competence, male student, Football team, Phan Huy Chu High School, Thach That.*

Nhận bài: 08/06/2026 Phản biện: 08/07/2026 Duyệt đăng: 11/07/2026

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Bóng đá hiện đại đòi hỏi cầu thủ phải có thể lực tốt, dẻo dai, khéo léo, để đáp ứng về yêu cầu tập luyện và ý đồ chiến thuật trong thi đấu. Khả năng khéo léo cùng với tốc độ và sự dẻo dai là cơ sở cho vận động viên (VĐV) nắm vững kỹ năng vận động, nâng cao thành tích thi đấu.

Thi đấu bóng đá hiện nay mang tính quyết liệt, diễn ra với tốc độ nhanh yêu cầu mỗi VĐV trên sân phải liên tục thực hiện những động tác: Chạy, nhảy, dừng, xuất phát nhanh, xử lý các tình huống bất ngờ đòi hỏi sự khéo léo v.v…. Ngoài ra phải hoàn thành các động tác kỹ thuật một cách nhanh chóng, chính xác như kỹ thuật đá bóng, giữ bóng, dẫn bóng, sút cầu môn trong điều kiện có đối phương tranh cướp, cản phá. Chính vì vậy khả năng khéo léo đã trở thành một trong những thước đo trình độ huấn luyện thể lực cho VĐV bóng đá.

Qua thực tiễn giảng dạy và huấn luyện bóng đá chúng tôi nhận thấy thể lực của nam học sinh đội tuyển bóng đá trường THPT Phan Huy Chú, Thạch Thất còn hạn chế, đặc biệt là khả năng khéo léo được thể hiện qua những động tác chuyền bóng, dẫn bóng và các động tác phối hợp ... Việc phát triển khả năng khéo léo cho nam học sinh đội tuyển bóng đá trường THPT Phan Huy Chú, Thạch Thất, Hà Nội chưa có tác giả nào nghiên cứu. Xuất phát từ các vấn đề nêu trên, chúng tôi tiến hành nghiên cứu đề tài: "Lựa chọn bài tập phát triển năng lực khéo léo cho nam học sinh đội tuyển Bóng đá trường THPT Phan Huy Chú, Thạch Thất, Hà Nội".

II. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp quan sát sư phạm, phương pháp kiểm tra sư phạm, phương pháp thực nghiệm sư phạm và phương pháp toán học thống kê.

III. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

3.1. Lựa chọn bài tập nhằm phát triển năng lực khéo léo cho nam học sinh đội tuyển bóng đá Trường THPT Phan Huy Chú, Thạch Thất, Hà Nội

Đề tài đã tiến hành nghiên cứu, phân tích tổng hợp tài liệu liên quan và đã tổng hợp được 4 các nguyên tắc lựa chọn các bài tập phát triển khả năng khéo léo cho đối tượng nghiên cứu, đó là:

Nguyên tắc tính thực tiễn: Các bài tập xuất phát từ thực tiễn giảng dạy huấn luyện của Trường THPT Phan Huy Chú, Thạch Thất, Hà Nội.

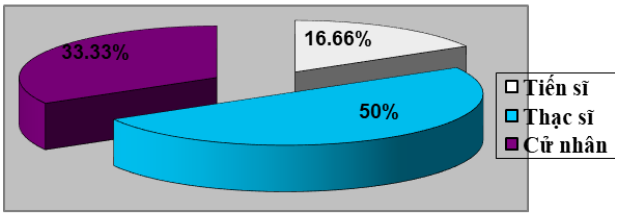
Nguyên tắc tính đồng bộ: Các bài tập phải đa dạng nhiều mặt và trực diện giải quyết các vấn đề về thực tiễn.

Nguyên tắc tính khả thi: Các bài tập lựa chọn phải có được khả năng thực thi phù hợp với đối tượng và điều kiện thực tiễn của Nhà trường.

Nguyên tắc bảo đảm tính khoa học: Các bài tập phải mang tính khoa học và giải quyết vấn đề có tính logic chặt chẽ.

3.2. Kết quả lựa chọn các bài tập

Tiến hành tham khảo các tài liệu, phỏng vấn các chuyên gia, đồng nghiệp cũng như qua kinh nghiệm bản thân, căn cứ vào các nguyên tắc và cơ sở lựa chọn bài tập, đề tài đã xác định hệ thống bài tập được đông đảo các huấn luyện viên quan tâm để phỏng vấn 30 người (Tiến sĩ: 05- chiếm 16.66%; Thạc sĩ: 15- chiếm 50% và cử nhân: 10 - chiếm 33.33%). Kết quả phỏng vấn được trình bày ở biểu đồ 1 và bảng 1.



Biểu đồ 1: Trình độ đối tượng phỏng vấn lựa chọn bài tập phát triển năng lực khéo léo cho đối tượng nghiên cứu

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập phát triển năng lực khéo léo cho đối tượng nghiên cứu (n=30)

TT	Bài tập	Kết quả phỏng vấn					
		Rất quan trọng		Quan trọng		Không quan trọng	
		n	%	n	%	n	%
*** Nhóm bài tập không bóng:**							
1	Nhảy lò cò	15	50	10	33.33	5	16.67
2	Bật với bóng	26	86.67	2	6.67	2	6.67
3	Bật cóc	10	33.33	10	33.33	10	33.34
4	Chạy đổi hướng theo tín hiệu	24	80	4	13.33	2	6.67
5	Chạy biến tốc 50m nhanh 50m chậm	26	86.67	3	10	1	3.33
6	Chạy luồn cọc 30m	25	83.33	4	13.33	1	3.33
7	Chạy 30m tốc độ cao	15	50	10	33.33	5	16.67
*** Nhóm bài tập có bóng:**							
8	Dẫn bóng tốc độ 30m sút cầu môn	27	90	3	10	0	0
9	Dẫn bóng 20m nhanh, 20m chậm	17	56.67	8	26.67	5	16.67
10	Bật nhảy đánh đầu từ vị trí ngồi xổm	25	83.33	4	13.33	1	3.33
11	Di chuyển đánh đầu 2 bên liên tục 2 phút.	11	36.67	11	36.67	8	26.67
12	Tranh bóng kết hợp sút cầu môn	28	93.33	2	6.67	0	0
13	Di chuyển sút bóng liên tục	28	93.33	2	6.67	0	0
14	Bài tập phối hợp di chuyển, sút bóng, đánh đầu	28	93.33	2	6.67	0	0
15	Phối hợp chuyền bóng qua lại kết hợp sút cầu môn	28	93.33	2	6.67	0	0

16	Dẫn bóng bật tường sút cầu môn 5 quả liên tục	27	90	2	6.67	1	3.33
17	Dẫn bóng luồn cọc sút cầu môn	25	83.33	4	13.33	1	3.33
18	Bật cóc phối hợp sút cầu môn	14	46.67	8	26.67	8	26.67
19	Tâng bóng liên tục bằng hai chân	24	80	5	16.67	1	3.33
20	Tâng bóng 8 điểm chạm	27	90	2	6.67	1	3.33
21	Tâng bóng 12 điểm chạm	11	36.67	11	36.67	8	26.67
*** Nhóm bài tập trò chơi và thi đấu:**							
22	Thi đấu chuyền bóng ghi bàn bằng đầu	15	50	9	30	6	20
23	Thi đấu đối kháng 7 x 7	26	86.67	2	6.67	2	6.67
24	Thi đấu đối kháng 11x11	27	90	2	6.67	1	3.33
25	Trò chơi đá bóng ma	25	83.33	4	13.33	1	3.33
26	Trò chơi truy đuổi cự li ngắn	27	90	2	6.67	1	3.33

Bảng 1, Đề tài đã lựa chọn được 18 bài tập thuộc 03 nhóm (bài tập có bóng, bài tập không bóng và bài tập trò chơi và thi đấu) có tỷ lệ số phiếu tán thành cao từ 80% trở lên ở mức rất quan trọng để phát triển năng lực khéo léo cho đối tượng nghiên cứu. Các bài tập cụ thể gồm:

Nhóm bài tập không bóng (04 bài tập): Bật với bóng, Chạy đổi hướng theo tín hiệu, Chạy biến tốc 50m nhanh 50m chậm, Chạy luồn cọc 30m.

Nhóm bài tập có bóng (10 bài tập): Dẫn bóng tốc độ 30m sút cầu môn, Bật nhảy đánh đầu từ vị trí ngồi xổm, Tranh bóng kết hợp sút cầu môn, Di chuyển sút bóng liên tục, Bài tập phối hợp di chuyển, sút bóng, đánh đầu, Phối hợp chuyền bóng qua lại kết hợp sút cầu môn, Dẫn bóng bật tường sút cầu môn 5 quả liên tục, Dẫn bóng luồn cọc sút cầu môn, Tâng bóng liên tục bằng hai chân, Tâng bóng 8 điểm chạm.

Nhóm bài tập trò chơi và thi đấu (04 bài tập): Thi đấu đối kháng 7 x 7, Thi đấu đối kháng 11 x 11, Trò chơi đá bóng ma, Trò chơi truy đuổi cự li ngắn.

Cách thực hiện các bài tập lựa chọn được trình bày tại phụ lục của đề tài.

3.3. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các bài tập phát triển năng lực khéo léo cho nam học sinh đội tuyển bóng đá Trường THPT Phan Huy Chú, Thạch Thất, Hà Nội

3.3.1. Tổ chức thực nghiệm

Đề tài tiến hành theo phương pháp thực nghiệm so sánh song song, được tiến hành trên 2 nhóm:

- Nhóm thực nghiệm: gồm 8 nam học sinh đội tuyển bóng đá

- Nhóm đối chứng gồm 8 nam học sinh đội tuyển bóng đá

Hai nhóm được phân chia theo hình thức bốc thăm ngẫu nhiên.

Với 18 bài tập được lựa chọn; đề tài xây dựng tiến trình thực nghiệm theo chương trình huấn luyện của Nhà trường trong thời gian 6 tuần.

Sau khi phân nhóm, xây dựng tiến trình thực nghiệm đề tài tiến hành thực nghiệm cũng một lúc trên cả 2 nhóm thực nghiệm và đối chiếu với số giáo án và tiến độ trong chương trình huấn luyện cho nam học sinh đội tuyển bóng đá Trường THPT Phan Huy Chú, Thạch Thất, Hà Nội. Mỗi tuần có 2 buổi tập, mỗi buổi dành 15’ đến 20’ để tập các bài tập phát triển năng lực khéo léo. Các bài tập phát triển khả năng phối hợp vận động được thực hiện ngay sau khi khởi động chung và chuyên môn, lúc cơ thể còn sung sức.

Nhóm đối chứng tập luyện theo giáo án cũ với các bài tập phát triển năng lực khéo léo do huấn luyện viên biên soạn. Các điều kiện tập luyện là tương đối đồng đều.

Nhóm thực nghiệm sử dụng 18 bài tập mà qua nghiên cứu chúng tôi đã lựa chọn. Trong mỗi buổi tập tiến hành 2- 4 bài tập phát triển năng lực khéo léo.

Trong thực tiễn huấn luyện nếu huấn luyện phiến diện, phát triển một tố chất nào đó, tất nhiên sẽ làm cho các tố chất khác bị ức chế, không nâng cao thành tích chuyên môn. Vì vậy, trong quá trình huấn luyện thì việc đưa ra và sử dụng các bài tập phải phù hợp với mục đích huấn luyện, tránh ảnh hưởng xấu lẫn nhau giữa các tố chất đồng thời có tác dụng thúc đẩy sự phát triển lẫn nhau.

Vì vậy, khi xây dựng các bài tập chuyên môn cần phải dựa trên sự kết hợp hài hòa các yếu tố cơ bản của lượng vận động đó là: cường độ bài tập,

thời gian thực hiện bài tập, thời gian nghỉ giữa quãng, tính chất nghỉ giữa quãng và số lần lặp lại bài tập.

3.3.2. Đánh giá hiệu quả các bài tập phát triển năng lực khéo léo cho đối tượng nghiên cứu

Để có cơ sở đánh giá hiệu quả các bài tập lựa chọn trong thực nghiệm, đề tài tiến hành so sánh kết quả điểm kiểm tra ban đầu giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng về năng lực khéo léo trong giai đoạn trước khi vào thực nghiệm. Kết quả so sánh năng lực khéo léo của 2 nhóm thực nghiệm được trình bày ở bảng 2.

Bảng 2. So sánh kết quả kiểm tra năng lực khéo léo giữa 2 nhóm trước thực nghiệm (nA = 8; nB = 8)

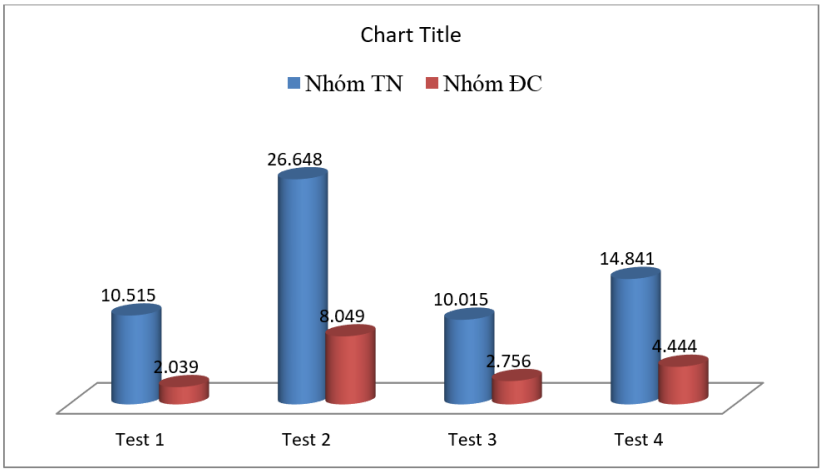
TT	Các test kiểm tra	Kết quả kiểm tra($\overline{X} \pm \delta$)		t	P
		Nhóm ĐC(n = 8)	Nhóm TN(n = 8)		
1	Dẫn bóng luồn cọc 15m (s).	9.91 ± 1.04	9.91 ± 1.12	1.042	>0.05
2	Dẫn bóng tốc độ 15m sút cầu môn 10 quả (quả)	6.3 ± 1.65	6.3 ± 1.66	1.032	>0.05
3	Tâng bóng (lần)	44.02 ± 6.65	44.01 ± 6.85	1.104	>0.05
4	Tâng bóng 8 điểm chạm (vòng).	1.32 ± 0.26	1.31 ± 0.42	1.012	>0.05

Qua bảng 2 cho thấy: Trước thực nghiệm 04 test ttính < tbảng ở ngưỡng xác suất P > 0.05. hay nói cách khác năng lực khéo léo của 2 nhóm trước khi tiến hành thực nghiệm là tương đương nhau.

Sau 6 tuần thực nghiệm, đề tài kiểm tra năng lực khéo léo của 2 nhóm bằng 04 test đã lựa chọn và kiểm tra ban đầu. Kết quả thu được như trình bày tại bảng 3 và biểu đồ 2

Bảng 3. So sánh kết quả kiểm tra năng lực khéo léo giữa 2 nhóm Sau thực nghiệm (nA = 8; nB = 8)

TT	Các test kiểm tra	Kết quả kiểm tra($\overline{X} \pm \delta$)		t	P
		Nhóm ĐC(n = 8)	Nhóm TN(n = 8)		
1	Dẫn bóng luồn cọc 15m (s).	9.71 ± 1.22	8.92 ± 1.08	2.452	<0.05
2	Dẫn bóng tốc độ 15m sút cầu môn 10 quả (quả)	6.8 ± 1.65	8.2 ± 1.66	3.265	<0.05
3	Tâng bóng (lần)	45.25 ± 6.12	48.65 ± 5.14	3.856	<0.05
4	Tâng bóng 8 điểm chạm (vòng).	1.38 ± 0.27	1.52 ± 0.21	2.685	<0.05



Biểu đồ 2. Nhịp độ tăng trưởng năng lực khéo léo của đối tượng nghiên cứu sau 6 tuần thực nghiệm

Từ kết quả thu được ở các bảng 3 và biểu đồ 2 cho thấy, ở tất cả các nội dung kiểm tra đánh giá năng lực khéo léo của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt rõ rệt, t tính đều > t bảng ở ngưỡng xác suất p < 0.05. Hay nói một cách khác, việc ứng dụng các phương tiện huấn luyện cũng như hệ thống các bài tập bổ trợ chuyên môn mà đề tài lựa chọn, đã tỏ rõ tính hiệu

quả trong việc phát triển năng lực khéo léo cho nam học sinh đội tuyển bóng đá bóng đá Trường THPT Phan Huy Chú, Thạch Thất, Hà Nội

Khi so sánh bằng phương pháp tự đối chiếu đối với tất cả các nội dung kiểm tra đánh giá năng lực khéo léo sau thời gian 6 tuần, ở cả hai nhóm thực nghiệm và đối chứng, cho thấy: ở nhóm thực nghiệm đã có sự khác biệt rõ rệt, ttính > t bảng ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$; còn ở nhóm đối chứng thì không có sự khác biệt giữa kết quả kiểm tra trước và sau thực nghiệm (t tính < t bảng ở ngưỡng xác suất $p > 0.05$). Điều đó cho thấy, sau thời gian thực nghiệm 6 tuần, hệ thống các phương tiện huấn luyện cũng như hệ thống các bài tập bổ trợ chuyên môn lựa chọn đã mang lại hiệu quả rõ rệt trong việc phát triển năng lực khéo léo cho đối tượng nghiên cứu.

Diễn biến thành tích đạt được của cả 04 test nhằm kiểm tra, đánh giá năng lực khéo léo 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.

Như vậy có thể khẳng định rằng hệ thống bài tập mà đề tài lựa chọn và ứng dụng đã nâng cao được năng lực khéo léo cho nam học sinh đội tuyển bóng đá Bóng đá trường THPT Phan Huy Chú, Thạch Thất, Hà Nội một cách rõ rệt.

IV. KẾT LUẬN

Qua nghiên cứu chúng tôi đã lựa chọn được 18 bài tập thể đưa vào quá trình thực nghiệm nhằm nâng cao năng lực khéo léo cho nam học sinh đội tuyển bóng đá trường THPT Phan Huy Chú, Thạch Thất, Hà Nội.

Các bài tập mà chúng tôi lựa chọn qua thực nghiệm đã có hiệu quả trong việc nâng cao khả năng năng lực khéo léo cho nam học sinh đội tuyển bóng đá Trường THPT Phan Huy Chú, Thạch Thất, Hà Nội. Kết quả nghiên cứu của đề tài đã được kiểm nghiệm bằng toán học thống kê, đạt độ tin cậy cần thiết ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

Alagich.R (1998), "Huấn luyện bóng đá hiện đại", Dịch: Nguyễn Huy Bích, Phạm Anh Thiệu, NXB TDTT Hà Nội.
Davororoski (1978), "Các tố chất thể lực vận động viên", Dịch: Bùi Từ Liêm Phạm Xuân Tâm, TNXB TDTT
Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (1995), Sinh lý học TDTT, Nxb TDTT, Hà Nội.
Nguyễn Xuân Sinh (1999), Giáo trình phương pháp NCKH TDTT, Nxb TDTT, Hà Nội.
Nguyễn Đức Văn (2001), Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao, Nxb TDTT, Hà Nội.
Phạm Ngọc Viễn (1991), Tâm lý học TDTT, Nxb TDTT, Hà Nội.
Phạm Ngọc Viễn (1999), "Tuyển chọn và huấn luyện ban đầu cầu thủ bóng đá trẻ", NXB TDTT Hà Nội.
Nguyễn Thiệt Tình (1997), "Huấn luyện và giảng dạy bóng đá", NXB TDTT Hà Nội.
Nguyễn Toán - Phạm Danh Tốn (2000), Lý luận và phương pháp TDTT, Nxb TDTT, Hà Nội.