

LỰA CHỌN VÀ ỨNG DỤNG BÀI TẬP BỔ TRỢ NÂNG CAO HIỆU QUẢ KỸ THUẬT ĐÁ BÓNG BẰNG LÒNG BÀN CHÂN CHO NAM SINH VIÊN NGÀNH CÔNG NGHỆ THÔNG TIN TRƯỜNG ĐẠI HỌC CÔNG NGHỆ THÔNG TIN VÀ TRUYỀN THÔNG - ĐẠI HỌC THÁI NGUYÊN

ThS. Trần Minh Liên¹

Tóm tắt: Bằng các phương pháp nghiên cứu khoa học ứng dụng trong lĩnh vực Thể dục thể thao, nghiên cứu tiến hành lựa chọn, xây dựng kế hoạch thực nghiệm ứng dụng kiểm chứng hiệu quả hệ thống các bài tập bổ trợ nâng cao kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân cho nam sinh viên ngành Công nghệ thông tin Trường Đại học Công nghệ Thông tin và Truyền thông - Đại học Thái Nguyên.

Từ khóa: Bài tập bổ trợ, đá bóng bằng lòng bàn chân, Trường Đại học Công nghệ Thông tin và Truyền thông - Đại học Thái Nguyên...

Abstract: Using applied scientific research methods in the field of physical education and sports, the author selected and developed an experimental plan to verify the effectiveness of a system of supplementary exercises to improve soccer kicking techniques using the sole of the foot for male students majoring in Information Technology at Thai Nguyen University of Information and Communication Technology

Keywords: Additional exercises, kicking the ball with the sole of the foot, Thai Nguyen University of Information and Communication Technology

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Bóng đá là môn thể thao có tính nghệ thuật, tính tập thể, tính chiến đấu cao, là môn thể thao có tác dụng giáo dục người tập về thể chất, về ý chí, đáp ứng nhu cầu đời sống văn hoá của học sinh, sinh viên (SV) và đã sớm được đưa vào giảng dạy trong nhà trường các cấp. Tại Trường Đại học CNTT và Truyền thông - Đại học Thái Nguyên (ĐHCNTT&TT - ĐHTN), Bóng đá được đưa vào nội dung giảng dạy học phần Giáo dục thể chất (GDTC) cho SV nhà trường khi học tập môn học GDTC. Trong tập luyện và thi đấu, kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân được sử dụng rất phổ biến như chuyền bóng ngắn, khống chế bóng, dẫn bóng, sút bóng... Kỹ thuật này không những rất dễ tập luyện mà còn có tác dụng rất lớn trong phối hợp nhóm, tấn công đem lại hiệu quả cao trong thi đấu.

Tuy nhiên, trong thực tiễn giảng dạy môn Bóng đá giảng viên lên lớp chủ yếu tập trung phân tích và thị phạm động tác, triển khai đội hình tập luyện, chỉ ra những sai lầm thường mắc mà chưa dành nhiều thời gian cho SV tập luyện, hình thành ổn định kỹ thuật này, đặc biệt là việc lựa chọn, ứng dụng các bài tập (BT) bổ trợ cho kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân chưa được quan tâm đúng mức.

Thực tiễn đã cho thấy thành tích học tập kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân của SV còn chưa cao, cần áp

dụng các BT bổ trợ để nâng cao hơn nữa hiệu quả kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân cho đối tượng giảng dạy, góp phần nâng cao khả năng thi đấu và nâng cao chất lượng học tập môn học Bóng đá trong học phần GDTC của SV Trường ĐHCNTT&TT - ĐHTN

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu; Phỏng vấn, tọa đàm; Quan sát sư phạm; Kiểm tra sư phạm; Thực nghiệm sư phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Lựa chọn và xây dựng tiến trình thực nghiệm ứng dụng các BT bổ trợ nâng cao hiệu quả kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân cho nam SV ngành CNTT Trường ĐHCNTT&TT - ĐHTN

Dựa vào cơ sở lý luận và thực tiễn, thông qua các tài liệu chuyên ngành, và kết quả quan sát sư phạm các giờ tập luyện của SV Nhà trường và của một số câu lạc bộ Bóng đá trên địa bàn thành phố Thái Nguyên để thống kê những BT bổ trợ nâng cao hiệu quả kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân, bước đầu đã lựa chọn được 27 BT. Nhằm đảm bảo tính khách quan và khoa học cho kết quả lựa chọn, chúng tôi tiến hành phỏng vấn gián tiếp bằng phiếu hỏi tới các giảng viên và huấn luyện viên để lựa chọn trên nguyên tắc BT phải đạt 53 điểm trở lên.

Kết quả đã lựa chọn được 18/27 BT nâng cao hiệu quả kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân cho đối

tượng nghiên cứu đảm bảo các yêu cầu cụ thể về hình thức, lượng vận động và quãng nghỉ (xem nội dung bảng 1).

2.2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả BT hỗ trợ nâng cao hiệu quả kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân cho SV ngành CNTT Trường ĐHCNTT&TT - ĐHTN

Tổ chức thực nghiệm: thực nghiệm sư phạm so sánh song song trên đối tượng gồm 60 nam SV ngành CNTT.

Nhóm thực nghiệm gồm 30 nam SV ngành CNTT, áp dụng các BT hỗ trợ đã lựa chọn được coi là những BT chính, sắp xếp khoa học trong chương trình giảng dạy học phần và trong từng giáo án giảng dạy;

Nhóm đối chứng gồm 30 nam SV ngành CNTT, áp dụng các BT hỗ trợ đã được Bộ môn GDTC Trường ĐHCNTT&TT - ĐHTN xây dựng theo chương trình giảng dạy môn học đã được phê duyệt.

Thời gian thực nghiệm: 04 tháng, từ 02/2022 đến tháng 06/2022, theo chương trình giảng dạy môn học học phần GDTC.

Thời gian tập luyện là 01 buổi/ tuần (theo thời

khóa biểu của Nhà trường). Thời gian tập bổ trợ các BT từ 35 - 40 phút. Tổng số giáo án giảng dạy kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân trong học phần GDTC là 15 giáo án.

Đánh giá hiệu quả của các BT đã lựa chọn nhằm nâng cao kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân cho nam SV Trường ĐHCNTT&TT - ĐHTN, dựa trên các test sau:

- Kết quả kiểm tra trình độ thể lực theo qui định của Bộ Giáo dục và Đào tạo gồm 05 test: Chạy 30m XPC (s); Bật xa tại chỗ (cm); Nằm ngửa gập bụng 30 giây (lần); Chạy 5 phút tùy sức (m); Chạy con thoi 4 x 10m (s).

- Kết quả kiểm tra trình độ kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân và Kết quả học tập học phần GDTC môn Bóng đá (theo tiêu chuẩn được xây dựng và áp dụng tại Trường ĐHCNTT&TT - ĐHTN).

Kiểm tra được tiến hành tại 02 thời điểm: Trước và sau kết thúc thực nghiệm.

2.2.1. Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm

Trước thực nghiệm, đề tài kiểm tra nhằm đánh giá mức độ đồng đều về trình độ thể lực và trình độ

Bảng 1. Lựa chọn BT hỗ trợ nâng cao hiệu quả kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân cho nam SV ngành CNTT Trường ĐHCNTT&TT - ĐHTN (n=25)

TT	Nội dung và cách thực hiện BT	Kết quả phỏng vấn			
		Ưu tiên 1 (3đ)	Ưu tiên 2 (2đ)	Ưu tiên 3 (1đ)	Tổng
1	Bật nhảy di chuyển nhanh 50m x4 lần, nghỉ giữa 20''	19	3	3	66
2	Chạy 800m x 3 lần, nghỉ giữa 2 phút	17	6	2	65
3	Di chuyển ngang 10m x 5 lần x 5 tổ, nghỉ giữa lần 30'', nghỉ giữa tổ 60''	20	3	2	68
4	Chạy nâng cao đùi tại chỗ 60'' x 6 lần, nghỉ giữa 30''	18	3	4	64
5	Dẫn bóng tốc độ 30m x 6 lần, nghỉ giữa 30''	19	3	3	66
6	Dẫn bóng 30m sút cầu môn x 6 lần, nghỉ giữa 30''	17	6	2	65
7	Dẫn bóng dọc biên chuyển vào khu 5m50 x 5 lần, nghỉ giữa 30''	15	6	4	61
8	Chuyển bóng cách xa 30m trong 5 phút x 2 lần, nghỉ giữa 60''	14	7	4	60
9	Di chuyển bật nhảy đánh đầu 50m x 5 lần, nghỉ giữa 30''	15	8	2	63
10	Di chuyển zig zag 30m sút bóng vào cầu môn x 6 lần, nghỉ giữa 30''	16	5	4	62
11	Hai người tranh cướp bóng 5 phút x 5 lần, nghỉ giữa 60''	16	6	3	63
12	Dẫn bóng tốc độ 100m x 5 lần, nghỉ giữa 60''	14	8	3	61
13	Dẫn bóng luồn cọc 50m x 5 lần, nghỉ giữa 45''	16	6	3	63
14	Chạy biến tốc 100m x 4 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 90''	17	5	3	64
15	Bật nhảy 2 chân qua bóng 60'' x 5 lần, nghỉ giữa 30''	20	3	2	68
16	Tâng bóng liên tục 5 phút x 5 lần, nghỉ giữa lần 60''	16	5	4	62
17	Phối hợp dẫn, chuyển bóng dọc sân 5 lần, nghỉ giữa 30''	21	2	2	69
18	Thi đấu 5x5 cầu môn nhỏ 30 phút	18	4	3	65

kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân giữa 2 nhóm. Kết quả thu được cho thấy:

- Về trình độ thể lực: Kết quả 5 test kiểm tra đều cho thấy sự khác biệt không có ý nghĩa thống kê. Như vậy trình độ thể lực ban đầu của hai nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng là như nhau.

- Về trình độ kỹ thuật: Kết quả kiểm tra và so sánh cho thấy trình độ kỹ thuật thông qua tỷ lệ học sinh đạt điểm giỏi, điểm khá, điểm trung bình, điểm yếu

kém của nhóm thực nghiệm và đối chứng là tương đương, sự khác biệt không có ý nghĩa về mặt thống kê.

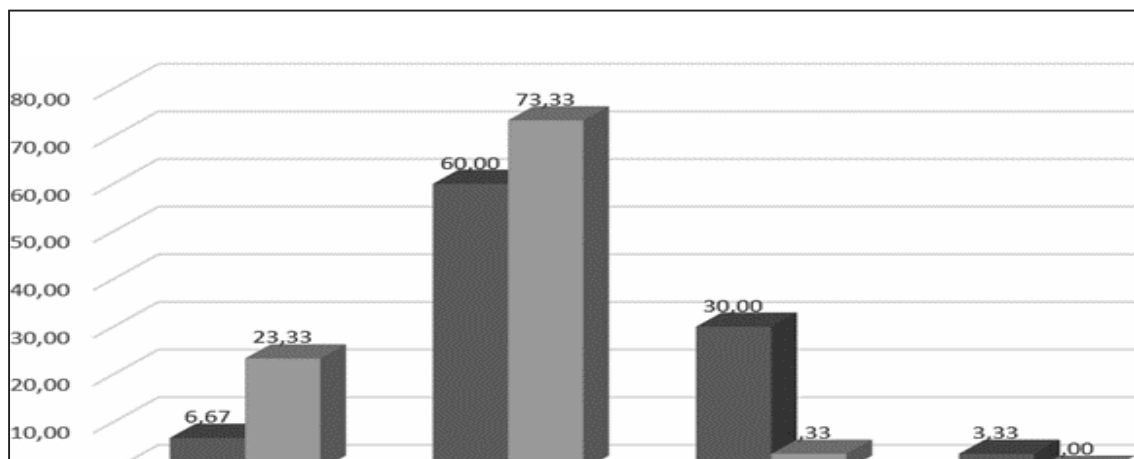
Từ kết quả kiểm tra ban đầu cho thấy trình độ thể lực và kỹ thuật của hai nhóm là tương đương, khả năng tiếp thu và đáp ứng yêu cầu cơ bản của môn học là như nhau.

2.2.2. Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm:

Chúng tôi tiến hành kiểm tra và so sánh kết quả

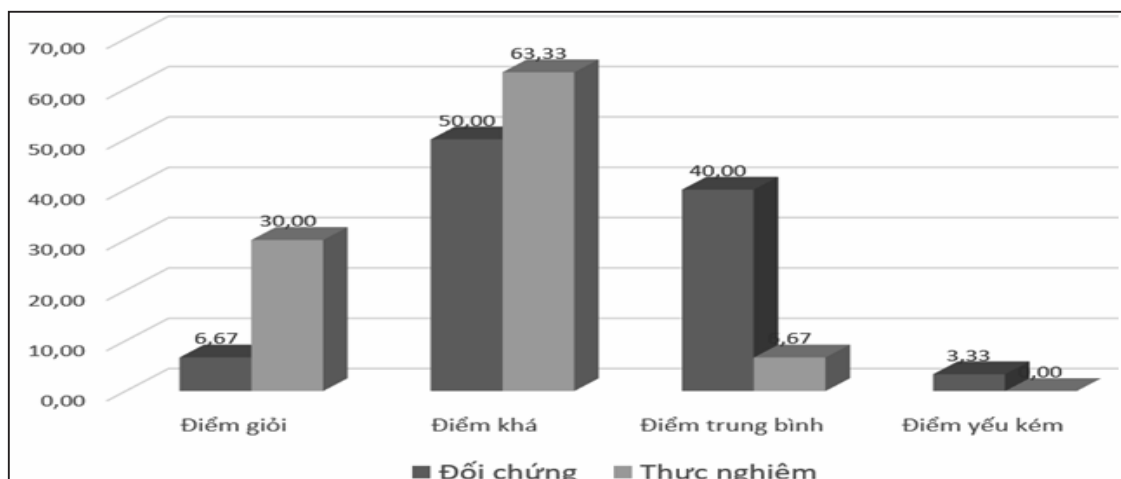
Bảng 2. Kết quả kiểm tra thể lực của nhóm thực nghiệm và đối chứng sau thực nghiệm

TT	Các chỉ tiêu	Nhóm ĐC (n=30)		Nhóm TN (n=30)		$t_{\text{tính}}$	p
		$\bar{x}$	$\pm \delta$	$\bar{x}$	$\pm \delta$		
1	Chạy 30m XPC (s)	5.37	0.78	4.73	0.6	2.47	<0.05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	211.6	13.8	216.7	15.3	2.67	<0.05
3	Nằm ngửa gập bụng 30 giây (lần)	17.3	2.08	19.5	1.42	2.31	<0.05
4	Chạy 5 phút tuý sức (m)	948	65	980	78	2.61	<0.05



5	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	11.85	0.91	11.01	0.62	2.58	<0.05
---	---------------------------	-------	------	-------	------	------	-------

Biểu đồ 1: Kết quả kiểm tra điểm kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân của 2 nhóm thời điểm sau thực nghiệm



Biểu đồ 2. Kết quả học tập học phần GDTC 2 môn Bóng đá của hai nhóm thời điểm kết thúc thực nghiệm

kiểm tra đánh giá trình độ thể lực, trình độ kỹ thuật và kết quả học tập học phần GDTC 2 môn Bóng đá của 2 nhóm. Kết quả được trình bày tại bảng 2 và các biểu đồ 1, 2.

Để đánh giá hiệu quả của các BT đã lựa chọn nhằm nâng cao kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân cho nam SV ngành CNTT Trường ĐHCNTT&TT - ĐHTN, chúng tôi tiến hành kiểm tra trình độ thể lực của 2 nhóm thời điểm kết thúc quá trình thực nghiệm. Kết quả thể hiện ở bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy: Sau thực nghiệm, kết quả 5 test kiểm tra đều đã cho thấy có sự khác biệt giữa hai nhóm thực nghiệm và đối chứng. Tuy trình độ thể lực của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng đều có sự tăng trưởng, nhưng nhóm thực nghiệm có kết quả tốt hơn hẳn nhóm đối chứng. Điều đó đã khẳng định rõ hiệu quả của hệ thống các BT bổ trợ ứng dụng trong giảng dạy kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân cho SV ngành CNTT Trường ĐHCNTT&TT - ĐHTN đã có tác dụng nâng cao trình độ thể lực cho nhóm thực nghiệm, là cơ sở quan trọng cho việc tiếp thu và thực hiện tốt kỹ thuật chuyên môn.

Để thấy rõ và trực tiếp hơn hiệu quả của các BT đã lựa chọn trong việc nâng cao kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân cho nam SV ngành CNTT Trường ĐHCNTT&TT - ĐHTN, đề tài kiểm tra và so sánh điểm kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân theo tiêu chuẩn được xây dựng và áp dụng tại Trường ĐHCNTT&TT - ĐHTN giữa 2 nhóm sau khi kết thúc thực nghiệm.

Qua biểu đồ 2 cho thấy: Số SV đạt điểm giỏi của nhóm đối chứng là 2, chiếm tỷ lệ 6.67%, trong khi ở nhóm thực nghiệm có 7 SV, chiếm tỷ lệ 23.33%. Số SV đạt điểm khá của nhóm đối chứng là 18, chiếm tỷ lệ 60%, ở nhóm thực nghiệm là 22, chiếm tỷ lệ 73.33%.

Số SV đạt điểm trung bình của nhóm đối chứng là 9, chiếm tỷ lệ 30%, trong khi ở nhóm thực nghiệm chỉ có 01 SV, chiếm tỷ lệ 3.33%.

Số SV đạt điểm yếu kém của nhóm đối chứng có 1 SV, chiếm tỷ lệ 3.33%, song ở nhóm thực nghiệm thì không có SV bị điểm yếu kém.

Từ kết quả đạt được ở trên cho thấy tỷ lệ SV đạt điểm giỏi, điểm khá của nhóm thực nghiệm cao hơn hẳn so với nhóm đối chứng, đồng thời điểm trung bình, điểm yếu kém của nhóm thực nghiệm ít hơn hẳn.

3. KẾT LUẬN

- Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 18 BT bổ trợ nâng cao hiệu quả kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân cho nam SV ngành CNTT Trường

ĐHCNTT&TT - ĐHTN.

- Thông qua ứng dụng thực nghiệm sư phạm theo lịch trình học phần GDTC môn Bóng đá đã chứng minh được hiệu quả rõ rệt của hệ thống các BT bổ trợ trong giảng dạy kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân cho nam SV ngành CNTT Trường ĐHCNTT&TT - ĐHTN.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Harre D (1996), *Học thuyết huấn luyện*, (Dịch: Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiến), Nxb TĐTT, Hà Nội.
2. Đặng Bình (2003), *Kỹ chiến thuật và Phương pháp tập luyện Bóng đá*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
3. Trần Đức Dũng (2007), *Giáo trình Bóng đá*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
4. Nguyễn Xuân Sinh (2012), *Giáo trình Lý luận và phương pháp nghiên cứu khoa học TĐTT*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
5. Phạm Xuân Thành (2007), “*Nghiên cứu tiêu chí đánh giá năng lực nam vận động viên bóng đá trẻ lứa tuổi 14 - 16 (giai đoạn chuyên môn hoá sâu)*”, Luận án tiến sĩ giáo dục học, Viện Khoa học TĐTT, Hà Nội.
6. Nguyễn Đức Văn (2008), *Phương pháp toán thống kê trong TĐTT*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: được trích từ đề tài “*Lựa chọn và ứng dụng BTBT bổ trợ nâng cao hiệu quả kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân cho SV ngành CNTT Trường ĐHCNTT&TT - ĐHTN*”. Đề tài NCKH cấp trường, 2022. Tác giả: ThS. Trần Minh Liên.

Ngày nhận bài: 2/2/2025; **Ngày duyệt đăng:** 15/4/2025.

