

# LỰA CHỌN BÀI TẬP NHẪM NÂNG CAO HIỆU QUẢ KỸ THUẬT ĐÁ BÓNG BẰNG LÒNG BÀN CHÂN CHO ĐỘI TUYỂN BÓNG ĐÁ NAM TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG TÔN THẮT TÙNG – THÀNH PHỐ ĐÀ NẴNG

ThS. Cao Đức Anh; ThS. Hà Thị Hân

*Khoa Giáo dục Thể chất- Đại học Đà Nẵng*

Email: misshanqb@gmail.com

**Tóm tắt:** Bằng các phương pháp nghiên cứu khoa học TDDT thường quy, qua quá trình khảo sát, đánh giá, lựa chọn, đề tài đã lựa chọn được 10 bài tập bổ trợ nâng cao kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân cho đội tuyển bóng đá nam trường trung học phổ thông Tôn Thất Tùng – Thành phố Đà Nẵng. qua quá trình ứng dụng các bài tập đã lựa chọn đều đạt hiệu quả trong quá trình tập luyện.

**Từ khóa:** Kỹ thuật, đá bóng bằng lòng bàn chân, bài tập, THPT Tôn Thất Tùng.

**Abstract:** Using conventional research methods in sports science, and through processes of observation, evaluation, and selection, the study identified 10 supplementary drills designed to enhance the inside-foot passing technique for the Tôn Thất Tùng High School boys' football team in Da Nang City. The application of these drills during the training process demonstrated clear effectiveness in improving technical performance.

**Keywords:** Technique, inside of foot passing, supplementary exercises, Ton That Tung High School.

## ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong bối cảnh đổi mới giáo dục và phát triển thể thao học đường hiện nay, việc nâng cao chất lượng dạy học môn Giáo dục thể chất(GDTC), đặc biệt là hiệu quả tập luyện kỹ thuật trong các môn thể thao, đóng vai trò quan trọng trong việc hình thành kỹ năng vận động, phát triển thể lực và rèn luyện ý chí cho học sinh. Bóng đá (BD) là một trong những môn thể thao phổ biến và được yêu thích tại các trường trung học phổ thông (THPT), góp phần tích cực vào các hoạt động ngoại khóa, GDTC và phát triển toàn diện học sinh.

Kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân là một trong những kỹ thuật cơ bản, được sử dụng thường xuyên trong thi đấu cũng như trong quá trình phối hợp chiến thuật của cả đội. Tuy nhiên, trong thực tế giảng dạy và huấn luyện ở các trường phổ thông, việc rèn luyện kỹ thuật này vẫn còn mang tính hình thức, chưa có hệ thống bài tập bổ trợ phù hợp với đặc điểm tâm sinh lý và trình độ thể lực của học sinh trung học phổ thông, dẫn đến hiệu quả chưa cao trong quá trình tập luyện cũng như thi đấu.

Xuất phát từ yêu cầu thực tiễn và nhu cầu nâng cao chất lượng đội tuyển bóng đá nam của Trường Trung học phổ thông Tôn Thất Tùng (TTT) – Thành phố Đà Nẵng (TPĐN), việc xây dựng hệ thống bài tập bổ trợ có cơ sở khoa học và phù hợp nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân là cần thiết và có ý nghĩa thực tiễn cao. Trên cơ sở đó, nghiên

cứu này được thực hiện nhằm lựa chọn các bài tập bổ trợ có tính khoa học, phù hợp với đối tượng nghiên cứu, góp phần nâng cao chất lượng huấn luyện kỹ thuật bóng đá tại nhà trường.

Quá trình nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu như sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp kiểm tra sự phạm; Phương pháp thực nghiệm sự phạm; Phương pháp toán thống kê.

## KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

### 1. Thực trạng kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân của nam VĐV Bóng đá trường THPT Tôn Thất Tùng

Qua quá trình phỏng vấn (số phiếu phát ra là 20, thu về là 20), đề tài lựa chọn được 03 test với số phiếu tán thành trên 80% với đầy đủ độ tin cậy ( $r=0.82$ ) và tính thông báo:

+ Dẫn bóng luôn cọc sút vào cầu môn 2 x 3m từ khoảng cách 12m với số lần thực hiện là 10 lần và có 19 người tán thành chiếm tỷ lệ 95%.

+ Đá bóng động vào cầu môn 2 x 3m từ khoảng cách 12m với số lần thực hiện là 10 lần và có 18 người tán thành chiếm tỷ lệ 90%.

+ Đá bóng chết vào cầu môn 2 x 3m từ khoảng cách 12m với số lần thực hiện là 10 lần và có 19 người tán thành chiếm tỷ lệ 95%.

Để đánh giá thực trạng kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân của các nam VĐV bóng đá trường THPT Tôn Thất Tùng, đề tài tiến hành kiểm tra và thu được kết quả như sau:

**Bảng 1. Kết quả kiểm tra đánh giá kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân cho đội tuyển bóng đá nam trường THPT Tôn Thất Tùng – Đà Nẵng (n=22)**

Test Mức đánh giá	Dẫn bóng luôn cọc sút cầu môn 2 x 3m từ khoảng cách 12m và 10 lần thực hiện		Đá bóng động vào cầu môn 2 x 3m từ khoảng cách 12m và 10 lần thực hiện		Đá bóng tĩnh vào cầu môn 2 x 3m từ khoảng cách 12m và 10 lần thực hiện	
	Số người	Tỷ lệ %	Số người	Tỷ lệ %	Số người	Tỷ lệ %
Giỏi ( $\geq 9$ lần chính xác)	3	13,65	2	9,1	4	18,2
Khá (7-8 lần)	5	22,7	6	27,3	4	18,2
Trung Bình (5-6 lần)	11	50	12	54,5	13	59,1
Yếu ( $\leq 4$ lần)	3	13,65	2	9,1	1	4,54

Qua bảng 1 cho thấy: Số điểm của dẫn bóng luôn cọc sút cầu môn 2 x 3m từ khoảng cách 12m thực hiện 10 lần : Số người giỏi là 3 người chiếm 13,65%. Số người khá là 5 người chiếm 22,7%. Số người trung bình là 11 người chiếm 50%. Số người yếu là 3 người chiếm 13,65%.

Số điểm của đá bóng động vào cầu môn 2 x 2m từ khoảng cách 12m thực hiện 10 lần: Số người giỏi là 2 người chiếm 9,1%. Số người khá là 6 người chiếm 27,3%. Số người trung bình là 12 người chiếm 54,5%. Số người yếu là 2 người chiếm 9,1%.

Số điểm của đá bóng tĩnh vào cầu môn 2 x 3m từ khoảng cách 12m thực hiện 10 lần: Số người giỏi là 4 chiếm 18,2%. Số người khá là 4 người chiếm 18,2%. Số người trung bình là 13 người chiếm 59,1%. Số người yếu là 1 người chiếm 4,5%.

## 2. Lựa chọn và đánh giá hiệu quả các bài tập nâng cao kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân cho đội tuyển Bóng đá nam trường THPT Tôn Thất Tùng

**Bảng 1. Kết quả phỏng vấn các bài tập bổ trợ nâng cao kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân (n = 20)**

TT	Các bài tập	Kết quả phỏng vấn			
		Tán thành	%	Không tán thành	%
<b>Nhóm I. Các bài tập không bóng</b>					
1	Nhảy tiến lùi qua bóng (lần)	19	95	1	5
2	Bật xa tại chỗ (lần)	15	75	5	25
3	Đứng tại chỗ mô phỏng động tác đá bóng bằng lòng bàn chân (lần)	14	70	6	30
4	Chuyền bóng qua lại (s)	15	75	5	25
<b>Nhóm II. Các bài tập có bóng</b>					
5	Đá bóng vào tường	19	95	1	5
6	Dẫn bóng luân cọc sút cầu môn 2x 3m từ khoảng cách 12m với số lần thực hiện là 10 lần	18	90	2	10
7	Đá bóng động vào cầu môn 2x3m từ khoảng cách 12m với số lần thực hiện là 10 lần	20	100	0	0
<b>Nhóm III. Các bài tập trò chơi và thi đấu</b>					
8	2x3m từ khoảng cách 12m với số lần thực hiện là 10 lần	15	75	5	25
9	Chuyền bóng vòng tròn (s)	18	90	2	10
10	Thi đấu sút cầu môn (phút)	14	70	6	30

Qua kết quả phỏng vấn lựa chọn, đề tài thu được 10 bài tập bổ trợ nâng cao kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân với số phiếu tán thành trên 70%.

## 3. Ứng dụng bài tập nâng cao kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân cho nam đội tuyển Bóng đá trường THPT Tôn Thất Tùng.

Sau khi lựa chọn được bài tập và tiến hành lập kế hoạch tập luyện. Tôi tiến hành chia ngẫu nhiên 2 nhóm n = 22

Nhóm A: 11 người (nhóm thực nghiệm)

Nhóm B: 11 người (nhóm đối chứng)

Qua nghiên cứu thời gian học tập văn hóa và thời gian học tập môn Bóng đá của các em trong đội tuyển bóng đá nam trường THPT Tôn Thất Tùng. Với thời gian 2 tháng từ 17/2/2025 - 29/3/2025 thì một tuần các em có 2 tiết thể dục mà 6 tuần là 12 tiết (kèm theo mỗi buổi 1 tiết tập luyện thêm vào các buổi chiều thứ 3, 7 hàng tuần). Qua việc tham khảo và trao đổi ý kiến

với một số chuyên gia, các giáo viên có chuyên môn tôi tiến hành xây dựng kế hoạch giảng dạy và huấn luyện trong vòng 6 tuần.

Trước khi tiến hành thực nghiệm với các bài tập đưa ra đề tài tiến hành kiểm tra trước thực nghiệm bằng các test đã lựa chọn. Kết quả kiểm tra được trình bày ở bảng 3:

**Bảng 3. So sánh kết quả kiểm tra kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng trước thực nghiệm ( $n_A = n_B = 11$  VĐV)**

TT	Các test kiểm tra	Nhóm đối chứng ( $n_A=11$ )	Nhóm thực nghiệm ( $n_B=11$ )	TB chung	$t_{tính}$	$t_{bảng}$	P
		$x_A$	$x_B$				
1	Dẫn bóng luân cọc sút cầu môn 2 x 3m từ khoảng cách 12m thực hiện 10 lần	3,45	3,36	0,68	0,46	2,086	>0,05
2	Đá bóng động vào cầu môn 2 x 3m từ khoảng cách 12m thực hiện 10 lần	3,18	2,91	0,43	1,50	2,086	>0,05
3	Đá bóng chết vào cầu môn 2 x 3m từ khoảng cách 12m thực hiện 10 lần	2,36	2,09	0,97	0,66	2,086	>0,05

Kết quả ở bảng 5 cho thấy: Ở giai đoạn trước thực nghiệm cả 3 test kiểm tra đều thu được kết quả  $t_{tính} < t_{bảng}$  ở ngưỡng  $P > 0,05$ . Điều đó cho thấy sự khác biệt giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng trước thực nghiệm là không có ý nghĩa thống kê, ta thấy trước thực nghiệm khả năng đá bóng bằng lòng bàn chân của các em thuộc 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng là như nhau.

Sau 6 tuần Tthực nghiệm theo tiến trình đã xây dựng tôi tiến hành kiểm tra lại khả năng đá bóng bằng lòng bàn chân của 2 đối chứng và thực nghiệm nhằm đánh giá hiệu quả của bài tập đã lựa chọn. Kết quả được trình bày ở bảng 6.

**Bảng 4. So sánh kết quả kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng sau thực nghiệm ( $n_A = n_B = 11$  VĐV)**

TT	Các test kiểm tra	Nhóm đối chứng ( $n_A=11$ )	Nhóm thực nghiệm ( $n_B=11$ )	TB chung	$t_{tính}$	$t_{bảng}$	P
		$x_A$	$x_B$				
1	Dẫn bóng luân cọc sút cầu môn 2 x 3m từ khoảng cách 12m thực hiện 10 lần	4,18	4,09	1,03	0,04	2,086	<0,05
2	Đá bóng động vào cầu môn 2 x 3m từ khoảng cách 12m thực hiện 10 lần	3,82	3,64	1,91	0,22	2,086	<0,05
3	Đá bóng chết vào cầu môn 2 x 3m từ khoảng cách 12m thực hiện 10 lần	3,64	3,55	1,36	0,16	2,086	<0,05

Kết quả ở bảng 4 cho thấy: Sau 6 tuần thực nghiệm theo chương trình thực nghiệm, kết quả kiểm tra của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt đáng kể ở tất cả các test, thể hiện ở kết quả  $t_{tính} > t_{bảng}$  ở ngưỡng  $P < 0,05$ . Khả năng đá bóng bằng lòng bàn chân của cả

2 nhóm đối chứng và thực nghiệm đều có sự tăng trưởng, nhưng sự tăng trưởng của nhóm thực nghiệm lớn hơn hẳn so với nhóm đối chứng. Điều này cho thấy các bài tập tôi lựa chọn đã phát huy hiệu quả cao hơn hẳn so với các bài tập cũ truyền thống đã được sử dụng. Từ đó có thể kết luận các bài tập tôi lựa chọn để nâng cao khả năng đá bóng bằng lòng cho đội tuyển bóng đá nam Trường THPT Tôn Thất Tùng là có hiệu quả tốt.

### KẾT LUẬN

Thực trạng đá bóng bằng lòng bàn chân của đội tuyển Bóng đá nam trường THPT Tôn Thất Tùng ở mức độ thấp so với tiêu chuẩn đánh giá mà đề tài đã xây dựng, phần nhiều ở mức trung bình. Một trong những nguyên nhân cơ bản dẫn đến thực trạng này là sự hạn chế và thiếu phong phú các phương tiện giảng dạy, tập luyện và đặc biệt là các bài tập nâng cao kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân cho đội tuyển Bóng đá nam.

Qua một thời gian nghiên cứu đề tài trên cơ sở lý luận và thực tiễn, đề tài đã lựa chọn được 10 bài tập bổ trợ nâng cao kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân cho VĐV Bóng đá. Qua quá trình thực nghiệm, kết quả đã nâng cao kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân của nhóm thực nghiệm.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Ban Bí thư TW Đảng (1994), Chỉ thị số 36 - CT/TW, thực hiện GDTC trong tất cả các trường học, Nxb Chính trị Quốc gia, Hà Nội.
- [2]. Ban Bí thư TW Đảng (2011), Chỉ thị số 17/CT - TW, về phát triển TDTT đến năm 2020, Nxb Chính trị Quốc gia, Hà Nội.
- [3]. Dương Nghiệp Chí, (2004), Đo lường thể thao, Nxb TDTT.
- [4]. Nguyễn Xuân Sinh, Lê Văn Lãm, Lưu Quang Hiệp, Phạm Ngọc Viễn (2006), Giáo trình phương pháp nghiên cứu khoa học TDTT, NXB Thể dục Thể thao, Hà Nội.
- [5]. Trần Văn Mão (2005), Huấn luyện bóng đá cơ bản trong trường học, NXB Giáo dục.

*Bài nộp ngày 15/7/2025, phản biện ngày 03/9/2025, duyệt in ngày 19/9/2025*