

LỰA CHỌN VÀ ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ ỨNG DỤNG CÁC BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC VÀ KỸ THUẬT CƠ BẢN CHO ĐỘI BÓNG ĐÁ NAM NĂM NGƯỜI SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC PHẠM VĂN ĐỒNG

Nguyễn Ngọc Chung, Trần Thị Thúy Quỳnh

Trường Đại học Phạm Văn Đồng

Email: nnchung@pdu.edu.vn

Tóm tắt: Thông qua sử dụng các phương pháp: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp kiểm tra sư phạm, phương pháp toán thống kê. Đề tài đã lựa chọn và ứng dụng 05 test thể lực và 04 test kỹ thuật cơ bản vào thực nghiệm để nâng cao trình độ thể lực và kỹ thuật cơ bản đội bóng đá nam năm người sinh viên Trường Đại học Phạm Văn Đồng và tất cả 9 test bao gồm 05 test thể lực và 04 test kỹ thuật cơ bản đều thể hiện sự tăng trưởng có sự khác biệt rõ rệt. Chứng tỏ các bài tập mà đề tài đưa ra để nâng cao thể lực và kỹ thuật cơ bản đã đạt hiệu quả cao và phù hợp với mục đích nghiên cứu.

Từ khóa: lựa chọn các test, thể lực và kỹ thuật, Trường Đại học Phạm Văn Đồng.

Abstract: Through the use of methods: Document analysis and synthesis method, pedagogical testing method, statistical mathematics method. The topic has selected and applies 05 physical tests and 04 basic technical tests into the experiment to improve the physical and basic technical level of the five-person men's soccer team of Pham Van Dong University students and all 9 tests including 05 physical tests and 04 basic technical tests all show a clearly different growth. It proves that the exercises that the topic offers to improve physical and basic technical have achieved high efficiency and are suitable for the research purpose.

Keywords: test selection, physical and technical, Pham Van Dong University

ĐẶT VẤN ĐỀ

Bóng đá năm người mang tính cống hiến và nghệ thuật rất cao, với sự luân chuyển liên tục giữa tấn công và phòng ngự, với một nền tảng thể lực và kỹ thuật vô cùng tốt luôn lôi cuốn tất cả mọi người với sự hấp dẫn đặc biệt của nó. Tốc độ, kỹ xảo, tinh thần đồng đội và yếu tố kịch tính cao là những nét đặc trưng của môn thể thao này. Hiện nay bóng đá năm người phát triển rộng khắp ở hầu hết các quốc gia trên thế giới, đặc biệt là Nam Mỹ và châu Âu. Đối với Việt Nam việc phát triển môn thể thao này còn mang tính tự phát, chưa được đầu tư một cách có chiều sâu và trọng điểm. Đa phần người chơi môn bóng đá năm người là những cầu thủ phong trào chưa được đào tạo bài bản và chuyên nghiệp. Bóng đá năm người mang trong mình những đặc điểm khác xa các loại hình bóng đá khác: Từ đặc điểm sân bãi, kỹ thuật, hệ thống chiến thuật và hoạt động thể lực... chúng ta đang thiếu những chiến lược cụ thể và lâu dài cho việc phát triển môn thể thao này.

Tiềm năng để phát triển môn bóng đá năm người ở Việt Nam là rất lớn nên bắt đầu gây dựng bằng cách thông qua các tổ chức doanh nghiệp, đặc biệt là ở các trường học một cách rộng khắp và toàn diện.

Là giảng viên bộ môn Giáo dục thể chất, chuyên ngành Bóng đá, là huấn luyện viên trưởng đội bóng đá nam năm người SV trường ĐH Phạm Văn Đồng, với mong muốn đóng góp những thông tin cần thiết cho những người làm công tác chuyên môn, cũng như phát triển môn bóng đá nam năm người sinh viên trường Đại học Phạm Văn Đồng. Xuất phát từ những vấn đề trên, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: “*Lựa chọn và đánh giá Đánh giá hiệu quả ứng dụng các bài tập phát triển thể lực và kỹ thuật cơ bản cho đội bóng đá nam năm người sinh viên trường Đại học Phạm Văn Đồng*”.

Đề tài sử dụng các phương pháp nghiên cứu: 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.

Khách thể nghiên cứu: 24 nam sinh viên trường Đại học Phạm Văn Đồng; 30 huấn luyện viên và chuyên gia bóng đá.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Hệ thống hóa các test đánh giá thực trạng thể lực và kỹ thuật cơ bản cho đội bóng đá nam năm người SV trường Đại học Phạm Văn Đồng

Để thực hiện mục tiêu này chúng tôi đã sử dụng phương pháp tổng hợp và phân tích tài liệu, kết hợp mạn đàm trao đổi với các HLV đang huấn luyện môn bóng đá năm người TP. Quảng Ngãi, đồng thời qua quan sát thực tiễn tại các CLB; Trung tâm huấn luyện và tổ chức thi đấu tỉnh Quảng Ngãi, đã tổng hợp được 39 test. Căn cứ vào tình hình thực tiễn của trường và cũng là để tránh sự trùng lặp về tính thông báo của test, bằng kinh nghiệm của bản thân từ 39 test, đề tài đã loại bỏ còn lại 19 test trong đó có 11 test thể lực và 08 test kỹ thuật cơ bản. Đề tài đã tiến hành phỏng vấn bằng phiếu. Đối tượng phỏng vấn là 30 huấn luyện viên, chuyên gia có kinh nghiệm trong công tác huấn luyện bóng đá năm người của các câu lạc bộ.

Chia mức độ thích hợp sử dụng các test kiểm tra đánh giá thể lực và kỹ thuật cơ bản cho đội bóng đá nam năm người SV trường Đại học Phạm Văn Đồng thành 3 mức là thường sử dụng 3 điểm; ít sử dụng 2 điểm; không sử dụng 0 điểm. Kết quả trung bình của mỗi test phỏng vấn đạt từ 90% tổng điểm trở lên thì đề tài sẽ chọn test kiểm tra đó. Kết quả phỏng vấn các test được trình bày ở bảng 1 như sau:

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn các test đánh giá thể lực và kỹ thuật cơ bản cho đội bóng đá nam năm người SV trường Đại học Phạm Văn Đồng

TT	Test kiểm tra	Phỏng vấn (n=30)				
		Sử dụng	Ít sử dụng	Không sử dụng	Tổng điểm	Tỷ lệ %
Test thể lực						
1	Chạy 10x5m (s)	21	9	0	81	90.0
2	Chạy 10m (s)	26	3	1	84	93.3
3	Chạy 20m xuất phát cao (s).	27	2	1	85	94.4
4	Test 5 x 30m (s).	20	1	9	62	68.8

5	Chạy 30m xuất phát cao (s).	15	15	0	75	83.3
6	Chạy luân cọc 20m (s).	21	1	8	65	72.2
7	Chạy T test.	18	2	10	58	64.4
8	Chạy 400m.	18	2	10	58	64.4
9	Chạy 1500m (phút).	15	15	0	75	83.3
10	Bật cao tại chỗ (cm)	23	7	0	83	92.2
11	Bật xa tại chỗ (cm)	27	2	1	85	94.4
Test Kỹ thuật cơ bản						
1	Dẫn bóng tốc độ 15m (s).	16	13	1	75	82.2
2	Dẫn bóng luân cọc sút cầu môn cự ly 10m (s).	26	3	1	84	93.3
3	Tâng bóng trong vòng bán kính 2m (lần).	27	1	2	83	92.2
4	Sút cầu môn cách khung thành 6m (lần).	15	15	0	75	83.3
5	Sút cầu môn cách khung thành 9m (lần).	21	1	8	65	72.2
6	Dẫn bóng luân cọc sút cầu môn (s).	18	2	10	58	64.4
7	Sút bóng vào cầu môn 10mx10 quả (lần).	27	1	2	83	92.2
8	Phát bóng xa (m).	26	4	0	85	95.5

Qua bảng 1, đề tài đã lựa chọn được 09 test đánh giá thể lực và kỹ thuật cơ bản cho đội bóng đá nam năm người SV trường Đại học Phạm Văn Đồng cụ thể:

* **Thể lực gồm có 5 test:** Chạy 10x5m (s); Chạy 10m (s); chạy 20m xuất phát cao (s); bật cao tại chỗ (cm); bật xa tại chỗ (cm).

* **Kỹ thuật cơ bản gồm có 4 test:** Dẫn bóng luân cọc sút cầu môn 10m (s); tâng bóng trong vòng bán kính 2m (lần); sút cầu môn 10mx10 quả (lần); phát bóng xa (m).

2. Đánh giá thực trạng thể lực và kỹ thuật cơ bản cho đội bóng đá nam năm người sinh viên trường Đại học Phạm Văn Đồng

Đề tài đã ứng dụng 05 test thể lực và 4 test kỹ thuật cơ bản để đánh giá thực trạng thể lực và kỹ thuật cơ bản cho đội bóng đá nam năm người sinh viên trường Đại học Phạm Văn Đồng. Kết quả kiểm tra và xử lý số liệu được trình bày chi tiết ở bảng 2:

Bảng 2. Kết quả kiểm tra thực trạng thể lực và kỹ thuật cơ bản cho đội bóng đá nam năm người sinh viên trường Đại học Phạm Văn Đồng

TT	Test	Trước thực nghiệm (n=24)		
		TB	σ	Cv%
Test Thể lực				
1	Chạy 10m XPC (s)	1,9	0,10	5,26
2	Chạy 20m (s)	3,62	0,23	6,35
3	Chạy 10x5m (s)	14,92	0,75	5,03
4	Bật cao (cm)	55,75	4,42	7,93
5	Bật xa tại chỗ (cm)	216,5	12,85	5,94
Test Kỹ thuật cơ bản				
6	Dẫn bóng luân cọc sút cầu môn 10m (s)	8,54	0,45	5,27
7	Phát bóng xa (m)	21,75	1,76	8,09
8	Tâng bóng (lần)	59,79	6,32	10,57
9	Sút bóng vào cầu môn 10m x 10 quả (lần)	4,38	0,49	11,19

Kết quả kiểm tra thực trạng cho thấy các test thể lực đội bóng đá nam năm người sinh viên Trường Đại học Phạm Văn Đồng nhìn chung chỉ ở mức trung bình, các test kỹ thuật cơ bản, đặc biệt là kỹ thuật tâng bóng (lần) và sút bóng vào cầu môn 10mx10 quả (lần) còn hạn chế và chưa ổn định. Đây là cơ sở để đề tài ứng dụng các bài tập thể lực và kỹ thuật cơ bản nhằm nâng cao trình độ thể lực và kỹ thuật cơ bản cho đội tuyển bóng đá nam năm người sinh viên trường Đại học Phạm Văn Đồng.

3. Đánh giá hiệu quả việc ứng dụng các bài tập để nâng cao thể lực và kỹ thuật cơ bản cho đội tuyển bóng đá nam năm người sinh viên trường Đại học Phạm Văn Đồng sau thời gian thực nghiệm

Kết quả xử lý và tính toán sự tăng trưởng qua các trị số W% đạt được của các test giữa các kết quả kiểm tra thực nghiệm so với kết quả kiểm tra thực trạng để đánh giá hiệu quả ứng dụng các bài tập nâng cao thể lực và kỹ thuật cơ bản cho đội tuyển bóng đá nam năm người sinh viên trường Đại học Phạm Văn Đồng được thể hiện qua bảng 3:

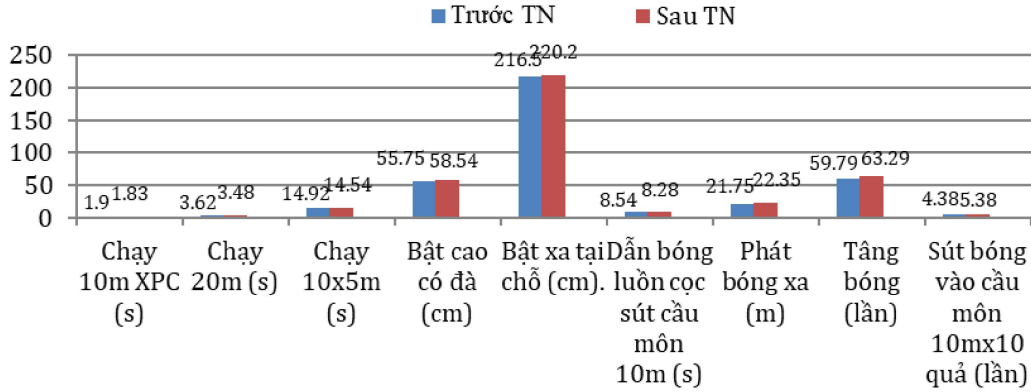
Bảng 3. Sự phát triển thể lực và kỹ thuật cơ bản của đội tuyển bóng đá nam năm người sinh viên trường Đại học Phạm Văn Đồng sau thực nghiệm (n = 24)

TT	Test	Trước thực nghiệm			Sau thực nghiệm			W%	t	p	
		TB	δ	Cv%	TB	δ	Cv%				
1	Thể lực	Chạy 10m XPC (s)	1,9	0,10	5,26	1,83	0,07	3,83	3,68	2.81	<0,05
2		Chạy 20m (s)	3,62	0,23	6,35	3,48	0,21	6,03	3,87	2.20	<0,05
3		Chạy 10x5m (s)	14,92	0,75	5,03	14,54	0,57	4,37	2,55	2.48	<0,05
4		Bật cao có đà (cm)	55,75	4,42	7,93	58,54	4,05	6,92	5	2.28	<0,05
5		Bật xa tại chỗ (cm).	216,5	12,85	5,94	220,2	12,23	5,55	1,71	2.32	<0,05
6	Kỹ thuật cơ bản	Dẫn bóng luôn cọc sút cầu môn 10m (s)	8,54	0,45	5,27	8,28	0,4	4,83	3,04	3.09	<0,05
7		Phát bóng xa (m)	21,75	1,76	8,09	22,35	1,58	7,07	2,75	3.31	<0,05
8		Tâng bóng (lần)	59,79	6,32	10,57	63,29	6,79	10,73	5,86	2.49	<0,05
9		Sút bóng vào cầu môn 10mx10 quả (lần)	4,38	0,49	11,19	5,38	0,65	12,08	22,83	8.25	<0,05

Với $Df=n-1$, vậy $Df=23$, $t_{0,05} = 2.069$

Sau thực nghiệm qua bảng 3 cho ta thấy tất cả các test có sự tăng trưởng có ý nghĩa thống kê vì $t_{\text{tính}} > t_{0,05} = 2.069$, ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$

Sau khi ứng dụng 05 test thể lực và 04 kỹ thuật cơ bản vào các buổi tập đã cho thấy sau thực nghiệm đã có sự tăng trưởng, tiến bộ rõ rệt về thể lực và kỹ thuật cơ bản đội bóng đá nam năm người sinh viên trường Đại học Phạm Văn Đồng và có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$, được thể hiện qua biểu đồ 1.



Biểu đồ 1. Sự tiến bộ sau thực nghiệm của đội bóng đá nam năm người sinh viên Trường ĐH Phạm Văn Đồng

Sau thực nghiệm thể lực và kỹ thuật cơ bản đội bóng đá nam năm người sinh viên Trường Đại học Phạm Văn Đồng có sự tăng trưởng tốt. Tất cả 9 test bao gồm 05 test thể lực và 04 test kỹ thuật cơ bản đều thể hiện sự tăng trưởng có sự khác biệt rõ rệt. Điều đó chứng tỏ các bài tập mà đề tài đưa ra để nâng cao thể lực và kỹ thuật cơ bản đã đạt hiệu quả cao và phù hợp với mục đích nghiên cứu.

KẾT LUẬN

Từ kết quả nghiên cứu đề tài rút ra các kết luận như sau:

1. Qua nghiên cứu và trình tự qua các bước phỏng vấn lựa chọn, đề tài đã xác định và lựa chọn 09 test bao gồm 05 test thể lực và 04 test kỹ thuật cơ bản đảm bảo tính khách quan, có đủ độ tin cậy và đảm bảo tính khoa học để đánh giá thực trạng thể lực và kỹ thuật cơ bản đội bóng đá nam năm người sinh viên trường Đại học Phạm Văn Đồng.

2. Đề tài tiến hành kiểm tra, đánh giá sự tăng trưởng qua 05 test thể lực và 04 test kỹ thuật cơ bản, đồng thời tiến hành so sánh kết quả kiểm tra sau thực nghiệm với kết quả kiểm tra thực trạng. Đã cho thấy sau thực nghiệm đã có sự tăng trưởng, tiến bộ rõ rệt về thể lực và kỹ thuật cơ bản đội bóng đá năm người nam sinh viên trường Đại học Phạm Văn Đồng và có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Nguyễn Văn Hiền, Dương Lê Bình (2024), *Xây Dựng tiêu chuẩn tuyển chọn sinh viên cho đội bóng đá nữ năm người trường Đại học Phạm Văn Đồng*, đề tài cấp trường, Trường Đại học Phạm Văn Đồng.
- [2]. Huỳnh Trọng Khải, Đỗ Vĩnh (2010), *Giáo trình Toán thống kê*. NXB Thể dục thể thao Hà Nội.
- [3]. Nguyễn Hữu Hoàng Phúc (2010), *Bước đầu đánh giá sự phát triển về thể lực và kỹ thuật của nam vận động viên bóng đá Futsal lứa tuổi 17 -18 tại câu lạc bộ bóng đá Futsal Thái Sơn Nam sau một năm tập luyện 2009 - 2010*, khóa luận tốt nghiệp.
- [4]. Lý Vĩnh Trường, Nguyễn Hồng Sơn, Nguyễn Hữu Hoàng Phúc, Trịnh Đình Dương (2015), *Giáo trình Bóng đá Futsal*, NXB Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh.

Bài nộp ngày 23/5/2025, phản biện ngày 03/9/2025, duyệt in ngày 19/9/2025