

LỰA CHỌN BÀI TẬP NÂNG CAO HIỆU QUẢ KỸ THUẬT ĐÁ BÓNG BẰNG LÒNG BÀN CHÂN CHO NAM SINH VIÊN TRƯỜNG CAO ĐẲNG CÔNG THƯƠNG THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH HỌC TỰ CHỌN MÔN BÓNG ĐÁ 05 NGƯỜI

SELECTING EXERCISES TO IMPROVE THE EFFICIENCY OF THE BALL KICKING TECHNIQUES WITH THE SOLES OF THE FEET FOR MALE STUDENTS WHO CHOOSE FOOTBALL FOR 05 PEOPLE HO CHI MINH CITY INDUSTRY AND TRADE COLLEGE

TÓM TẮT: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học trong thể dục thể thao, bài viết đã lựa chọn được 15 bài tập bổ trợ nhằm nâng cao hiệu quả thực hiện kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân cho nam sinh viên Trường Cao đẳng Công thương Thành phố Hồ Chí Minh học tự chọn môn bóng đá 05 người.

TỪ KHÓA: Bài tập, nâng cao, hiệu quả, đá bóng bằng lòng bàn chân, sinh viên.

ABSTRACT: Using scientific research methods in physical education and sports, the study has selected 15 supplementary exercises to improve the effectiveness of performing inside foot kicking techniques for male students at Ho Chi Minh city Industry and Trade college who choose 5-a-side football as an elective subject.

KEYWORDS: Exercises, improvement, effectiveness, kicking the ball with the inside of the foot, students.

NGUYỄN THÀNH QUÂN
TRƯƠNG QUANG MINH
*Trường Cao đẳng Công Thương
Thành phố Hồ Chí Minh*

NGUYEN THANH QUAN
TRUONG QUANG MINH
*Ho Chi Minh city Industry and
Trade college*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Tại Trường Cao đẳng Công thương Thành phố Hồ Chí Minh, môn bóng đá 05 người là nhóm các môn học tự chọn đã được đưa vào chương trình giảng dạy và có phong trào tập

luyện, thi đấu phát triển rất nhanh, thu hút rất nhiều sinh viên tham gia. Tập luyện và tham gia thi đấu bóng đá giúp các em sinh viên (SV) phát triển thể chất, củng cố nâng cao sức khỏe, đồng thời tạo tính tập thể, tinh thần đoàn kết, rèn luyện những phẩm chất đạo đức, ý chí góp phần vào việc giáo dục và phát triển con người toàn diện cho sinh viên.

Trong bóng đá 5 người, kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân được sử dụng rất nhiều trong quá trình thi đấu, đặc biệt khi cần thực hiện những đường

chuyền chính xác ở mọi vị trí trên sân. Tuy nhiên, do đặc điểm tiếp xúc bóng và biên độ vùng chân, kỹ thuật này không thể tạo ra lực đá mạnh như các kỹ thuật khác như đá mu chính diện hay mu trong. Vì vậy, kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân chủ yếu được áp dụng trong các tình huống chuyền bóng và dứt điểm ở cự ly gần. Để thực hiện tốt kỹ thuật này, sinh viên cần nắm vững nguyên tắc cơ bản và rèn luyện thường xuyên, biến nó thành phản xạ tự nhiên thông qua một hệ thống bài tập giảng dạy bài bản.



BẢNG 1: KẾT QUẢ PHÒNG VẤN CÁC TEST ĐÁNH GIÁ KỸ THUẬT ĐÁ BÓNG BẰNG LÒNG BÀN CHÂN CỦA NAM SINH VIÊN TRƯỜNG CAO ĐẲNG CÔNG THƯƠNG THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH HỌC TỰ CHỌN MÔN BÓNG ĐÁ 05 NGƯỜI (n=30)

TT	TEST	MỨC ĐỘ SỬ DỤNG			ĐIỂM QUY ĐỔI	TỈ LỆ %
		Thường xuyên sử dụng	Ít sử dụng	Không sử dụng		
1	Chạy 30 XPC (s)	22	5	3	71	78.9
2	Đá bóng cố định bằng lòng bàn chân ở cự ly 10m vào cầu môn 2x3m (5 quả) quy ra điểm	29	1	0	88	97.8
3	Di chuyển đá bóng động bằng lòng bàn chân ở cự ly 10m vào cầu môn 2x3m (5 quả) quy ra điểm	20	6	4	66	73.3
4	Bật xa tại chỗ (cm)	20	8	2	68	75.6
5	Dẫn bóng luôn qua 5 cọc và đá bóng bằng lòng bàn chân ở cự ly 10m vào cầu môn 2x3m (5 quả) quy ra điểm	28	2	0	86	95.6
6	Phối hợp bật tường đá bóng bằng lòng bàn chân ở cự ly 10m vào cầu môn 2x3m (5 quả) quy ra điểm	22	4	4	70	77.8
7	Chạy đổi hướng theo tín hiệu (s)	19	8	3	65	72.2

Vì vậy việc lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân cho nam sinh viên Trường Cao đẳng Công thương Thành phố Hồ Chí Minh học tự chọn môn bóng đá 05 người là hướng nghiên cứu cần thiết được thực hiện. Kết quả này sẽ cung cấp cơ sở khoa học và thực tiễn giúp giảng viên xây dựng chương trình tập luyện hiệu quả hơn, đồng thời cải thiện đáng kể kỹ năng chuyên môn của sinh viên trong môn bóng đá 05 người. Ngoài ra, nghiên cứu còn đóng góp vào việc phát triển phương pháp huấn luyện phù hợp cho sinh viên, giúp các em đạt được kết quả tốt hơn trong học tập và thi đấu.

Phương pháp nghiên cứu:
Trong quá trình nghiên cứu đã sử dụng phương pháp phân tích tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp kiểm tra tư phạm, phương pháp thực nghiệm tư phạm và phương pháp thống kê.

Khách thể nghiên cứu:
+ Khách thể phỏng vấn: 30 giảng viên, huấn luyện viên đang giảng dạy và huấn luyện bóng đá tại một số trường cao đẳng, đại học ở Thành phố Hồ Chí Minh.
+ Khách thể kiểm tra tư phạm: Nhóm thực nghiệm (55 nam SV) và nhóm đối chứng (55 nam SV) học tự chọn môn bóng đá 05 người tại Trường Cao đẳng Công thương Thành phố Hồ Chí Minh.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn test đánh giá kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân cho nam sinh viên Trường Cao đẳng Công thương Thành phố Hồ Chí Minh học tự chọn môn bóng đá 05 người.

Quá trình lựa chọn test đánh giá phải đảm bảo 03 nguyên tắc sau:

Nguyên tắc 1: Các test lựa chọn phải đánh giá được toàn diện về mặt thể lực, tâm lý, hứng

thú, kỹ thuật và chiến thuật.

Nguyên tắc 2: Các test phải đảm bảo độ tin cậy và mang tính thông báo cần thiết cho đối tượng nghiên cứu.

Nguyên tắc 3: Các test lựa chọn phải có tiêu chuẩn cụ thể, có hình thức tổ chức đơn giản phù hợp với điều kiện thực tiễn giảng dạy tại trường.

Qua tổng hợp và phân tích cơ sở lý luận và thực tiễn, thông qua các tài liệu chuyên môn, bài viết đã tổng hợp được 07 test để đánh giá hiệu quả kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân cho nam SV Trường Cao đẳng Công Thương Thành phố Hồ Chí Minh học tự chọn môn bóng đá 05 người. Bài viết tiến hành phỏng vấn 35 giảng viên, huấn luyện viên đang giảng dạy và huấn luyện bóng đá tại một số trường cao đẳng, đại học ở Thành phố Hồ Chí Minh. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 1.

Qua kết quả bảng 1 cho thấy, các giảng viên và huấn luyện

viên đã lựa chọn được 02 test đạt tỉ lệ 80% trở lên và được ứng dụng kiểm tra cho đối tượng nghiên cứu là: Đá bóng cố định bằng lòng bàn chân ở cự ly 10m vào cầu môn 2x3m (5 quả) quy ra điểm; Dẫn bóng luôn qua 5 cọc và đá bóng bằng lòng bàn chân ở cự ly 10m vào cầu môn 2x3m (5 quả) quy ra điểm.

2.2. Lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân cho nam sinh viên Trường Cao đẳng Công Thương Thành phố Hồ Chí Minh học tự chọn môn bóng đá 05 người.

Trên cơ sở tổng hợp và phân tích các tài liệu tham khảo, bài viết tổng hợp được 25 bài tập có tác dụng nâng cao hiệu quả kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân cho nam sinh viên Trường Cao đẳng Công Thương Thành phố Hồ Chí Minh học tự chọn môn bóng đá 05 người.

Để lựa chọn được các bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân phù hợp với điều kiện tập luyện môn bóng đá 05 người cho nam sinh viên tại Trường Cao đẳng Công Thương Thành phố Hồ Chí Minh, bài viết tiến hành phỏng vấn 30 giảng viên, huấn luyện viên đang giảng dạy và huấn luyện bóng đá tại một số trường cao đẳng, đại học ở Thành phố Hồ Chí Minh. Dựa vào kết quả phỏng vấn, bài viết đặt ra nguyên tắc chỉ chọn những bài tập có sự tán thành từ 80% trở lên của khách thể phỏng vấn. Từ kết quả bảng 2, bài viết đã lựa chọn được 15 bài tập dưới đây đủ điều kiện cần thiết để đưa

vào sử dụng cho đối tượng thực nghiệm như sau:

Nhóm bài tập bổ trợ thể lực bao gồm 4 bài tập:

Bài tập 1: Chạy đổi hướng theo tín hiệu (1 lần/tổ x 3 tổ, nghỉ ngơi giữa tổ 5 phút).

Bài tập 2: Chạy 30m XPC (3 lần x 2 tổ, nghỉ ngơi giữa tổ 3 phút).

Bài tập 3: Chạy biến tốc 25m (4 lần x 2 tổ, nghỉ ngơi giữa tổ 3 phút).

Bài tập 4: Bật bực đổi chân (50 lần x 2 tổ, nghỉ ngơi giữa tổ 5 phút).

Bài tập bổ trợ kỹ thuật bao gồm 11 bài tập:

Bài tập 1: Mô phỏng kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân (4 lần 4 nhịp/tổ x 3 tổ, nghỉ ngơi giữa tổ 2 – 3 phút).

Bài tập 2: Đá bóng bằng lòng bàn chân với bóng cố định (30 quả/tổ x 3 tổ, nghỉ ngơi giữa tổ 3 – 5 phút).

Bài tập 3: Hai người phối hợp đá bóng bằng lòng bàn chân qua lại liên tục ở cự ly – 8m (50 quả/tổ x 3 tổ, nghỉ ngơi giữa tổ 3 – 5 phút).

Bài tập 4: Đá bóng cố định bằng lòng bàn chân ở cự ly 10m vào cầu môn 2x3m (50 quả/tổ x 3 tổ, nghỉ ngơi giữa tổ 3 – 5 phút).

Bài tập 5: Phối hợp bật tường đá bóng một chạm bằng lòng bàn chân vào cầu môn 2x3m ở cự ly 10m (20 quả/tổ x 3 tổ, nghỉ ngơi giữa tổ 3 – 5 phút).

Bài tập 6: Phối hợp 2 đánh 1 đá bóng bằng lòng bàn chân vào cầu môn 2x3m ở cự ly 10m (20 quả/tổ x 3 tổ, nghỉ ngơi giữa tổ 3 – 5 phút).

Bài tập 7: Dẫn bóng luôn qua

5 cọc đá bóng bằng lòng bàn chân vào cầu môn 2x3m ở cự ly 10m (20 lần/tổ x 3 tổ, nghỉ ngơi giữa tổ 3 – 5 phút).

Bài tập 8: Bài tập đối kháng 1 đối 1 đá bóng bằng lòng bàn chân vào cầu môn 2x3m (20 lần/tổ x 2 tổ, nghỉ ngơi giữa tổ 3 – 5 phút).

Bài tập 9: Di chuyển tốc độ và phán đoán đá bóng một chạm bằng lòng bàn chân vào cầu môn 2x3m (20 lần/tổ x 2 tổ, nghỉ ngơi giữa tổ 3 – 5 phút).

Bài tập 10: Dẫn bóng zigzag đá bóng bằng lòng bàn chân vào cầu môn 2x3m ở cự ly 10m (20 lần/tổ x 3 tổ, nghỉ ngơi giữa tổ 3 – 5 phút).

Bài tập 11: Các bài tập thi đấu (Sau mỗi buổi tập bắt đầu từ tuần thứ hai trở đi tổ chức thi đấu. Cho từng sinh viên đứng ở các vị trí trên sân thi đấu để sinh viên làm quen với các tình huống xảy ra trên sân đối với người đá bóng).

2.3. Đánh giá hiệu quả ứng dụng bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân cho nam sinh viên Trường Cao đẳng Công Thương Thành phố Hồ Chí Minh học tự chọn môn bóng đá 05 người.

2.3.1. Tiến trình thực nghiệm

Căn cứ vào kế hoạch giảng dạy, nội dung, chương trình môn học của học kỳ 2, năm học 2023 – 2024, thời gian giảng dạy ứng dụng nâng cao hiệu quả kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân cho nam sinh viên học tự chọn môn bóng đá 05 người được trình bày cụ thể ở bảng 3.

Thời gian thực nghiệm 08 tuần học kỳ 2 năm học 2023 – 2024



BẢNG 2: KẾT QUẢ LỰA CHỌN BÀI TẬP NÂNG CAO HIỆU QUẢ KỸ THUẬT ĐÁ BÓNG BẰNG LÒNG BÀN CHÂN CHO NAM SINH VIÊN TRƯỜNG CAO ĐẲNG CÔNG THƯƠNG THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH HỌC TỰ CHỌN MÔN BÓNG ĐÁ 05 NGƯỜI (n=30)

TT	TEST	MỨC ĐỘ SỬ DỤNG			ĐIỂM QUY ĐỔI	TỈ LỆ %
		Thường xuyên sử dụng	Ít sử dụng	Không sử dụng		
A	BÀI TẬP BỔ TRỢ THỂ LỰC					
1	Chạy đổi hướng theo tín hiệu	25	4	1	79	87.8
2	Chạy 30m XPC	26	3	1	81	90.0
3	Bật xa tại chỗ	20	6	4	66	73.3
4	Chạy biến tốc 25m	25	5	0	80	88.9
5	Nằm sấp chống đẩy	18	7	5	61	67.8
6	Bật bực đổi chân	24	4	2	76	84.4
B	BÀI TẬP BỔ TRỢ KỸ THUẬT					
1	Mô phỏng kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân	29	1	0	88	97.8
2	Đá bóng bằng lòng bàn chân với bóng cố định	26	4	0	82	91.1
3	Đá bóng bằng lòng bàn chân vào mục tiêu cố định trên tường	19	8	3	65	72.2
4	Hai người phối hợp đá bóng bằng lòng bàn chân qua lại liên tục ở cự ly 5 – 8m	25	5	0	80	88.9
5	Đá bóng cố định bằng lòng bàn chân ở cự ly 10m vào cầu môn 2x3m.	30	0	0	90	100.0
6	Đẩy bóng về trước và đá bóng bằng lòng bàn chân vào cầu môn 2x3m ở cự ly 10m	22	5	3	71	78.9
7	Thực hiện động tác giả qua người và đá bóng bằng lòng bàn chân vào cầu môn 2x3m ở cự ly 10m	17	6	7	57	63.3
8	Phối hợp bật tường đá bóng một chạm bằng lòng bàn chân vào cầu môn 2x3m ở cự ly 10m	23	7	0	76	84.4
9	Phối hợp 2 đánh 1 đá bóng bằng lòng bàn chân vào cầu môn 2x3m ở cự ly 10m	25	5	0	80	88.9
10	Dẫn bóng tốc độ và đá bóng bằng lòng bàn chân vào cầu môn 2x3m ở cự ly 10m	20	5	5	65	72.2
11	Bài tập đá bóng trên không bằng lòng bàn chân vào cầu môn 2x3m ở cự ly 10m	16	10	4	58	64.4
12	Dẫn bóng luồn qua 5 cọc đá bóng bằng lòng bàn chân vào cầu môn 2x3m ở cự ly 10m	29	1	0	88	97.8
13	Bài tập đối kháng 1 đối 1 đá bóng bằng lòng bàn chân vào cầu môn 2x3m	23	5	4	74	82.2
14	Bật cóc phối hợp đá bóng bằng lòng bàn chân vào cầu môn 2x3m	15	10	5	55	61.1
15	Di chuyển tốc độ và phán đoán đá bóng một chạm bằng lòng bàn chân vào cầu môn 2x3m	24	5	1	77	85.6
16	Đứng lên ngồi xuống 10 lần đá bóng bằng lòng bàn chân vào cầu môn 2x3m	16	9	5	57	63.3
17	Dẫn bóng ziczac đá bóng bằng lòng bàn chân vào cầu môn 2x3m ở cự ly 10m	23	6	1	75	83.3
18	Nằm sấp chống đẩy rồi bật dậy đá bóng bằng lòng bàn chân vào cầu môn 2x3m.	10	13	7	43	47.8
19	Các bài tập thi đấu	27	3	0	84	93.3

BẢNG 3: TIẾN TRÌNH THỰC NGHIỆM BÀI TẬP

TT	NỘI DUNG	TUẦN							
		1	2	3	4	5	6	7	8
1	Chạy đổi hướng theo tín hiệu (2 lần/tổ x 3 tổ, nghỉ ngơi giữa tổ 5 phút)	+		+		+		+	
2	Chạy 30m XPC (3 lần x 2 tổ, nghỉ ngơi giữa tổ 3 phút)		+		+		+		+
3	Chạy biến tốc 25m (4 lần x 2 tổ, nghỉ ngơi giữa tổ 3 phút)	+		+		+		+	
4	Bật bực đổi chân (50 lần x 2 tổ, nghỉ ngơi giữa tổ 5 phút)		+		+		+		+
5	Mô phỏng kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân (4 lần 4 nhịp/tổ x 3 tổ, nghỉ ngơi giữa tổ 2 – 3 phút)	+	+						
6	Đá bóng bằng lòng bàn chân với bóng cố định (30 quả/tổ x 3 tổ, nghỉ ngơi giữa tổ 3 – 5 phút)	+	+	+					
7	Hai người phối hợp đá bóng bằng lòng bàn chân qua lại liên tục ở cự ly 5 – 8m (50 quả/tổ x 3 tổ, nghỉ ngơi giữa tổ 3 – 5 phút)		+	+	+	+			
8	Đá bóng cố định bằng lòng bàn chân ở cự ly 10m vào cầu môn 2x3m (50 quả/tổ x 3 tổ, nghỉ ngơi giữa tổ 3 – 5 phút)			+	+	+	+		
9	Phối hợp bật tường đá bóng một chạm bằng lòng bàn chân vào cầu môn 2x3m ở cự ly 10m (20 quả/tổ x 3 tổ, nghỉ ngơi giữa tổ 3 – 5 phút).				+	+	+	+	+
10	Phối hợp 2 đánh 1 đá bóng bằng lòng bàn chân vào cầu môn 2x3m ở cự ly 10m (20 quả/tổ x 3 tổ, nghỉ ngơi giữa tổ 3 – 5 phút)						+	+	+
11	Dẫn bóng luân qua 5 cọc đá bóng bằng lòng bàn chân vào cầu môn 2x3m ở cự ly 10m (20 lần/tổ x 3 tổ, nghỉ ngơi giữa tổ 3 – 5 phút)					+	+	+	+
12	Bài tập đối kháng 1 đối 1 đá bóng bằng lòng bàn chân vào cầu môn 2x3m (20 lần/tổ x 2 tổ, nghỉ ngơi giữa tổ 3 – 5 phút)					+	+	+	
13	Di chuyển tốc độ và phán đoán đá bóng một chạm bằng lòng bàn chân vào cầu môn 2x3m (20 lần/tổ x 2 tổ, nghỉ ngơi giữa tổ 3 – 5 phút)						+	+	+
14	Dẫn bóng ziczac đá bóng bằng lòng bàn chân vào cầu môn 2x3m ở cự ly 10m (20 lần/tổ x 3 tổ, nghỉ ngơi giữa tổ 3 – 5 phút)				+	+	+	+	
15	Các bài tập thi đấu (Sau mỗi buổi tập bắt đầu từ tuần thứ ba trở đi tổ chức thi đấu. Cho từng sinh viên đứng ở các vị trí trên sân thi đấu để sinh viên làm quen với các tình huống xảy ra trên sân đối với người đá bóng)			+	+	+	+	+	+

(tương đương 08 giáo án), vào thời gian tập chính khóa của trường, thời gian tập từ 30 – 45 phút/buổi. Nhóm đối chứng tập luyện các bài tập theo chương trình đang áp dụng tại trường, nhóm thực nghiệm áp dụng các bài tập đã lựa chọn.

2.3.2. Kết quả ứng dụng bài tập

Trước thực nghiệm, bài viết sử dụng 02 test đã lựa chọn để

kiểm tra và so sánh thực hiện kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân của sinh vi nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng. Kết quả được trình bày ở bảng 4.

Kết quả bảng 4 cho thấy, kết quả kiểm tra của SV hai nhóm thực nghiệm và đối chứng ở cả 02 test không có sự khác biệt với $t_{\text{tính}} = 0.12 - 0.24$ đều nhỏ hơn $t_{\text{bảng}} = 1.96$. Điều đó chứng tỏ

trình độ kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng khác biệt không có ý nghĩa với xác suất $p > 0.05$, chứng tỏ rằng trước thực nghiệm trình độ kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân của hai nhóm là tương đương nhau.

Sau 08 tuần thực nghiệm, bài viết tiếp tục sử dụng 02 test



BẢNG 4: KẾT QUẢ KIỂM TRA CÁC TEST ĐÁNH GIÁ KỸ THUẬT ĐÁ BÓNG BẰNG LÒNG BÀN CHÂN CỦA NAM SINH VIÊN TRƯỜNG CAO ĐẲNG CÔNG THƯƠNG THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH TRƯỚC THỰC NGHIỆM HỌC TỰ CHỌN MÔN BÓNG ĐÁ 05 NGƯỜI ($n_{ĐC} = n_{TN} = 55$)

TT	TEST	NHÓM TN ($n=55$)		NHÓM ĐC ($n=55$)		t	p
		$\bar{x}_1$	σ	$\bar{x}_2$	σ		
1	Đá bóng cố định bằng lòng bàn chân ở cự ly 10m vào cầu môn 2x3m (5 quả) quy ra điểm	5.31	0.84	5.35	0.78	0.24	>0.05
2	Dẫn bóng luôn qua 5 cọc và đá bóng bằng lòng bàn chân ở cự ly 10m vào cầu môn 2x3m (5 quả) quy ra điểm	5.25	0.83	5.27	0.80	0.12	>0.05

BẢNG 5: KẾT QUẢ KIỂM TRA CÁC TEST ĐÁNH GIÁ KỸ THUẬT ĐÁ BÓNG BẰNG LÒNG BÀN CHÂN CỦA NAM SINH VIÊN TRƯỜNG CAO ĐẲNG CÔNG THƯƠNG THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH SAU THỰC NGHIỆM HỌC TỰ CHỌN MÔN BÓNG ĐÁ 05 NGƯỜI ($n_{ĐC} = n_{TN} = 55$)

TT	TEST	NHÓM TN ($n=55$)		NHÓM ĐC ($n=55$)		t	p
		$\bar{x}_1$	σ	$\bar{x}_2$	σ		
1	Đá bóng cố định bằng lòng bàn chân ở cự ly 10m vào cầu môn 2x3m (5 quả) quy ra điểm	8.06	1.39	7.09	1.17	3.92	<0.05
2	Dẫn bóng luôn qua 5 cọc và đá bóng bằng lòng bàn chân ở cự ly 10m vào cầu môn 2x3m (5 quả) quy ra điểm	7.75	1.04	6.60	0.74	6.67	<0.05

BẢNG 6: NHỊP TĂNG TRƯỞNG THÀNH TÍCH CÁC TEST ĐÁNH GIÁ TRÌNH ĐỘ KỸ THUẬT ĐÁ BÓNG BẰNG LÒNG BÀN CHÂN CỦA NAM SINH VIÊN HAI NHÓM THỰC NGHIỆM VÀ ĐỐI CHỨNG SAU 08 TUẦN THỰC NGHIỆM

TT	TEST	NHÓM THỰC NGHIỆM			NHÓM ĐỐI CHỨNG		
		Trước TN	Sau TN	W%	Trước TN	Sau TN	W%
1	Đá bóng cố định bằng lòng bàn chân ở cự ly 10m vào cầu môn 2x3m (5 quả) quy ra điểm	5.31	8.06	41.1	5.35	7.09	28.0
2	Dẫn bóng luôn qua 5 cọc và đá bóng bằng lòng bàn chân ở cự ly 10m vào cầu môn 2x3m (5 quả) quy ra điểm	5.25	7.75	38.5	5.27	6.60	22.4

đã lựa chọn để kiểm tra lần 2 trình độ kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân của sinh viên hai nhóm thực nghiệm và đối chứng. Kết quả được trình bày tại bảng 5.

Kết quả bảng 5 cho thấy, kết quả kiểm tra của SV hai nhóm thực nghiệm và đối chứng ở cả 02 test đã có sự khác biệt với $t_{\text{tính}} = 3.92 - 6.67$ đều lớn hơn $t_{\text{bảng}} = 1.96$. Điều đó cho thấy sự khác biệt về trình độ kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng có ý nghĩa thống kê với xác suất $p < 0.05$, chứng tỏ rằng sau thực nghiệm trình độ kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn

chân của sinh viên hai nhóm đã có sự khác biệt rõ rệt.

Để thấy rõ sự khác biệt đó, bài viết tiến hành xác định mức độ tăng trưởng thành tích đánh giá kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân bóng của sinh viên hai nhóm thực nghiệm và đối chứng sau 08 tuần ứng dụng các bài tập đã lựa chọn và tiến trình đã xây dựng.

Qua bảng 6 cho thấy: sau 08 tuần thực nghiệm, nhịp tăng trưởng kết quả kiểm tra của SV nhóm thực nghiệm tốt hơn nhóm đối chứng ở cả 02 test. Điều này cho thấy các bài tập mà bài viết lựa chọn bước đầu có tác dụng tốt cho việc nâng

cao hiệu quả kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân cho nam sinh viên Trường Cao đẳng Công thương Thành phố Hồ Chí Minh học tự chọn môn bóng đá 05 người và cũng chứng tỏ rằng các bài tập mà bài viết lựa chọn được bước đầu phù hợp hơn so với các bài tập thường được sử dụng tại trường.

3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu, bài viết đã lựa chọn được 15 bài tập dùng để nâng cao hiệu quả kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân ứng dụng vào thực tiễn giảng dạy cho nam sinh viên Trường Cao đẳng Công thương

Thành phố Hồ Chí Minh học tự chọn môn bóng đá 05 người. Các bài tập được lựa chọn qua ứng dụng đã chứng minh hiệu quả nên đưa vào công tác giảng dạy và huấn luyện thực tế cho sinh viên. Việc áp dụng các bài

tập này không chỉ nâng cao trình độ kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân mà còn giúp sinh viên cải thiện thể lực và sự tự tin khi tham gia các hoạt động thi đấu, từ đó góp phần nâng cao chất lượng giáo dục thể chất

trong nhà trường. ■

(Ngày tòa soạn nhận bài: 15/12/2024,
ngày phản biện đánh giá: 10/01/2025,
ngày chấp nhận đăng: 14/02/2025)

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Ma Tuyết Điền (2003), *Bóng đá kỹ chiến thuật và phương pháp tập luyện*, Dịch: Đặng Bình, Nhà xuất bản Thể dục thể thao, Hà Nội.

2. Lê Văn Lắm, Phạm Xuân Thành (2007), *Giáo trình Đo lường Thể dục thể thao*, Nhà xuất bản Thể dục thể thao, Hà Nội.

3. Lý Vinh Trường, Nguyễn Hồng Sơn, Nguyễn Hữu Hoàng Phúc, Trịnh Đình Dương (2015), *Giáo trình bóng đá Futsal*, Nhà xuất bản Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh.

4. Đào Quang Trung, Đặng Đức Hoàn, Nguyễn Tiến Tuấn (2021), Lựa chọn bài tập nhằm nâng cao hiệu quả sút bóng bằng mu chính diện cho đội tuyển bóng đá nam sinh viên Học viện Nông nghiệp Việt Nam, *Tạp chí Khoa học Thể thao*, Số 6, tr 47 – 50.

5. Nguyễn Đức Văn (2015), *Phương pháp thống kê trong Thể dục thể thao*, Nhà xuất bản Thể dục thể thao, Hà Nội.