

ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ CÁC BÀI TẬP BỔ TRỢ NHẪM NÂNG CAO KỸ THUẬT ĐÁ BÓNG BẰNG LÒNG BÀN CHÂN CHO NAM SINH VIÊN KHỐI KHÔNG CHUYÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC HỒNG ĐỨC

Cao Ngọc Thành¹

TÓM TẮT

Mục đích của các bài tập bổ trợ nhằm nâng cao và giúp cho người học tiếp thu động tác một cách thuận lợi. Các bài tập bổ trợ đã giảm bớt khó khăn cho nam sinh viên trong khi tiếp thu động tác, rút ngắn thời gian tập luyện và hình thành kỹ năng thực hiện động tác ở mức độ chính xác cao. Do đó nghiên cứu này nhằm đánh giá hiệu quả việc lựa chọn và sử dụng một số bài tập bổ trợ nhằm nâng cao kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân trong dạy học môn bóng đá cho sinh viên khối không chuyên Trường Đại học Hồng Đức.

Từ khóa: Bài tập bổ trợ, đá bóng bằng lòng bàn chân, Trường Đại học Hồng Đức.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Cũng như một số môn thể thao khác bóng đá là môn có sự phát triển rộng rãi trên toàn thế giới, từ lâu đã được công nhận là môn thể thao vua, có số lượng người theo dõi và tham gia tập luyện thi đấu vượt trội so với những bộ môn khác.

Trong quá trình thi đấu thì kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân được sử dụng rất phổ biến như: Chuyền bóng ngắn, không chế bóng, dẫn bóng, sút bóng...

Cùng với sự phát triển của cả nước, thầy và trò Trường Đại học Hồng Đức cũng không ngừng phấn đấu học tập rèn luyện nhằm đạt thành tích cao nhất trong học tập. Giáo dục thể chất (GDTC) trong nhà trường cũng đặc biệt được quan tâm nhằm phát triển con người khỏe về thể chất và tinh thần. Để đạt được đó là cả một sự cố gắng của những cán bộ giảng dạy tại Khoa GDTC. Khoa GDTC đã lựa chọn và đưa vào giảng dạy một số môn thể thao phổ biến. Môn Bóng đá đã được Khoa GDTC Trường Đại học Hồng Đức lựa chọn và đưa vào nội dung giảng dạy cho học phần GDTC 2 giành cho khối sinh viên không chuyên. Trong quá trình giảng dạy môn Bóng đá thì có nhiều kỹ thuật được giảng dạy và giới thiệu cho sinh viên theo đề cương chương trình mà nhà trường đưa ra, riêng đối với kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân thì các giảng viên chỉ giới thiệu kỹ thuật cho sinh viên là chính, chưa áp dụng nhiều bài tập bổ trợ kỹ thuật để nâng cao kỹ năng, kỹ xảo trong sử dụng kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân cho sinh viên, vì vậy còn nhiều sinh viên chưa thực hiện tốt kỹ thuật này.

Từ thực trạng các vấn đề trên với mong muốn góp phần nâng cao chất lượng học tập môn bóng đá của sinh viên Trường Đại học Hồng Đức. Chúng tôi tiến hành “*Đánh giá hiệu quả các bài tập bổ trợ nhằm nâng cao kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân cho nam sinh viên khối không chuyên Trường Đại học Hồng Đức*”.

¹ Khoa Giáo dục Thể chất, Trường Đại học Hồng Đức; Email: caongocthanh@hdu.edu.vn

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Khách thể nghiên cứu được khảo sát là 120 sinh viên nam không chuyên học môn Bóng đá tại Trường đại học Hồng Đức.

Quá trình nghiên cứu tác giả đã sử dụng các phương pháp như:

Phương pháp tham khảo tài liệu: Để thực hiện được công trình này chúng tôi đã sử dụng phương pháp Tài liệu tham khảo nhằm thu thập những tư liệu, tài liệu có liên quan, từ đó tổng hợp cơ sở lý luận và những luận cứ cho phần nghiên cứu.

Phương pháp quan sát sư phạm: Nhằm thu thập thông tin về quá trình giảng dạy, để xây dựng các bài tập có tính khách quan. Chúng tôi đã quan sát trực tiếp các giờ dạy tại nhà trường, cũng như lựa chọn một số trường đại học xung quanh địa bàn tỉnh lân cận nhằm đánh giá hiệu quả ứng dụng của hệ thống bài tập đã lựa chọn. Phương pháp này giúp chúng tôi nhận ra những thiếu sót khi thực hiện kỹ thuật để từ đó xây dựng các bài tập có hiệu quả cao nhất.

Phương pháp thực nghiệm sư phạm: Phương pháp này nhằm thực nghiệm đánh giá kết quả của bài tập hỗ trợ nâng cao kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân cho nam sinh viên Trường Đại học Hồng Đức. Để đảm bảo tính khách quan và khoa học của phương pháp, chúng tôi tổ chức thực hiện trên cơ sở các giờ học theo phân phối chương trình đảm bảo cấu trúc giờ học hợp lý về thời gian, nội dung giờ học, nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng tương đồng về lứa tuổi, trình độ và kỹ thuật.

Phương pháp toán thống kê: Phương pháp này dùng để xử lý các số liệu thu được với sự hỗ trợ của chương trình Ms-Excel.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ THẢO LUẬN

3.1. Thực trạng hệ thống bài tập hỗ trợ nâng cao kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân cho nam sinh viên khối không chuyên trường Đại học Hồng Đức

Để đánh giá thực trạng việc sử dụng các bài tập hỗ trợ nâng cao kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân cho nam sinh viên khối không chuyên Trường Đại học Hồng Đức, chúng tôi tiến hành phỏng vấn các giảng viên đang trực tiếp giảng dạy môn GDTC tại nhà trường, kết quả thể hiện ở bảng 1.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn về việc áp dụng hệ thống các bài tập hỗ trợ nhằm nâng cao kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân (n = 13)

Trong quá trình giảng dạy kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân các thầy có sử dụng hệ thống bài tập hỗ trợ nâng cao kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân hay không	Không sử dụng hệ thống bài tập hỗ trợ		Có sử dụng hệ thống bài tập hỗ trợ	
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%
	10	76.92	3	20.08

Theo kết quả phỏng vấn tại bảng 1 chỉ có 20,08% giảng viên có sử dụng hệ thống bài tập hỗ trợ nhằm nâng cao kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân, ngoài ra có đến 76,92% giảng viên không sử dụng hệ thống các bài tập hỗ trợ.

Theo như tìm hiểu của nhóm đề tài thì nguyên nhân chính là: Đề cương chương trình giảng dạy của Nhà trường được áp dụng giảng dạy từ năm 2022 - 2023 thì thời lượng giành cho kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân của sinh viên chủ yếu là giới thiệu kỹ thuật và được giảng dạy trong 4 tiết, kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân không được sử dụng để chấm điểm thi giữa kỳ hoặc thi kết thúc học phần, nên trong quá trình giảng dạy các giảng viên chỉ giới thiệu kỹ thuật cho sinh viên là chính, chưa áp dụng nhiều bài tập bổ trợ kỹ thuật để nâng cao kỹ năng, kỹ xảo trong sử dụng kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân, mà kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân là một kỹ thuật phổ biến và được sử dụng rất nhiều trong tập luyện và thi đấu, vì vậy cần được quan tâm, nâng cao, áp dụng các bài tập nhằm bổ trợ kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân cho sinh viên không chuyên, khuyến khích sử dụng kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân để kiểm tra lấy điểm thi kết thúc học phần.

3.2. Lựa chọn và đánh giá hiệu quả các bài tập bổ trợ nâng cao kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân cho nam sinh viên khối không chuyên Trường Đại học Hồng Đức

3.2.1. Lựa chọn hệ thống bài tập bổ trợ nâng cao kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân cho nam sinh viên khối không chuyên Trường Đại học Hồng Đức

Để đảm bảo tính khách quan trong việc áp dụng bài tập bổ trợ nhằm nâng cao kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân cho nam sinh viên Trường Đại học Hồng Đức đạt hiệu quả, chúng tôi tiến hành phỏng vấn các giảng viên giảng dạy thể dục trong Trường Đại học Hồng Đức và một số giảng viên làm công tác huấn luyện ở tỉnh Thanh Hóa, kết quả thể hiện ở bảng 2.

Bảng 2. Kết quả phỏng vấn các bài tập bổ trợ nhằm nâng cao kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân (n = 25)

Bài tập	Đồng ý		Không đồng ý	
	n	%	n	%
Bài tập 1: Bước chạy ngắn	23	92	2	8
Bài tập 2: Xoay bả bàn chân ra ngoài	22	88	3	12
Bài tập 3: Tại chỗ thực hiện đặt chân trụ	14	56	11	44
Bài tập 4: Chạy đà kết hợp đặt chân trụ và lạng chân	24	96	1	4
Bài tập 5: Hai người đứng tại chỗ chuyền bóng sệt cho nhau	25	100	0	0
Bài tập 6: Đá bóng vào tường	16	64	9	36
Bài tập 7: Đá trúng mục tiêu cố định	24	96	1	4
Bài tập 8: Đá 3 đánh 1 bằng lòng bàn chân	22	88	3	12
Bài tập 9: Di chuyển đá bóng động bằng lòng bàn chân	24	96	1	4
Bài tập 10: Thi đấu đá bóng bằng lòng bàn chân	17	68	8	32

Các bài tập lựa chọn (có trên 80%) ý kiến của các giảng viên được phỏng vấn:

1. Bài tập bước chạy ngắn
2. Bài tập xoay bả bàn chân ra ngoài
3. Bài tập chạy đà kết hợp đặt chân trụ và lạng chân
4. Bài tập hai người đứng tại chỗ chuyền bóng sệt cho nhau
5. Bài tập đá trúng mục tiêu cố định
6. Bài tập đá 3 đánh 1 bằng lòng bàn chân (đá bóng ma)
7. Bài tập di chuyển đá bóng động bằng lòng bàn chân

3.2.2. Đánh giá hiệu quả của các bài tập hỗ trợ nâng cao kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân cho nam sinh viên khối không chuyên Trường Đại học Hồng Đức

Để đánh giá hiệu quả các bài tập trong và sau quá trình thực nghiệm, chúng tôi sử dụng các chỉ tiêu đánh giá mức độ tiếp thu kỹ thuật và khả năng đá bóng chính xác để đánh giá hiệu quả các bài tập hỗ trợ nhằm nâng cao kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân cho nam sinh viên khối không chuyên Trường Đại học Hồng Đức theo test sau:

Test: Đá bóng bằng lòng bàn chân vào cầu ngôn 2 x 3 m.

Kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân bao gồm 4 giai đoạn:

Chạy đà: Trong quá trình chạy đà chú ý quan sát bóng và mục tiêu đá bóng đến, ước lượng chính khoảng cách giữa người với bóng để điều chỉnh bước đà và độ dài bước đà thích hợp.

Đặt chân trụ: Bàn chân trụ đặt ngang tầm bóng, cách bóng khoảng 15cm, mũi bàn chân theo hướng đi của bóng, chân trụ tiếp đất bắt đầu từ gót chuyển qua bàn chân, đầu gối chân trụ hạ thấp.

Vung chân lăng: Khi chân trụ tiếp đất thì chân lăng tiếp tục đưa về sau, đồng thời đầu gối và mũi bàn chân xoay ra ngoài vuông góc với bàn chân trụ.

Tiếp xúc bóng: Khi đá bóng, lòng bàn chân tiếp xúc với bóng vào giữa bóng phía sau, ngoài ra còn có thể tiếp xúc vào sau và trên tâm bóng hoặc tiếp xúc vào sau và dưới tâm bóng.

Kết thúc: Sau khi đá bóng chân trụ tiếp tục đưa về trước, đồng thời đầu gối và bàn chân khép lại để thực hiện các kỹ thuật tiếp theo.

Cách đánh giá cho điểm: Mỗi sinh viên thực hiện đá 4 quả.

Điểm 9 - 10: Thực hiện 4 quả tốt kỹ thuật, đá bóng có lực và đi vào cầu ngôn.

Điểm 7 - 8: Thực hiện 3 quả tốt kỹ thuật, đá bóng có lực và đi vào cầu ngôn.

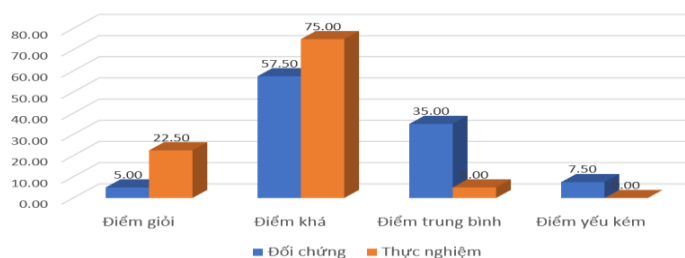
Điểm 5 - 6: Thực hiện 2 quả tốt kỹ thuật, đá bóng có lực và đi vào cầu ngôn.

Điểm < 5: Đá bóng không đúng kỹ thuật, đá bóng không có lực và bóng có quả vào cầu ngôn, có quả không vào cầu ngôn.

Kết quả kiểm tra kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân ở thời điểm sau một học kỳ

Bảng 3. Kết quả kiểm tra kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân ở thời điểm sau một học kỳ

	Nhóm đối chứng		Nhóm thực nghiệm	
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%
Điểm giỏi (9 - 10)	2	5,00	9	22,50
Điểm khá (7 - 8)	23	57,50	30	75,00
Điểm trung bình (5 - 6)	14	35,00	2	5,00
Điểm yếu kém (< 5)	1	2,50	0	0,00



Biểu đồ 1. Kết quả kiểm tra kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân ở thời điểm sau một học kỳ

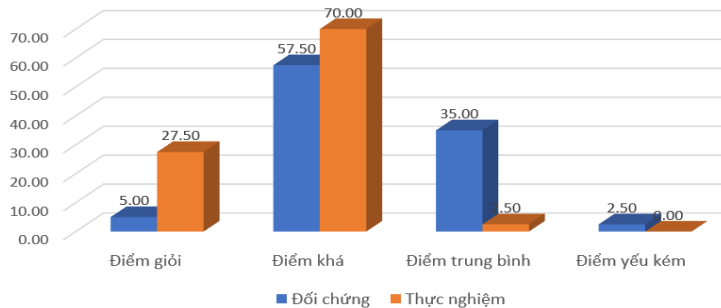
Từ kết quả ở bảng 3 và biểu đồ 1 cho thấy: Số điểm giỏi của nhóm đối chứng là 2 sinh viên, chiếm tỷ lệ 5%, trong khi đó nhóm thực nghiệm có 9 sinh viên, chiếm tỷ lệ 22,50%. Số điểm khá của nhóm đối chứng là 23 sinh viên, chiếm tỷ lệ 57,50%, trong khi số điểm khá của nhóm thực nghiệm là 30 sinh viên, chiếm tỷ lệ 75%. Số điểm trung bình của nhóm đối chứng là 14 sinh viên, chiếm tỷ lệ 35%, số điểm trung bình của nhóm thực nghiệm chỉ có 2 sinh viên, chiếm tỷ lệ 5%. Số điểm yếu kém của nhóm đối chứng là 1 sinh viên, chiếm tỷ lệ 2,50%, trong khi đó ở nhóm thực nghiệm thì không có sinh viên nào bị điểm yếu kém.

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

3.2.3. So sánh kết quả kiểm tra thành tích kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân ở thời điểm sau một học kỳ

Bảng 4. Kết quả kiểm tra thành tích kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân ở thời điểm sau một học kỳ

	Nhóm đối chứng		Nhóm thực nghiệm	
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%
Điểm giỏi (9 - 10)	2	5.00	11	27.50
Điểm khá (7 - 8)	23	57.50	28	70.00
Điểm trung bình (5 - 6)	14	35.00	1	2.50
Điểm yếu kém (< 5)	1	2.50	0	0.00



Biểu đồ 2. Kết quả kiểm tra thành tích kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân ở thời điểm sau một học kỳ

Từ kết quả của bảng 4 và biểu đồ 2 cho thấy: Số điểm giỏi của nhóm đối chứng là 2 sinh viên, chiếm tỷ lệ 5%, trong khi đó nhóm thực nghiệm có 11 sinh viên đạt điểm giỏi, chiếm tỷ lệ 27,50%. Số điểm khá của nhóm đối chứng là 23 sinh viên, chiếm tỷ lệ 57,50%, số điểm khá của nhóm thực nghiệm với 28 sinh viên, chiếm tỷ lệ 70%. Số điểm trung bình của nhóm đối chứng là 14 sinh viên, chiếm tỷ lệ 35%, số điểm trung bình của nhóm thực nghiệm chỉ 1 sinh viên, chiếm tỷ lệ 2,50%. Số điểm yếu kém của nhóm đối chứng là 1 sinh viên, chiếm tỷ lệ 2,50%, trong khi đó ở nhóm thực nghiệm thì không có sinh viên nào bị điểm yếu kém.

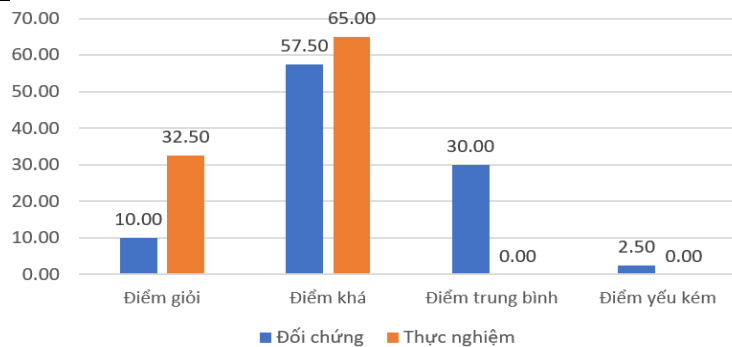
Từ kết quả đạt được ở trên cho chúng ta thấy tỷ lệ sinh viên đạt điểm giỏi, điểm khá cao hơn hẳn so với nhóm đối chứng. Điểm trung bình, điểm yếu kém của nhóm thực nghiệm ít hơn hẳn so với nhóm đối chứng.

Ngoài ra để có kết quả khách quan hơn chúng tôi tiến hành kiểm tra đánh giá kết quả môn học của hai nhóm sau khi kết thúc môn học Bóng đá, kết quả được thể hiện qua bảng 5 và biểu đồ 3 như sau.

Sơ sánh kết quả môn bóng đá ở thời điểm sau một học kỳ

Bảng 5. Kết quả môn bóng đá của hai nhóm ở thời điểm sau một học kỳ

	Nhóm đối chứng		Nhóm thực nghiệm	
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%
Điểm giỏi (9 - 10)	4	10.00	13	32.50
Điểm khá (7 - 8)	23	57.50	26	65.00
Điểm trung bình (5 - 6)	12	30.00	0	0.00
Điểm yếu kém (< 5)	1	2.50	0	0.00



Biểu đồ 3. Kết quả môn bóng đá của hai nhóm ở thời điểm sau một học kỳ

Qua bảng 5 và biểu đồ 3 cho thấy: Số điểm giỏi của nhóm đối chứng chỉ có 4 sinh viên, chiếm tỷ lệ 10%, trong khi đó nhóm thực nghiệm có 13 sinh viên đạt điểm giỏi, chiếm tỷ lệ 32,50%. Số điểm khá của nhóm đối chứng là 23 sinh viên, chiếm tỷ lệ 57,50%, số điểm khá của nhóm thực nghiệm với 26 sinh viên, chiếm tỷ lệ 65%. Số điểm trung bình của nhóm đối chứng là 12 sinh viên, điểm yếu kém của nhóm đối chứng là 1 sinh viên, chiếm tỷ lệ 2,50%, trong khi đó ở nhóm thực nghiệm thì không có sinh viên nào bị điểm trung bình và yếu kém.

Như vậy có thể nhận xét rằng kết quả học tập môn bóng đá của nhóm thực nghiệm tốt hơn hẳn nhóm đối chứng về mức điểm giỏi và điểm khá.

4. KẾT LUẬN

Thực trạng việc sử dụng hệ thống bài tập hỗ trợ nâng cao kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân cho nam sinh viên khối không chuyên Trường Đại học Hồng Đức chưa được các giáo viên sử dụng nhiều.

Quá trình nghiên cứu đã lựa chọn được hệ thống bài tập gồm 07 bài tập nhằm hỗ trợ nâng cao kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân cho nam sinh viên khối không chuyên Trường Đại học Hồng Đức, bao gồm các bài tập sau: Bài tập bước chạy ngắn; Bài tập xoay bả bàn chân ra ngoài; Bài tập chạy đà kết hợp đặt chân trụ và lãng chân; Bài tập hai người đứng tại chỗ chuyền bóng sệt cho nhau; Bài tập đá trúng mục tiêu cố định; Bài tập đá 3 đánh 1 bằng lòng bàn chân (đá bóng ma); Bài tập di chuyển đá bóng động bằng lòng bàn chân.

Thông qua so sánh kết quả điểm kỹ thuật, điểm thành tích và kết quả môn học sau một học kỳ có thể khẳng định hiệu quả của các bài tập bổ trợ mà chúng tôi đã lựa chọn đã phát huy hiệu quả trong nâng cao trình độ kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân và kết quả môn học cho nam sinh viên Trường Đại học Hồng Đức.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1] Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (1993), *Lý luận và phương pháp Thể dục Thể thao*, Nxb. Thể dục Thể thao, Hà Nội.
- [2] Trường Đại học Thể dục Thể thao I (2007), *Sách Bóng Đá*, Nxb. Thể dục Thể thao, Hà Nội.
- [3] Đặng Bình (2003), *Kỹ chiến thuật và Phương pháp tập luyện Bóng đá*, Nxb. Thể dục Thể thao, Hà Nội.
- [4] Dương Nghiệp Chí, Trần Đức Dũng, Tạ Hữu Hiếu, Nguyễn Đức Văn (2004), *Đồ lường thể thao*, Nxb. Thể dục Thể thao, Hà Nội.
- [5] Nguyễn Thế Tình (2022), *Giáo trình phương pháp nghiên cứu khoa học Thể dục Thể thao*, Nxb. Đại học Huế, Thừa Thiên Huế.

EVALUATING THE EFFECTIVENESS OF SOME COMPLEMENTARY EXERCISES TO IMPROVE THE TECHNIQUE OF KICKING THE BALL WITH THE SOLES OF THE FEET IN TEACHING FOOTBALL FOR NON-SPECIALIZED STUDENTS AT HONG DUC UNIVERSITY

Cao Ngọc Thanh

ABSTRACT

The purpose of complementary exercises is to improve and help learners to master the movements. Advanced supplementary exercises have reduced difficulties in absorbing movements, shortened practice time and formed skills to perform movements with high accuracy. Therefore, this study aims to evaluate the effectiveness of the selection and use of some complementary exercises to improve the technique of kicking the ball with the soles of the feet in teaching football to non-majored students at Hong Duc University.

Keywords: *Complementary exercises, kick ball with the soles of the feet, Hong Duc University.*

* Ngày nộp bài: 11/1/2023; Ngày gửi phản biện: 12/1/2023; Ngày duyệt đăng: 28/2/2023