

LỰA CHỌN HỆ THỐNG CÁC BÀI TẬP PHÁT TRIỂN KỸ NĂNG DẪN BÓNG TRONG MÔN BÓNG ĐÁ CHO SINH VIÊN CHUYÊN NGÀNH GIÁO DỤC THỂ CHẤT TRƯỜNG ĐẠI HỌC TÂY BẮC

Lò Văn Giảng, Bùi Khánh Hòa
[Trường Đại học Tây Bắc]

Tóm tắt: Bài viết đánh giá về kỹ năng dẫn bóng của sinh viên K62 chuyên ngành giáo dục thể chất, trên cơ sở đó tìm ra nguyên nhân và lựa chọn hệ thống các bài tập mới đảm bảo tính khoa học, tính hiệu quả và phù hợp với điều kiện học tập môn bóng đá tại Trường Đại học Tây Bắc.

Từ khóa: bóng đá, bài tập bổ trợ, kỹ năng dẫn bóng.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Bóng đá là một môn thể thao có tính cạnh tranh cao và không kém phần quyết liệt. Mỗi cầu thủ để chơi tốt môn thể thao này cần có thể lực và sức khỏe ở mức cao, tuy nhiên bóng đá không chỉ khô khan và thô ráp như vậy, bên cạnh những pha xoạc bóng dữ dội mãnh, thì cũng có những động tác qua người khéo léo và uyển chuyển. Những động tác qua người trở thành những kỹ năng đẹp mắt trên sân bóng, đây là yếu tố tạo nên một cầu thủ toàn diện và đẳng cấp đồng thời những động tác qua người còn tạo nên đột biến trong trận đấu, đem lại cơ hội cho đội nhà. Do đó, kỹ thuật dẫn bóng qua người là một kỹ thuật quan trọng và tất yếu trong bóng đá.

Kỹ thuật qua người là kỹ thuật đưa bóng và thân người của mình vượt qua đối thủ một cách hoàn hảo và giữ bóng trong tầm kiểm soát, được thực hiện bởi mỗi cá nhân trên sân bóng. Một pha qua người hoàn hảo là một pha qua người khiến cho đối thủ bị bỏ lại phía sau, mở ra trước mắt mình là một khoảng trống lớn, bóng vẫn nằm trong chân và đem lại cơ hội tấn công cao. Mỗi pha qua người thành công thường đem lại nhiều khó khăn cho đội bạn. Đồng thời những cầu thủ có kỹ thuật qua người hiệu quả thường sẽ là những cầu thủ ghi bàn tốt nhất. Khi phải đối đầu với những cầu thủ có kỹ thuật cá nhân tốt sẽ khiến đội đối phương tâm lý, thi đấu dè chừng, khi đó là cơ hội để các cầu thủ tận dụng và đưa ra các quyết định một cách chính xác và tự tin nhất. Những cầu thủ nổi tiếng trên thế giới, đều là những người có kỹ

thuật qua người tốt, thậm chí là độc nhất vô nhị. Vậy để có thể thực hiện tốt những động tác qua người thì cần có hệ thống các bài tập từ đơn giản đến nâng cao, từ dễ đến khó để người học nâng dần khả năng của mình.

Phương pháp nghiên cứu: Phương pháp tổng hợp và phân tích tư liệu, Phương pháp phỏng vấn, Phương pháp thực nghiệm sư phạm, Phương pháp kiểm tra sư phạm, Phương pháp toán thống kê.

Đối tượng nghiên cứu là: Hệ thống các bài tập bổ trợ phát triển kỹ năng dẫn bóng trong tập luyện, thi đấu môn bóng đá; khách thể nghiên cứu là 26 nam sinh viên K62 chuyên ngành giáo dục thể chất, Trường Đại học Tây Bắc.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Đánh giá về kỹ năng dẫn bóng của sinh viên K62 chuyên ngành giáo dục thể chất, Trường Đại học Tây Bắc.

Để đánh giá chính xác về kỹ năng dẫn bóng của sinh viên K62 chuyên ngành giáo dục thể chất, Trường Đại học Tây Bắc bài báo đã lựa chọn các test đánh giá qua các bước sau:

Bước 1: Lựa chọn các tests đánh giá

Qua tham khảo, tổng hợp các tài liệu, các công trình nghiên cứu có liên quan cũng như nghiên cứu năm 2002 của TS Nguyễn Thế Truyền – PGS.TS Nguyễn Kim Minh – TS Trần Quốc Tuấn với công trình “Tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực (TĐTL) trong tuyển chọn và huấn luyện thể thao”. Về bóng đá các tác giả đã xác định các test sau:

- Các bài test thể lực trong bóng đá: bật xa tại chỗ (cm), bật cao tại chỗ (cm), chạy 15m tốc độ cao (s), chạy 15m xuất phát cao (s), chạy 12 phút (m).

- Các bài test kỹ thuật trong bóng đá: ném biên có đà hành lang 3m (m), sút bóng chuẩn 10 quả (quả), tăng bóng 12 bộ phận, dẫn bóng luân cộc sút cầu môn (s).

Theo ThS.Trần Ngọc Hùng:

- Các test hình thái: chiều cao, cân nặng

- Các bài test kỹ thuật: ném biên có đà hành lang 3m, dẫn bóng luân cộc sút cầu môn, tăng bóng 2 chân, chuyên bóng chuẩn cự ly 20m.

Theo TS.Phạm Quang dùng để kiểm tra đội tuyển quốc gia: Các bài test kỹ thuật: ném biên, sút 20 quả bóng, dẫn bóng, chuyên bóng.

Bước 2: Qua phỏng vấn các chuyên gia bài viết đã lựa chọn được các test phù hợp để đánh

Bảng 1: Thực trạng kỹ năng dẫn bóng của sinh viên K62 chuyên ngành GDTC, Trường Đại học Tây Bắc

Stt	Test	$\bar{X}$	σ	Cv%
1	Dẫn bóng đi thẳng 10m (Tính bằng giây)	7.832	0.45023	6.985624
2	Dẫn bóng theo hình zíc-zắc 10m (Tính bằng giây)	6.2653	0.878213	5.835271
3	Dẫn luân cộc kết hợp sút cầu môn cự ly 15m (Tính bằng giây và số quả sút vào cầu môn)	7.2369	0.586521	6.931241

Qua bảng 1 cho thấy:

Ở test Dẫn bóng đi thẳng 10m có giá trị trung bình $\bar{X} = 7.832$ với độ lệch chuẩn $\sigma = 0.45023$ và có hệ số biến thiên $Cv\% = 6.985624 \leq 10\%$ chứng tỏ mẫu có độ đồng nhất.

Dẫn bóng theo hình zíc-zắc 10m có giá trị trung bình $\bar{X} = 6.2653$ với độ lệch chuẩn $\sigma = 0.878213$ và có hệ số biến thiên $Cv\% = 5.835271\% \leq 10\%$ chứng tỏ mẫu có độ đồng nhất cao.

Dẫn luân cộc kết hợp sút cầu môn cự ly 15m có giá trị trung bình $\bar{X} = 7.2369$ với độ lệch chuẩn $\sigma = 0.586521$ và có hệ số biến thiên $Cv\% = 6.931241\% \leq 10\%$ chứng tỏ mẫu có độ đồng nhất cao.

Tóm lại, qua kết quả kiểm tra thực trạng ban đầu của sinh viên K62 chuyên ngành GDTC

giá kỹ năng dẫn bóng của sinh viên K62 chuyên ngành GDTC, Trường Đại học Tây Bắc như sau:

- Dẫn bóng đi thẳng 10m. (Tính bằng giây).

- Dẫn bóng theo hình zíc-zắc 10m. (Tính bằng giây).

- Dẫn bóng luân cộc kết hợp sút cầu môn cự ly 15m. (Tính bằng giây và số quả sút vào cầu môn).

Bước 3: Đánh giá thực trạng về kỹ năng dẫn bóng của sinh viên K62 chuyên ngành GDTC, Trường Đại học Tây Bắc

Để đánh giá chính xác về kỹ năng dẫn bóng của sinh viên K62 chuyên ngành GDTC, Trường Đại học Tây Bắc đề tài đã sử dụng các test được lựa chọn để đánh giá và tiến hành kiểm tra kết quả thu được trình bày ở bảng như sau:

Bảng 1: Thực trạng kỹ năng dẫn bóng của sinh viên K62 chuyên ngành GDTC, Trường Đại học Tây Bắc

Trường Đại học Tây Bắc cho thấy ở họ có trình độ kỹ thuật tương đối đồng đều, có 3/3 test có độ đồng nhất cao do có $Cv\% \leq 10\%$.

2.2. Lựa chọn và xây dựng hệ thống bài tập phát triển kỹ năng dẫn bóng của sinh viên K62 chuyên ngành GDTC, Trường Đại học Tây Bắc.

Bước 1: Tổng hợp các bài tập

Ở Việt Nam các công trình nghiên cứu về vận động viên bóng đá (VĐVBĐ) cũng có khá nhiều đề tài đã được công bố như: “Hiện trạng bóng đá Việt Nam qua một số đánh giá chuyên môn” của TS.Phạm Quang, hay TS.Võ Đức Phùng cùng các cộng sự với đề tài “Bước đầu nghiên cứu đánh giá TĐTL và dự báo triển vọng của VĐVBĐ U17 quốc gia I Nhôn – Hà Nội năm 1999. Ngoài ra còn nhiều tác giả khác. Qua nghiên cứu tham khảo các tài liệu, luận án của các tác giả có uy tín đề tài đã lựa chọn được 12 bài tập như sau:

- Bài 1, Bài tập dẫn bóng chậm theo đường thẳng.
- Bài 2, Bài tập dẫn bóng theo hình vòng cung.
- Bài 3, Dẫn bóng theo đường gấp khúc.
- Bài 4, Bài tập dẫn bóng tốc độ 30m luôn qua 1 cọc.
- Bài 4, Bài tập dẫn bóng tốc độ 30m luôn qua 3 cọc.
- Bài 5, Bài tập kéo bóng.
- Bài 6, Bài tập thay đổi chân kéo bóng.

- Bài 7, Dẫn bóng vòng qua chướng ngại hoặc qua cọc.

- Bài 8, Dẫn bóng trên không bằng đầu.
- Bài 9, Dẫn bóng trên không bằng mu giữa.
- Bài 11, Tập luyện kết hợp chặt đẩy.
- Bài 12, Tập kết hợp kéo – đẩy.

Bước 2: Trên cơ sở các bài tập đã tổng hợp, đề tài sử dụng phiếu phỏng vấn để lấy ý kiến của các huấn luyện viên và giảng viên chuyên ngành có trình độ từ thạc sĩ trở lên trên địa bàn thành phố Sơn La để lựa chọn ra các bài tập phù hợp, kết quả được trình bày ở bảng 2

Bảng 2. Kết quả phỏng vấn đội ngũ giảng viên, huấn luyện viên về các bài tập dẫn bóng (n = 25)

Stt	Tên bài tập	Đồng ý	Tỷ lệ %	Không đồng ý	Tỷ lệ %
1	Bài tập dẫn bóng chậm theo đường thẳng.	20	80	5	20
2	Bài tập dẫn bóng theo hình vòng cung	19	76	6	24
3	Bài tập dẫn bóng luôn qua cọc kết hợp sút cầu môn cự ly 15m.	22	88	3	12
4	Bài tập dẫn bóng theo đường gấp khúc	24	96	1	4
5	Bài tập dẫn bóng tốc độ 30m luôn qua 1 cọc	23	92	2	8
6	Bài tập dẫn bóng tốc độ 30m luôn qua 3 cọc.	21	84	4	16
7	Bài tập kéo bóng.	19	76	6	24
8	Bài tập dẫn bóng vòng qua chướng ngại hoặc qua cọc.	18	72	7	28
9	Bài tập thay đổi chân kéo bóng.	21	84	4	16
10	Bài tập dẫn bóng trên không bằng đầu	22	88	3	12
11	Bài tập dẫn bóng trên không bằng mu giữa	18	72	7	28
12	Bài tập kết hợp kéo – đẩy.	19	76	6	24

Bảng 2 cho thấy các bài tập đều được các giảng viên, huấn luyện viên đánh giá rất cao thể hiện ở tỷ lệ đồng ý từ 70% trở lên

Sau khi lựa chọn được (12) bài tập

đề tài tiến hành thực nghiệm trên cùng đối tượng là sinh viên K62 chuyên ngành GDTC, Trường Đại học Tây Bắc với thời gian là 3 tháng và được phân chia thành 3 giai đoạn như sau:

Bảng 3: Kế hoạch tập luyện trong 3 tháng của sinh viên K62 chuyên ngành GDTC, Trường Đại học Tây Bắc

Giai đoạn	Thời gian	Nội dung (hệ thống bài tập)
Giai đoạn 1: Cảm giác bóng	Tổng số tuần: 3 Tổng số buổi tập: 6 Tổng số giờ tập: 18	5 bài tập bóng
Giai đoạn 2: dẫn bóng cơ bản	Tổng số tuần: 3 Tổng số buổi tập: 6 Tổng số giờ tập: 18	5 bài tập dẫn bóng
Giai đoạn 3: dẫn bóng nâng cao	Tổng số tuần: 6 Tổng số buổi tập: 12 Tổng số giờ tập: 24	12 bài tập dẫn bóng chuyên môn

Căn cứ vào kế hoạch tập luyện trên đề tài xây dựng hệ thống bài tập chi tiết, sau đó tiến hành ứng dụng thực nghiệm.

2.3. Đánh giá sự phát triển kỹ năng dẫn bóng của sinh viên K62 chuyên ngành GDTC, Trường Đại học Tây Bắc sau 3 tháng thực nghiệm các bài tập mới

Bảng 4: So sánh kết quả kiểm tra các test đánh giá kỹ năng dẫn bóng của sinh viên K62 trước thực nghiệm và sau thực nghiệm

TT	TEST	Trước TN		Sau TN		W%	t	P
		$\bar{X}^1$	σ^1	$\bar{X}^2$	σ^2			
1	Dẫn bóng đi thẳng 10m (Tính bằng giây)	7.832	0.45023	6.3304	0.245804	15.2354	4.07480	<0,05
2	Dẫn bóng theo hình zíc-zắc 10m (Tính bằng giây)	6.2653	0.878213	5.4523	0.793517	14.4756	3.97453	<0,05
3	Dẫn luân cộc kết hợp sút cầu môn cự ly 15m (Tính bằng giây và số quả sút vào cầu môn)	7.2369	0.586521	6.2679	0.599230	15.1642	5.57802	<0,05

Qua bảng trên cho thấy:

Ở test Dẫn bóng đi thẳng 10m giá trị trung bình ban đầu $\bar{X}^1 = 6.2653 \pm 0.45023$; sau thời gian thực nghiệm $\bar{X}^2 = 6.3304 \pm 0.245804$. Sự phát triển trước và sau tập luyện thể hiện qua giá trị nhíp tăng trưởng $W\% = 15.2354\%$ sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$ do $t_{\text{tính}} < t_{0,05}$.

Ở test Dẫn bóng theo hình zíc-zắc 10m có giá trị trung bình ban đầu $\bar{X}^1 = 6.2653 \pm 0.878213$; sau thời gian thực nghiệm

$$\bar{X}^2 = 5.4523 \pm 0.793517$$

Sự phát triển trước và sau tập luyện thể hiện qua giá trị nhíp tăng trưởng $W\% = 14.4756\%$ sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$ do $t_{\text{tính}} < t_{0,05}$.

Ở test Dẫn luân cộc kết hợp sút cầu môn cự ly 15m có giá trị trung bình ban đầu $\bar{X}^1 = 7.2369 \pm 0.586521$; sau thời gian thực nghiệm $\bar{X}^2 = 6.2679 \pm 0.599230$. Sự phát triển trước và sau tập luyện thể hiện qua giá trị nhíp tăng trưởng $W\% = 15.1642\%$ sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$ do $t_{\text{tính}} < t_{0,05}$.

Tóm lại, sau 3 tháng thực nghiệm kết quả kiểm tra các test đánh giá kỹ thuật dẫn bóng có

giá trị trung bình cao hơn rõ rệt so với trước thực nghiệm. Trong đó có 3/3 test có ý nghĩa thống kê. Điều này chứng tỏ các bài tập đã phát huy tác dụng trong việc phát triển kỹ thuật dẫn bóng cho sinh viên K62 chuyên ngành GDTC, Trường Đại học Tây Bắc.

3. KẾT LUẬN

- Đánh giá thực trạng kỹ năng dẫn bóng của sinh viên K62 chuyên ngành giáo dục thể chất, Trường Đại học Tây Bắc: Đề tài đã lựa chọn được 3 test và đánh giá thực trạng kỹ năng dẫn bóng của sinh viên K62 chuyên ngành giáo dục thể chất, Trường Đại học Tây Bắc.

- Đề tài đã lựa chọn được (12) bài tập và xây dựng được hệ thống bài tập. Xây dựng được kế hoạch thực nghiệm để nâng cao kỹ năng dẫn bóng của sinh viên K62 chuyên ngành giáo dục thể chất, Trường Đại học Tây Bắc.

- Sau 3 tháng thực nghiệm đề tài đã đánh giá được sự phát triển về kỹ năng dẫn bóng như sau:

Qua 3 test đánh giá kỹ thuật dẫn bóng cho thấy có sự tăng tiến sau khi thực nghiệm cụ thể giá trị ($W\%$, 15.2354; 14.4756; 15.1642) Điều này chứng minh các bài tập nâng cao kỹ năng dẫn bóng đem lại hiệu quả cao.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (1993), *Quy chế về công tác GDTC trong nhà trường các cấp* (Ban hành kèm theo quyết định 93QĐ/RLTT ngày 29/4/1993 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục).

2. Bộ văn hóa, Thể thao và Du lịch (2013), *Quy hoạch tổng thể phát triển hệ thống thiết chế văn hóa, thể thao cơ sở giai đoạn 2013 – 2020, định hướng đến 2030*, Hà Nội.

3. Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch (2011), *Thông tư số 18/2011- BVHTTDL* ngày 02/12/2011 *Quy định mẫu về tổ chức và hoạt động của CLB thể thao cơ sở*.

4. TS Nguyễn Thế Truyền – PGS.TS Nguyễn Kim Minh – TS Trần Quốc Tuấn: “Tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực (TĐTL) trong tuyển chọn và huấn luyện thể thao” năm 2002.

5. TS.Phạm Quang: “*Hiện trạng bóng đá Việt Nam qua một số đánh giá chuyên môn*”.

6. TS.Võ Đức Phùng cùng các cộng sự với đề tài “*Bước đầu nghiên cứu đánh giá TĐTL và dự báo triển vọng của VĐVBĐ U17 quốc gia I Nhỏ*” – Hà Nội năm 1999.

SELECTION OF A SYSTEM OF EXERCISES TO DEVELOP DRIBBLING SKILLS IN SOCCER FOR PHYSICAL EDUCATION MAJOR STUDENTS AT TAY BAC UNIVERSITY

Lo Van Giang, Bui Khanh Hoa
Tay Bac University

Abstract: The article evaluates the dribbling skills of K62 students majoring in physical education. Based on this evaluation, it identifies the causes and selects a new system of exercises that ensures scientific validity, effectiveness, and suitability for the conditions of soccer training at Tay Bac University.

Keywords: football, supplementary exercises, dribbling skills.

Ngày nhận bài: 4/4/2023
Ngày nhận đăng: 7/13/2023