

Lựa chọn bài tập phát triển năng lực khéo léo cho nam sinh viên chuyên sâu bóng đá trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội

TS. Trần Ngọc Minh; ThS. Nguyễn Kim Mạnh ■

TÓM TẮT:

Nghiên cứu đã lựa chọn được 10 bài tập phát triển năng lực khéo léo cho nam sinh viên chuyên sâu bóng đá trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội. Qua 16 tuần thực nghiệm sư phạm, các bài tập đề tài lựa chọn đã tỏ rõ hiệu quả trong việc phát triển năng lực khéo léo cho nam sinh viên chuyên sâu bóng đá trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội.

Từ khóa: Bài tập, phát triển, tố chất khéo léo, bóng đá, sinh viên, chuyên sâu, Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội.

ABSTRACT:

The study has selected 10 exercises to develop deftness for male football-specialized student at Hanoi University of Physical Education and Sports. Through 16 weeks of pedagogical experiment, exercises that are selected by the thesis proved to be effective in developing deftness for male football-specialized students at Hanoi University of Physical Education and Sports.

Keywords: Exercise, develop, deftness, football, students, specialized, Hanoi University of Physical Education and Sports.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Bóng đá là một môn chuyên ngành quan trọng, trong quá trình học tập tại trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao (TĐTT) Hà Nội, sinh viên (SV) được trang bị và tiếp thu các kiến thức, kỹ năng, kỹ xảo, thể lực và tâm lý của môn bóng đá. Khéo léo là tố chất quan trọng cấu thành năng lực hoạt động chuyên môn trong thực tiễn. Tuy nhiên, thực tế qua công tác giảng dạy chúng tôi nhận thấy năng lực khéo léo của nam SV chuyên sâu bóng đá còn yếu khi thực hiện những động tác di chuyển, chạy, tâng bóng, dẫn bóng, dừng bóng sút cầu môn... Chúng tôi đã tiến hành nhiều phương pháp, bài tập (BT) nhằm phát triển tố chất khéo léo. Song các BT chúng tôi tiến hành chưa đồng bộ, chưa khoa học và chưa được



(Ảnh minh họa)

kiểm nghiệm, đánh giá cho nên hiệu quả đạt được chưa cao. Vì vậy, việc nghiên cứu lựa chọn BT phát triển năng lực khéo léo cho nam SV chuyên sâu bóng đá sẽ góp phần phát triển năng lực khéo léo, nâng cao chất lượng đào tạo SV cho chuyên sâu bóng đá trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội.

Nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp: phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn tọa đàm, kiểm tra sư phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn BT phát triển năng lực khéo léo cho nam SV chuyên sâu bóng đá trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội

Qua tổng hợp các tài liệu có liên quan tới huấn luyện phát triển năng lực khéo léo, thực tiễn công tác giảng dạy môn bóng đá cho nam SV chuyên sâu bóng đá trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội ở mỗi học kỳ, chúng tôi đã thu thập được 24 BT chuyên môn ứng dụng trong giảng dạy, huấn luyện nhằm phát

triển năng lực khéo léo cho nam SV chuyên sâu bóng đá trường Đại học Sư phạm TDDT Hà Nội.

Với mục đích xác định cơ sở thực tiễn của việc lựa chọn BT ứng dụng trong giảng dạy, huấn luyện phát triển năng lực khéo léo cho nam SV chuyên sâu bóng đá trường Đại học Sư phạm TDDT Hà Nội, đề tài tiến hành phỏng vấn 25 huấn luyện viên, chuyên gia, các giáo viên hiện đang công tác giảng dạy - huấn luyện môn bóng đá.

Nội dung phỏng vấn là lựa chọn các BT và sắp xếp các BT ở 3 mức: Ưu tiên 1: (BT quan trọng), Ưu tiên 2: (BT bình thường); Ưu tiên 3: (BT không quan trọng). Kết quả thu được được trình bày tại bảng 1.

Từ kết quả của bảng 1 chúng tôi lựa chọn được 10 BT được đa số phiếu đánh giá ở mức ưu tiên 1 từ 72% trở lên hay các huấn luyện viên, chuyên gia, các giáo viên cho rằng nên sử dụng các BT này trong quá trình giảng dạy, huấn luyện phát triển năng lực khéo léo cho nam SV chuyên sâu bóng đá trường Đại học Sư phạm TDDT Hà Nội, bao gồm:

- BT 1: Dẫn bóng luân cộc, đập bóng sút cầu môn
- BT 2: Dẫn bóng qua người sút cầu môn ở cự ly 10m
- BT 3: Thi đấu 4 cầu môn nhỏ
- BT 4: Dẫn bóng zíc zắc

BT 5: Dẫn bóng tổng hợp

BT 6: Phối hợp đánh đầu giữa 2 người

BT 7: Phối hợp tăng bóng nhận bóng

BT 8: Di chuyển kết hợp với đá bóng vào mục tiêu

BT 9: Tăng bóng kiểu đá cầu

BT 10: Dẫn bóng trong khu vực quy định

2.2. Tổ chức thực nghiệm

2.2.1. Nội dung thực nghiệm

Để việc đánh giá các BT một cách khách quan, chính xác, chúng tôi tiến hành lựa chọn 28 nam SV chuyên sâu bóng đá khóa 45 có thời gian luyện tập, có trình độ luyện tập như nhau và chia thành hai nhóm:

- Nhóm thực nghiệm (TN): Gồm 14 nam SV chuyên sâu bóng đá lớp K45B tập theo các BT mà chúng tôi đã lựa chọn.

- Nhóm đối chứng (ĐC): Gồm 14 nam SV chuyên sâu bóng đá lớp K45A tập luyện theo giáo án của bộ môn.

* Phương tiện để kiểm tra, đánh giá là 3 test chuyên môn bóng đá đã lựa chọn là: 1. Tăng bóng 12 điểm chạm theo thứ tự (số vòng); 2. Dẫn bóng luân cộc sút cầu môn (giây); 3. Chạy luân cộc cự ly 20m quay trở lại (giây)

Bảng 1: Kết quả phỏng vấn lựa chọn BT phát triển năng lực khéo léo cho đối tượng nghiên cứu (n = 25)

TT	Các BT	Kết quả phỏng vấn					
		Rất quan trọng		Quan trọng		Không quan trọng	
		n	%	n	%	n	%
1	Dẫn bóng luân cộc đập bóng sút cầu môn	25	100	0	0	0	0
2	Dẫn bóng qua người sút cầu môn ở cự ly 10m	23	92	1	4	1	4
3	Thi đấu 4 cầu môn nhỏ	19	76	4	16	2	8
4	Dẫn bóng zíc zắc	22	88	1	4	2	8
5	Dẫn bóng tổng hợp	21	86	2	8	2	8
6	Phối hợp đánh đầu giữa 2 người	18	72	3	12	4	16
7	BT phối hợp tăng bóng nhận bóng	18	72	4	16	3	12
8	Di chuyển kết hợp với đá bóng vào mục tiêu	24	96	1	4	0	0
9	Tăng bóng kiểu đá cầu	20	80	3	12	0	0
10	Dẫn bóng trong khu vực quy định	18	72	4	16	3	12
11	Trò chơi của đá bóng	12	48	9	36	4	16
12	Tăng bóng di chuyển	11	44	8	32	6	24
13	BT dẫn bóng theo đồng đội	11	44	9	36	5	20
14	Trò chơi người cuối cùng	10	40	10	40	5	20
15	Tung bóng về trước lộn xuôi bắt bóng	8	32	6	24	11	44
16	Đá bóng điểm rơi	16	64	7	28	2	8
17	Bật nhảy tại chỗ và chạy bước kết hợp với đánh đầu	15	60	6	24	4	16
18	Đá bóng đứng hướng	12	48	6	24	7	28
19	Di chuyển đổi hướng theo tín hiệu	14	56	5	20	6	24
20	Trò chơi bóng qua đầu	10	40	2	8	13	52
21	Chuyển bóng từ biên	13	52	8	32	4	16
22	BT phối hợp chuyển bóng hai người theo đường thẳng	10	40	9	32	6	24
23	Khống chế bóng sau khi đá bật tường	14	56	5	20	6	24
24	Tăng bóng nằm sấp chống đẩy	6	24	6	24	13	52

Bảng 2. Kết quả phỏng vấn các test kiểm tra đánh giá năng lực khéo léo cho đối tượng nghiên cứu (n = 25)

TT	Test	Kết quả phỏng vấn					
		Rất quan trọng		Quan trọng		Không quan trọng	
		n	%	n	%	n	%
1	Tâng bóng 12 điểm chạm theo thứ tự (số vòng)	25	100	0	0	0	0
2	Dẫn bóng luân cộc sút cầu môn	22	88	3	12	0	0
3	Đỡ bóng từ nhiều hướng rồi chuyển trở lại (số quả)	12	48	7	28	6	24
4	Sút bóng cầu môn 3m x3 khoảng cách 14m	13	52	7	28	5	20
5	Chạy luân cộc cự ly 20m quay trở lại (giây)	21	84	3	12	1	4

2.2.2. Lựa chọn các test kiểm tra đánh giá năng lực khéo léo cho đối tượng nghiên cứu

Để có thể đánh giá chính xác, khách quan tố chất khéo léo của đối tượng nghiên cứu trong quá trình TN, chúng tôi đã tiến hành lựa chọn các test đánh giá năng lực khéo léo thông qua :

- Phân tích các tài liệu chuyên môn có liên quan
- Quan sát công tác kiểm tra đánh giá năng lực khéo léo của nam SV chuyên sâu bóng đá trường Đại học Sư phạm thể dục thể thao Hà Nội.
- Tiến hành phỏng vấn các chuyên gia, huấn luyện viên, thầy cô giáo trong bộ môn bóng đá trường Đại học Sư phạm thể dục thể thao Hà Nội về vấn đề này.

Qua phân tích các tài liệu chuyên môn, quan sát thực tiễn và phiếu phỏng vấn thu được, chúng tôi đã xác định được 5 test sử dụng để đánh giá năng lực khéo léo cho đối tượng nghiên cứu

Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 2:

Từ kết quả ở bảng 2 cho thấy: Có 3 test (1, 2 và 5) đạt tỷ lệ lớn hơn 80% số phiếu tán thành ở mức rất quan trọng nên đề tài sử dụng để đánh giá năng lực khéo léo cho đối tượng nghiên cứu. Hai test còn lại (3,4) do không đảm bảo về tỷ lệ tán thành nên đề tài loại bỏ.

Ba test đạt tỷ lệ là:

- Test 1 : Tâng bóng 12 điểm chạm theo thứ tự (số vòng)

VĐV tâng bóng phải theo thứ tự các bộ phận của cơ thể từ dưới lên trên. Bắt đầu từ 2 mu chính diện đến 2 má trong, đến 2 má ngoài, đến 2 đùi, đến 2 vai, đến đầu và cuối cùng là ngực (VĐV tâng bóng đủ qua các bộ phận này được tính là một vòng)

VĐV được thực hiện 2 lần và tính số vòng lần tâng bóng nhiều vòng nhất

Yêu cầu : VĐV tâng theo thứ tự như trên , có thể tâng nhiều chạm tại một bộ phận nhưng phải tâng bóng theo thứ tự.

- Test 2 : Dẫn bóng luân cộc sút cầu môn (giây)

Bao gồm 5 cộc sắt, các cộc sắt cách nhau 1,2m. Cộc cuối cùng cách cầu môn 16m, điểm xuất phát

cách cộc sắt đầu tiên 4,2m. VĐV sút bóng vào cầu môn rộng 4m cao 2,1m ở cự ly 14m. VĐV thực hiện 2 lần, tính lần có thời gian ngắn nhất.

Yêu cầu :

- + VĐV sút bóng đúng kỹ thuật
- + Không làm đổ cộc, sút bóng chính xác vào cầu môn

- Test 3 : Chạy luân cộc 6 cộc cự ly 20m quay trở lại (giây)

VĐV đứng cách cộc đầu tiên 7m, khoảng cách giữa các cộc là 1,2m, điểm

kết thúc cách cộc cuối cùng là 7m. Khi có hiệu lệnh VĐV chạy tốc độ luân qua các cộc rồi quay trở lại. VĐV thực hiện một lần, tính lần có thành tích thời gian ngắn nhất.

Yêu cầu: VĐV không làm đổ cộc, chạy với tốc độ nhanh nhất

Xác định độ tin cậy của test đánh giá.

Để đánh giá hệ số tin cậy và tính thông báo của các test có ba phương pháp là phương pháp test lặp lại, phương pháp test gấp đôi và phương pháp test hình thức song song. Ở đây chúng tôi sử dụng phương pháp test lặp lại. Để đánh giá độ tin cậy của Test qua phỏng vấn, phải kiểm nghiệm bằng phương pháp test lặp lại (lặp lại hai lần yêu cầu của test cách nhau 7 ngày), trên đối tượng nghiên cứu. Tuần tự lập test của các đối tượng và điều kiện lập test được đảm bảo như nhau.

Các test thỏa mãn các yêu cầu sau:

- Tiến hành trên cùng một đối tượng
- Tiến hành trong cùng thời gian tập luyện
- Tiến hành trên cùng đối tượng tập luyện

Kết quả được trình bày ở bảng 3

Bảng 3. Xác định độ tin cậy của các test trên đối tượng nghiên cứu (n = 28)

TT	Các test	r_{tinh}
1	Tâng bóng 12 điểm chạm theo thứ tự (số vòng)	0.862
2	Dẫn bóng luân cộc sút cầu môn (giây)	0.896
3	Chạy luân cộc cự ly 20m quay trở lại (giây)	0.90

Bảng 4. So sánh kết quả kiểm tra của 2 nhóm ĐC và TN - trước TN (= 14)

TT	Test kiểm tra	$\overline{X}_A$ (TN)	$\overline{X}_B$ (ĐC)	Kết quả			
				δ^2	t_{tinh}	t_{bang}	p
1	Tâng bóng 12 điểm chạm theo thứ tự (số vòng)	1.5	1.6	0.976	0.16	2.101	> 0.05
2	Dẫn bóng luân cộc sút cầu môn (giây)	7.53	7.61	0.054	0.54		
3	Chạy luân cộc cự ly 20m quay trở lại (giây)	12.85	12.97	0.13	0.52		

Bảng 5. So sánh kết quả test kiểm tra của 2 nhóm ĐC và TN - sau TN (= 14)

TT	Test kiểm tra	$\overline{X}_A$ (TN)	$\overline{X}_B$ (ĐC)	Kết quả			
				δ^2	t_{tinh}	t_{bang}	p
1	Tâng bóng 12 điểm chạm theo thứ tự (số vòng)	3.3	1.8	0.892	2.51	2.101	< 0.05
2	Dẫn bóng luân cộc sút cầu môn (s)	6.88	7.45	0.096	2.9		
3	Chạy luân cộc cự ly 20m quay trở lại (s)	11.74	12.86	0.168	4.317		

Qua bảng 3 có thể nhận thấy cả 3 test đều có mối tương quan mạnh (hệ số tin cậy từ 0.862 đến 0.90) được chúng tôi lựa chọn sử dụng trong quá trình nghiên cứu

2.2.3. Đánh giá hiệu quả các BT đã lựa chọn trên đối tượng nghiên cứu

2.2.3.1. So sánh kết quả trước thực nghiệm

Trước TN chúng tôi tiến hành kiểm tra kết quả 3 test kiểm tra đã kể trên ở cả 2 nhóm ĐC và TN. Kết quả thu được như trình bày tại bảng 4.

Với kết quả thu được ở bảng 4 cho thấy: so sánh các chỉ tiêu trên thu được qua 3 test đánh giá tố chất khéo léo giữa 2 nhóm TN và ĐC - TN là không có ý nghĩa thống kê với $t_{tinh} < t_{bang}$ ở ngưỡng xác suất $p > 0,05$. Như vậy trình độ về tố chất khéo léo của 2 nhóm ĐC và TN là tương đương nhau.

2.2.3.2. So sánh kết quả sau thực nghiệm

Sau 16 tuần TN, chúng tôi tiếp tục dùng 3 test trên để kiểm tra đánh giá hiệu quả các BT đã lựa chọn để phát triển năng lực khéo léo của 2 nhóm ĐC và TN.

Kết quả thực nghiệm được trình bày bảng 5

Từ kết quả bảng 5 cho ta thấy: Kết quả TN 3 test kiểm tra đánh giá tố chất khéo léo giữa 2 nhóm TN và ĐC đều có sự gia tăng, song ở nhóm TN có sự gia tăng cao hơn hẳn nhóm đối chứng. Điều này dẫn tới sự khác biệt có ý nghĩa thống kê giữa nhóm TN và nhóm ĐC về kết quả TN ở cả 3 test.

Như vậy, các BT mà chúng tôi lựa chọn đã thể hiện rõ tính hiệu quả trong việc phát triển năng lực khéo léo của đối tượng nghiên cứu.

3. KẾT LUẬN

Thông qua việc nghiên cứu cơ sở lý luận và thực tiễn, chúng tôi đã lựa chọn được 10 BT chuyên môn phát triển năng lực khéo léo cho SV chuyên sâu bóng đá trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội.

Qua quá trình TN sư phạm BT mà đề tài lựa chọn tỏ rõ hiệu quả trong việc phát triển năng lực khéo léo trên đối tượng nghiên cứu.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Alagich. R. (1998), *Huấn luyện bóng đá hiện đại*, Dịch: Nguyễn Huy Bích, Phạm Anh Thiệu, Nxb TĐTT, Hà Nội.
2. TS. Phạm Xuân Thành, TH.S. Phạm Khắc Minh, GV. Trần hữu truyền, “*Giáo trình bóng đá*”, Tài liệu giảng dạy dùng cho SV đại học sư phạm Thể dục Hà Nội, Nxb TĐTT, Hà Nội.
3. TS. Phạm Xuân Thành, TH.S. Phạm Khắc Minh, GV. Trần hữu truyền, *Chương trình giảng dạy bóng đá giành cho đối tượng chuyên sâu*
4. Lê Bửu, Nguyễn Thế Truyền (1986), *Kiểm tra năng lực thể chất và thể thao*, Nxb TĐTT, thành phố Hồ Chí Minh.

Nguồn bài báo: Từ đề tài cấp cơ sở Trần Ngọc Minh: “Nghiên cứu lựa chọn BT phát triển tố chất khéo léo cho nam SV chuyên sâu bóng đá Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội”, đơn vị: Trường Đại học Sư phạm thể dục thể thao Hà Nội.

(Ngày Tòa soạn nhận được bài: 6/3/2020; ngày phản biện đánh giá: 4/5/2020; ngày chấp nhận đăng: 12/6/2020)