

LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN TỔ CHẤT KHÉO LÉO CHO NAM SINH VIÊN CHUYÊN NGÀNH BÓNG ĐÁ NGÀNH GIÁO DỤC THỂ CHẤT TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO ĐÀ NẴNG

ThS. Đỗ Khánh Nam

Trường Đại học TDTT Đà Nẵng

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy, chúng tôi lựa chọn được 22 bài tập, sau đó tiến hành xây dựng kế hoạch thực nghiệm nhằm phát triển tố chất khéo léo cho nam sinh viên chuyên ngành Bóng đá trường ĐH TDTT Đà Nẵng.

Từ khóa: Bài tập, tố chất khéo léo, nam sinh viên, bóng đá, Đại học TDTT Đà Nẵng.

Abstract: Using conventional scientific research methods, we selected 22 exercises, then proceeded to develop an experimental plan to develop ingenuity for male students majoring in Football at Danang Sports University.

Keywords: Exercises, skillful qualities, male students, football, Danang Sports University.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong quá trình giảng dạy và huấn luyện môn bóng đá Trường Đại học TDTT Đà Nẵng, cũng như các buổi thi đấu giải bóng đá sinh viên chuyên sâu tổ chức hàng năm. Chúng tôi quan sát thấy tố chất khéo léo của các sinh viên còn hạn chế, chưa được chú trọng và công tác giảng dạy chưa có trọng tâm, trọng điểm theo định hướng chuyên môn. Đây chính là nguyên nhân dẫn đến các sinh viên sử dụng lực để phối hợp các kỹ - chiến thuật chưa hợp lý, làm cho khả năng khéo léo khi xử lý các tình huống bóng bất ngờ trong thi đấu không tốt làm ảnh hưởng đến thi đấu. Để giải quyết những điều trên thì việc lựa chọn các bài tập phát triển tố chất khéo léo như thế nào cho phù hợp với từng đối tượng, lứa tuổi, trình độ tập luyện là điều hết sức quan trọng đối với công tác giảng dạy và huấn luyện.

Dựa trên cơ sở phân tích ý nghĩa, tầm quan trọng và tính thiết thực của vấn đề cũng như nâng cao chất lượng học tập và thành tích thi đấu cho sinh viên chuyên sâu bóng đá, chính vì vậy chúng tôi nghiên cứu vấn đề này.

Đề tài sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, Phương pháp phỏng vấn, Phương pháp quan sát sư phạm, Phương pháp kiểm tra sư phạm, phương pháp thực nghiệm sư phạm, Phương pháp toán học thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Lựa chọn test đánh giá tố chất khéo léo cho nam sinh viên chuyên ngành bóng đá ngành giáo dục thể chất trường Đại học TDTT Đà Nẵng

Qua nghiên cứu, đề tài lựa chọn tổng hợp được 7 test đánh giá đánh giá tố chất khéo léo cho đối tượng nghiên cứu. Đề tài tiến hành phỏng

vấn 30 huấn luyện viên, giáo viên và một số cán bộ có chuyên môn trong công tác huấn luyện bóng đá. kết quả phỏng vấn đề tài lựa chọn được 04 test đánh giá chất lượng thể chất khéo léo cho nam sinh viên chuyên ngành bóng đá ngành giáo dục thể chất trường Đại học TDTT Đà Nẵng có tổng điểm phỏng vấn tối đa từ 80% trở lên gồm:

+ Test 1: Tăng bóng 12 điểm chạm theo thứ tự ©.

+ Test 2: Chạy con thoi 4x10m (s).

+ Test 3: Dẫn bóng luân cộc cự ly 20m

quay trở lại (s).

+ Test 4: Dẫn bóng luân cộc sút cầu môn (q).

2. Xác định độ tin cậy của các test

Nhằm mục đích xác định độ tin cậy của các test để đánh giá chất lượng thể chất khéo léo của nam sinh viên chuyên ngành bóng đá ngành GDTC, trường Đại học TDTT Đà Nẵng, đề tài đã kiểm tra 2 lần trong quy trình, quy phạm như nhau và trong một thời điểm. Thời điểm kiểm tra ở tuần đầu tiên và tuần thứ ba tháng 03/2018 Kết quả được trình bày ở bảng sau:

Bảng 1. Kết quả xác định độ tin cậy của các test đánh giá chất khéo léo của nam sinh viên chuyên ngành bóng đá ngành GDTC, trường Đại học TDTT Đà Nẵng

TT	Test	Lần 1 $\bar{x} \pm \delta$	Lần 2 $\bar{x} \pm \delta$	Hệ số tương quan (r)
1	Tăng bóng 12 điểm chạm theo thứ tự (c).	6.37 $\pm$ 0.52	6.23 $\pm$ 0.48	0.86
2	Dẫn bóng luân cộc cự ly 20m quay trở lại (s)	10.96 $\pm$ 0.29	10.91 $\pm$ 0.26	0.84
3	Dẫn bóng luân cộc sút cầu môn (q)	5.20 $\pm$ 0.83	5.27 $\pm$ 0.89	0.83
4	Chạy con thoi 4x10m (s)	10.10 $\pm$ 0.65	10.13 $\pm$ 0.62	0.80

Qua bảng1 cho thấy: ở cả 04 test đều có mối tương quan mạnh giữa kết quả 02 lần kiểm tra với $r_{\text{tính}} = 0.8$ đến 0.86 với $P < 0.05$. Vậy các test trên đều đảm bảo độ tin cậy và cho phép sử dụng được.

3. Đánh giá chất khéo léo của nam

sinh viên chuyên ngành bóng đá ngành GDTC trường ĐH TDTT Đà Nẵng

Chúng tôi đánh giá chất khéo léo nam sinh viên chuyên ngành bóng đá ngành GDTC trường ĐH TDTT Đà Nẵng dựa trên 4 test đánh giá. Kết quả được trình bày ở bảng 2.

Bảng 2. Thực trạng chất khéo léo của nam sinh viên chuyên ngành bóng đá trường ĐH TDTT Đà Nẵng (n = 16)

TT	TEST	Kết quả
		$\bar{x} \pm \delta$
1	Tăng bóng 12 điểm chạm (c)	5.71 $\pm$ 0.77
2	Dẫn bóng luân cộc cự ly 20m quay trở lại (s)	11.13 $\pm$ 0.72
3	Dẫn bóng luân cộc sút cầu môn (q)	5.07 $\pm$ 0.85
4	Chạy con thoi 4x10m (s)	10.63 $\pm$ 0.87

Qua bảng 2 cho thấy, trình độ nam sinh viên chuyên ngành bóng đá ngành GDTC trường ĐH TDTT Đà Nẵng tương đối đồng đều.

4. Lựa chọn bài tập phát triển tố chất khéo léo cho nam sinh viên chuyên ngành bóng đá ngành GDTC trường ĐH TDTT Đà Nẵng.

Để có cơ sở trong việc lựa chọn các bài tập nhằm phát triển tố chất khéo léo cho đối tượng nghiên cứu. Đề tài tổng hợp các bài tập đã được bộ môn sử dụng, các bài tập được các đội bóng đã sử dụng, tham khảo các sách huấn luyện bóng đá trong nước và nước ngoài. Đề tài đã lựa chọn được 30 bài tập chuyên môn ứng dụng trong giảng dạy - huấn luyện nhằm phát triển tố chất khéo léo cho nam sinh viên chuyên ngành bóng đá ngành GDTC trường Đại học TDTT Đà Nẵng. Để lựa chọn khách quan đề tài phỏng vấn 30 HLV, GV với kết quả có 22 bài tập được các chuyên gia, huấn luyện viên, giảng viên lựa chọn với số ý kiến chủ yếu ở mức 1 và 2 chiếm tỷ lệ từ 80% trở lên. Do đó, đề tài tiến hành ứng dụng 22 bài tập này vào quá trình thực nghiệm. Các bài tập này cụ thể như sau:

Nhóm bài tập không bóng.

Bài tập 1: Chạy con thoi 4 x 10m (giây).

Bài tập 2: Di chuyển đổi hướng theo tín hiệu (2 phút).

Bài tập 3: Chạy luân cộc theo hình tam giác (giây).

Bài tập 4: Chạy đi và về trong cự ly 25m (1 phút).

Bài tập 5: Chạy luân qua 6 cọc cự ly 20m (giây).

Bài tập 6: Chạy luân qua người bứt lên đầu hàng (5 - 7 lần).

Nhóm bài tập với bóng.

Bài tập 7: Dẫn bóng zíc zắc (2 phút).

Bài tập 8: Dẫn bóng bật tường hai người (2 phút).

Bài tập 9: Dẫn bóng trong khu vực quy định (2 phút).

Bài tập 10: Dẫn bóng theo hình số 8 (2 phút).

Bài tập 11: Dẫn bóng luân cộc sút cầu môn (giây).

Bài tập 12: Tang bóng 12 điểm chạm (2 phút).

Bài tập 13: Tang bóng chuyển qua lại giữa 2 - 3 người (2 phút).

Bài tập 14 Tang bóng kiểu đá cầu (điểm).

Bài tập 15: Đỡ bóng sau khi đá bật tường (2 phút)

Bài tập 16: Bật tường sút bóng cầu môn (10 – 12 phút)

Nhóm bài tập trò chơi và thi đấu.

Bài tập 17: Trò chơi ôm bóng chạy (giây).

Bài tập 18: Di chuyển kết hợp với đá bóng vào mục tiêu (giây).

Bài tập 19: Dẫn bóng tổng hợp (giây).

Bài tập 20: Cuộc đua của những con chim cánh cụt (giây).

Bài tập 21: Trò chơi người cuối cùng (giây).

Bài tập 22: Thi đấu 4 cầu môn nhỏ (số bàn thắng).

5. Đánh giá hiệu quả bài tập phát triển tố chất khéo léo cho nam sinh viên chuyên ngành bóng đá ngành GDTC trường ĐH TDTT Đà Nẵng.

• Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm.

Trước khi tiến hành thực nghiệm, chúng tôi tiến hành kiểm tra các test đã lựa chọn nhằm đánh giá mức độ đồng đều giữa 2 nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng. Kết quả thu được như trình bày ở bảng 3.

Bảng 3. Kết quả kiểm tra các test đánh giá tố chất khéo léo của nhóm đối chứng và thực nghiệm trước thực nghiệm ($n = 16$)

TT	Test kiểm tra	Kết quả kiểm tra		So sánh	
		Nhóm ĐC ($n = 8$)	Nhóm TN ($n = 8$)		
		$\bar{X}_A \pm \delta$	$\bar{X}_B \pm \delta$	$t_{\text{tính}}$	P
1	Tâng bóng 12 điểm chạm (lần).	6.47±1.19	6.73±1.16	0.61	>0.05
2	Dẫn bóng luân cộc cự ly 20m quay trở lại (giây).	10.27±0.47	10.07±0.436	1,21	>0.05
3	Dẫn bóng luân cộc sút cầu môn (quả).	5.27±0.59	5.40±0.51	0.64	>0.05
4	Chạy con thoi 4 x 10m (giây).	9.94±0.23	9.85±0.26	1.00	>0.05
$t_{\text{bảng}} = 2.048$					

Từ kết quả thu được ở bảng 3 cho thấy, kết quả kiểm tra ở các test giữa 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng không có sự khác biệt, $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}} = 2.048$ ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$, điều đó chứng tỏ rằng, trước khi tiến hành thực nghiệm, tố chất khéo léo của 2 nhóm là đồng đều nhau. Điều này có nghĩa là sự phân nhóm mang tính ngẫu nhiên và trình độ của cả hai nhóm trước thực nghiệm là tương

đương nhau không có sự khác biệt về trình độ ban đầu.

*** Kết quả kiểm tra sau 04 tháng thực nghiệm.**

Sau thời gian thực nghiệm 04 tháng, chúng tôi tiến hành kiểm tra đánh giá tố chất khéo léo của 2 nhóm thông qua các test đã lựa chọn. Kết quả thu được trình bày ở bảng 4.

Bảng 4. Kết quả kiểm tra các test đánh giá tố chất khéo léo của đối tượng nghiên cứu sau 4 tháng thực nghiệm ($n = 16$)

TT	Test kiểm tra	Kết quả kiểm tra		So sánh	
		Nhóm ĐC ($n = 8$)	Nhóm TN ($n = 8$)		
		$\bar{X}_A \pm \delta$	$\bar{X}_B \pm \delta$	$t_{\text{tính}}$	P
1	Tâng bóng 12 điểm chạm (lần).	6.67±1.11	8.93±1.03	5.77	< 0.05
2	Dẫn bóng luân cộc cự ly 20m quay trở lại (giây).	10.15±0.44	9.68±0.37	3.16	< 0.05
3	Dẫn bóng luân cộc sút cầu môn (quả).	5.60±0.74	6.93±0.70	5.06	< 0.05
4	Chạy con thoi 4 x 10m (giây).	9.82±0.19	9.47±0.21	4.78	< 0.05
$t_{\text{bảng}} = 2.048$					

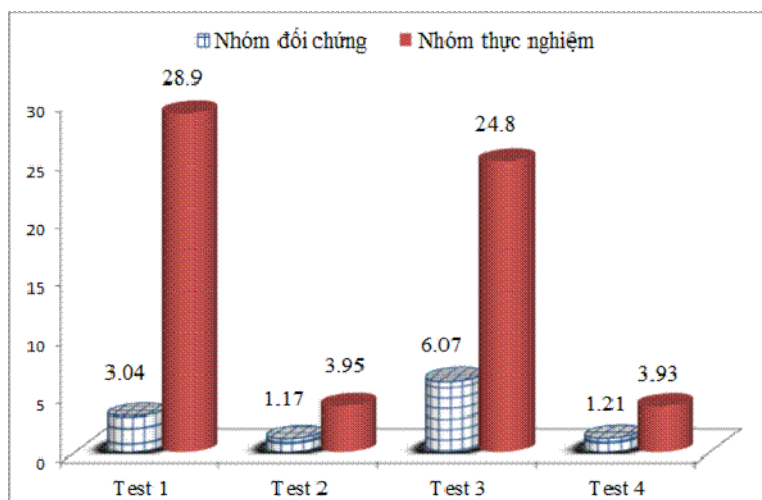
Từ kết quả thu được ở bảng 4 cho thấy: Cả 4 test kiểm tra đã có sự khác biệt thể hiện ($t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}} = 2.048$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$). Hay nói một cách khác, việc ứng dụng các bài tập phát triển tố chất khéo léo mà đề tài lựa chọn đã mang lại tính hiệu quả cao trong phát triển tố chất khéo léo cho nam sinh

viên chuyên ngành bóng đá ngành GDTC trường ĐH TDTT Đà Nẵng. Để đánh giá một cách khách quan và chính xác hơn chúng ta hãy xem những thống kê số liệu ở bảng 5 về nhịp độ tăng trưởng của 2 nhóm, để có thể đi đến kết luận cuối cùng cho kết quả kiểm tra các test trên.

Bảng 5. Nhịp độ tăng trưởng của các test đánh giá hiệu quả tố chất khéo léo cho nam sinh viên chuyên ngành bóng đá ngành GDTC trường Đại học TDTT Đà Nẵng qua thực nghiệm

TEST	Nhóm đối chứng $\bar{X}_A$		Nhịp độ tăng trưởng W (%)	Nhóm thực nghiệm $\bar{X}_B$		Nhịp độ tăng trưởng W (%)
	TTN	STN		TTN	STN	
Tâng bóng 12 điểm chạm (lần).	6.47	6.67	3.04	6.73	8.93	28.9
Dẫn bóng luân cộc cự ly 20m quay trở lại (giây).	10.27	10.15	1.17	10.07	9.68	3.95
Dẫn bóng luân cộc sút cầu môn (quả).	5.27	5.60	6.07	5.40	6.93	24.8
Chạy con thoi 4 x 10m (giây).	9.94	9.82	1.21	9.85	9.47	3.93

Để đánh giá một cách khách quan hơn và chính xác chúng tôi biểu thị bằng biểu đồ sau:



Biểu đồ 1. So sánh mức độ tăng trưởng tố chất khéo léo của nhóm đối chứng (A) và nhóm thực nghiệm (B) qua thực nghiệm

Từ kết quả thu được từ bảng 5 và biểu đồ thu được cho thấy: Tất cả nội dung kiểm tra đánh giá tố chất khéo léo của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt rõ rệt, $t(\text{tính}) > t(\text{bảng} = 2,048)$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

Hay nói cách khác việc ứng dụng các phương tiện huấn luyện cũng như các bài tập đề tài lựa chọn đã tỏ ra có tính hiệu quả cao trong việc phát triển tố chất khéo léo cho nam sinh viên chuyên ngành bóng đá ngành GDTC trường ĐH TDTT Đà Nẵng

KẾT LUẬN

Quá trình nghiên cứu của đề tài đã lựa chọn được 22 bài tập chuyên môn nhằm huấn luyện nâng cao hiệu quả tố chất khéo léo cho nam sinh viên chuyên ngành bóng đá ngành GDTC trường ĐH TDTT Đà Nẵng. Qua quá trình thực nghiệm sư phạm với thời gian 04 tháng, đề tài đã xác định được hiệu quả rõ rệt của các bài tập đã lựa chọn trong việc phát triển tố chất khéo léo thể hiện ở sự khác biệt về các test kiểm tra ($t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$).

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Alagich.R (1998), *Huấn luyện bóng đá hiện đại*, (Nguyễn Huy Bích, Phạm Anh Thiệu dịch) Nxb TDTT Hà Nội.
- [2]. Trần Đức Dũng (2007), *Giáo trình bóng đá*, Nxb TDTT, Hà Nội
- [3]. Trịnh Đình Dương (2011), “*Nghiên cứu xây dựng hệ thống bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho sinh viên chuyên sâu bóng đá ngành giáo dục thể chất Trường ĐH TDTT Đà Nẵng*”, Luận văn Thạc sỹ Giáo dục học.
- [4]. Ma Tuyết Điền (2001), *Bóng đá kỹ chiến thuật và phương pháp tập luyện*, NXB TDTT, Hà Nội.
- [5]. Nguyễn Văn Sơn, Giao Thị Kim Đông, Nguyễn Thị Hùng (2013), *Toán thống kê trong TDTT* Nxb TTTT, HN.

Bài nộp ngày 05/9/2022, phản biện ngày 06/9/2022, duyệt đăng ngày 20/10/2022