

LỰA CHỌN BÀI TẬP NÂNG CAO HIỆU QUẢ SÚT BÓNG BẰNG MU CHÍNH DIỆN CHO NAM SINH VIÊN LỚP ĐHTH3K9 PHÂN HIỆU ĐẠI HỌC THÁI NGUYÊN TẠI TỈNH LÀO CAI

SELECTING EXERCISES TO IMPROVE THE EFFICIENCY OF FULL-INSTEP KICKING EFFICIENCY FOR MALE STUDENTS OF CLASS ĐHTH3K9 AT THAI NGUYEN UNIVERSITY - LAO CAI CAMPUS

ThS. Nguyễn Đức Thắng

Phân hiệu Đại học Thái Nguyên tại tỉnh Lào Cai

Tóm tắt: thông qua phỏng vấn các chuyên gia, giảng viên, huấn luyện viên Bóng đá tại các Trung tâm thể dục thể thao khu vực tỉnh Lào Cai, đề tài lựa chọn được 19 bài tập nâng cao hiệu quả sút bóng bằng mu chính diện cho nam sinh viên Lớp ĐHTH3K9 Phân hiệu Đại học Thái Nguyên tại tỉnh Lào Cai. Quá trình ứng dụng trên thực tế cho thấy: các bài tập đề tài lựa chọn đã nâng cao hiệu quả kỹ thuật sút bóng bằng mu chính diện cho nam sinh viên Lớp ĐHTH3K9 Phân hiệu Đại học Thái Nguyên tại tỉnh Lào Cai.

Từ khóa: lựa chọn bài tập, hiệu quả, sút bóng bằng mu chính diện, nam sinh viên, phân hiệu đại học Thái Nguyên tại tỉnh Lào Cai.

Abstract: Through interviews with experts, lecturers, and football coaches at sports centers in Lao Cai province, the study selected 19 exercises designed to improve the effectiveness of the 'instep kick' technique for male students of class ĐHTH3K9 at Thai Nguyen University - Lao Cai Campus. Practical application results indicated that these selected exercises significantly enhanced the instep kicking performance of the targeted students.

Keywords: Exercise selection, effectiveness, instep kick, male students, Thai Nguyen University - Lao Cai Campus.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Bóng đá là một môn thể thao tập thể, có hình thức vận động đa dạng và phong phú, luôn được mọi người dân trên thế giới yêu thích. Thông qua việc tập luyện và thi đấu, bóng đá giúp con người xích lại gần nhau, mở rộng quan hệ xã hội và giáo dục cho con người nhiều đức tính tốt đẹp.

Một trận thi đấu bóng đá khi diễn ra luôn tiềm ẩn những yếu tố bất ngờ, luôn diễn ra các hoạt động công, thủ của cả hai đội. Chính vì vậy, muốn giành được chiến thắng, trình độ của các cầu thủ cần đạt tới mức tiêu chuẩn và phải có sự chuẩn bị tốt về các mặt: Kỹ thuật, chiến thuật, khả năng vận động, sự chuẩn bị về tâm lý, sinh lý, thể lực, điều kiện tập luyện, huấn luyện, chế độ dinh dưỡng... Trong những yếu tố đó, kỹ thuật là một trong những vấn đề

cơ bản khiến mỗi cầu thủ có thể phát huy được sức mạnh của cá nhân và khả năng phối hợp đồng đội, tạo ra cơ hội giành chiến thắng trong mỗi trận đấu.

Kỹ thuật bóng đá rất đa dạng, bao gồm: Sút bóng bằng má ngoài, má trong, mu chính diện bàn chân, đánh đầu, khống chế... Trong những kỹ thuật đó, kỹ thuật sút bóng bằng mu chính diện được sử dụng nhiều trong tập luyện và thi đấu. Ở nước ta cho đến nay, việc nghiên cứu hệ thống bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật cho các môn thể thao khác nhau đã được các tác giả quan tâm nghiên cứu, tiêu biểu như: Trần Quốc Tuấn, Nguyễn Thế Truyền, Nguyễn Kim Minh (2002), Văn Công Danh (2003), Nguyễn Trọng Lợi (2004)... Tuy nhiên, nghiên cứu cho nam sinh viên lớp ĐHTH3K9 phân hiệu Đại học Thái Nguyên tại

tỉnh Lào Cai vẫn chưa có tác giả nào đề cập tới. Xuất phát từ những vấn đề nêu trên, tác giả nghiên cứu “Lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả sút bóng bằng mu chính diện cho Nam sinh viên lớp ĐHTH3K9 phân hiệu Đại học Thái Nguyên tại tỉnh Lào Cai”.

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

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật sút bóng bằng mu chính diện cho nam sinh viên lớp ĐHTH3K9 phân hiệu Đại học Thái Nguyên tại tỉnh Lào Cai

Qua nghiên cứu các nguồn tư liệu trong và ngoài nước, cũng như tham khảo ý kiến của các HLV, chuyên gia giàu kinh nghiệm, chúng tôi đã tổng hợp được 26 bài tập nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật sút bóng bằng mu chính diện. Để lựa chọn những bài tập phù hợp nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật sút bóng bằng mu chính diện cho nam sinh viên lớp ĐHTH3K9 phân hiệu Đại học Thái Nguyên tại tỉnh Lào Cai, chúng tôi tiến hành phỏng vấn trên 20 HLV, chuyên gia bóng đá. Kết quả phỏng vấn được trình bày tại bảng 1.

Kết quả nghiên cứu ở bảng 1 cho thấy, trong số 26 bài tập phỏng vấn có 19 bài tập được chia thành 2 nhóm, có số ý kiến lựa chọn từ 70% trở lên ở mức độ rất quan trọng, đó là các bài tập:

Nhóm bài tập thể lực: 3 bài

1. Bật nhảy co gối trên cát
2. Nằm ngửa gập bụng
3. Nhảy dây tốc độ

Nhóm bài tập kỹ thuật: 16 bài

4. Dẫn bóng luôn cọc sút vào cầu môn (10 lần bằng 2 chân, nghỉ 2-3 phút).

5. Quay người đột ngột sút vào cầu môn (10 lần bằng 2 chân, nghỉ 2-3 phút).

6. Vượt chướng ngại vật sút vào cầu môn (10 lần bằng 2 chân, nghỉ 2-3 phút).

7. Phối hợp bật tường sút vào cầu môn (10 lần bằng 2 chân, nghỉ 2-3 phút).

8. Đẩy bóng sút vào cầu môn (10 lần bằng 2 chân, nghỉ 2-3 phút).

9. Sút bóng tại chỗ vào cầu môn (10 lần bằng 2 chân, nghỉ 2-3 phút).

10. Bài tập đá phạt hàng rào (5 lần x 2 tổ, nghỉ giữa 2-3 phút).

11. Làm động tác giả qua người sút vào cầu môn (5 lần/mỗi cặp, nghỉ giữa 2-3 phút).

12. Sút bóng 10 quả từ vạch 16m50 vào cầu môn (10 lần bằng 2 chân, nghỉ 2-3 phút).

13. Sút bóng động có đà vào cầu môn (5 quả, nghỉ giữa 1-2 phút).

14. Bài tập 1 chống 1 sút vào cầu môn (5 lần, nghỉ giữa 2-3 phút).

15. Bài tập vượt bóng trên không (10 lần, nghỉ giữa 2-3 phút).

16. Bài tập dẫn bóng tốc độ sút vào cầu môn (5 lần, nghỉ giữa 2-3 phút).

17. Bài tập sút bóng xa có đà từ 25m vào cầu môn (5 quả, nghỉ giữa 1-2 phút).

18. Bài tập chạy tốc độ vào phán đoán bóng sút 1 chạm vào cầu môn (10 lần, nghỉ 3 phút).

19. Bài tập hoàn thiện kỹ thuật qua thi đấu (2 hiệp x 45 phút, nghỉ giữa 15 phút).

Nội dung bài tập được trình bày tại phần phụ lục.

Các bài tập trên đây sẽ được đề tài lựa chọn để ứng dụng nâng cao hiệu quả kỹ thuật sút bóng bằng mu chính diện cho nam sinh viên lớp ĐHTH3K9 phân hiệu Đại học Thái Nguyên tại tỉnh Lào Cai.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật sút bóng bằng mu chính diện cho nam sinh viên lớp ĐHTH3K9 Phân hiệu Đại học Thái Nguyên tại tỉnh Lào Cai (n=20)

STT	Các bài tập	Số người lựa chọn		Kết quả phỏng vấn theo tỷ lệ % và xếp theo mức độ quan trọng							
				Rất quan trọng		Quan trọng		Phân vân		Không quan trọng	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
A	Bài tập bổ trợ thể lực										
1	Bật nhảy co gối trên cát	95	475	16	80	2	10	1	5	1	5
2	Gánh tạ đứng lên ngồi xuống	50	250	5	25	2	10	3	15	10	50
3	Nằm ngửa gập bụng	95	475	17	85	2	10	0	0	1	5
4	Nhảy dây tốc độ	95	475	18	90	1	5	0	0	1	5
5	Chạy 30m xuất phát cao	45	225	6	30	1	5	2	10	11	55
B	Bài tập bổ trợ kỹ thuật										
1	Dẫn bóng luân cọc sút vào cầu môn (10 lần bằng 2 chân, nghỉ 2-3 phút)	95	475	18	90	0	0	1	5	1	5
2	Quay người đột ngột sút vào cầu môn (10 lần bằng 2 chân, nghỉ 2-3 phút)	90	450	17	85	1	5	0	0	2	10
3	Vượt chướng ngại vật sút vào cầu môn (10 lần bằng 2 chân, nghỉ 2-3 phút)	95	475	18	90	1	5	0	0	1	5
4	Phối hợp bật tường sút vào cầu môn (10 lần bằng 2 chân, nghỉ 2-3 phút)	90	450	16	80	1	5	1	5	2	10
5	Đẩy bóng sút vào cầu môn (10 lần bằng 2 chân, nghỉ 2-3 phút)	90	450	17	85	0	0	1	5	1	5
6	Sút bóng vào mục tiêu cố định trên tường	55	275	6	30	4	20	1	5	9	45
7	Sút bóng tại chỗ vào cầu môn (10 lần bằng 2 chân, nghỉ 2-3 phút)	90	450	16	80	2	10	0	0	2	10
8	Bài tập đá phạt hàng rào (5 lần x 2 tổ, nghỉ giữa 2-3 phút)	90	450	17	85	1	5	0	0	2	10
9	Bài tập phối hợp 3 đánh 2 sút vào cầu môn	30	150	5	25	1	5	0	0	14	70
10	Làm động tác giả qua người sút vào cầu môn (5 lần/mỗi cặp, nghỉ giữa 2-3 phút)	95	475	18	90	1	5	0	0	1	5

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và thể thao trường học

STT	Các bài tập	Số người lựa chọn		Kết quả phỏng vấn theo tỷ lệ % và xếp theo mức độ quan trọng							
				Rất quan trọng		Quan trọng		Phân vân		Không quan trọng	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
11	Di chuyển sút vào cầu môn	50	250	7	35	2	10	1	5	10	50
12	Sút bóng 10 quả từ vạch 16m50 vào cầu môn (10 lần bằng 2 chân, nghỉ 2-3 phút)	90	450	16	80	2	10	0	0	2	10
13	Sút bóng động có đà vào cầu môn (5 quả, nghỉ giữa 1-2 phút)	95	475	17	85	1	5	1	5	1	5
14	Bài tập 1 chống 1 sút vào cầu môn (5 lần, nghỉ giữa 2-3 phút)	90	450	18	90	0	0	0	0	2	10
15	Bài tập sút bóng xa có đà vào cầu môn	50	250	5	25	2	10	3	15	10	50
16	Bài tập tình huống sút vào cầu môn	50	250	6	30	2	10	2	10	10	50
17	Bài tập vượt bóng trên không (10 lần, nghỉ giữa 2-3 phút)	60	300	7	35	3	15	2	10	8	40
18	Bài tập dẫn bóng tốc độ sút vào cầu môn (5 lần, nghỉ giữa 2-3 phút)	90	450	17	85	1	5	0	0	2	10
19	Bài tập sút bóng xa có đà từ 25m vào cầu môn (5 quả, nghỉ giữa 1-2 phút)	95	475	18	90	1	5	0	0	1	5
20	Bài tập chạy tốc độ vào phán đoán bóng sút 1 chạm vào cầu môn (10 lần, nghỉ 3 phút)	90	450	16	80	1	5	1	5	2	10
21	Bài tập hoàn thiện kỹ thuật qua thi đấu	90	450	17	85	0	0	1	5	1	5

2.2. Đánh giá hiệu quả ứng dụng bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật sút bóng bằng mu chính diện cho nam sinh viên lớp ĐHTH3K9 phân hiệu Đại học Thái Nguyên tại tỉnh Lào Cai

2.2.1. Tổ chức thực nghiệm

Sau khi lựa chọn được bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật sút bóng bằng mu chính diện cho nam sinh viên lớp ĐHTH3K9, đề tài tiến hành ứng dụng các bài tập đã lựa chọn cho đối tượng nghiên cứu.

Nhóm thực nghiệm (Nhóm A): gồm 12 sinh viên lớp ĐHTH3K9 được ứng dụng các bài tập mà đề tài nghiên cứu lựa chọn.

Nhóm đối chứng (Nhóm B): gồm 12 sinh viên lớp ĐHTH3K9 áp dụng các bài tập

theo chương trình huấn luyện của giáo viên bộ môn.

Trước khi ứng dụng bài tập cho đối tượng nghiên cứu, để đảm bảo phù hợp với điều kiện và thời gian tập luyện đề tài xác định lượng vận động và thời gian tập luyện.

* Xác lượng vận động để nâng cao hiệu quả kỹ thuật sút bóng bằng mu chính diện cho nam sinh viên lớp ĐHTH3K9

Để xác định được một cách chính xác, khách quan lượng vận động của các bài tập, chúng tôi đã tiến hành phỏng vấn các chuyên gia, HLV bóng đá về mức độ ưu tiên số bài tập và bài tập nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật sút bóng bằng mu chính diện trong một tuần huấn luyện và thu được kết quả như trình bày ở bảng 2.

Bảng 2. Kết quả phỏng vấn mức độ ưu tiên số buổi tập nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật sút bóng bằng mu chính diện trong một tuần tập luyện (n=20)

Số buổi tập	1	2	3	4	5	6
Số người phỏng vấn	20	20	20	20	20	20
Số người tán thành	0	2	16	7	4	0
%	0.0	10.0	80.0	35.0	20.0	0.0

Kết quả thu được ở bảng 2 cho thấy, phần lớn số ý kiến đồng ý tập luyện bài tập nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật sút bóng bằng mu chính diện tiến hành 3 buổi trong một tuần chiếm 80,0% số ý kiến lựa chọn.

Sau khi đã xác định được số buổi tập luyện trong một tuần thì việc định hướng thời

gian cho mỗi buổi tập cũng hết sức quan trọng. Đề tài tiến hành phỏng vấn các chuyên gia, HLV bóng đá về mức độ ưu tiên thời gian để huấn luyện nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật sút bóng bằng mu chính diện trong một buổi tập. Kết quả thu được trình bày ở bảng 3.

Bảng 3. Kết quả phỏng vấn về mức độ ưu tiên sử dụng thời gian cho mỗi buổi tập (n=20)

Thời gian một buổi tập	15-25'	25-30'	30-40'	40-45'	90'
Số người phỏng vấn	20	20	20	20	20
Số người tán thành	0	6	3	1	17
%	0.0	30.0	15.9	5.0	85.0

Qua bảng 3 cho ta thấy, đa số các ý kiến tán thành đồng ý nên tiến hành tập luyện từ 90 phút cho một buổi tập chiếm 85% ý kiến lựa chọn.

Dựa vào kết quả nghiên cứu trên, chúng tôi đã xác định một số bài tập nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật sút bóng bằng mu chính diện cho nam sinh viên lớp ĐHTH3K9 phân hiệu Đại học Thái Nguyên tại tỉnh Lào Cai. Các bài

tập sử dụng trong huấn luyện nâng cao hiệu quả kỹ thuật sút bóng bằng mu chính diện trong thi đấu đều tập trung vào kỹ thuật phát triển nhóm cơ chi dưới và mức độ thành thực kỹ thuật sút bóng nhằm rèn luyện các tố chất, phát triển thể lực, các bài tập với cường độ tối đa, thời gian tập tương đối ngắn với quãng nghỉ đầy đủ.

Kết quả thực nghiệm

Để đảm bảo tính khoa học cho việc đánh giá hiệu quả các bài tập. Trước khi ứng dụng các bài tập đó lựa chọn vào quá trình thực

thực nghiệm chúng tôi tiến hành kiểm tra kỹ thuật sút bóng bằng mu chính diện của 2 nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng. Kết quả trình bày ở bảng 4.

Bảng 4. So sánh hiệu quả kỹ thuật sút bóng bằng mu chính diện của hai nhóm trước thực nghiệm (n=24)

TT	Test	Nhóm thực nghiệm (n=12)		Nhóm đối chứng (n=12)		So sánh	
		$\bar{x}$	$\pm \sigma$	$\bar{x}$	$\pm \sigma$	t	p
1	Sút bóng xa 5 quả (mét)	42.05	6.21	42.10	6.19	0.67	>0.05
2	Sút bóng “sống” có đà từ 25m vào cầu môn (quả)	4.80	0.3	4.76	0.4	0.66	>0.05
3	Sút bóng 10 quả từ vạch 16m50 vào cầu môn (6x2.10m) (quả)	4.75	0.5	4.65	0.4	0.62	>0.05

$t_{(0.5)} = 2,201$

Kết quả thu được ở bảng 4 cho thấy, kết quả các test đều thể hiện $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p > 0,05$. Điều này cho thấy thành tích của nhóm đối chứng và thực nghiệm không thể hiện sự khác biệt có ý nghĩa thống kê. Hay nói cách khác, trước thực nghiệm hiệu quả kỹ thuật sút bóng bằng mu chính diện của nhóm

thực nghiệm và nhóm đối chứng là tương đương nhau.

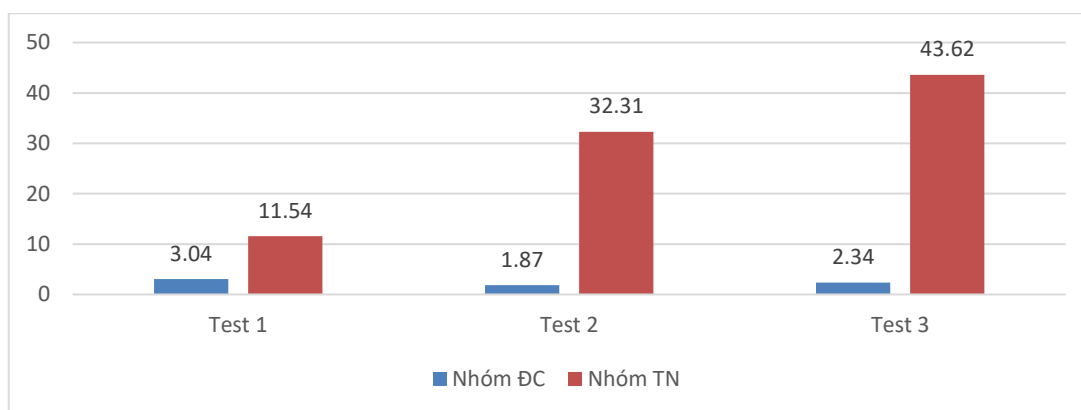
Kết thúc quá trình thực nghiệm, đề tài lại tiếp tục tiến hành kiểm tra đánh giá hiệu quả kỹ thuật sút bóng bằng mu chính diện của đối tượng nghiên cứu. Kết quả được trình bày ở bảng 5.

Bảng 5. So sánh hiệu quả kỹ thuật sút bóng bằng mu chính diện của hai nhóm sau thực nghiệm

STT	Test	Nhóm thực nghiệm (n=12)		Nhóm đối chứng (n=12)		So sánh	
		$\bar{x}$	$\pm \sigma$	$\bar{x}$	$\pm \sigma$	t	p
1	Sút bóng xa 5 quả (mét)	47.20	6.20	43.40	6.27	3.65	<0.05
2	Sút bóng “sống” có đà từ 25m vào cầu môn (quả)	6.65	0.27	4.85	0.29	3.87	<0.05
3	Sút bóng 10 quả từ vạch 16m50 vào cầu môn (6x2.10m) (quả)	7.40	0.43	4.76	0.38	3.69	<0.05

Kết quả thu được ở bảng 5 cho thấy, sau thực nghiệm kết quả các test đều thể hiện $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p < 0,05$. Điều này cho thấy thành tích của nhóm đối chứng và thực nghiệm thể hiện sự khác biệt có ý nghĩa thống kê. Hay nói cách khác, sau thực nghiệm kỹ thuật sút bóng bằng mu chính diện của nhóm thực nghiệm cao hơn hẳn nhóm đối chứng.

Để làm rõ hơn hiệu quả của các bài tập đến việc nâng cao hiệu quả kỹ thuật sút bóng bằng mu chính diện, chúng tôi so sánh tự đối chiếu hiệu quả kỹ thuật sút bóng bằng mu chính diện của nhóm đối chứng, thực nghiệm trước và sau thực nghiệm. Kết quả thu được như trình bày tại biểu đồ 1.



Biểu đồ 1. So sánh hiệu quả kỹ thuật sút bóng bằng mu chính diện của nhóm đối chứng và thực nghiệm

Qua biểu đồ 1, cho thấy: Sau 3 tháng tập luyện kết quả kiểm tra các Test đánh giá hiệu quả kỹ thuật sút bóng bằng mu chính diện của 2 nhóm đều có sự tăng trưởng ở cả 3 Test đánh giá, tuy nhiên sự tăng trưởng ở các Test đánh giá của nhóm thực nghiệm tốt hơn hẳn so với nhóm đối chứng. Qua đó có thể đánh giá các bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật sút bóng bằng mu chính diện được áp dụng đã đem lại hiệu quả trong công tác giảng dạy, huấn luyện cho sinh viên Nhà trường.

3. KẾT LUẬN

1. Quá trình nghiên cứu đề tài đã lựa chọn được 19 bài tập nâng cao hiệu quả

của kỹ thuật sút bóng bằng mu chính diện cho nam sinh viên lớp ĐHTH3K9 phân hiệu Đại học Thái Nguyên tại tỉnh Lào Cai, bao gồm: Nhóm bài tập thể lực: 3 bài tập; Nhóm bài tập kỹ thuật: 16 bài tập.

Sau thời gian thực nghiệm cho đối tượng nghiên cứu cho thấy: Các bài tập đề tài lựa chọn đã nâng cao hiệu quả kỹ thuật sút bóng bằng mu chính diện cho nam sinh viên lớp ĐHTH3K9 phân hiệu Đại học Thái Nguyên tại tỉnh Lào Cai Sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Richard Alagich (1998), *Huấn luyện bóng đá hiện đại*, Biên dịch: Nguyễn Huy Bích, Phạm Anh Thiệu, NXB TĐTT, Hà Nội.
2. Ma Tuyết Điền (2003), *Bóng đá kỹ chiến thuật và phương pháp tập luyện*, Biên dịch: Đặng Bình, NXB TĐTT, Hà Nội.
3. D.Harre (1996), *Học thuyết huấn luyện*, NXB TĐTT, Hà Nội.
4. Trịnh Hùng Thanh (2000), *Đặc điểm sinh lý các môn thể thao*, NXB TĐTT, Hà Nội.
5. Nguyễn Toán - Phạm Danh Tồn (2000), *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*, NXB TĐTT, Hà Nội.
6. Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp toán thống kê trong TĐTT*, NXB TĐTT.

Nguồn bài báo: Nguyễn Đức Thắng (2025), bài báo trích từ đề tài khoa học và công nghệ cấp cơ sở “Nghiên cứu bài tập nâng cao hiệu quả sút bóng bằng mu chính diện cho sinh viên lớp ĐHTH3K9 phân hiệu Đại học Thái Nguyên tại Tỉnh Lào Cai” đã nghiệm thu đánh giá loại Đạt.

Ngày nhận bài: 03/4/2026; Ngày đánh giá: 17/4/2026; Ngày duyệt đăng: 20/5/2026.