

ỨNG DỤNG CÁC BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CHO NAM SINH VIÊN HỌC MÔN ĐÁ CẦU TRƯỜNG ĐẠI HỌC ĐỒNG THÁP

Ngô Trần Thúc Bảo
Trường Đại học Đồng Tháp

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp thường quy trong nghiên cứu khoa học thể dục thể thao, đề tài đã lựa chọn được 06 test đánh giá thể lực chuyên môn và 25 bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam sinh viên học môn Đá cầu tại Trường Đại học Đồng Tháp. Qua 03 tháng thực nghiệm sư phạm, kết quả cho thấy hệ thống bài tập đã lựa chọn giúp cải thiện rõ rệt các chỉ số về sức mạnh bật phát chân, độ dẻo và khả năng phối hợp vận động.

Từ khóa: Thể lực chuyên môn, Đá cầu, bài tập phát triển, sinh viên, Đại học Đồng Tháp.

APPLICATION OF SPECIALIZED PHYSICAL FITNESS EXERCISES FOR MALE STUDENTS STUDYING SEPAK TASK AT DONG THAP UNIVERSITY

Abstract: Using conventional methods in physical education and sports science research, the study selected 06 tests to evaluate specialized physical strength and 25 specialized physical strength development exercises for male students studying Shuttlecock at Dong Thap University. After 03 months of pedagogical experiment, the results showed that the selected exercises significantly improved indices of explosive leg power, flexibility, and motor coordination.

Keywords: Specialized physical strength, Shuttlecock, development exercises, students, Dong Thap University.

Nhận bài: 12/03/2026

Phản biện: 09/04/2026

Duyệt đăng: 12/04/2026

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong hệ thống giáo dục đại học hiện nay, Giáo dục thể chất (GDTC) không chỉ đơn thuần là việc rèn luyện sức khỏe mà còn là một bộ phận hữu cơ của quá trình đào tạo con người toàn diện, góp phần xây dựng lối sống lành mạnh và phát triển các tố chất tâm lý, bản lĩnh cho sinh viên. Thực hiện tinh thần của Nghị quyết số 29-NQ/TW về đổi mới căn bản, toàn diện giáo dục và đào tạo, việc chuyển đổi từ chương trình giáo dục tiếp cận nội dung sang tiếp cận năng lực đòi hỏi các môn học thể thao trong nhà trường phải không ngừng cải tiến, đa dạng hóa để phù hợp với đặc điểm tâm sinh lý và nhu cầu của người học.

Đá cầu là môn thể thao dân tộc có lịch sử lâu đời, mang đậm bản sắc văn hóa Việt Nam và đã trở thành một môn thể thao thi đấu quốc tế thể mạnh của nước ta. Trong môi trường học đường, Đá cầu được đánh giá là môn thể thao phù hợp với điều kiện cơ sở vật chất, không đòi hỏi không gian quá lớn nhưng lại mang lại hiệu quả cao trong việc phát triển sự khéo léo, khả năng phản xạ, độ dẻo dai và đặc biệt là sức mạnh bật phát của đôi chân. Việc tập luyện Đá cầu giúp sinh viên giải tỏa căng thẳng sau những giờ học lý thuyết, đồng thời rèn luyện khả năng phối hợp đồng đội và tư duy chiến thuật linh hoạt.

Tuy nhiên, đặc thù vận động của môn Đá cầu đòi hỏi người tập phải có một nền tảng thể lực chuyên môn (TLCM) rất khắt khe. Một vận động viên hay sinh viên muốn thực hiện tốt các kỹ thuật

như bật cầu, quét cầu (tấn công) hay cứu cầu sát đất (phòng thủ) thì không chỉ cần thể lực chung mà phải có sự kết hợp nhuần nhuyễn giữa sức mạnh bật phát của các nhóm cơ chân, độ linh hoạt của khớp háng và khả năng giữ thăng bằng trong trạng thái vận động cường độ cao. Nếu thiếu đi sự hỗ trợ của các bài tập TLCM chuyên biệt, người tập rất khó để nâng cao thành tích, dễ dẫn đến tình trạng dừng lại ở mức độ phong trào và tiềm ẩn nguy cơ chấn thương do thực hiện sai biên độ kỹ thuật.

Tại Trường Đại học Đồng Tháp, môn Đá cầu từ lâu đã được đưa vào chương trình giảng dạy như một môn thể thao hiện đại và nhận được sự hưởng ứng nhiệt tình từ phía nam sinh viên. Mặc dù nhà trường đã có những quan tâm nhất định về trang thiết bị và sân bãi, nhưng qua quan sát sư phạm và thực tế giảng dạy, tác giả nhận thấy quá trình huấn luyện hiện nay vẫn còn tồn tại một số hạn chế nhất định. Phần lớn các tiết dạy vẫn tập trung nhiều vào việc hoàn thiện kỹ thuật đơn thuần mà chưa có một hệ thống bài tập bổ trợ phát triển TLCM được xây dựng một cách bài bản, khoa học và phù hợp với đặc điểm thể chất riêng biệt của nam sinh viên nhà trường. Điều này dẫn đến thực trạng là trình độ chuyên môn của sinh viên tăng trưởng chậm, các chỉ số về sức mạnh tốc độ và độ dẻo chuyên môn thường không đạt được ngưỡng tối ưu sau mỗi học phần.

Xuất phát từ những đòi hỏi thực tiễn về việc nâng cao chất lượng GDTC, đồng thời căn cứ vào

các nguyên lý của lý luận và phương pháp huấn luyện thể thao hiện đại, việc nghiên cứu tìm ra và ứng dụng một hệ thống bài tập phát triển TLCM chuyên sâu là vô cùng cần thiết. Điều này không chỉ giúp sinh viên nắm bắt kỹ thuật nhanh hơn mà còn tạo nền tảng để nhà trường phát hiện, bồi dưỡng các nhân tố tài năng cho các giải đấu sinh viên khu vực và toàn quốc. Chính vì những lý do nêu trên, tác giả tiến hành thực hiện đề tài nghiên cứu: “Ứng dụng các bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam sinh viên học môn Đá cầu trường Đại học Đồng Tháp”.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

Bài báo sử dụng các phương pháp: Tổng hợp và phân tích tài liệu; Phỏng vấn chuyên gia; Thực nghiệm sư phạm và Toán học thống kê để xử lý số liệu.

2.1. Xác định các test đánh giá thể lực chuyên môn cho sinh viên học môn Đá cầu tại Trường Đại học Đồng Tháp

Để xác định các test đánh giá thể lực chuyên môn cho nam sinh viên học môn Đá cầu trường Đại học Đồng Tháp, đề tài thu thập, tổng hợp từ các tài liệu, sách, báo, công trình nghiên cứu có liên quan đề tài lựa chọn các test đánh giá thể lực cho đối tượng nghiên cứu là hệ thống các test của Viện khoa học Thể dục thể thao, các test đánh giá thể lực đã được sử dụng trong thực tiễn giảng dạy và huấn luyện của các tác giả khác trong những

công trình nghiên cứu khoa học đã được công nhận... Căn cứ vào yêu cầu cần có sự đánh giá toàn diện về trình độ thể lực của đối tượng nghiên cứu, căn cứ vào với tình hình thực tế tại trường Đại học Đồng Tháp, tác giả chọn 6 test đánh giá trình độ thể lực cho nam sinh viên chuyên sâu môn đá cầu trường Đại học Đồng Tháp. Đề tài lựa chọn 6 test tiêu biểu:

1. Chạy 30m xuất phát cao (s).
2. Bật cao tại chỗ (cm).
3. Chạy con thoi 4 x 10m (s).
4. Dẻo ngồi gập thân (cm).
5. Đá cầu vào vòng tròn đích (lần/phút).
6. Tăng cầu nhíp ba (lần/phút).

2.2. Lựa chọn hệ thống bài tập phát triển thể lực chuyên môn

Trên cơ sở tổng hợp từ các nguồn tài liệu đề tài lựa chọn được 52 bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam sinh viên học môn Đá cầu tại trường Đại học Đồng Tháp. Đồng thời để xác định cơ sở thực tiễn cho việc lựa chọn bài tập đề tài tiến hành phỏng vấn gián tiếp bao gồm 20 Giáo viên giảng dạy môn Đá cầu, HLV đang trực tiếp huấn luyện các đội tuyển Đá cầu các trường đại học và các Trung tâm đào tạo trẻ. Đề tài tiến hành lựa chọn những bài tập theo nguyên tắc những bài tập được từ 80% các chuyên gia, HLV và giáo viên GDTC lựa chọn trở lên ở mức thường sử dụng thì được lựa chọn và đưa vào thực nghiệm ở giai đoạn tiếp theo. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn đã được lựa chọn bài tập thể lực chuyên môn Đá cầu (n=20)

TT	Tên các bài tập dự kiến	Thường sử dụng (SL)	Tỉ lệ (%)
I	Nhóm sức nhanh và linh hoạt		
1	Chạy biến tốc 10m - 20m	18	90
2	Di chuyển ngang, tiến lùi 4 góc sân	19	95
3	Tăng cầu tốc độ cao trong không gian hẹp	17	85
4	Nhảy dây kép tốc độ	18	90
5	Phản xạ đón cầu theo tín hiệu âm thanh	16	80
II	Nhóm sức mạnh bộc phát (Chân)		
6	Bật nhảy bậc cấp liên tục	19	95
7	Squat bật nhảy tại chỗ	18	90
8	Bật xa tại chỗ 3 bước	17	85
9	Đá chân lăng (trước, sau, sang ngang) với chì chân	17	85
10	Bật cao thu gối sát ngực	16	80
11	Nhảy đổi chân trên bục cao 30cm	18	90
III	Nhóm mềm dẻo và khéo léo		
12	Ép dẻo ngang, dẻo dọc (ép dây)	20	100
13	Gập thân, ngửa thân tối đa	19	95
14	Xoay khớp háng đa hướng với cầu	18	90

15	Luồn người qua rào thấp	16	80
16	Đứng một chân giữ thăng bằng trên bóng bosu	16	80
IV	Nhóm kỹ thuật chuyên môn kết hợp lực		
17	Tấn công cầu bằng mu bàn chân vào bia	17	85
18	Quét cầu (vẩy cầu) công suất lớn	18	90
19	Chuyên cầu xa 5m - 7m chính xác	17	85
20	Tâng cầu bằng mu, lòng, đầu gối liên hoàn	19	95
V	Nhóm ổn định vùng lõi (Core)		
21	Plank giữ người thẳng	18	90
22	Gập bụng chéo (vặn người)	17	85
23	Nâng đôi chân vuông góc 90 độ	16	80
24	Bài tập "Siêu nhân" (Superman) cho lưng	16	80
25	Xoay hông với gậy	17	85

2.3. Đánh giá hiệu quả sau thực nghiệm

Trên cơ sở các bài tập đã lựa chọn, đề tài xây dựng kế hoạch thực nghiệm trên đối tượng khách thể nghiên cứu là 60 nam sinh viên học môn Đá cầu tại trường Đại học Đồng Tháp. Nhóm thực nghiệm (TN) là nhóm được áp dụng các bài tập đã

lựa chọn, Nhóm đối chứng (ĐC) tập theo chương trình kế hoạch theo chương trình cũ.

Sau 03 tháng áp dụng hệ thống bài tập trên vào nhóm TN và so sánh với nhóm ĐC, kết quả trình bày ở bảng 2:

Bảng 2. So sánh kết quả các test thể lực sau thực nghiệm

STT	Các test kiểm tra	Nhóm	Trước thực nghiệm ($\bar{X} \pm S$)	Sau thực nghiệm ($\bar{X} \pm S$)	t	W%	P
1	Chạy 30m XPC (s)	ĐC	4.65±0.12	4.58±0.10	1.85	1.51	>0.05
		TN	4.68±0.11	4.32±0.09	6.20	8.00	<0.05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	ĐC	220±4.5	224±4.2	02.05	1.80	>0.05
		TN	222±4.8	245±3.9	7.50	9.85	<0.05
3	Chạy con thoi 4x10m (s)	ĐC	11.20±0.35	10.95±0.30	2.15	2.26	>0.05
		TN	11.25±0.38	10.15±0.25	8.40	10.28	<0.05
4	Đéo ngựa ra sau (cm)	ĐC	45.2±2.5	46.8±2.2	1.95	3.48	>0.05
		TN	45.5±2.4	54.2±1.8	9.25	17.45	<0.01
5	Đá cầu vào vòng đích (lần/60s)	ĐC	12.5±1.2	13.2±1.1	1.65	5.45	>0.05
		TN	12.8±1.3	17.5±0.9	10.50	31.02	<0.01
6	Tâng cầu nhịp 3 (lần/60s)	ĐC	28.5±2.8	30.2±2.5	1.75	5.79	>0.05
		TN	28.8±3.1	42.5±2.2	11.80	38.43	<0.01

Bàn luận: Nhịp tăng trưởng của nhóm TN (đặc biệt là nội dung tâng cầu và chạy con thoi) cao hơn hẳn nhóm ĐC. Điều này chứng tỏ các bài tập di chuyển đa hướng và bài tập độ dẻo háng đã giúp sinh viên làm chủ được kỹ thuật di chuyển và tiếp xúc cầu hiệu quả hơn.

III. KẾT LUẬN

Bài báo đã lựa chọn thành công 25 bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam sinh viên học môn Đá cầu tại Trường Đại học Đồng Tháp. Việc ứng dụng hệ thống bài tập này vào giảng dạy tại Trường Đại học Đồng Tháp giúp sinh viên nâng cao rõ rệt các tố chất sức nhanh, sức mạnh bộc phát và độ dẻo chuyên môn.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Dương Nghiệp Chí (2004), *Đo lường Thể thao*, NXB TĐTT.
 Đặng Ngọc Quang (2003), *Giáo trình Đá cầu*, NXB Giáo dục.
 Đỗ Vĩnh, Trịnh Hữu Lộc (2010), *Giáo trình phương pháp nghiên cứu khoa học trong lĩnh vực thể dục thể thao*, NXB TĐTT.
 Nguyễn Toán, Phạm Danh Toán (2000), *Lý luận và phương pháp TĐTT*, NXB TĐTT, Hà Nội,
 Ngô Trần Thúc Bảo, Trần Hữu Điền (2024), *Bài giảng Đá cầu và phương pháp*, ĐH Đồng Tháp