

# ỨNG DỤNG MỘT SỐ BÀI TẬP NÂNG CAO HIỆU QUẢ ĐÁ BÓNG BẰNG LÒNG BÀN CHÂN CHO NAM SINH VIÊN ĐỘI TUYỂN BÓNG ĐÁ TRƯỜNG ĐẠI HỌC ĐIỆN LỰC

Trần Khánh Duy  
Trung tâm GDTC và QPAN, Trường Đại học Điện Lực  
Email: duytk@epu.edu.vn

**Tóm tắt:** Nghiên cứu nhằm lựa chọn và đánh giá hiệu quả hệ thống bài tập nâng cao kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân cho nam sinh viên đội tuyển bóng đá Trường Đại học Điện lực. Bằng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy trong lĩnh vực thể dục thể thao, đề tài đã lựa chọn được 15 bài tập chuyên môn phù hợp. Qua thực nghiệm sư phạm, kết quả kiểm tra cho thấy nhóm thực nghiệm có thành tích tốt hơn nhóm đối chứng ở cả 3 test đánh giá với sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ( $p < 0,05$ ). Kết quả khẳng định hệ thống bài tập được lựa chọn có hiệu quả trong việc nâng cao kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân cho nam sinh viên đội tuyển bóng đá Trường Đại học Điện lực.

**Từ khóa:** kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân, bài tập huấn luyện, bóng đá, sinh viên, Trường Đại học Điện Lực.

## APPLICATION OF SELECTED EXERCISES TO IMPROVE THE EFFECTIVENESS OF INSIDE-FOOT KICKING FOR MALE STUDENTS OF THE FOOTBALL TEAM AT ELECTRIC POWER UNIVERSITY

**Abstract:** This study aimed to select and evaluate the effectiveness of a system of exercises to improve the instep kicking technique of male students in the University of Electrical Engineering's football team. Using standard scientific research methods in the field of physical education and sports, the study selected 15 suitable specialized exercises. Through pedagogical experimentation, the test results showed that the experimental group performed better than the control group in all three evaluation tests, with statistically significant differences ( $p < 0.05$ ). The results confirm that the selected exercise system is effective in improving the instep kicking technique of male students in the University of Electrical Engineering's football team.

**Keywords:** instep kicking technique, training exercises, football, students, University of Electrical Engineering.

Nhận bài: 21/03/2026

Phản biện: 20/04/2026

Duyệt đăng: 24/04/2026

### I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong bóng đá hiện đại, kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân là một trong những kỹ thuật cơ bản và quan trọng, được sử dụng phổ biến trong chuyên bóng, phối hợp nhóm và dứt điểm cầu môn. Việc thực hiện tốt kỹ thuật này không chỉ giúp nâng cao độ chính xác trong thi đấu mà còn góp phần quyết định hiệu quả tổ chức chiến thuật của toàn đội.

Đối với nam sinh viên đội tuyển bóng đá Trường Đại học Điện lực, kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân có vai trò quan trọng trong quá trình huấn luyện và thi đấu. Tuy nhiên, qua thực tiễn giảng dạy và huấn luyện cho thấy hiệu quả thực hiện kỹ thuật này của sinh viên còn chưa ổn định, độ chính xác và tính phối hợp trong thi đấu còn hạn chế. Một trong những nguyên nhân là hệ thống bài tập chuyên môn ứng dụng trong huấn luyện chưa thực sự phong phú, phù hợp và có cơ sở khoa học.

Xuất phát từ thực tiễn trên, việc nghiên cứu lựa chọn các bài tập nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật

đá bóng bằng lòng bàn chân cho nam sinh viên đội tuyển bóng đá Trường Đại học Điện lực là cần thiết, góp phần nâng cao chất lượng huấn luyện và thành tích thi đấu của đội tuyển.

**Phương pháp nghiên cứu:** 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 và phương pháp toán học thống kê

### II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

#### 2.1. Thực trạng sử dụng bài tập và lựa chọn test đánh giá hiệu quả đá bóng bằng lòng bàn chân

2.1.1. Thực trạng sử dụng bài tập nâng cao hiệu quả đá bóng bằng lòng bàn chân cho đối tượng nghiên cứu

Để đánh giá thực trạng sử dụng bài tập nâng cao hiệu quả đá bóng bằng lòng bàn chân, đề tài tiến hành thống kê các bài tập đang được sử dụng trong huấn luyện cho nam sinh viên đội tuyển bóng đá Trường Đại học Điện lực.

**Bảng 1. Thực trạng sử dụng bài tập nâng cao hiệu quả đá bóng bằng lòng bàn chân ở đối tượng nghiên cứu**

Nhóm bài tập	Bài tập	Số lần sử dụng (lần)	Tổng số lần	Tỉ lệ %
Bài tập không bóng	1. Chạy đổi hướng theo hiệu lệnh	5	27	46.55
	2. Chạy tốc độ bứt lên đầu hàng	2		
	3. Chạy tốc độ cao cự li 20m, 30m, 60m	6		
	4. Chạy tốc độ 5x30m	3		
	5. Chạy biến tốc 100m nhanh, 100m chậm	8		
	6. Chạy cự ly trung bình 1500m.	3		
Bài tập có bóng	7. Dẫn bóng bằng lòng bàn chân	1	19	32.76
	8. Tại chỗ Sút bóng bằng lòng bàn chân ở các cự ly khác nhau	9		
	9. Dẫn bóng luồn cọc sút bóng bằng lòng bàn chân vào cầu môn	6		
	10. Chạy sút bóng bằng lòng bàn chân vào cầu môn các cự ly khác nhau	3		
Bài tập trò chơi và thi đấu	11. Trò chơi quân xanh, quân đỏ.	4	12	20.69
	12. Thi đấu cầu môn nhỏ	3		
	13. Thi đấu sân nhỏ 7 người	5		
	<b>Tổng</b>	<b>58</b>	<b>58</b>	<b>100</b>

Nhóm bài tập không bóng được sử dụng nhiều nhất (46,55%), trong khi nhóm bài tập có bóng và bài tập thi đấu còn hạn chế. Điều này cho thấy chương trình huấn luyện chưa cân đối, chưa chú trọng nhiều đến các bài tập chuyên môn trực tiếp. Vì vậy, việc lựa chọn hệ thống bài tập phù hợp nhằm nâng cao hiệu quả đá bóng bằng lòng bàn chân cho đối tượng nghiên cứu là cần thiết.

#### 2.1.2. Lựa chọn test đánh giá hiệu quả đá bóng bằng lòng bàn chân

Thông qua tham khảo tài liệu chuyên môn và phỏng vấn 32 giảng viên, huấn luyện viên bóng đá, đề tài lựa chọn các test đánh giá hiệu quả đá bóng bằng lòng bàn chân.

Tiếp đó, đề tài tiến hành xác định mối tương quan giữa kết quả test và thành tích thi đấu của đối tượng nghiên cứu và đánh giá độ tin cậy của các test được xác định bằng phương pháp test lặp lại

Kết quả đã lựa chọn được 3 test đủ tiêu chuẩn để đánh giá hiệu quả đá bóng bằng lòng bàn chân cho nam sinh viên đội tuyển bóng đá Trường Đại học Điện lực. Các test gồm:

1. Đá bóng chết bằng lòng bàn chân vào cầu môn 2 x 3m từ khoảng cách 12 m (quả/15 quả)
2. Đá bóng động bằng lòng bàn chân vào cầu môn 2 x 3m từ khoảng cách 12 m (quả/15 quả)
3. Dẫn bóng luồn cọc, sút bóng bằng lòng bàn chân vào cầu môn 2 x 3m từ khoảng cách 12 m (quả/10 quả)

#### 2.2. Lựa chọn, ứng dụng và đánh giá hiệu quả bài tập

##### 2.2.1. Lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả đá bóng bằng lòng bàn chân

Trên cơ sở nguyên tắc lựa chọn bài tập và kết quả phỏng vấn 30 giảng viên, huấn luyện viên, đề tài tổng hợp được 21 bài tập và lựa chọn được 15 bài tập có tỷ lệ đồng thuận trên 80%.

**Bảng 2. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả đá bóng bằng lòng bàn chân (n=30)**

TT	Các bài tập	Kết quả phỏng vấn					
		Rất quan trọng		Quan trọng		Không quan trọng	
		n	%	n	%	n	%
1	Bật bực cao 45cm	15	50	10	33.33	5	16.67
2	Nhảy dây tốc độ.	11	36.67	11	36.67	8	26.67
3	Bật cóc.	9	30	12	40	9	30
4	Bước chạy ngắn	9	30	12	40	9	30

5	Xoay bẻ bàn chân ra ngoài	26	86.67	2	6.67	2	6.67
6	Tại chỗ thực hiện đặt chân trụ và lãng chân	24	80	4	13.33	2	6.67
7	Chạy đà kết hợp đặt chân trụ và lãng chân	26	86.67	3	10	1	3.33
8	Hoàn thiện kỹ thuật	25	83.33	4	13.33	1	3.33
9	Đá trúng mục tiêu cố định	9	30	12	40	9	30
10	Tâng bóng bằng lòng bàn chân	26	86.67	3	10	1	3.33
11	Tập mô phỏng kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân không bóng.	15	50	10	33.33	5	16.67
12	Buộc dây chun vào cổ chân thực hiện đá bóng bằng lòng bàn chân không bóng	27	90	2	6.67	1	3.33
13	Đá bóng bằng lòng bàn chân với bóng chết vào mục tiêu cố định.	25	83.33	4	13.33	1	3.33
14	Tại chỗ chuyển bóng bằng lòng bàn chân qua lại.	27	90	2	6.67	1	3.33
15	Di chuyển chuyển bóng bằng lòng bàn chân.	24	80	5	16.67	1	3.33
16	Đá bóng bằng lòng bàn chân với bóng chết vào cầu môn.	28	93.33	2	6.67	0	0
17	Di chuyển sút bóng bằng lòng bàn chân vào cầu môn	24	80	4	13.33	2	6.67
18	Chạy zic zắc qua 5 nắm (khoảng cách 2 nắm là 1m) sút bóng bằng lòng bàn chân vào cầu môn.	26	86.67	3	10	1	3.33
19	Phối hợp di chuyển chuyển bóng kết hợp dẫn bóng bằng lòng bàn chân và sút cầu môn.	25	83.33	4	13.33	1	3.33
20	Đá 3 đánh 1 bằng lòng bàn chân	28	93.33	2	6.67	0	0
21	Bài tập thi đấu.	26	86.67	3	10	1	3.33

Theo nguyên tắc phỏng vấn đặt ra, chúng tôi lựa chọn được 15/21 bài tập có tổng ý kiến phỏng vấn tán thành trên 80% ở mức rất quan trọng nhằm nâng cao hiệu quả đá bóng bằng lòng bàn chân cho nam học sinh đội tuyển bóng đá trường Đại học Điện lực cụ thể gồm:

- Xoay bẻ bàn chân ra ngoài
- Tại chỗ thực hiện đặt chân trụ và lãng chân
- Chạy đà kết hợp đặt chân trụ và lãng chân
- Hoàn thiện kỹ thuật
- Tâng bóng bằng lòng bàn chân
- Buộc dây chun vào cổ chân thực hiện đá bóng

bằng lòng bàn chân không bóng

- Đá bóng bằng lòng bàn chân với bóng chết vào mục tiêu cố định.

- Tại chỗ chuyển bóng bằng lòng bàn chân qua lại.

- Di chuyển chuyển bóng bằng lòng bàn chân.

- Đá bóng bằng lòng bàn chân với bóng chết vào cầu môn.

- Di chuyển sút bóng bằng lòng bàn chân vào cầu môn

- Chạy zic zắc qua 5 nắm (khoảng cách 2 nắm là 1m) sút bóng bằng lòng bàn chân vào cầu môn.

- Phối hợp di chuyển chuyển bóng kết hợp dẫn

bóng bằng lòng bàn chân và sút cầu môn.

- Đá 3 đánh 1 bằng lòng bàn chân
- Bài tập thi đấu.

### 2.2.2. Tổ chức thực nghiệm

Đề tài tiến hành thực nghiệm trên 16 nam sinh viên đội tuyển bóng đá Trường Đại học Điện lực, chia thành 2 nhóm:

Nhóm đối chứng (n=8): tập luyện theo chương trình cũ.

Nhóm thực nghiệm (n=8): tập luyện theo hệ thống bài tập đã lựa chọn.

Thời gian thực nghiệm là 6 tuần, kiểm tra trước và sau thực nghiệm bằng 3 test chuyên môn.

### 2.2.3. Kết quả thực nghiệm

**Bảng 3: Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm (n=16)**

TT	Các test kiểm tra	Kết quả kiểm tra ( $\bar{x} \pm \delta$ )		$t_{\text{tính}}$	p
		ĐC (n = 8)	TN (n = 8)		
1	Đá bóng chết bằng lòng bàn chân vào cầu môn 2 x 3m từ khoảng cách 12 m (quả/15 quả)	10.56 ± 1.37	10.55 ± 1.42	1.248	>0.05
2	Đá bóng động bằng lòng bàn chân vào cầu môn 2 x 3m từ khoảng cách 12 m (quả/15 quả)	8.05 ± 1.62	8.04 ± 1.52	1.214	>0.05
	Đập bóng vào tường liên tục khoảng cách 3m (lần/30giây)	13.06±1.24	15.07±1.08	3.625	<0.05
3	Dẫn bóng lượn cọc, sút bóng bằng lòng bàn chân vào cầu môn 2 x 3m từ khoảng cách 12 m (quả/10 quả)	5.15 ± 1.57	5.14 ± 1.84	1.142	>0.05

Kết quả cho thấy giữa hai nhóm không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ( $p > 0,05$ ), đảm bảo tính đồng đều trước thực nghiệm.

Kết quả cho thấy nhóm thực nghiệm có sự tiến bộ rõ rệt ở cả 3 test, với mức tăng trưởng từ 25,17% đến 29,68%, cao hơn nhóm đối chứng. Sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng  $p < 0,05$ . Điều đó khẳng định hệ thống bài tập được lựa chọn có hiệu quả tích cực trong việc nâng cao hiệu quả đá bóng bằng lòng bàn chân cho nam sinh viên đội tuyển bóng đá Trường Đại học Điện lực.

### III. KẾT LUẬN

Đề tài đã lựa chọn được 15 bài tập huấn luyện nhằm nâng cao hiệu quả đá bóng bằng lòng bàn chân cho nam học sinh đội tuyển bóng đá Trường Đại học Điện lực, đó là các bài tập:

Sau thời gian thực nghiệm, kết quả kiểm tra cho thấy: nhóm thực nghiệm có thành tích hơn nhóm đối chứng ở cả 3 test với  $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$  ở ngưỡng xác suất  $p < 0,05$  hay nói cách khác các bài tập mà đề tài nghiên cứu lựa chọn đã nâng cao khả năng thực hiện đá bóng bằng lòng bàn chân cho nam học sinh đội tuyển bóng đá Trường Đại học Điện lực.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Lê Bửu (2006), *Lý luận và phương pháp huấn luyện thể thao*, NXB Thể dục Thể thao, Hà Nội.  
 Nguyễn Thế Truyền (2010), *Giáo trình Bóng đá*, NXB Thể dục Thể thao, Hà Nội.  
 Trần Quốc Tuấn (2015), *Phương pháp giảng dạy và huấn luyện bóng đá*, NXB Đại học Quốc gia Hà Nội.  
 Bộ Giáo dục và Đào tạo Việt Nam (2018), *Chương trình giáo dục thể chất trong trường đại học*, Hà Nội.  
 Liên đoàn Bóng đá Việt Nam (2020), *Giáo trình đào tạo huấn luyện bóng đá trẻ*, Hà Nội