

ỨNG DỤNG BÀI TẬP NÂNG CAO HIỆU QUẢ ĐÁ BÓNG BẰNG MU CHÍNH ĐIỆN CHO NAM SINH VIÊN ĐỘI TUYỂN BÓNG ĐÁ TRƯỜNG ĐẠI HỌC ĐIỆN LỰC

Phạm Quang Mạnh
Trung Tâm GDTC và QPAN, Trường ĐH Điện Lực
Email: manhpq@epu.edu.vn

Tóm tắt: Nghiên cứu nhằm lựa chọn và ứng dụng một số bài tập chuyên môn nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật đá bóng bằng mu chính điện cho nam sinh viên đội tuyển bóng đá Trường Đại học Điện Lực. Phương pháp nghiên cứu gồm phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn chuyên gia, kiểm tra sư phạm và thực nghiệm sư phạm. Kết quả thực nghiệm cho thấy nhóm nam sinh viên áp dụng hệ thống bài tập được lựa chọn có sự cải thiện rõ rệt về lực sút và độ chính xác so với phương pháp tập luyện truyền thống. Nghiên cứu khẳng định tính hiệu quả và tính khả thi của các bài tập trong công tác huấn luyện đội tuyển bóng đá sinh viên tại nhà trường.

Từ khóa: đá bóng bằng mu chính điện, bài tập chuyên môn, nam sinh viên, đội tuyển bóng đá, Trường Đại học Điện Lực.

APPLICATION OF EXERCISES TO IMPROVE THE EFFECTIVENESS OF INSTEP KICKING FOR MALE STUDENTS ON THE FOOTBALL TEAM OF ELECTRIC POWER UNIVERSITY

Abstract: This study aims to select and apply several specialized exercises to improve the effectiveness of instep kicking for male students in the University of Electrical Engineering's football team. The research methods include literature analysis and synthesis, expert interviews, pedagogical testing, and pedagogical experimentation. Experimental results show that the group of male students applying the selected exercise system showed significant improvement in kicking power and accuracy compared to traditional training methods. The study confirms the effectiveness and feasibility of these exercises in training the university's student football team

Keywords: instep kicking, specialized exercises, male students, football team, University of Electrical Engineering.

Nhận bài: 17/03/2026

Phản biện: 17/04/2026

Duyệt đăng: 22/04/2026

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong bóng đá, kỹ thuật sút bóng giữ vai trò đặc biệt quan trọng, ảnh hưởng trực tiếp đến hiệu quả tấn công và khả năng ghi bàn của đội bóng. Trong đó, kỹ thuật đá bóng bằng mu chính điện là một trong những kỹ thuật cơ bản và được sử dụng phổ biến nhất trong thi đấu, đặc biệt ở các tình huống dứt điểm cầu môn, sút xa và chuyền bóng tốc độ cao. Để thực hiện hiệu quả kỹ thuật này, người tập cần có sự phối hợp đồng bộ giữa sức mạnh, tốc độ, sự chính xác và khả năng điều khiển động tác.

Qua thực tiễn học tập và huấn luyện đội tuyển bóng đá nam sinh viên Trường Đại học Điện Lực cho thấy, kỹ thuật đá bóng bằng mu chính điện của nhiều sinh viên vẫn còn tồn tại một số hạn chế như: lực sút chưa mạnh, độ chính xác chưa cao, tư thế thực hiện động tác chưa đúng kỹ thuật và khả năng phối hợp các giai đoạn động tác còn thiếu đồng bộ. Những hạn chế này ảnh hưởng đáng kể đến hiệu quả thi đấu và chất lượng chuyên môn của đội tuyển. Nguyên nhân chủ yếu là do quá trình tập luyện chưa xây dựng được hệ thống bài tập chuyên môn phù hợp, còn mang tính kinh

nghiệm và thiếu cơ sở khoa học cũng như kiểm chứng thực nghiệm.

Xuất phát từ thực tiễn trên, chúng tôi tiến hành nghiên cứu đề tài:

“Ứng dụng bài tập nâng cao hiệu quả đá bóng bằng mu chính điện cho nam sinh viên đội tuyển bóng đá Trường Đại học Điện Lực”.

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 kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân của nam sinh viên đội tuyển bóng đá trường Đại học Điện Lực

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

Từ kết quả thu được cho thấy, đa số các bài tập không bóng được sử dụng (chiếm 46.55% lần sử dụng). Các bài tập có bóng thì được sử dụng ở mức độ thấp hơn.

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

Nhóm bài tập	Bài tập	Số lần sử dụng (lần)	Tổng số lần	Ti 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 luân 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		
	Tổng	58	58	100

2.1.2. *Lựa chọn các test đánh giá hiệu quả đá bóng bằng lòng bàn chân cho đối tượng nghiên cứu*

Để lựa chọn test, đề tài tham khảo tài liệu để tổng hợp các test thường được sử dụng, tiếp đó phỏng vấn chuyên gia và đánh giá tính thông báo, độ tin cậy của test đã lựa chọn qua phỏng vấn. Kết quả lựa chọn test được trình bày tại bảng 2.2 đến 2.4.

Như vậy qua 4 bước nghiên cứu, đặc biệt là 2 bước xác định tính thông báo và độ tin cậy, đề tài đã chọn ra được 3 test đủ tiêu chuẩn đánh giá hiệu quả đá bóng bằng lòng bàn chân cho nam sinh viên đội tuyển bóng đá Trường Đại học Điện Lực, bao 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)

Qua tham khảo tài liệu, phỏng vấn chuyên gia và kiểm định tính thông báo, độ tin cậy, đề tài lựa chọn được 3 test đánh giá hiệu quả đá bóng bằng lòng bàn chân gồm: đá bóng chết vào cầu môn 2 x 3m từ 12m; đá bóng động vào cầu môn 2 x 3m từ 12m; dẫn bóng luân cọc kết hợp sút bóng vào cầu môn 2 x 3m từ 12m.

Kết quả xác định tính thông báo cho thấy cả 3

test được lựa chọn đều có hệ số tương quan cao ($r = 0,847-0,883$; $p < 0,05$), bảo đảm khả năng phản ánh hiệu quả kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân.

Kết quả kiểm tra lặp lại cho thấy các test đã chọn có độ tin cậy cao, với hệ số r dao động từ 0,876 đến 0,882, đủ điều kiện sử dụng trong đánh giá đối tượng nghiên cứu.

2.2. Dẫn bóng luân cọc, sút bóng bằng lòng bàn chân vào cầu môn 2 x 3m từ khoảng cách 12 m (quả/10 quả)

2.2.1. *Thực trạng hiệu quả đá bóng bằng lòng bàn chân của nam sinh viên đội tuyển bóng đá Trường Đại học Điện Lực*

Thực tế các trận đấu, mặc dù số lần sử dụng đá bóng bằng lòng bàn chân nhiều chiếm 25,42% trong tổng số lần áp dụng các kỹ thuật nhưng hiệu quả sử dụng tốt đá bóng bằng lòng bàn chân chỉ chiếm 25% là rất thấp.

2.2.2. *Lựa chọn, ứng dụng và đánh giá 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*

2.2.2.1. *Lựa chọn 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*

Bảng 2. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả đá bóng bằng lòng bàn chân cho đối tượng nghiên cứu (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 bề bàn chân ra ngoài	26	86.67	2	6.67	2	6.67
6	Tại chỗ thực hiện đặt chân trụ và lạng chân	24	80	4	13.33	2	6.67
7	Chạy đà kết hợp đặt chân trụ và lạng 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 chuyên bóng bằng lòng bàn chân qua lại.	27	90	2	6.67	1	3.33
15	Di chuyển chuyên 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 zig 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 chuyên 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

Số liệu cho thấy, 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 sinh viên đội tuyển bóng đá trường THPT Xuân Huy. Các bài tập

được in đậm tại bảng 2.8

2.2.2.2. Ứng dụng và đánh giá 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

2.2.2.2.1. Tổ chức thực nghiệm sư phạm

- Đối tượng thực nghiệm: gồm 16 nam sinh

viên đội tuyển bóng đá Trường Đại học Điện Lực và được chia làm hai nhóm.

+ Nhóm đối chứng: Gồm 8 nam sinh viên đội tuyển bóng đá Trường Đại học Điện Lực tập luyện theo các bài tập cũ của trung tâm.

+ Nhóm thực nghiệm: Gồm 8 nam sinh viên đội tuyển bóng đá Trường Đại học Điện Lực tập luyện theo các bài tập mà đề tài đã lựa chọn được trong quá trình nghiên cứu.

- Thời gian thực nghiệm được tổ chức trong 6 tuần tại Trường Đại học Điện Lực

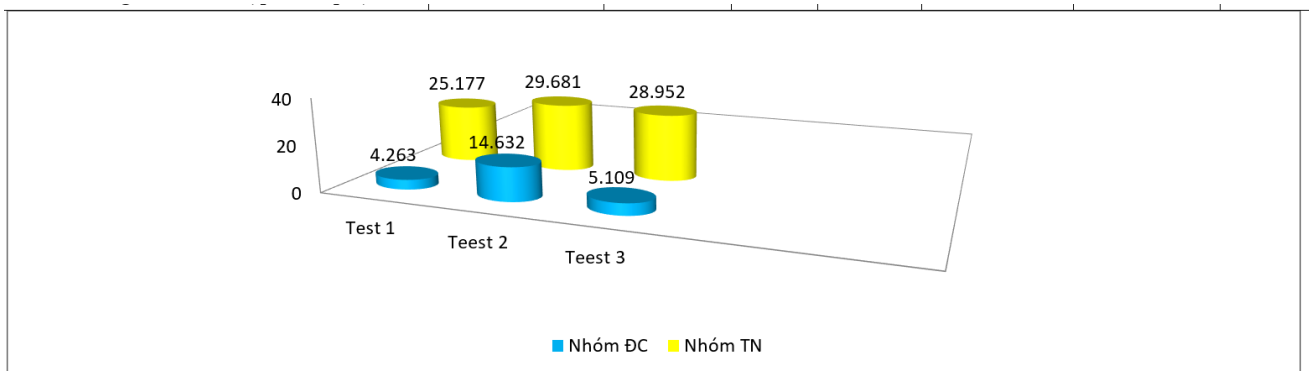
2.2.2.2. Kết quả thực nghiệm sự phạm.

Hiệu quả đá bóng bằng lòng bàn chân của 2 nhóm ở thời điểm trước thực nghiệm là tương đương nhau. t tính của các test < tbảng ở ngưỡng xác suất thống kê $p > 0.05$.

Kết quả kiểm tra sau TN trình bày từ bảng 3 và biểu đồ 1

Bảng 3. Kết quả tự đối chiếu các test đánh giá hiệu quả đá bóng bằng lòng bàn chân trước và sau thực nghiệm sự phạm của đối tượng nghiên cứu

TT	Test	Nhóm đối chứng		t	W	Nhóm thực nghiệm		t	W
		Trước TN	Sau TN			Trước TN	Sau TN		
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	11.02 ± 1.11	1.214	4.263	10.55 ± 1.42	13.58 ± 1.26	3.214	25.177
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	9.32 ± 1.02	1.174	14.623	8.04 ± 1.52	11.02 ± 1.22	3.145	29.681
3	Dẫn bóng luân cộc, sút bóng bằng lòng bàn chân vào cầu môn 2 x 3m từ khoảng cách 12 m (quả/10 quả)	5.15 ± 1.57	5.42 ± 1.26	1.042	5.109	5.14 ± 1.84	6.88 ± 0.85	3.541	28.952



Biểu đồ 1. So sánh nhịp tăng trưởng Hiệu quả đá bóng bằng lòng bàn chân của nhóm ĐC và nhóm TN sau thực nghiệm sự phạm

Từ kết quả thu cho thấy, ở tất cả các nội dung kiểm tra đánh giá hiệu quả đá bóng bằng lòng bàn chân của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt rõ rệt, t tính đều > tbảng ở ngưỡng xác suất $p < 0,05$. Diễn biến thành tích đạt được của cả 3 test nhằm kiểm tra, đánh giá trình độ hiệu quả đá bóng bằng lòng bàn chân của nhóm

thực nghiệm tăng lên lớn hơn so với nhóm đối chứng, đồng thời nhịp tăng trưởng của nhóm thực nghiệm cũng lớn hơn so với nhóm đối chứng.

III. KẾT LUẬN

1.1. Hệ thống các bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật đá bóng bằng mu chính diện được sử dụng trong giảng dạy và huấn luyện cho nam sinh viên

đội tuyển bóng đá còn chưa phong phú, thiếu tính hệ thống và phân bố chưa hợp lý giữa các nhóm bài tập. Phần lớn các bài tập hiện nay vẫn thiên về các bài tập không bóng, dẫn đến hiệu quả thực hiện kỹ thuật đá bóng bằng mu chính diện của nam sinh viên đội tuyển bóng đá Trường Đại học Điện Lực chưa cao, chưa phát huy hết tiềm năng chuyên môn của đội tuyển.

1.2. Đề tài đã lựa chọn được 15 bài tập chuyên môn nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật đá bóng bằng mu chính diện cho nam sinh viên đội tuyển

bóng đá Trường Đại học Điện Lực.

Sau thời gian thực nghiệm, kết quả kiểm tra cho thấy nhóm thực nghiệm có thành tích tốt hơn nhóm đối chứng ở cả 3 test kiểm tra với $t_{\text{nhóm}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p < 0,05$. Điều đó chứng tỏ hệ thống bài tập mà đề tài nghiên cứu lựa chọn đã có hiệu quả tích cực trong việc nâng cao khả năng thực hiện kỹ thuật đá bóng bằng mu chính diện cho nam sinh viên đội tuyển bóng đá Trường Đại học Điện Lực.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Alagich.R (1998), Huấn luyện bóng đá hiện đại, Dịch: Nguyễn Huy Bích, Phạm Anh Thiệu, NXB TĐTT Hà Nội.
Bộ Giáo dục - Đào tạo (2001), “ Giáo trình bóng đá ”, tài liệu giảng dạy dùng cho học sinh Đại học TĐTT I, Nxb TĐTT, Hà Nội
Lê Bửu, Nguyễn Thế Truyền (1991), “ Lý luận và phương pháp thể thao ”, Nxb TĐTT, thành phố Hồ Chí Minh
Ma Tuyết Điền (1999), Bóng đá - Kỹ chiến thuật và phương pháp tập luyện, Dịch: Đặng Bình, Nxb TĐTT Hà Nội
Luu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (2003), “ Sinh lý học TĐTT ”, Nxb TĐTT