

NGHIÊN CỨU LỰA CHỌN BÀI TẬP NÂNG CAO THÀNH TÍCH ĐẨY TẠ LUNG HƯỚNG NÉM CHO NAM SINH VIÊN ĐỘI TUYỂN ĐIỀN KINH HỌC VIỆN TÀI CHÍNH

Kiều Minh Thuy
Bộ môn GDTC - Khoa cơ bản, Học viện Tài chính
Email: kieuminhthuy@hvtc.edu.vn

Tóm tắt: Quá trình nghiên cứu đề tài đã lựa chọn được 20 bài tập nâng cao thành tích đẩy tạ lưng hướng ném cho nam sinh viên đội tuyển điền kinh Học viện Tài chính. Qua ứng dụng các bài tập trong thời gian 6 tháng đã khẳng định rõ hiệu quả trong việc nâng cao thành tích đẩy tạ lưng hướng ném cho nam sinh viên đội tuyển điền kinh Học viện Tài chính.

Từ khóa: Bài tập, thành tích, đẩy tạ lưng hướng ném, nam sinh viên.

A STUDY ON SELECTING EXERCISES TO IMPROVE PERFORMANCE IN THE BACK-TO-THROW SHOT PUT TECHNIQUE FOR MALE STUDENTS OF THE ATHLETICS TEAM AT THE ACADEMY OF FINANCE

Abstract: This research selected 20 exercises to improve shot put performance for male student athletics team members at the Academy of Finance. The application of these exercises over a 6-month period clearly demonstrated their effectiveness in improving shot put performance for male student athletics team members at the Academy of Finance.

Keywords: Exercises, performance, shot put, male student.

Nhận bài: 19/03/2026

Phản biện: 17/04/2026

Duyệt đăng: 21/04/2026

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Học viện Tài chính luôn chú trọng triển khai chương trình giáo dục thể chất theo đúng định hướng và quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo dành cho các cơ sở giáo dục đại học. Song song với nhiệm vụ giảng dạy giáo dục thể chất đại trà, công tác xây dựng và phát triển các đội tuyển thể dục thể thao sinh viên cũng được Học viện quan tâm đầu tư nhằm nâng cao chất lượng phong trào thể thao và thành tích thi đấu.

Trong hệ thống các môn thể thao của Học viện, điền kinh là một trong những nội dung được chú trọng phát triển, đặc biệt ở các nội dung thi đấu sức mạnh như đẩy tạ. Nội dung đẩy tạ lưng hướng ném của đội tuyển nam sinh viên tuy đã được đưa vào chương trình huấn luyện và bước đầu đạt được một số kết quả tích cực, nhưng qua quá trình theo dõi thực tế tập luyện và thi đấu cho thấy vẫn còn bộc lộ những hạn chế nhất định.

Cụ thể, khả năng phát triển các tố chất thể lực chuyên môn, đặc biệt là sức mạnh tốc độ, sức mạnh bật phát và khả năng phối hợp vận động trong thực hiện kỹ thuật đẩy tạ của các vận động viên chưa thực sự ổn định. Bên cạnh đó, mức độ hoàn thiện kỹ thuật ở từng giai đoạn như chuẩn bị, trượt đà, ra sức cuối cùng và giữ thăng bằng sau khi ra tay còn chưa đồng đều. Nguyên nhân của thực trạng này có thể xuất phát từ thời gian huấn luyện còn hạn chế, điều kiện cơ sở vật chất chưa thật sự đầy đủ, cũng như hệ thống bài tập và

phương pháp huấn luyện chưa được lựa chọn một cách khoa học và phù hợp với đặc điểm đối tượng tập luyện. Những yếu tố đó đã ảnh hưởng trực tiếp đến hiệu quả tập luyện và thành tích thi đấu của đội tuyển.

Xuất phát từ yêu cầu nâng cao chất lượng huấn luyện và thành tích thi đấu cho đội tuyển điền kinh nam của Học viện, việc nghiên cứu lựa chọn hệ thống bài tập phù hợp, có cơ sở khoa học và tính ứng dụng thực tiễn nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật đẩy tạ lưng hướng ném là vấn đề cần thiết và có ý nghĩa thực tiễn cao.

Từ những cơ sở lý luận và thực tiễn trên, tác giả tiến hành nghiên cứu đề tài: “**Nghiên cứu lựa chọn bài tập nâng cao thành tích đẩy tạ lưng hướng ném cho nam sinh viên đội tuyển điền kinh Học viện Tài chính**”.

Phương pháp nghiên cứu: Để giải quyết các mục tiêu nghiên cứu, đề tài sử dụng các phương pháp 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 và phương pháp toán học thống kê.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Nghiên cứu lựa chọn bài tập nâng cao thành tích đẩy tạ lưng hướng ném cho nam sinh viên đội tuyển điền kinh Học viện Tài chính

Để lựa chọn các bài tập cụ thể đề tài trước

hết tiến hành tham khảo các tài liệu, phỏng vấn các chuyên gia, đồng nghiệp cũng như qua kinh nghiệm bản thân, đồng thời dựa vào các nguyên tắc và cơ sở lựa chọn bài tập, đề tài đã xác định được hệ thống bài tập được đồng đảo các huấn

luyện viên quan tâm. Tiếp đó, phỏng vấn các giảng viên, HLV có kinh nghiệm trong huấn luyện đẩy tạ lưng hướng ném tại các trường Đại học, Học viện trên địa bàn thành phố Hà Nội.

Kết quả phỏng vấn được trình bày tại bảng ở bảng 1.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập nâng cao thành tích đẩy tạ lưng hướng ném cho đối tượng nghiên cứu (n=30)

TT	Bài tập	Kết quả phỏng vấn					
		Rất quan trọng		Quan trọng		Không quan trọng	
		n	%	n	%	n	%
I	Nhóm bài tập bổ trợ giai đoạn chuẩn bị						
1	Tập nâng, hạ tạ thi đấu bằng 1 tay	26	86.67	2	6.67	2	6.67
2	Cầm tạ trên các ngón tay	28	93.33	2	6.67	0	0.00
3	Tung tạ lên cao và bắt tạ bằng một tay kết hợp trùng gối	26	86.67	3	10.00	1	3.33
4	Tung tạ từ sau ra trước lên cao về trước tại chỗ	25	83.33	4	13.33	1	3.33
II	Nhóm bài tập bổ trợ giai đoạn trượt đà						
5	Gập thân về trước kết hợp nâng chân lẳng	27	90.00	3	10.00	0	0.00
6	Khụy gối và thu chân lẳng	25	83.33	4	13.33	1	3.33
7	Trượt đà chân trụ và chân lẳng duỗi thẳng	26	86.67	3	10.00	1	3.33
8	Trượt đà trong vòng ném có tạ	27	90.00	3	10.00	0	0.00
III	Nhóm bài tập bổ trợ giai đoạn ra sức cuối cùng						
9	Ép gối, đạp chân trụ, đẩy hông, chuyển trọng tâm tạo hình cánh cung	27	90.00	2	6.67	1	3.33
10	Đẩy tạ qua vật chuẩn nâng góc bay có tạ	14	46.67	8	26.67	8	26.67
11	Phối hợp trượt đà và ra sức cuối cùng không tạ	27	90.00	2	6.67	1	3.33
12	Phối hợp trượt đà và ra sức cuối cùng có tạ	28	93.33	2	6.67	0	0.00
IV	Nhóm bài tập bổ trợ giữ thăng bằng và hoàn thiện kỹ thuật						
13	Giữ thăng bằng trên một chân (chân trụ)	25	83.33	4	13.33	1	3.33
14	Ra sức cuối cùng kết hợp bật đôi chân giữ thăng bằng có tạ	27	90.00	2	6.67	1	3.33
15	Hoàn thiện kỹ thuật đẩy tạ lưng hướng ném không tạ	26	86.67	3	10.00	1	3.33
16	Hoàn thiện kỹ thuật đẩy tạ lưng hướng ném có tạ	28	93.33	2	6.67	0	0.00
V	Nhóm bài tập phát triển thể lực chuyên môn						
17	Bài tập nằm sấp chống đẩy	29	96.67	1	3.33	0	0.00

18	Hất bóng đặc 2 tay từ dưới lên trên ra trước	25	83.33	4	13.33	1	3.33
19	Bật xa tại chỗ	28	93.33	2	6.67	0	0.00
20	Bài tập bật cóc	25	83.33	4	13.33	1	3.33
21	Bài tập nằm gập bụng tốc độ nhanh	27	90.00	2	6.67	1	3.33

Qua bảng 1, đề tài đã lựa chọn được 20 bài tập thuộc 5 nhóm bài tập với tỷ lệ số người tán thành cao từ 80% trở lên ở mức rất quan trọng để nâng cao thành tích đẩy tạ lưng hướng ném cho nam sinh viên đội tuyển điền kinh Học viện Tài chính. Các bài tập cụ thể gồm:

* Nhóm bài tập hỗ trợ giai đoạn chuẩn bị: 4 bài tập

* Nhóm bài hỗ trợ giai đoạn trượt đà: 4 bài tập

* Nhóm bài hỗ trợ giai đoạn Ra sức cuối cùng: 3 bài tập

* Nhóm bài tập hỗ trợ giai đoạn giữ thăng bằng, hoàn thiện kỹ thuật: 4 bài tập

* Nhóm bài tập thể lực : 5 bài tập

2.2 .Ứng dụng bài tập nâng cao thành tích đẩy tạ lưng hướng ném cho nam sinh viên đội tuyển điền kinh Học viện Tài chính

2.2.1. Xác định lượng vận động tập luyện nâng cao thành tích đẩy tạ lưng hướng ném cho đối tượng nghiên cứu

Đề thu được một cách chính xác, khách quan, tiến hành phỏng vấn các chuyên gia, HLV điền kinh về mức độ ưu tiên số buổi tập trong tuần và thời gian mỗi buổi tập luyện nâng cao hiệu quả đẩy tạ lưng hướng ném trong một tuần huấn luyện và thu được kết quả như trình bày: Phần lớn số ý kiến đồng ý tập luyện bài tập nhằm nâng cao thành tích đẩy tạ lưng hướng ném tiến hành 3

buổi trong một tuần, 40-45 phút cho một buổi tập chiếm 100%.

2.2.2. Tổ chức thực nghiệm sư phạm ứng dụng bài tập nâng cao thành tích đẩy tạ lưng hướng ném cho đối tượng nghiên cứu

Tổ chức ứng dụng các bài tập nâng cao hiệu quả đẩy tạ lưng hướng ném cho nam sinh viên đội tuyển điền kinh Học viện Tài chính được tiến hành trong thời gian 6 tháng (1/2025 đến tháng 6/2025)

Trước khi tiến hành thực nghiệm kiểm tra thành tích ban đầu của 2 nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng, cùng nội dung như nhau với 8 nam sinh viên đội tuyển điền kinh Học viện Tài chính và được chia ngẫu nhiên làm 2 nhóm:

- **Nhóm thực nghiệm:** Bao gồm 5 nam sinh viên, nhóm này được áp dụng tập các bài tập mà lựa chọn, các bài tập này được coi là những bài tập chính, sắp xếp khoa học trong từng giai đoạn, từng thời kỳ tập luyện.

- **Nhóm đối chứng:** Bao gồm 5 nam sinh viên, nhóm này được áp dụng các bài tập đã được xây dựng theo chương trình huấn luyện, giáo án tập luyện theo từng giai đoạn huấn luyện có sẵn từ trước đến nay của Học viện

2.2.3. Kết quả thực nghiệm

Kết quả kiểm tra trước TN được trình bày ở bảng 2.

Bảng 2. So sánh thành tích đẩy tạ lưng hướng ném của nhóm đối chứng và thực nghiệm trước thực nghiệm

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		t	P
		Nhóm TN (n = 5)	Nhóm ĐC (n = 5)		
1	Hất bóng đặc 2 tay từ dưới - lên trên - về trước (m)	7.26±2.24	7.25±2.15	1.125	>0.05
2	Tại chỗ một tay đẩy tạ chính diện (m)	7.24±1.26	7.22±1.77	1.241	>0.05
3	Thành tích đẩy tạ lưng hướng ném (m)	7.42±0.76	7.42±0.78	1.187	>0.05

Kết quả thu được ở bảng 2 cho thấy, kết quả các test đều thể hiện $t < t_{bảng}$ 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 thành tích kỹ thuật đẩy tạ lưng hướng ném của nhóm thực nghiệm đối chứng là tương đương nhau.

Kết quả kiểm tra sau TN được trình bày:

- Kết quả các test đều thể hiện $t > t_{bảng}$ 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.

- Nhóm thực nghiệm và đối chứng đều gia tăng so với trước thực nghiệm. Tuy sự gia tăng này đều dẫn đến sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ($t > t_{bảng}$ với $p < 0.05$), song trị tuyệt đối của giá trị trung bình ở các test của nhóm thực nghiệm cao hơn hẳn so với nhóm đối chứng. Nhịp tăng trưởng của nhóm thực nghiệm cũng lớn hơn hẳn nhóm đối chứng

III. KẾT LUẬN

Qua quá trình nghiên cứu, đề tài lựa chọn được 20 bài tập nâng cao thành tích đẩy tạ lưng hướng ném cho nam sinh viên đội tuyển điền kinh Học viện Tài chính bao gồm:

* Nhóm bài tập bổ trợ giai đoạn chuẩn bị: 4 bài tập

* Nhóm bài bổ trợ giai đoạn trượt đà: 4 bài tập

* Nhóm bài bổ trợ giai đoạn Ra sức cuối cùng: 3 bài tập

* Nhóm bài tập bổ trợ giai đoạn giữ thăng bằng, hoàn thiện kỹ thuật: 4 bài tập

* Nhóm bài tập thể lực : 5 bài tập

Quá trình ứng dụng vào tập luyện, các bài tập lựa chọn được đã nâng cao thành tích đẩy tạ lưng hướng ném cho nam sinh viên đội tuyển điền kinh Học viện Tài chính, hơn hẳn so với các bài tập đã sử dụng trước đây. Sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

Hoàng Thị Đông (2004). “Giáo trình lý luận và phương pháp giáo dục TDTT trong trường học”. Trường đại học sư phạm TDTT Hà Tây. NXB Hà Nội.

Phạm Khắc Học (2003). “Giáo trình điền kinh” Trường đại học sư phạm TDTT Hà Tây. NXB TDTT Hà Nội.

Nguyễn Mậu Loan (2003). “Tâm lý học TDTT”. NXB Giáo dục Hà Nội.

Nguyễn Xuân Sinh và cộng sự (1999). “Giáo trình nghiên cứu khoa học TDTT”. NXB TDTT Hà Nội.

Lê Thanh (2004), “Giáo trình Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao”, NXB TDTT.