

LỰA CHỌN BÀI TẬP BỔ TRỢ NÂNG CAO KỸ THUẬT NÉM LAO CHO SINH VIÊN CHUYÊN NGÀNH ĐIỂN KINH KHÓA 57, TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THỂ DỤC THỂ THAO HÀ NỘI

PHAN VĂN HUYNH
Khoa Điền kinh, Thể dục,
Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội

Nhận bài ngày 20/5/2026. Sửa chữa xong 25/6/2026. Duyệt đăng 30/6/2026.

Abstract

Based on theoretical and practical foundations, the study selected 12 supplementary exercises categorized into three groups aimed at improving javelin-throwing technique among Class 57 Track and Field majors at Hanoi University of Physical Education and Sports. Additionally, three specialized assessment tests with high reliability and validity were identified. Pedagogical experiment results demonstrated that the subjects' javelin-throwing technique improved significantly compared to the pre-experiment stage, with the improvement being statistically significant. These findings confirm the high applicability of the selected exercises and their positive impact on enhancing the javelin-throwing proficiency of sports education students.

Keywords: Supplementary exercises, javelin throw, athletics, students, Hanoi University of Physical Education and Sports.

1. Đặt vấn đề

Chiến lược phát triển Thể dục thể thao (TDTT) Việt Nam đã xếp Điền kinh vào nhóm môn thể thao trọng điểm loại 1, được ưu tiên đầu tư bài bản và dài hạn. Tuy nhiên, để Điền kinh Việt Nam tiếp tục bứt phá và tiếp cận trình độ châu lục, việc đổi mới công tác đào tạo theo hướng khoa học, toàn diện là yêu cầu bắt buộc. Quá trình này đòi hỏi phải trang bị đầy đủ cả về thể lực chuyên môn lẫn kỹ thuật chuyên sâu cho vận động viên ngay từ nền móng đào tạo ban đầu (Nguyễn Đại Dương, Dương Nghiệp Chí, Trần Đức Dũng, Trần Văn Dũng, 2012). Trong các nội dung của Điền kinh, Ném lao là một nội dung kỹ thuật phức tạp, đòi hỏi sự phối hợp vận động cực kỳ khắt khe giữa tốc độ chạy đà, sức mạnh bộc phát và góc độ ra lao chính xác (Nguyễn Văn Thời, 2014). Đối với sinh viên (SV) chuyên ngành Điền kinh Khóa 57 tại Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội, việc làm chủ và hoàn thiện kỹ thuật ném lao không chỉ quyết định đến thành tích cá nhân mà còn ảnh hưởng trực tiếp đến chất lượng giảng dạy, huấn luyện sau này. Mặc dù vậy, thực tiễn giảng dạy hiện nay vẫn bộc lộ những hạn chế nhất định như: Các bài tập áp dụng đôi khi còn mang tính lối mòn, chưa phong phú và chưa tối ưu hóa được năng lực kỹ thuật của SV. Phần lớn các công trình khoa học hiện nay thường tập trung vào nội dung chạy hoặc thể lực chung, trong khi các nghiên cứu chuyên sâu về hệ thống bài tập bổ trợ nhằm nâng cao kỹ thuật ném lao cho đối tượng SV sư phạm thể thao còn rất khiêm tốn. Xuất phát từ những lý do trên, chúng tôi tiến hành nghiên cứu đề tài: “Nghiên cứu lựa chọn bài tập bổ trợ nhằm nâng cao kỹ thuật ném lao cho SV chuyên ngành Điền kinh Khóa 57, Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội”.

2. Phương pháp nghiên cứu

Quá trình nghiên cứu, đề tài sử dụng phối hợp các phương pháp sau:

- Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu (Nguyễn Duy Quyết, 2020): Thu thập, tham khảo các nguồn tài liệu chung và chuyên môn về lý luận huấn luyện thể thao, kỹ thuật môn Điền kinh nhằm xây dựng cơ sở lý luận và luận cứ khoa học cho đề tài.

- Phương pháp phỏng vấn (Nguyễn Duy Quyết, 2020): Sử dụng phiếu hỏi để tham khảo ý kiến của 20 chuyên gia, giảng viên và huấn luyện viên Điền kinh, tạo cơ sở thực tiễn lựa chọn bài tập và các test đánh giá chuyên môn.

- Phương pháp kiểm tra sư phạm (Nguyễn Duy Quyết, 2020): Tiến hành đo đạc, đánh giá thực trạng kỹ thuật chuyên môn của đối tượng nghiên cứu thông qua 03 test gồm: Thành tích ném lao có đà (m), Thành tích ném lao tại chỗ (m) và Ném bóng nhồi 2kg bằng tay thuận mô phỏng động tác ném lao (m).

- Phương pháp thực nghiệm sư phạm (Nguyễn Duy Quyết, 2020): Tổ chức thực nghiệm áp dụng hệ thống bài tập bổ trợ trên SV chuyên ngành Điền kinh Khóa 57, Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội để đánh giá hiệu quả của các bài tập đã lựa chọn.

- Phương pháp toán học thống kê (Nguyễn Đức Văn, 2001): Xử lý các số liệu thu được trước và sau thực nghiệm, xác định các chỉ số nhằm so sánh sự khác biệt và đánh giá nhịp độ tăng trưởng thành tích của đối tượng nghiên cứu.

3. Kết quả nghiên cứu

3.1. Lựa chọn bài tập

Bảng 1: Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập bổ trợ nhằm nâng cao kỹ thuật ném lao cho SV chuyên ngành Điền kinh Khóa 57 Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội (n=20)

TT	Bài tập	Ưu tiên 1		Ưu tiên 2		Ưu tiên 3		Tổng điểm	Tỷ lệ %
		n	điểm	n	điểm	n	điểm		
Nhóm bài tập bổ trợ kiểm soát lao và giai đoạn Ra sức cuối cùng									
1	Ném bóng nhồi 2kg bằng hai tay qua đầu ra trước.	16	48	3	6	1	1	55	91.7
2	Ném bóng tennis vào tường tìm điểm chạm cố định.	6	18	6	12	8	8	38	63.0
3	Đứng tại chỗ thực hiện tư thế “hình cánh cung” kết hợp với dây cao su.	17	51	2	4	1	1	56	93.3
4	Đứng tại chỗ ném lao cầm đất ở cự ly ngắn (3m - 5m).	14	42	4	8	2	2	52	86.7
5	Đứng chân trước chân sau ném lao nhẹ qua xà cao.	18	54	2	4	0	0	58	96.6
Nhóm bài tập bổ trợ giai đoạn Chạy đà và Bước đan chéo									
6	Đi bộ kết hợp thực hiện 3-5 bước đan chéo.	15	45	4	8	1	1	54	90.0
7	Chạy chậm kết hợp đón lao, ngựa lao và chuyển sang tư thế bước đan chéo.	14	42	5	10	1	1	53	88.3
8	Chạy tốc độ cao trên đường thẳng giữ thẳng tay cầm lao.	13	39	5	10	2	2	51	85.0
9	Nhảy lò cò một chân bên sườn kết hợp đánh hông ra trước.	5	15	8	16	7	7	38	63.3
10	Chạy đà hoàn chỉnh từ 5-7 bước đà, thực hiện bước đan chéo và dừng lại ở tư thế hoàn xung.	17	51	3	6	0	0	57	95.0
Nhóm bài tập bổ trợ Sức mạnh bộc phát và Biên độ khớp									
11	Giật tạ đòn phối hợp đạp chân, đẩy hông.	12	36	6	12	2	2	50	83.3
12	Đứng quay lưng với dây cao su, thực hiện động tác mô phỏng vung tay ra sức cuối cùng.	15	45	4	8	1	1	54	90.0
13	Ném bóng nhồi 2kg bằng tay thuận mô phỏng động tác ném lao.	16	48	3	6	1	1	55	91.7
14	Ném lao từ đà đi bộ (3 bước) tập trung vào tính liên tục giữa đà và lực ném.	17	51	2	4	1	1	56	93.3
15	Ném lao tập chuyên dụng có trọng lượng nặng hơn lao tiêu chuẩn.	6	18	6	12	8	8	38	63.0

Qua kết quả ở bảng 1 cho thấy, đề tài đã lựa chọn được 12 bài tập bổ trợ để ứng dụng vào thực tiễn nhằm nâng cao kỹ thuật ném lao cho SV chuyên ngành Điền kinh Khóa 57, Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội.

3.2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả bài tập bổ trợ nhằm nâng cao kỹ thuật ném lao cho sinh viên chuyên ngành Điện kinh Khóa 57, Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội

3.2.1. Lựa chọn test

Bảng 2: Kết quả phỏng vấn lựa chọn test đánh giá kỹ thuật ném lao của đối tượng nghiên cứu (n=20)

TT	Test	Ưu tiên 1		Ưu tiên 2		Ưu tiên 3		Tổng điểm	Tỷ lệ%
		n	điểm	n	điểm	n	điểm		
1	Thành tích ném lao có đà (m)	20	60	0	0	0	0	60	100
2	Thành tích ném lao tại chỗ (m)	19	57	1	2	0	0	59	98.0
3	Ném bóng nhồi 2kg bằng hai tay qua đầu ra trước (m)	6	18	6	12	8	8	38	63.0
4	Ném bóng nhồi 2kg bằng tay thuận mô phỏng động tác ném lao (m)	18	54	1	2	1	1	57	95.0
5	Test ném lao trúng tâm mục tiêu cố định ở cự ly 15m - 20m (điểm)	5	15	8	16	7	7	38	63.3

Qua kết quả ở bảng 2 cho thấy, đề tài lựa chọn được 03 test đánh giá kỹ thuật ném lao của SV chuyên ngành Điện kinh Khóa 57, Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội, đó là các test: 1; 2; 4.

Xác định độ tin cậy của các test: Để xác định độ tin cậy của 03 test đã lựa chọn, chúng tôi tiến hành kiểm nghiệm bằng phương pháp test lặp lại. Tuần tự lặp các test của các đối tượng và quãng nghỉ giữa hai lần lặp test cùng điều kiện kiểm tra đều được đảm bảo như nhau. Kết quả được trình bày ở bảng 3.

Bảng 3: Hệ số tương quan giữa hai lần lặp test của SV chuyên ngành Điện kinh Khóa 57, Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

TT	Test	Kết quả kiểm tra		r	p
		Lần 1 $\bar{x} \pm \delta$	Lần 2 $\bar{x} \pm \delta$		
Nam SV (n=10)					
1	Thành tích ném lao có đà (m)	32.85±1.20	33.15±1.15	0.84	<0.05
2	Thành tích ném lao tại chỗ (m)	24.40±0.95	24.75±0.90	0.82	<0.05
3	Ném bóng nhồi 2kg bằng tay thuận mô phỏng động tác ném lao (m)	14.20±0.65	14.50±0.60	0.85	<0.05
Nữ SV (n=5)					
1	Thành tích ném lao có đà (m)	27.70±0.90	28.30±0.85	0.82	<0.05
2	Thành tích ném lao tại chỗ (m)	20.10±0.75	20.50±0.70	0.83	<0.05
3	Ném bóng nhồi 2kg bằng tay thuận mô phỏng động tác ném lao (m)	10.35±0.45	10.60±0.40	0.84	<0.05

Qua bảng 3 cho thấy, cả 3 test đã lựa chọn đều có hệ số tương quan giữa hai lần lặp test tương đối cao với $r > 0.8$. Như vậy, cả 3 test đều đảm bảo độ tin cậy cần thiết.

Xác định tính thông báo của các test: Nhằm xác định một cách chính xác tính thông báo của các test đã lựa chọn, chúng tôi quyết định sử dụng số liệu thu được ở lần lặp test thứ nhất, sau đó tính hệ số tương quan giữa kết quả lặp test của các test đó với kết quả học tập của đối tượng nghiên cứu. Kết quả được trình bày ở bảng 4.

Bảng 4: Mối tương quan giữa các test với kết quả học tập của đối tượng nghiên cứu

TT	Test	Hệ số	
		r	p
Nam SV (n=10)			
1	Thành tích ném lao có đà (m)	0.85	<0.05
2	Thành tích ném lao tại chỗ (m)	0.83	<0.05
3	Ném bóng nhồi 2kg bằng tay thuận mô phỏng động tác ném lao (m)	0.86	<0.05
Nữ SV (n=5)			
1	Thành tích ném lao có đà (m)	0.81	<0.05
2	Thành tích ném lao tại chỗ (m)	0.82	<0.05
3	Ném bóng nhồi 2kg bằng tay thuận mô phỏng động tác ném lao (m)	0.84	<0.05

Qua bảng 4 cho thấy, hệ số tương quan giữa các test với kết quả học tập của đối tượng nghiên cứu có mối tương quan mạnh ($r > 0.8$; $p < 0.05$). Như vậy, cả 03 test đều đảm bảo tính thông báo cho phép sử dụng trong thực tiễn để đánh giá kỹ thuật ném lao của đối tượng nghiên cứu.

3.2.2. Tổ chức thực nghiệm

- Đối tượng thực nghiệm của đề tài: SV chuyên ngành Điện kinh Khóa 57, Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội.

- Thời gian thực nghiệm: Từ tháng 01/2026 đến tháng 5/2026, mỗi tuần tập 2 buổi, mỗi buổi 100 phút, trong đó thời gian tập luyện các bài tập bổ trợ trong một buổi từ 15-20 phút.

- Nội dung, lượng vận động, quãng nghỉ của các bài tập được trình bày ở bảng 5.

Bảng 5: Nội dung, lượng vận động, quãng nghỉ của các bài tập bổ trợ nhằm nâng cao kỹ thuật ném lao cho đối tượng nghiên cứu

TT	Bài tập	Lượng vận động		Quãng nghỉ
		Khối lượng	Cường độ	
1	Ném bóng nhồi 2kg bằng hai tay qua đầu ra trước.	3 tổ x 10 lần	80 - 85%	Nghỉ 1,5 - 2 phút/tổ
2	Đứng tại chỗ thực hiện tư thế “hình cánh cung” kết hợp với dây cao su.	3 tổ x 8 lần	75 - 80%	Nghỉ 1 - 1,5 phút/tổ
3	Đứng tại chỗ ném lao cầm dắt ở cự ly ngắn (3m - 5m).	2 tổ x 10 lần	70 - 75%	Nghỉ 1,5 - 2 phút/tổ
4	Đứng chân trước chân sau ném lao nhẹ qua xà cao.	2 tổ x 8 lần	75 - 80%	Nghỉ 2 phút/tổ
5	Đi bộ kết hợp thực hiện 3-5 bước đan chéo.	4 lần x 20m	Tốc độ chậm	Nghỉ 1 phút/lần
6	Chạy chậm kết hợp đón lao, ngửa lao và chuyển sang tư thế bước đan chéo.	3 lần x 30m	60 - 70%	Nghỉ 1,5 - 2 phút/lần
7	Chạy tốc độ cao trên đường thẳng giữ thẳng tay cầm lao.	3 lần x 30m	85 - 90%	Nghỉ 2 phút/lần
8	Chạy đà hoàn chỉnh từ 5-7 bước đà, thực hiện bước đan chéo và dừng lại ở tư thế hoàn xung.	5 lần hoàn chỉnh	80 - 85%	Nghỉ 2 phút/lần
9	Giật tạ đòn phối hợp đạp chân, đẩy hông.	3 tổ x 6 lần	80 - 85%	Nghỉ 2 - 2,5 phút/tổ
10	Đứng quay lưng với dây cao su, thực hiện động tác mô phỏng vung tay ra sức cuối cùng.	3 tổ x 12 lần	75 - 80%	Nghỉ 1,5 phút/tổ
11	Ném bóng nhồi 2kg bằng tay thuận mô phỏng động tác ném lao.	3 tổ x 8 lần	80 - 85%	Nghỉ 2 phút/tổ
12	Ném lao từ đà đi bộ (3 bước) tập trung vào tính liên tục giữa đà và lực ném.	3 tổ x 6 lần	75 - 80%	Nghỉ 2 phút/tổ

3.2.3. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả bài tập bổ trợ nhằm nâng cao kỹ thuật ném lao cho đối tượng nghiên cứu

Sau quá trình thực nghiệm, đề tài tiến hành kiểm tra, đánh giá kỹ thuật ném lao của đối tượng nghiên cứu bằng các test đã lựa chọn và so sánh với kết quả kiểm tra lần 2 để xem xét đánh giá hiệu quả tác động của các bài tập đã lựa chọn. Kết quả được trình bày ở bảng 6.

Bảng 6: So sánh kỹ thuật ném lao của SV chuyên ngành Điện kinh Khóa 57, Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		So sánh	
		Trước TN	Sau TN	t	p
Nam SV (n=10)					
1	Thành tích ném lao có đà (m)	33.15±1.15	36.25±1.02	2.661	<0.05
2	Thành tích ném lao tại chỗ (m)	24.75±0.90	27.10±0.81	2.642	<0.05
3	Ném bóng nhồi 2kg bằng tay thuận mô phỏng động tác ném lao (m)	14.50±0.60	16.35±0.52	2.675	<0.05
Nữ SV (n=5)					
1	Thành tích ném lao có đà (m)	28.30±0.85	30.45±0.74	2.671	<0.05
2	Thành tích ném lao tại chỗ (m)	20.50±0.70	22.25±0.63	2.683	<0.05
3	Ném bóng nhồi 2kg bằng tay thuận mô phỏng động tác ném lao (m)	10.60±0.40	11.85±0.35	2.575	<0.05

Qua bảng 6 cho thấy, sau quá trình thực nghiệm thành tích của đối tượng nghiên cứu ở cả 3 test đánh giá đều có ttrình > tbảng ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$. Có nghĩa là kỹ thuật ném lao của SV chuyên

ngành điền kinh Khóa 57, Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội đã có sự tiến bộ rõ rệt so với trước thực nghiệm. Để khẳng định rõ hơn hiệu quả của các bài tập đã lựa chọn cho đối tượng nghiên cứu, đề tài tiến hành đánh giá nhịp độ tăng trưởng về kỹ thuật ném lao của đối tượng nghiên cứu sau quá trình thực nghiệm. Kết quả được trình bày ở bảng 7.

Bảng 7: Nhịp độ tăng trưởng của các test đánh giá của đối tượng nghiên cứu sau thời gian thực nghiệm

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		W (%)
		Trước TN	Sau TN	
Nam SV (n=10)				
1	Thành tích ném lao có đà (m)	33.15±1.15	36.25±1.02	8.93
2	Thành tích ném lao tại chỗ (m)	24.75±0.90	27.10±0.81	9.06
3	Ném bóng nhồi 2kg bằng một tay thuận mô phỏng động tác ném lao (m)	14.50±0.60	16.35±0.52	12.00
Nữ SV (n=5)				
1	Thành tích ném lao có đà (m)	28.30±0.85	30.45±0.74	7.32
2	Thành tích ném lao tại chỗ (m)	20.50±0.70	22.25±0.63	8.19
3	Ném bóng nhồi 2kg bằng một tay thuận mô phỏng động tác ném lao (m)	10.60±0.40	11.85±0.35	11.14

Qua kết quả ở bảng 7 cho thấy, sau quá trình thực nghiệm thành tích ở các test đánh giá kỹ thuật ném lao của đối tượng nghiên cứu đều có sự tăng trưởng tốt. Qua đó có thể đánh giá các bài tập mà chúng tôi lựa chọn áp dụng vào thực tiễn đã có tác động tích cực trong việc nâng cao kỹ thuật ném lao cho SV chuyên ngành Điền kinh Khóa 57, Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội.

4. Kết luận

Nghiên cứu đã xây dựng thành công hệ thống gồm 12 bài tập bổ trợ chuyên môn, được chia thành các nhóm chuyên biệt nhằm tối ưu hóa kỹ thuật ném lao cho SV chuyên ngành Điền kinh Khóa 57, Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội. Đồng thời, đề tài đã xác định được 03 chỉ tiêu (test) đánh giá chuyên môn có độ tin cậy cao và tính thông báo mạnh, bao gồm: Thành tích ném lao có đà, Thành tích ném lao tại chỗ và Ném bóng nhồi 2kg bằng tay thuận mô phỏng động tác ném lao. Các công cụ này đảm bảo tính khoa học để theo dõi và kiểm tra chính xác trình độ kỹ thuật của đối tượng nghiên cứu. Kết quả thực nghiệm đã chứng minh tính hiệu quả vượt trội của các bài tập được lựa chọn. Sau quá trình tập luyện, cả SV nam và SV nữ đều đạt được sự tăng trưởng mạnh mẽ và toàn diện về thành tích ở cả 3 nội dung kiểm tra. Sự chênh lệch kết quả trước và sau thực nghiệm có ý nghĩa thống kê rõ rệt với giá trị $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất cậy tin $p < 0.05$. Nhịp độ tăng trưởng thành tích duy trì ở mức tốt (từ 7.32% - 12.0%). Điều này khẳng định hệ thống bài tập bổ trợ mang lại tác động tích cực, góp phần giải quyết triệt để những hạn chế trong phương pháp giảng dạy cũ và nâng cao rõ rệt năng lực, trình độ kỹ thuật ném lao cho SV chuyên ngành Điền kinh tại nhà trường.

Chú thích

(*) Nguồn: Bài báo được trích dẫn từ đề tài khoa học và công nghệ cấp cơ sở (2026): “Nghiên cứu lựa chọn bài tập bổ trợ nhằm nâng cao kỹ thuật ném lao cho sinh viên chuyên ngành Điền kinh Khóa 57 Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội”, đề tài dự kiến bảo vệ ngày 20/7/2026.

Tài liệu tham khảo

Đồng Văn Triệu, Lê Anh Thơ (2000). *Lý luận và phương pháp giáo dục thể chất trong trường học*. NXB Thể dục thể thao.
Nguyễn Duy Quyết (2020). *Giáo trình Phương pháp nghiên cứu khoa học trong thể dục thể thao*. NXB Thể thao và Du lịch.
Nguyễn Đại Dương, Dương Nghiệp Chí, Trần Đức Dũng, Trần Văn Dũng (2012). *Lý luận thể thao thành tích cao*. NXB Thể dục thể thao.
Nguyễn Đức Văn (2001). *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*. NXB Thể dục thể thao.
Nguyễn Văn Thời (2014). *Giáo trình Điền kinh*. NXB Thể thao và Du lịch.