

# THỰC TRẠNG CÔNG TÁC HUẤN LUYỆN THỂ LỰC CHUYÊN MÔN ĐẨY TẠ CHO NAM SINH VIÊN CHUYÊN NGÀNH ĐIỀN KINH NĂM THỨ BA NGÀNH HUẤN LUYỆN THỂ THAO TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO BẮC NINH

Nguyễn Thành Long<sup>(1)</sup>

## Thông tin bài báo:

Ngày nhận bài: 28/03/2026

Ngày phản biện: 10/04/2026

Ngày đăng: 28/05/2026

## Tác giả liên hệ:

Nguyễn Thành Long

Email: Longanh2410@gmail.com

Tập 3, số 3 (2026), trang 83-87

DOI:

<https://doi.org/10.64024/upes14081>

*Bản quyền © 2026. Bài báo này là công bố Truy cập Mở (Open Access) và được phân phối theo các điều khoản của Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0).*

## Tóm tắt:

Nghiên cứu đánh giá thực trạng công tác huấn luyện thể lực chuyên môn Đẩy tạ cho nam sinh viên chuyên ngành Điền kinh năm thứ ba ngành Huấn luyện thể thao, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh trên các mặt: Chương trình; kế hoạch huấn luyện; các bài tập thể lực chuyên môn; đánh giá trình độ TLCM. Thành tích và kết quả học tập của sinh viên các khóa khảo sát còn ở mức chưa cao, chưa đáp ứng tốt yêu cầu chuẩn đầu ra. Kết quả nghiên cứu là cơ sở thực tiễn cho việc chuẩn hóa nội dung, kế hoạch và công cụ đánh giá trong giảng dạy, huấn luyện đẩy tạ tại nhà trường.

**Từ khóa:** Thể lực chuyên môn, Đẩy tạ, sinh viên Điền kinh, ngành Huấn luyện thể thao, Đại học TDTT Bắc Ninh.

## Current status of specific physical fitness training for shot put among third-year male Athletics-Major students in the sports coaching program at Bac Ninh Sports University

Nguyen Thanh Long<sup>(1)</sup>

## Article Information:

Received: 28/03/2026

Review date: 10/04/2026

Published: 28/05/2026

## Corresponding Author:

Nguyen Thanh Long

Email: Longanh2410@gmail.com

Vol.3, Issue 3 (2026), pp 83-87

DOI: <https://doi.org/10.64024/upes14081>

*Copyright © 2026. This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0).*

## Abstract:

This study evaluates the current status of event-specific physical fitness training in shot put for third-year male students majoring in Athletics under the Sports Coaching program at Bac Ninh Sports University, focusing on the following aspects: curriculum, training plan, event-specific physical fitness exercises, and assessment of event-specific physical fitness levels. The athletic performances and academic results of students in the surveyed cohorts remained relatively low and did not adequately meet the expected learning outcomes. The findings provide a practical basis for standardizing the content, training plan, and assessment tools used in teaching and training shot put at the university.

**Keywords:** Specific physical fitness, shot put, athletics students, sports coaching, Bac Ninh Sports University.

<sup>(1)</sup>TS Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

## **ĐẶT VẤN ĐỀ**

Trong huấn luyện thể thao hiện đại, thể lực chuyên môn giữ vai trò quyết định đối với hiệu quả thực hiện kỹ thuật và thành tích thi đấu, đặc biệt ở các nội dung ném đẩy của môn Điền kinh. Đối với môn Đẩy tạ, thành tích phụ thuộc chặt chẽ vào sức mạnh tốc độ, tốc độ động tác, sức bền chuyên môn và khả năng phối hợp vận động. Vì vậy, huấn luyện thể lực chuyên môn là khâu quan trọng trong quá trình giảng dạy và huấn luyện.

Tại Trường Đại học TĐTT Bắc Ninh, sinh viên chuyên ngành Điền kinh, ngành Huấn luyện thể thao không chỉ phải nắm vững kỹ thuật mà còn phải đạt chuẩn chuyên môn theo yêu cầu đào tạo. Tuy nhiên, thực tiễn cho thấy công tác huấn luyện thể lực chuyên môn Đẩy tạ cho sinh viên chuyên ngành hẹp chưa được tổ chức một cách hệ thống; việc sử dụng bài tập còn thiếu tính chuyên sâu, dẫn đến hiệu quả nâng cao thành tích chưa cao.

Mặt khác, các nghiên cứu trước đây chủ yếu tập trung vào vận động viên trẻ, học sinh phổ thông hoặc vận động viên tại các trung tâm huấn luyện; chưa có nhiều nghiên cứu đi sâu vào đối tượng nam sinh viên chuyên ngành Điền kinh năm thứ ba ngành Huấn luyện thể thao ở Trường Đại học TĐTT Bắc Ninh. Từ thực tiễn đó, nghiên cứu tiến hành đánh giá: “Thực trạng công tác huấn luyện thể lực chuyên môn Đẩy tạ cho nam sinh viên chuyên ngành Điền kinh năm thứ ba, ngành Huấn luyện thể thao, Trường Đại học TĐTT Bắc Ninh” là rất ý nghĩa thực tiễn trong giảng dạy và huấn luyện cho sinh viên, VĐV của Trường Đại học TĐTT Bắc Ninh.

## **PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU**

Quá trình nghiên cứu đề tài sử dụng các phương pháp nghiên cứu: phương pháp phân tích tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn tọa đàm, phương pháp quan sát sự phạm, phương pháp kiểm tra sự phạm và phương pháp toán học thống kê.

## **KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN**

### **1. Thực trạng chương trình, kế hoạch huấn luyện thể lực chuyên môn Đẩy tạ**

Kết quả khảo sát cho thấy chương trình đào tạo chuyên ngành Điền kinh, ngành Huấn luyện

thể thao tại Trường Đại học TĐTT Bắc Ninh hiện được tổ chức theo hệ thống tín chỉ, với chuyên ngành hẹp bố trí ở hai học kỳ cuối. Mỗi học kỳ có 60 tiết, trong đó 42 tiết thực học và 18 tiết dành cho bồi dưỡng phương pháp, thảo luận.

So với giai đoạn đào tạo trước đây, thời lượng thực học đã giảm đáng kể. Trong khi đó, yêu cầu chuẩn đầu ra đối với sinh viên chuyên ngành vẫn ở mức cao. Thực tế cho thấy giáo viên đã xây dựng đầy đủ đề cương và giáo án, nhưng chưa hình thành được kế hoạch huấn luyện thể lực chuyên môn Đẩy tạ riêng, có tính hệ thống và tiến trình rõ ràng. Nội dung giảng dạy vẫn chủ yếu sử dụng các bài tập hỗ trợ kỹ thuật, sửa sai kỹ thuật, còn thiếu các bài tập phát triển chuyên sâu về sức mạnh tốc độ, sức nhanh và sức bền chuyên môn.

Điều này cho thấy công tác huấn luyện thể lực chuyên môn chưa tương xứng với yêu cầu đào tạo chuyên ngành hẹp, ảnh hưởng trực tiếp tới hiệu quả nâng cao thành tích của sinh viên.

### **2. Thực trạng sử dụng các bài tập thể lực chuyên môn đẩy tạ**

Để hiểu rõ về hiệu quả sử dụng bài tập nâng cao thể lực chuyên môn Đẩy tạ cho nam sinh viên chuyên ngành Điền kinh năm thứ ba, ngành HLTT Trường Đại học TĐTT Bắc Ninh, đề tài tiến hành tham khảo chương trình, kế hoạch giảng dạy, huấn luyện môn học.

Căn cứ vào chương trình, kế hoạch, đề cương, giáo án giảng dạy và huấn luyện thể lực chuyên môn cho sinh viên môn Đẩy tạ chuyên ngành Điền kinh, ngành HLTT trong chương trình đào tạo cử nhân TĐTT, đề tài tiến hành khảo sát và phỏng vấn trực tiếp các giáo viên của Bộ môn Điền kinh - Cử tạ về việc sử dụng các nhóm bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu thuộc các nhóm bài tập sau:

Nhóm 1: Nhóm bài tập phát triển sức nhanh.

Nhóm 2: Nhóm bài tập phát triển sức mạnh.

Nhóm 3: Nhóm bài tập phát triển sức bền.

Kết quả khảo sát thực trạng sử dụng các nhóm bài tập thể lực chuyên môn Đẩy tạ ở các khóa 51 và 52 được trình bày ở bảng 1.

Thông qua kết quả khảo sát bảng 1 cho thấy hệ thống bài tập đang được sử dụng còn ít, chỉ từ 12 đến 13 bài tập. Các bài tập được dùng

**Bảng 1. Thực trạng số lượng bài tập sử dụng phát triển thể lực chuyên môn Đẩy tạ cho nam sinh viên chuyên ngành Điện kinh năm thứ ba, ngành HLTT Trường Đại học TDTT Bắc Ninh**

TT	Khoá	Nhóm các bài tập						Tổng
		Nhóm 1		Nhóm 2		Nhóm 3		
		$m_i$	%	$m_i$	%	$m_i$	%	
1.	Đại học 51	4	33.33	6	50.00	2	16.67	12
2.	Đại học 52	4	30.78	6	41.15	3	23.08	13

nhiều nhất thuộc nhóm phát triển sức mạnh và sức nhanh; trong khi nhóm bài tập phát triển sức bền chuyên môn được sử dụng ít nhất. Đây là thực trạng khá phổ biến do các bài tập sức mạnh, sức nhanh thường dễ tổ chức ngay trên sân tập, còn các bài tập sức bền chuyên môn với tạ đòn hoặc lực đối kháng đòi hỏi điều kiện tổ chức phức tạp hơn.

Tuy nhiên, xét về đặc điểm vận động của môn Đẩy tạ, nếu chỉ chú trọng sức mạnh và sức nhanh mà chưa quan tâm đúng mức đến sức bền chuyên môn và khả năng phối hợp vận động thì hiệu quả nâng cao thành tích sẽ bị hạn chế. Vì vậy, cơ cấu sử dụng bài tập hiện nay là chưa hợp lý.

### 3. Lựa chọn test đánh giá trình độ thể lực chuyên môn Đẩy tạ

Qua tham khảo tài liệu, khảo sát thực tiễn và phỏng vấn 20 giáo viên, huấn luyện viên, nghiên cứu đã lựa chọn được 06 test có tỷ lệ đồng thuận cao để đánh giá trình độ thể lực chuyên môn đẩy

tạ. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 2.

Kết quả bảng 2 cho thấy 6 test có tỷ lệ lựa chọn từ 85% phản ánh tương đối đầy đủ các thành phần thể lực chuyên môn quan trọng trong đẩy tạ, gồm: sức mạnh tốc độ chi dưới, tốc độ di chuyển ngắn, sức mạnh chuyên biệt thân trên, sức bền sức mạnh và kết quả thực hiện kỹ thuật toàn bộ.

\* Xác định tính thông báo và độ tin cậy của các test đã lựa chọn.

Để đảm bảo tính khoa học khi đưa các test vào ứng dụng, đề tài tiến hành xác định hệ số tương quan thứ bậc (spearman) giữa kết quả kiểm tra của 6 test (đã được lựa chọn qua phỏng vấn) với thành tích Đẩy tạ, xác định độ tin cậy của chúng bằng phương pháp test lặp lại. Qua xử lý số liệu bằng phương pháp toán học thống kê, kết quả được trình bày tại bảng 3 và bảng 4.

**Bảng 2. Kết quả phỏng vấn lựa chọn test đánh giá trình độ thể lực chuyên môn đẩy tạ cho nam sinh viên chuyên ngành Điện kinh trường Đại học TDTT Bắc Ninh (n = 20)**

TT	Test	Kết quả	
		Số người lựa chọn	Tỷ lệ (%)
1.	Bật xa tại chỗ (cm)	17	85
2.	Bật 3 bước tại chỗ (m)	13	65
3.	Chạy 30m TĐC (s)	15	75
4.	Chạy 30m XPC (s)	18	90
5.	Chạy 60m XPC (s)	14	70
6.	Đạp sau 60m (s)	12	60
7.	Hắt tạ trước (m)	19	95
8.	Hắt tạ sau (m)	19	95
9.	Gánh tạ đứng lên – ngồi xuống	15	75
10.	Gánh tạ ngồi sâu (lần)	19	95
11.	Thành tích đẩy tạ (m)	20	100

**Bảng 3. Mối tương quan giữa các test đánh giá trình độ thể lực chuyên môn**

TT	Test	$\bar{x} \pm \delta$	r	P
1.	Bật xa tại chỗ (cm)	256.2 ± 5.01	0,712	< 0.05
2.	Chạy 30m XPC (s)	3.49 ± 0.25	0,675	< 0.05
3.	Hắt tạ về trước (m)	10.38 ± 0.45	0,612	< 0.05
4.	Hắt tạ ra sau (m)	11.38 ± 0.45	0,778	< 0.05
5.	Gánh tạ ngồi sâu (lần)	14.7 ± 1.05	0,792	< 0.05
6.	Thành tích đẩy tạ (m)	9.78 ± 0.45	0,775	< 0.05

**Bảng 4. Hệ số tương quan giữa hai lần lập test đánh giá trình độ thể lực chuyên môn**

TT	Test	Lần 1	Lần 2	r	P
		$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x} \pm \delta$		
1.	Bật xa tại chỗ (cm)	256.2 ± 5.01	257.3 ± 5.1	0,912	< 0.05
2.	Chạy 30m XPC (s)	3.49 ± 0.25	3.47 ± 0.29	0,975	< 0.05
3.	Hắt tạ trước 5kg (m)	10.38 ± 0.45	10.40 ± 0.46	0,912	< 0.05
4.	Hắt tạ sau 5kg (m)	11.38 ± 0.45	11.42 ± 0.45	0,879	< 0.05
5.	Gánh tạ ngồi sâu (số lần)	14.7 ± 1.05	15.2 ± 1.03	0,812	< 0.05
6.	Thành tích đẩy tạ (m)	9.78 ± 0.45	9.82 ± 0.44	0,815	< 0.05

Thông qua bảng 3 và bảng 4, kết quả xác định tính thông báo cho thấy hệ số tương quan của các test với thành tích đẩy tạ đều đạt từ 0,612 đến 0,792 với  $P < 0,05$ . Xác định độ tin cậy thông qua phương pháp test lặp lại cho thấy hệ số tương quan giữa hai lần kiểm tra đạt từ 0,812 đến 0,975 >  $r_{\text{bảng}} = 0.80$  với  $P < 0.05$ . Như vậy, 06 test đã lựa chọn đều bảo đảm tính thông báo và độ tin cậy, đủ điều kiện sử dụng trong thực tiễn đánh giá thể lực chuyên môn Đẩy tạ cho sinh viên chuyên ngành Điện kinh.

**4. Thực trạng trình độ thể lực chuyên môn đẩy tạ**

Sau khi xác định được các test đánh giá trình độ thể lực chuyên môn Đẩy tạ, đề tài tiến hành khảo sát và tổng hợp kết quả kiểm tra của Bộ môn Điện kinh - cử tạ các năm 2018 của 14 nam sinh viên khóa 51, năm 2019 của 12 em sinh viên khóa 52 (chuyên ngành hẹp nội dung đẩy tạ) ngành HLTT. Đề tài tiến hành so sánh trình độ thể lực chuyên môn Đẩy tạ thông qua các test. Qua thu thập xử lý số liệu kết quả được trình bày ở bảng 5.

Kết quả ở bảng 5 cho thấy các chỉ tiêu thể lực chuyên môn giữa hai khóa đào tạo có thay đổi

nhưng chưa có ý nghĩa thống kê ( $P > 0,05$ ). Điều đó phản ánh trình độ thể lực chuyên môn của nam sinh viên các khóa tương đối đồng đều, nhưng mức cải thiện chưa rõ rệt qua các năm. Để làm rõ hơn thực trạng thành tích chuyên môn, nghiên cứu tiếp tục khảo sát kết quả học tập và thành tích đẩy tạ của sinh viên các khóa 51 và 52. Kết quả trình bày ở bảng 6 và bảng 7.

Kết quả bảng 6 và bảng 7 cho thấy số sinh viên đạt loại xuất sắc còn thấp, chỉ từ 28,57% đến 33,33%; thành tích đẩy tạ trung bình chỉ đạt khoảng 9,87–9,89m. Đây là mức thành tích chưa cao đối với sinh viên chuyên ngành hẹp, đồng thời chưa thật sự phù hợp với yêu cầu chuẩn đầu ra của ngành Huấn luyện thể thao. Thành tích đạt được qua phân tích có hệ số biến sai ( $C_v < 10\%$ ), điều đó chứng tỏ rằng, thành tích Đẩy tạ các lớp và các khóa tương đối đồng đều nhau.

**KẾT LUẬN**

1. Chương trình đào tạo chuyên ngành Điện kinh hiện hành đã giảm thời lượng thực học, trong khi kế hoạch huấn luyện thể lực chuyên môn Đẩy tạ chưa được xây dựng thành hệ thống riêng; nội dung giảng dạy còn thiên về

**Bảng 5. So sánh một số test thể lực chuyên môn Đẩy tạ của nam sinh viên các năm 2018–2019**

Test	Bật xa tại chỗ (cm)		Chạy 30m XPC (s)		Hắt tạ trước 5kg (m)		Hắt tạ sau 5kg (m)		Gánh tạ ngòai sâu (số lần)	
	2018	2019	2018	2019	2018	2019	2018	2019	2018	2019
$\bar{x}$	254.4	256.3	3.43	3.49	11.38	11.39	12.36	12.4	14.5	15.3
$\pm\delta$	4.97	5.1	0.25	0.34	0.45	0.5	0.41	0.48	1.1	1.18
$t_{\text{tính}}$	1.34		1.59		1.37		1.40		1.41	
$t_{\text{bảng}}$	2.101									
p	> 0.05									

**Bảng 6. Thực trạng kết quả học tập môn Đẩy tạ của nam sinh viên chuyên ngành Điền kinh, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh**

TT	Khoá	n	Kết quả học tập					
			Xuất sắc		Giỏi		Khá	
			n	Tỷ lệ %	n	Tỷ lệ %	n	Tỷ lệ %
1.	Đại học 51	14	4	28.57	5	35.71	5	35.71
2.	Đại học 52	12	4	33.33	5	41.67	3	25

**Bảng 7. Thực trạng thành tích môn Đẩy tạ của nam sinh viên chuyên ngành Điền kinh, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh**

TT	Khoá	n	Thành tích đẩy tạ (s)	
			$\bar{x} \pm \delta$	Cv (%)
1.	Đại học 51	14	9.87 ± 0.42	4.26
2.	Đại học 52	12	9.89 ± 0.41	4.15

kỹ thuật và thiếu tính chuyên sâu về thể lực chuyên môn. Hệ thống bài tập thể lực chuyên môn đang sử dụng còn ít, phân bố chưa hợp lý giữa các nhóm sức nhanh, sức mạnh và sức bền; đặc biệt các bài tập phát triển sức bền chuyên môn còn hạn chế.

2. Nghiên cứu đã lựa chọn được 06 test có tính thông báo và độ tin cậy cao để đánh giá trình độ thể lực chuyên môn đẩy tạ cho nam sinh viên chuyên ngành Điền kinh, gồm: bật xa tại chỗ, chạy 30m XPC, hắt tạ trước, hắt tạ sau, gánh tạ ngòai sâu và thành tích đẩy tạ. Trình độ thể lực chuyên môn và thành tích đẩy tạ của nam sinh viên các khóa khảo sát còn ở mức chưa cao; sự khác biệt giữa các năm chưa có ý nghĩa thống kê; kết quả học tập loại xuất sắc còn chiếm tỷ lệ thấp.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Lê Bửu, & Nguyễn Thế Truyền. (1986). *Kiểm tra năng lực thể chất và thể thao*. NXB TDTT, TP. Hồ Chí Minh.
2. Nguyễn Đại Dương. (2017). *Giáo trình Điền kinh*. NXB TDTT, Hà Nội.
3. Harre, D. (1996). *Học thuyết huấn luyện*. NXB TDTT, Hà Nội.
4. Lưu Quang Hiệp, & Phạm Thị Uyên. (2003). *Sinh lý học TDTT*. NXB TDTT, Hà Nội.
5. Nguyễn Toán, & Phạm Danh Tồn. (2000). *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*. NXB TDTT, Hà Nội.
6. Nguyễn Đức Văn. (2008). *Phương pháp thống kê trong TDTT*. NXB TDTT, Hà Nội.