

# Lựa chọn bài tập bổ trợ chuyên môn nhằm nâng cao kỹ thuật ném đĩa cho nam sinh viên chuyên sâu điền kinh trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội

TS. Phạm Anh Tuấn; ThS. Phạm Phi Diệp ■

## TÓM TẮT:

Kỹ thuật ném đĩa là một trong các nội dung được đưa vào giảng dạy cho sinh viên (SV) chuyên sâu điền kinh (CSDK) trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội (ĐHSPTDTTHN). Đây là kỹ thuật rất khó và phức tạp, nó đòi hỏi trong quá trình giảng dạy và tập luyện muốn đạt được hiệu quả phải sử dụng các bài tập bổ trợ chuyên môn (BTBTCM). Kết quả nghiên cứu của đề tài đó lựa chọn được BTBTCM nâng cao hiệu quả giảng dạy kỹ thuật ném đĩa cho nam SV CSDK trường ĐHSPTDTTHN

*Từ khóa: ném đĩa, điền kinh, kỹ thuật ném đĩa, sinh viên, đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội.*

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Tại trường ĐHSPTDTTHN, điền kinh là một môn cơ bản nằm trong chương trình đào tạo của nhà trường, với nhiều nội dung khác nhau, trong đó, kỹ thuật ném đĩa đã và đang được giảng dạy cho SV CSDK. Thực tiễn công tác giảng dạy kỹ thuật ném đĩa cho thấy, tuy các phương tiện, phương pháp giảng dạy thường xuyên được đổi mới, SV thường xuyên được trang bị những cách tập luyện mới nhất về kỹ thuật này, nhưng khả năng tiếp thu và thực hiện kỹ thuật động tác còn rất khó khăn. Trên cơ sở phân tích tầm quan trọng và tính cấp thiết của vấn đề, đặc biệt qua giảng dạy và quan sát cho thấy SV CSDK tại trường cho thấy thành tích và kỹ thuật ném đĩa của SV cũng nhiều hạn chế do nhiều nguyên nhân chính vì những lý do trên đề tài tiến hành nghiên cứu: **“Lựa chọn BTBTCM nhằm nâng cao kết quả học tập kỹ thuật ném đĩa cho nam SV CSDK trường ĐHSPT DTTHN”**.

Để giải quyết tốt vấn đề nghiên cứu đề tài sử dụng các phương pháp nghiên cứu chủ yếu sau: phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn tọa đàm, kiểm tra sư phạm và toán thống kê.

## ABSTRACT:

Discus technique is one of the Athletics' events which has been used to teach for students at the Hanoi University of Physical Education and Sport. This is a difficult and complex technique, which has been in need of using the supplementary exercises in the teaching and training process. The researched result has selected the supplementary exercises to improve the effectiveness of the Discus technical teaching for male athletics students of Hanoi University of Physical Education and Sport.

*Keywords: discus, athletics, discus technique, students, Hanoi University of Physical Education and Sport.*

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

### 2.1. Cơ sở lý luận lựa chọn BTBTCM nhằm nâng cao kết quả học tập kỹ thuật ném đĩa cho đối tượng nghiên cứu

Qua quá trình phân tích và tổng hợp tài liệu liên quan, dựa trên những cơ sở khoa học của quá trình giảng dạy, huấn luyện SV, vận động viên (VĐV) ném đĩa và thực tế công tác giảng dạy - huấn luyện ở các địa phương, các trung tâm, có thể nhận thấy, để lựa chọn được các BTBTCM ứng dụng trong giảng dạy - huấn luyện kỹ thuật ném đĩa cho SV CSDK trường ĐHSPT DTTHN”, cho thấy, việc lựa chọn hệ thống BTBTCM ứng dụng trong giảng dạy kỹ thuật ném đĩa cho đối tượng nghiên cứu, cần phải dựa trên những căn cứ sau:

- Căn cứ vào nguyên lý, đặc điểm cấu trúc kỹ thuật động tác.
- Căn cứ vào đặc điểm đối tượng giảng dạy.
- Căn cứ vào điều kiện tổ chức giảng dạy.
- Căn cứ vào nhiệm vụ giảng dạy kỹ thuật ném đĩa.
- Căn cứ vào đặc điểm quá trình hình thành kỹ năng, kỹ xảo.

Từ những căn cứ nêu trên cần xác định những yêu cầu trong việc lựa chọn các BTBTCM ứng dụng trong

**Bảng 1. Kết quả phỏng vấn các căn cứ lựa chọn BTBTCM trong giảng dạy kỹ thuật ném đĩa cho SV CSDK khóa 46 trường ĐHSPTDTTHN (n = 30)**

TT	Nội dung phỏng vấn	Kết quả phỏng vấn	
		Số ý kiến lựa chọn	Tỷ lệ %
1	Căn cứ vào nguyên lý, đặc điểm cấu trúc kỹ thuật động tác	30	100.00
2	Căn cứ vào đặc điểm đối tượng giảng dạy	29	96.66
3	Căn cứ vào điều kiện tổ chức giảng dạy	26	86.66
4	Căn cứ vào nhiệm vụ giảng dạy kỹ thuật ném đĩa	27	90.00
5	Căn cứ vào đặc điểm quá trình hình thành kỹ năng, kỹ xảo	28	93.33

**Bảng 2. Kết quả phỏng vấn xác định các yêu cầu lựa chọn BTBTCM trong giảng dạy kỹ thuật ném đĩa cho nam SV CSDK trường ĐHSPTDTTHN (n = 30)**

TT	Nội dung phỏng vấn	Kết quả phỏng vấn	
		Số ý kiến lựa chọn	Tỷ lệ %
1	Các BT phải có tác dụng trực tiếp hoặc gián tiếp đối với quá trình hình thành các kỹ thuật riêng lẻ và kỹ thuật hoàn chỉnh	30	100.00
2	Các BT phải phù hợp lứa tuổi, giới tính, tâm sinh lý của đối tượng và trình độ phát triển thể chất của SV	29	96.66
3	Các BT phải đảm bảo tính logic, khoa học và hệ thống	28	93.33
4	Các BT phải phong phú, đa dạng về nội dung và hình thức để thuận lợi cho quá trình hình thành, chuyển đổi và liên kết các kỹ năng vận động	28	93.33
5	Các BT phải phù hợp với điều kiện thực tiễn của nhà trường trong quá trình giảng dạy	28	93.33
6	Các BT phải hợp lý, vừa sức, nâng dần về độ khó và khối lượng tập luyện. Đặc biệt, phải chú ý đến an toàn tập luyện nhằm tránh xảy ra chấn thương trong quá trình tập luyện	28	93.33

giảng dạy kỹ thuật ném đĩa cho đối tượng nghiên cứu, bao gồm:

- Các bài tập (BT) phải có tác dụng trực tiếp, hoặc gián tiếp đối với quá trình hình thành các kỹ thuật riêng lẻ và kỹ thuật hoàn chỉnh.

- Các BT phải phù hợp lứa tuổi, giới tính, tâm - sinh lý của đối tượng và trình độ phát triển thể chất của SV.

- Các BT phải đảm bảo tính logic, khoa học và hệ thống.

- Các BT phải phong phú, đa dạng về nội dung và hình thức để thuận lợi cho quá trình hình thành, chuyển đổi và liên kết các kỹ năng vận động.

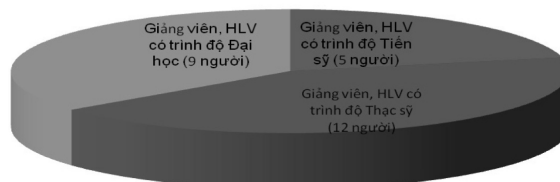
- Các BT phải phù hợp với điều kiện thực tiễn của nhà trường trong quá trình giảng dạy.

- Các BT phải hợp lý, vừa sức, nâng dần về độ khó và khối lượng tập luyện. Đặc biệt, phải chú ý đến an toàn tập luyện, nhằm tránh xảy ra chấn thương trong quá trình tập luyện.

Với mục đích tham khảo ý kiến các chuyên gia về những căn cứ, yêu cầu trong việc lựa chọn BTBTCM, ứng dụng trong giảng dạy kỹ thuật ném đĩa cho đối tượng nghiên cứu, chúng tôi tiến hành phỏng vấn các chuyên gia, các giảng viên, các huấn luyện viên (HLV) đang trực tiếp giảng dạy, huấn luyện SV, VĐV ném đĩa. Kết quả được trình bày ở bảng 1 và 2.

Từ kết quả thu được ở bảng 1, cho thấy:

Việc dựa vào các cơ sở xác định căn cứ lựa chọn BTBTCM trong quá trình giảng dạy kỹ thuật ném đĩa cho nam SV CSDK trường ĐHSPTDTTHN là rất cần



**Biểu đồ 1. Đặc điểm đối tượng phỏng vấn**

thiết, có cơ sở khoa học. Hầu hết các ý kiến đều thống nhất lựa chọn BT dựa trên những căn cứ mà đề tài đưa ra (với số ý kiến lựa chọn từ 86,6% trở lên đến 100%).

Từ kết quả thu được ở bảng 2 cho thấy: cả 6 tiêu chí được xác định trong việc lựa chọn BTBTCM mà đề tài đưa ra đều được hầu hết các ý kiến tỏ thành với tỷ lệ rất cao (từ 93.33% trở lên đến 100%), Do vậy, đề tài đó dựa vào các yêu cầu này để tiến hành lựa chọn hệ thống BTBTCM trong giảng dạy kỹ thuật ném đĩa cho nam SV CSDK trường ĐHSPTDTTHN

## 2.2. Cơ sở thực tiễn lựa chọn hệ thống các BTBTCM nhằm nâng cao kết quả học tập kỹ thuật ném đĩa cho đối tượng nghiên cứu

Căn cứ vào nguyên tắc lựa chọn, trên cơ sở tham khảo các tài liệu chung và chuyên môn có liên quan đến vấn đề nghiên cứu của các tác giả trong nước và ngoài nước, qua khảo sát công tác giảng dạy, huấn luyện SV, VĐV ném đĩa tại các trường đại học thể

dục thể thao (TDTT) có đào tạo SV CSDK trên phạm vi toàn quốc, đề tài đó đưa ra được 54 BTBTCM thuộc 6 nhóm ứng dụng trong giảng dạy - huấn luyện kỹ thuật ném đĩa cho nam SV CSDK trường ĐHSPTDTT

Với mục đích xác định cơ sở thực tiễn của việc lựa chọn BTBTCM ứng dụng trong giảng dạy - huấn luyện kỹ thuật ném đĩa cho đối tượng nghiên cứu, đề tài đó tiến hành phỏng vấn (phụ lục 2) 26 chuyên gia, các giảng viên, HLV môn ném đĩa trên toàn quốc.

Nội dung phỏng vấn là xác định sự ưu tiên của các BT ở 3 mức độ:

Ưu tiên 1: BT quan trọng.

Ưu tiên 2: BT bình thường.

Ưu tiên 3: BT không quan trọng.

Ngoài ra, đề tài căn cứ vào kết quả phỏng vấn để chọn ra được những BT đặc trưng tiêu biểu cho từng yếu tố của kỹ thuật ném đĩa cho đối tượng nghiên cứu, kết quả thu được, trình bày ở bảng 3.

Kết quả tại bảng 3 cho thấy, qua khảo sát thực tiễn

**Bảng 3. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các BTBTCM ứng dụng trong giảng dạy kỹ thuật ném đĩa cho nam SV CSDK trường ĐH SPTDTTHN (n = 28)**

TT	Bài tập	Kết quả phỏng vấn theo mức độ ưu tiên					
		Ưu tiên 1		Ưu tiên 2		Ưu tiên 3	
		n	%	n	%	n	%
<b>A. Nhóm bài tập hỗ trợ kỹ thuật</b>							
<b>1. Nhóm BT hỗ trợ kỹ thuật giữ và ném dụng cụ</b>							
1	Tập cầm đĩa, lẳng đĩa về phía trước	25	89.28	0	0.00	1	3.57
2	Tại chỗ tập vung tay và ném đĩa về phía trước lên cao	22	78.57	1	3.57	0	0.00
3	Tại chỗ ném đĩa chính diện trước mặt	24	85.71	1	3.57	0	0.00
4	Tại chỗ ném đĩa chính diện với trọng lượng đĩa khác nhau	5	17.85	3	10.71	2	7.18
5	Lẳng tay cầm đĩa về trước và ra sau	22	78.57	1	3.57	1	3.57
6	Lẳng đĩa trên mặt đất	24	85.71	1	3.57	0	0.00
7	Tại chỗ đứng quay lườn trái về hướng ném và ném đĩa về trước	22	78.57	1	3.57	0	0.00
8	Tại chỗ đứng hai chân rộng bằng vai, chân hơi khuỵu gối, thay đĩa bằng lớp cao su, cố gắng ném vào mục tiêu	8	28.57	4	14.28	1	3.57
9	Tại chỗ cầm các dụng cụ khác nhau, lẳng tay theo mặt phẳng ngang	27	96.42	1	3.57	0	0.00
<b>2. Nhóm BT hỗ trợ giai đoạn kỹ thuật ra sức cuối cùng</b>							
10	Tập quay vòng ở mặt trong của bàn chân	5	17.85	3	10.71	2	7.18
11	Tập quay vòng khụng cũ đĩa, hai tay để sau lưng	21	75.00	2	7.18	1	3.57
12	Tập quay vòng khụng cú đĩa với tốc độ khác nhau	23	82.14	2	7.18	1	3.57
13	Cầm đĩa quay vòng từng phần	22	78.57	2	7.18	1	3.57
14	Thực hiện quay vòng trơn bàn chôn lẳng	7	25.00	5	17.85	1	3.57
15	Tại chỗ ném các dụng cụ khác (tạ đẩy, đĩa tạ) và có quay vòng	27	96.42	1	3.57	0	0.00
16	Quay vòng về tư thế chuẩn bị ra sức cuối cùng	21	75.00	2	7.18	1	3.57
17	Đứng trên chân phải, mặt hướng về hướng ném, đưa chân trái hơi về trước. Chuyển trọng tâm sang chân trái, đạp chân trái và lẳng đùi chân phải đột ngột về trước - lên trên, thực hiện việc nhảy và rơi xuống trên chân phải co	8	28.57	4	14.28	1	3.57
18	Đứng trên chân phải, mặt hướng về hướng ném, đưa chân trái hơi về trước. Chuyển trọng tâm sang chân trái, đạp chân trái và lẳng đùi chân phải đột ngột về trước - lên trên thực hiện việc nhảy và rơi xuống trên chân phải ở nửa cạnh ngoài bàn chân	5	17.85	3	10.71	2	7.18
19	Thực hiện giống như bài tập 18, nhưng kết hợp quay 180°	6	21.42	3	35.71	3	35.71
20	Thực hiện giống như BT 18, nhưng cùng với xoay có mô phỏng động tác ném.	24	85.71	1	3.57	0	0.00
21	Đứng quay lưng vào hướng ném. Thực hiện quay vòng và đặt nửa trước bàn chôn phải vào tâm vòng ném khi chôn trở chưa rời đất. Tiếp đó đạp chân phải quay tiếp người trở lại tư thế ban đầu	21	75.00	2	7.18	1	3.57
22	Thực hiện giống như bài tập 21, song có rời chân trái khỏi mặt đất	25	89.28	1	3.57	1	3.57
23	Thực hiện giống như bài tập 21, song thực hiện toàn bộ đã chuyển vào tư thế chuẩn bị ra sức cuối cùng	6	21.42	4	14.28	0	0.00
24	Ném các dụng cụ khác nhau vào khu vực quy định và có thực hiện kỹ thuật quay vòng	8	28.57	4	14.28	1	3.57

25	Ném đĩa có quay vòng với tốc độ nhanh dần	8	28.57	3	10.71	1	3.57
<b>3. Nhóm BT bổ trợ giai đoạn kỹ thuật ra sức cuối cùng</b>							
26	Tại chỗ tập xác định tư thế chuẩn bị ra sức cuối cùng	25	89.28	1	3.57	1	3.57
27	Mô phỏng động tác ra sức cuối cùng	22	78.57	0	0.00	2	7.18
28	Thực hiện giống như bài tập 27 có người giúp đỡ	22	78.57	1	3.57	0	0.00
29	Đứng quay lưng trái về hướng ném chân rộng hơn vai, tay phải cầm đĩa, tay trái đỡ ở phía dưới, co chân phải để chuyển vào tư thế chuẩn bị ra sức cuối cùng	23	82.14	2	7.18	1	3.57
30	Ném đĩa ở tư thế vai hướng ném (đĩa nhẹ)	26	92.85	1	3.57	1	3.57
31	Ném đĩa từ tư thế lưng hướng ném	26	92.85	0	0.00	1	3.57
32	Thực hiện ra sức cuối cùng với dây cao su, săm xe đạp	8	28.57	2	7.18	1	3.57
33	Từ tư thế chuẩn bị ra sức cuối cùng, thực hiện ném với các dụng cụ khác nhau	8	28.57	4	14.28	1	3.57
34	Từ tư thế chuẩn bị ra sức cuối cùng, nhấc chân lăng khi vung đĩa ra sau, đặt chân lăng xuống và ném đĩa	5	17.85	3	10.71	2	7.18
35	Từ tư thế chuẩn bị ra sức cuối cùng, ném đĩa	24	85.70	0	0.00	1	3.57
<b>4. Nhóm BT bổ trợ giai đoạn hoàn thiện kỹ thuật</b>							
36	Tại chỗ ném đĩa kết hợp giữ thăng bằng	28	100	0	0.00	0	0.00
37	Ném đĩa có quay vòng vào khu vực quy định	26	92.85	0	0.00	1	3.57
38	Hoàn thiện kỹ thuật ném đĩa trong sân tiêu chuẩn	24	85.70	1	3.57	1	3.57
39	Hoàn thiện kỹ thuật ném đĩa tại chỗ và có quay vòng	5	17.85	3	10.71	2	7.18
40	Hoàn thiện kỹ thuật ném đĩa với trọng lượng đĩa khác nhau	25	89.28	2	7.18	0	0.00
41	Thi đấu nâng cao thành tích	23	82.14	0	0.00	0	0.00
42	Kiểm tra, đánh giá kết quả	24	85.70	1	3.57	0	0.00
<b>B. Nhóm bài tập bổ trợ thể lực chuyên môn ném đĩa</b>							
<b>1. Nhóm BT bổ trợ phát triển nhóm cơ tay và trục vai</b>							
43	Nằm sấp chống đẩy	24	85.70	2	7.18	1	3.57
44	Chống tay xà kộp	6	21.42	3	35.71	3	35.71
45	Đánh lăng đĩa tạ	24	85.70	1	3.57	1	3.57
46	Tập tạ cử giật	25	89.28	2	7.18	0	0.00
<b>2. Nhóm BT bổ trợ phát triển nhóm cơ chân</b>							
47	Chạy 30m tốc độ cao	24	85.70	1	3.57	0	0.00
48	Bật thu chân qua rào liên tục	24	85.70	1	3.57	1	3.57
49	Chạy xuất phát cao 50m đường vòng	21	75.00	4	14.28	1	3.57
50	Gánh tạ ngồi 1/2	26	92.85	2	7.18	0	0.00
51	Gánh tạ bật nhảy đổi chân	24	85.70	1	3.57	0	0.00
<b>3. Nhóm BT bổ trợ phát triển nhóm cơ thân</b>							
52	Nâng thân ở tư thế nằm ngửa	24	85.70	1	3.57	1	3.57
53	Hất tạ bằng hai tay qua đầu ra sau	21	75.00	4	14.28	1	3.57
54	Tập cơ lưng với tạ 20kg	26	92.85	2	7.18	0	0.00

dưới hình thức phỏng vấn, đề tài đã lựa chọn được 35 BT (các BT in đậm ở bảng 3) thuộc hai nhóm BTBTCM lớn ứng dụng trong giảng dạy- huấn luyện kỹ thuật ném đĩa cho đối tượng nghiên cứu, với sự lựa chọn ưu tiên 1, từ 75% trở lên.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ môn Điền kinh - Ủy ban TDTT (1994, 1995, 1996, 1997, 1998), Báo cáo tình hình thực hiện chương trình nâng cao mục tiêu Điền kinh, Ủy ban TDTT, Hà Nội.
2. Lê Bửu, Dương Nghiệp Chí, Nguyễn Hiệp (1983), Lý luận và phương pháp huấn luyện thể thao, Sở TDTT thành phố Hồ Chí Minh.
3. Dương Nghiệp Chí, Nguyễn Kim Minh, Phạm Khắc Học, Vừ Đức Phùng, Nguyễn Đại Dương, Nguyễn Văn Quảng, Nguyễn Quang Hưng (2000), Điền kinh, Nxb. TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: trích từ kết quả nghiên cứu của đề tài “Nghiên cứu lựa chọn BTBTCM nhằm nâng cao kết quả học tập kỹ thuật ném đĩa cho nam SV CSĐK trường ĐH SPTDTTHN”, Phạm Phi Điệp.

(Ngày Tòa soạn nhận được bài: 21/9/2018; ngày phản biện đánh giá: 14/11/2018; ngày chấp nhận đăng: 15/12/2018)

### 3. KẾT LUẬN

Quá trình nghiên cứu đã lựa chọn được 35 BTBTCM ứng dụng trong giảng dạy - huấn luyện kỹ thuật, nâng cao kết quả học tập môn Ném đĩa cho nam SV CSĐK trường ĐHSPTDTTHN.