

**ỦY BAN NHÂN DÂN HUYỆN GIA LÂM
TRƯỜNG TIỂU HỌC KIÊU KỶ**



**SÁNG KIẾN KINH NGHIỆM, GIẢI PHÁP
MỘT SỐ BIỆN PHÁP ĐỂ NÂNG CAO THÀNH TÍCH CHẠY
NGẮN CHO HỌC SINH TIỂU HỌC.**

Lĩnh vực/ Môn: Thể dục

Cấp học: Tiểu học.

Tên tác giả: Nguyễn Thị Lộc.

Đơn vị công tác: Trường TH Kiêu Kỳ.

Chức vụ: Giáo viên.

NĂM HỌC 2022-2023

MỤC LỤC

TT	NỘI DUNG	TRANG
	A. ĐẶT VẤN ĐỀ.	1
I.	LÝ DO CHỌN ĐỀ TÀI	1
II.	MỤC ĐÍCH, ĐỐI TƯỢNG VÀ THỜI GIAN NGHIÊN CỨU.	2
1.	Mục đích nghiên cứu.	2
2.	Đối tượng nghiên cứu.	2
3.	Thời gian nghiên cứu.	2
III.	PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU.	2
	B. GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ.	3
I.	CƠ SỞ LÝ LUẬN CỦA SÁNG KIẾN KINH NGHIỆM.	3
II.	THỰC TRẠNG VẤN ĐỀ TRƯỚC KHI ÁP DỤNG SÁNG KIẾN KINH NGHIỆM.	3
1.	Thuận lợi.	3
2.	Thực trạng và khó khăn.	4
3.	Kết quả khảo sát trước khi tập luyện.	4
III.	CÁC GIẢI PHÁP NÂNG CAO THÀNH TÍCH CHẠY 60M CHO HỌC SINH TIỂU HỌC.	5
1.	Tuyển chọn vận động viên.	5
2.	Huấn luyện kĩ thuật.	6
3.	Huấn luyện các tố chất thể lực.	8
4.	Huấn luyện tâm lí thi đấu.	8
5.	Quá trình thực nghiệm.	10
IV.	HIỆU QUẢ CỦA SÁNG KIẾN KINH NGHIỆM.	11
	C. KẾT LUẬN VÀ KHUYẾN NGHỊ.	13
I.	KẾT LUẬN .	13
II.	KHUYẾN NGHỊ.	13
	D. TÀI LIỆU THAM KHẢO.	14
	E. PHỤ LỤC.	

A. ĐẶT VẤN ĐỀ

I. LÝ DO CHỌN ĐỀ TÀI

Mục tiêu của hệ thống giáo dục quốc dân nước ta là hướng tới sự phát triển toàn diện cả về: đạo đức, trí tuệ, thể chất, thẩm mỹ và lao động. Hoạt động giáo dục thể chất (giờ học thể dục) trong nhà trường phổ thông là nhân tố quan trọng ảnh hưởng tới các hoạt động giáo dục khác. Nhiệm vụ chiến lược của công tác thể dục thể thao nước ta hiện nay, là phải tập trung thực hiện công tác giáo dục thể chất trong trường học các cấp có chất lượng ngày càng cao, từng bước hoàn thiện chương trình giảng dạy nội khóa phù hợp, ngoại khóa tăng cường. Việc học các môn thể thao nói chung và môn Điền kinh nói riêng là một trong những nhiệm vụ chính của giáo dục toàn diện cho học sinh. Và việc nâng cao thành tích môn chạy ngắn góp phần cho công tác giáo dục thể chất có hiệu quả, chất lượng. Trên cơ sở phát triển thể chất toàn diện, tổ chức các hoạt động vui chơi lành mạnh, rèn luyện nâng cao khả năng chịu đựng và sức đề kháng của cơ thể với các ảnh hưởng không có lợi của ngoại cảnh, phòng chống bệnh tật. Môn Thể dục trong nhà trường là hết sức quan trọng và cần thiết.

Chạy cự ly ngắn là nội dung thi chính thức trong các cuộc thi đấu lớn như Hội khỏe Phù Đổng, Đại hội thể dục thể thao và các cuộc thi đấu lớn khác. Từ một phương pháp di chuyển của người cổ đại, chạy ngắn dần trở thành một phương tiện rèn luyện tốc độ tuyệt vời trong giáo dục thể chất và là một môn thể thao có sức hấp dẫn lạ kỳ.

Chạy cự ly ngắn đơn giản, cần ít thiết bị, dụng cụ để tiến hành và mở rộng phạm vi tập luyện. Chạy ngắn là nội dung được học sinh ưa thích, nhất là các em ở lứa tuổi học sinh Tiểu học. Nó phù hợp với đặc điểm tâm, sinh lý lứa tuổi, giới tính học sinh nhất. Việc tìm ra học sinh có tố chất chạy ngắn rất đơn giản bởi nó là tố chất bẩm sinh của con người. Tuy nhiên, việc huấn luyện thì rất vất vả để các em có thể phát triển tố chất sức nhanh của mình một cách triệt để nhất, đem lại thành tích cao, đòi hỏi bản thân huấn luyện viên phải là người đam mê và có kinh nghiệm trong huấn luyện chạy ngắn.

Bản thân là một giáo viên giáo dục thể chất, trực tiếp đứng lớp và đảm nhận công tác huấn luyện đội tuyển năng khiếu Thể dục thể thao trong nhà trường, tôi mong muốn vận dụng những lý luận nghiên cứu vào trong thực tế của quá trình huấn luyện, góp phần nâng cao thành tích môn chạy ngắn trong nhà trường và góp phần vào việc rèn luyện sức khỏe, nâng cao thành tích cho các em, với những lý do trên tôi đã mạnh dạn nghiên cứu và mạnh dạn chọn đề

tài: *“Một số biện pháp để nâng cao thành tích chạy ngắn cho học sinh tiểu học”*.

II. MỤC ĐÍCH, ĐỐI TƯỢNG VÀ THỜI GIAN NGHIÊN CỨU

1. Mục đích nghiên cứu

Lựa chọn một số bài tập nhằm nâng cao thành tích chạy 60m cho đội tuyển điền kinh của trường, qua đó ứng dụng vào trong công tác huấn luyện và giảng dạy để tăng cường sức khỏe và nâng cao thành tích môn chạy ngắn cho học sinh.

2. Đối tượng nghiên cứu

Là những học sinh trong đội tuyển điền kinh của nhà trường.

3. Thời gian nghiên cứu:

Từ tháng 9/2022 đến tháng 2/2023.

III. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

- *Phương pháp nghiên cứu lý thuyết*: Nghiên cứu các tài liệu, giáo trình liên quan đến nội dung chạy ngắn.

- *Phương pháp phân tích*: Phân tích thực trạng, các biện pháp đã áp dụng trong quá trình thực hiện.

- *Phương pháp thực nghiệm*: Là phương pháp chủ động tác động vào đối tượng và quá trình diễn biến của đề tài

- *Phương pháp thống kê*: Để xử lý số liệu trong khi nghiên cứu.

- *Phương pháp phân tích tổng kết kinh nghiệm*: Nghiên cứu và xem xét lại những thành quả thực tiễn trong quá khứ để rút ra bài học kinh nghiệm.

- *Phương pháp trò chơi, thi đấu*: được sử dụng cả ở hình thức đơn giản(trong buổi tập để kích thích hưng phấn và động viên tính tích cực trong việc thực hiện nhiệm vụ của người tập) và hình thức phức tạp(thi đấu kiểm tra, các giải thi đấu).

B. GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ

I. CƠ SỞ LÝ LUẬN CỦA SÁNG KIẾN KINH NGHIỆM

Phát triển thể chất là một trong những nhân tố quan trọng trong hệ thống giáo dục con người phát triển toàn diện, với học sinh tiểu học đây là giai đoạn chuẩn bị về mặt thể lực, trí tuệ, tinh thần để các em chuẩn bị hành trang bước vào các cấp học tiếp theo.

Mục đích giáo dục thể chất ở lứa tuổi này, là nền tảng phát triển về cấu trúc chức năng cơ thể để các em phát triển toàn diện, mặt khác giáo dục về nhân cách đạo đức, trí tuệ, thẩm mỹ cho các em, bên cạnh đó còn phát triển được các tài năng thể dục thể thao thật sự đáp ứng cho nền thể dục thể thao xã nhà và có thể tiến xa hơn nữa.

Ở lứa tuổi này khả năng nhận biết về cấu trúc động tác, khả năng tái hiện các hoạt động, trong điều khiển động tác khả năng nhận biết về không gian của học sinh chỉ đạt ở mức ban đầu. Các em muốn tỏ khả năng của mình với các bạn khác cùng lứa tuổi, muốn được mọi người tôn trọng mình, đã có những biểu hiện nhất định, ưa hoạt động, nhưng cũng có nhiều nhược điểm, thiếu kinh nghiệm.

Việc giáo dục để phát triển các tố chất thể lực cho các em đòi hỏi phải có phương pháp sư phạm nghiêm khắc vì phát triển các tố chất thể lực đúng đắn ở giai đoạn này sẽ ảnh hưởng tốt đến sức khỏe lâu dài và khả năng vận động sau này của các em.

Vấn đề phát triển sức nhanh ở lứa tuổi này khá thuận lợi vì các cơ đang phát triển. Việc phát triển sức mạnh ở lứa tuổi này rất khó vì các cơ phát triển chưa hoàn thiện, hệ thần kinh điều hòa chưa tốt, khả năng co duỗi và thả lỏng cơ còn thấp. Do đó cần phải lựa chọn các bài tập phù hợp với lứa tuổi của các em.

II. THỰC TRẠNG VẤN ĐỀ TRƯỚC KHI ÁP DỤNG SÁNG KIẾN KINH NGHIỆM

1. Thuận lợi

- Trường có truyền thống về phong trào thể dục thể thao rất tốt, đặc biệt là trong bộ môn Điền kinh. Trong các kỳ Hội khỏe Phù đồng cấp Huyện, cấp Thành phố nhà trường luôn có thành tích cao trong bộ môn điền kinh, nhất là chạy cự ly ngắn luôn có giải cao.

- Ban giám hiệu nhà trường luôn quan tâm, sát sao, tạo mọi điều kiện tốt nhất để phong trào thể dục thể thao đạt được kết quả tốt nhất.

- Học sinh có hứng thú tập luyện thể dục. Thông qua buổi tập các em được tập luyện, thể hiện khả năng của mình.

- Giáo viên chủ nhiệm trẻ, năng động, yêu thích thể thao nên có sự phối hợp nhịp nhàng với giáo viên thể dục để động viên, khuyến khích, thúc đẩy và tạo động lực cho các em học sinh hăng say tập luyện.

- Giáo viên dạy Giáo dục thể chất là những giáo viên được đào tạo bài bản, chính quy, và bản thân cũng giành nhiều thành tích trong hoạt động thể dục thể thao nhất là Điền kinh. Hơn nữa, giáo viên Giáo dục thể chất cũng có nhiều năm phối kết hợp với trung tâm thể dục thể thao bồi dưỡng học sinh năng khiếu, cho nên hiểu rõ được tính cách, điều kiện cụ thể của học sinh. Do đó có điều kiện áp dụng các biện pháp tập luyện phù hợp trong các buổi tập.

2. Thực trạng và khó khăn

- Trải qua 2 năm đại dịch Covid, các lần giãn cách xã hội, học sinh không được đến trường thường xuyên, ít được vận động nên thể lực cũng kém hơn ảnh hưởng rất nhiều tới thành tích của các học sinh.

- Nội dung chạy 60m không có trong chương trình học chính khoá môn thể dục. Do đó khi tập luyện giáo viên phải trang bị kỹ thuật từ đầu cho học sinh nên mất nhiều thời gian.

- Phụ huynh chưa quan tâm, chưa hiểu rõ được tầm quan trọng của môn học nên không tạo điều kiện cho các em rèn luyện thể chất. Thể lực của các em phát triển chậm so với tuổi của mình. Cho nên trong thời gian đầu tập luyện các em nhanh bị mệt mỏi, thành tích tăng chậm.

- Vì các em nhà ở xa nên việc đưa đón của phụ huynh gặp khó khăn.

- Khoảng thời gian từ tháng 10 đến tháng 12 thời tiết mưa lạnh nhiều nên việc tập luyện của các em không được thuận lợi.

3. Kết quả khảo sát trước khi tập luyện

Qua nhiều năm công tác và giảng dạy bộ môn Thể dục, tôi được Ban Giám Hiệu nhà trường phân công phụ trách huấn luyện đội tuyển điền kinh của nhà trường. Với cương vị đó trong đầu năm học tôi đã khẩn trương tuyển chọn được 12 VĐV, trong đó có 6 nam, 6 nữ. Kết quả kiểm tra chạy 60m tính thời gian (giây). Được thực hiện với 12 học sinh trong đội tuyển Điền kinh theo bảng sau:

Bảng 1: Kết quả trước khi áp dụng đề tài.

STT	HỌ TÊN	Lớp	Số giây/60m
1.	Phạm Minh Thắng	5A	9"17
2.	Nguyễn Bảo Chung	5B	9"27
3.	Lê Tuấn Minh	5E	9"87
4.	Đinh Nhật Huy	5B	9"79
5.	Đinh Tiến Đạt	4A	9"15
6.	Đào Nhật Long	5B	9"28

7.	Đậu Bảo Ngân	5D	10”38
8.	Nguyễn Thúy Lâm	5E	9”67
9.	Nguyễn Ngân Hà	5E	10”65
10.	Nguyễn Phương Anh	5E	10”67
11.	Dương Phương Thảo	5B	10”87
12.	Đặng Thanh Trúc	5B	10”40

Nhìn vào bảng trên ta thấy kết quả thành tích chạy 60m của các em còn rất thấp so với lứa tuổi của mình. Đây là những học sinh có tố chất chạy nhanh nhưng với kỹ thuật và thể lực rất hạn chế. Các em chỉ chạy theo kiểu bản năng chưa có kỹ thuật chạy ngắn thực thụ. Với thành tích này thì không thể giành giải cao trong cuộc thi Hội khỏe Phù Đổng. Điều đó đã thôi thúc bản thân là phải làm sao, làm bằng cách nào đó để đưa thành tích các môn thể thao trong trường và đặc biệt là thành tích của môn Điền kinh của nhà trường nằm trong tốp dẫn đầu của toàn huyện.

III. CÁC GIẢI PHÁP NÂNG CAO THÀNH TÍCH CHẠY 60M CHO HỌC SINH TIỂU HỌC

Để huấn luyện đạt kết quả cao, bản thân tôi trước tiên đã phải suy nghĩ tìm hiểu rất nhiều để có cách huấn luyện hiệu quả nhất. Trước khi huấn luyện tôi đã vạch ra các bước sau:

- Bước 1: Tuyển chọn vận động viên.
- Bước 2: Huấn luyện về kỹ thuật.
- Bước 3: Huấn luyện các tố chất thể lực.
- Bước 4: Huấn luyện tâm lý thi đấu.

1. Tuyển chọn vận động viên

Để tuyển chọn được vận động viên chạy ngắn tôi đã căn cứ vào các chỉ tiêu sau :

- Hình thái: cơ thể cân xứng, rắn chắc, cơ bắp có tính đàn hồi cao, chân dài bước biên độ bước chạy tương đối lớn, vòng cổ chân nhỏ gân asin dài.

- Chức năng: căn cứ vào tình trạng sức khỏe của học sinh có khả năng chịu đựng lượng vận động tương đối lớn.

- Tố chất:

- + Chạy 60m là chỉ tiêu quan trọng phản ánh tốc độ chạy. Nó không những phản ánh khả năng gia tốc khi bắt đầu chạy, mà còn phản ánh khả năng duy trì tốc độ cao.

+ Tần số bước: Là nhân tố quan trọng tạo thành tốc độ. Tần số bước chịu ảnh hưởng độ di truyền khá lớn. Tần số bước có thể dùng để phản ánh tiềm lực tốc độ bẩm sinh của học sinh.

2. Huấn luyện về kỹ thuật

2.1. Huấn luyện các động tác bổ trợ cơ bản

- Chạy bước nhỏ: Mục đích tăng tần số bước chạy, biết phối hợp toàn thân nhịp nhàng.

- Chạy nâng cao đùi: Tăng tần số bước chạy và giúp các cơ tham gia tích cực vào động tác nâng đùi khi đưa về trước.

- Chạy đạp sau: Tăng hiệu quả động tác đạp sau, phối hợp dùng sức hợp lý giữa các bộ phận của cơ thể khi chạy.

* Ba động tác bổ trợ cơ bản này được huấn luyện kỹ lưỡng trong các buổi tập đầu tiên, sau khi học sinh thực hiện thuần thục sẽ chuyển thành động tác khởi động chuyên môn trong các buổi tập.

2.2. Huấn luyện kỹ thuật chạy trên đường thẳng (kỹ thuật chạy giữa quãng)

Đây là nội dung rất quan trọng, nó quyết định đến việc nâng cao thành tích của học sinh. Trong giai đoạn này cho học sinh tập một số bài tập sau:

- Chạy tăng tốc độ (tăng dần cự ly, tần số và độ dài bước chạy).
- Chạy tăng tốc độ sau đó chạy theo quán tính từ 20 - 30 m.
- Tập đánh tay (đứng tại chỗ, tăng dần biên độ và tần số động tác).
- Chạy trên đường thẳng kẻ vôi.
- Chạy biến tốc các đoạn ngắn.

* Số lượng bài tập và lượng vận động được áp dụng cho học sinh phụ thuộc vào những sai sót trong kỹ thuật chạy. Khi chạy tăng tốc độ cần tăng dần để động tác chạy thoải mái, không gò bó, ngừng việc tăng tốc độ khi xuất hiện những căng thẳng thừa, gò bó. Khi đạt tốc độ cực đại không dừng lại ngay mà cần nâng đùi chạy tiếp một đoạn nữa theo quán tính một cách thoải mái.

Trong quá trình tập luyện, giáo viên thường xuyên quan sát từng động tác để phát hiện ra những sai sót để sửa chữa ngay. Những sai lầm mà học sinh mắc phải thường là:

- Đạp sau không hết, chống trước bằng cả bàn, bàn chân đặt lệch hướng.

Nguyên nhân:

- + Hiểu khái niệm kỹ thuật chưa đúng.
- + Phối hợp dùng sức chưa tốt.

Cách sửa:

- + Xây dựng khái niệm kỹ thuật chính xác.

+ Tập nhiều các bài tập bổ trợ: chạy đạp sau, chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi với tốc độ tăng dần.

+ Chạy tăng tốc độ 30m sau đó chạy theo quán tính.

+ Chạy theo vạch kẻ sẵn.

- Đánh tay gò bó giật cục, thân trên ngửa ra sau, hoặc đổ về trước nhiều.

Nguyên nhân:

+ Hiểu khái niệm kỹ thuật chưa đúng.

+ Phối hợp giữa căng cơ và thả lỏng kém.

+ Trình độ phát triển các tố chất thể lực còn hạn chế.

Cách sửa:

+ Xây dựng lại khái niệm (phân tích lại kỹ thuật, cho học sinh quan sát quan sát động tác mẫu).

+ Tập đánh tay với tốc độ tăng dần.

+ Tập chạy tăng tốc độ 20m rồi sau đó duy trì tốc độ đạt được 20 - 30m.

2.3. Huấn luyện kỹ thuật xuất phát cao và chạy lao

Thông qua các bài tập sau:

- Xây dựng khái niệm bằng cách phân tích và cho xem giáo viên làm mẫu.

- Thực hiện các động tác theo khẩu lệnh “sẵn sàng” và “chạy”.

- Xuất phát cao với tín hiệu chạy khác nhau.

- Xuất phát cao chạy lao 15 - 20m.

* Chú ý: những sai lầm về kỹ thuật và cách sửa của giai đoạn này như sau :

Nguyên nhân :

+ Khái niệm kỹ thuật chưa đúng.

+ Khi ở tư thế sẵn sàng trọng tâm cơ thể dồn quá nhiều vào chân sau.

Cách sửa :

+ Xây dựng lại khái niệm.

+ Tập để có tư thế sẵn sàng hợp lý và ổn định.

+ Tập xuất phát theo các tín hiệu khác nhau.

+ Tăng sức mạnh bật phát cơ chân.

- Chậm phát huy tốc độ, tăng độ dài bước không hợp lý

Nguyên nhân :

+ Khái niệm về kỹ thuật chưa đúng.

+ Sức mạnh cơ chân yếu.

+ Bị gò bó, căng thẳng.

Cách sửa :

+ Tập chạy tốc độ 30m.

+ Tập xuất phát lên dốc.

+ Xuất phát và chạy theo vạch dấu kẻ sẵn trên đường.

2.4. Huấn luyện kỹ thuật đánh đích

Thông qua các bài tập sau :

- Giới thiệu và làm mẫu kỹ thuật.
- Chạy chậm 6-7m làm động tác đánh đích.
- Chạy tăng tốc độ 15 - 20m làm động tác đánh đích.
- Chạy tốc độ cao làm động tác đánh đích.

*Chú ý : Khi chạy về đích cần lưu ý học sinh duy trì tốc độ tối đa đến hết cự ly, không dừng lại ở vạch đích.

3. Huấn luyện các tố chất thể lực

Vai trò huấn luyện thể lực là không thể thiếu. Qua thực tế đã chứng minh rằng vận động viên không được chuẩn bị tốt về mặt thể lực thì rất khó có thành tích cao. Vì vậy phương pháp huấn luyện các tố chất thể lực là rất quan trọng.

3.1. Các bài tập phát triển sức mạnh

- Bật cóc: Ngồi sâu bật lên cao 20-30m.
- Nhảy lò cò từng chân 15-20m.
- Bật nhảy bằng một chân và hai chân lên các bậc cao.

3.2. Các bài tập phát triển sức nhanh

- Chạy nhanh tốc độ 20-30m.
- Chạy xuất phát thấp 30-40m.
- Chạy biến tốc 10-15m.

3.3. Các bài tập rèn luyện mềm dẻo và khéo léo

Các động tác đá lăng: Đá lăng trước, đá lăng trước sau, đá lăng sang phải, đá lăng sang trái với biên độ lớn.

Các động tác xoay ngang, xoay dọc, các động tác gập thân về trước, ngả thân trên ra sau.

4. Huấn luyện tâm lý thi đấu

Trong thể thao hiện đại, bên cạnh kỹ - chiến thuật, thể lực thì yếu tố tâm lý có vai trò rất quan trọng tới kết quả thi đấu.

Tâm lý của một vận động viên thường nảy sinh trước hoặc trong cuộc thi đấu. Nếu tâm lý ổn định vững vàng, thì vận động viên có phong độ thi đấu ổn định để đạt được thành tích cao. Nếu tâm lý không tốt, không ổn định thì thành tích thi đấu sẽ kém đi rất nhiều so với quá trình tập luyện. Tâm lý thi đấu thường biểu hiện các trạng thái như:

- **Trạng thái sẵn sàng thi đấu:** Trên cơ sở ở sự chuẩn bị tốt về kỹ thuật, về chiến thuật, về thể lực, tâm lý sẽ làm cho VĐV vững tin vào bản thân, sẵn sàng bước vào thi đấu. VĐV có sự chuẩn bị tốt có các biểu hiện của trạng thái là:

- + Vận động viên tin tưởng tuyệt đối vào khả năng sẽ thi đấu thắng lợi.
- + Khả năng huy động năng lực dự trữ tối đa của bản thân cho thi đấu.
- + Hưng phấn cảm xúc ở mức độ tối ưu vào đúng thời điểm thi đấu.

Độ ổn định cảm xúc cao, xử lý thông minh các tình huống thi đấu. Trạng thái sẵn sàng thi đấu là trạng thái biểu hiện cảm xúc tốt, rất cần thiết cho vận động viên. Do đó cần tổ chức tốt công tác huấn luyện để có cơ sở thực tế củng cố trạng thái này.

- **Trạng thái “sốt vận động”:** “Sốt vận động” là một trạng thái biểu hiện sự rối loạn xuất hiện ở VĐV trước thi đấu, trong đó phản ánh mức độ cao sự xúc cảm của hệ thần kinh, kèm theo sự nóng giận. Trạng thái này biểu hiện ở VĐV sự bồn chồn, hồi hộp, lo âu, tâm lý không ổn định, không tập trung, phân tán, lúc hy vọng, khi thất vọng. Trạng thái tâm lý diễn biến phức tạp. Thời gian kéo dài trạng thái này khác nhau. Chúng có thể kéo dài từ một vài phút đến một vài giờ và thậm chí cả ngày. Các rối loạn thần kinh thể hiện mạnh nhất vào khoảng một vài giờ trước thi đấu và ngay trước lúc thi đấu.

- **Trạng thái thờ ơ:** Trạng thái thờ ơ là một dạng biểu hiện xúc cảm tâm lý của VĐV, thể hiện ở thái độ bàng quan như: thờ ơ, lãnh cảm, thả lỏng, xuống sức rất nhanh, mau mệt mỏi, sự tập trung chú ý giảm. Quá trình phán đoán phân tích đưa ra quyết định xử lý các tình huống thi đấu chậm, dễ phạm lỗi khi nhận định phán đoán dẫn đến các lỗi kỹ thuật làm giảm hiệu suất thi đấu. Trạng thái thờ ơ có thể kéo dài từ một vài ngày tới một vài tháng.

- **Trạng thái tâm lý quá tự tin:** Biểu hiện của trạng thái này là đánh giá thấp mức độ phức tạp, khó khăn của cuộc thi đấu sắp tới, trận đấu sắp tới. Đánh giá quá cao về năng lực của mình, đội mình. VĐV thường quá tự tin vào thắng lợi một cách dễ dàng, dẫn tới coi thường đối thủ. Trạng thái này có ảnh hưởng bất lợi đến năng lực thi đấu, đến sự huy động sức lực, trí tuệ vào thi đấu, do đó làm giảm hiệu quả của trận đấu. Trạng thái này thường xuất hiện ở những VĐV ít kinh nghiệm thi đấu, kiêu căng, tự mãn dẫn tới kết quả thường là thất bại.

Ngoài việc chuẩn bị thể lực, kỹ thuật, chiến thuật còn phải chuẩn bị tâm lý thi đấu cho học sinh. Bình tĩnh, tự tin, kiên trì, bền bỉ, chủ động là những phẩm chất tâm lý chủ yếu của vận động viên đá cầu. Huấn luyện tâm lý cho vận động viên chạy ngắn, chuẩn bị hình thành và hoàn thiện tâm lý của từng vận động viên là điều cần thiết không thể thiếu. Bởi nó ảnh hưởng rất lớn tới kết quả và thành tích của các em học sinh.

Với học sinh Tiểu học, các em chưa được tham gia nhiều cuộc thi, chưa được cọ sát với nhiều bạn khác, nên tâm lý hồi hộp, lo lắng, ...thường hay xảy ra. Vì vậy tôi đã chú trọng hơn tới phương pháp huấn luyện tâm lý thi đấu cho

các em. Tổ chức cho các em thi đấu với nhau để rèn luyện tâm lý ổn định cho các em. Trước khi thi đấu cần động viên các em bình tĩnh, tự tin không gò bó về mặt tâm lý thì sẽ đạt được kết quả cao trong thi đấu.

5. Quá trình thực nghiệm

Với thời gian huấn luyện rất ngắn đòi hỏi phải tận dụng triệt để thời gian của học sinh để cho các em tập hết các bài tập theo kế hoạch. Trong khi đó các em học sinh còn phải học văn hoá. Muốn có kết quả tốt trong huấn luyện cần phải tổ chức cho học sinh tập thường xuyên vậy nên rất khó khăn. Bắt buộc giáo viên phải bố trí tập vào những lúc học sinh tan học buổi chiều. Để có thể huấn luyện một cách tốt nhất tôi đã đưa ra kế hoạch huấn luyện như sau :

5.1. Giai đoạn huấn luyện ban đầu

- Thời gian của giai đoạn huấn luyện ban đầu diễn ra trong 3 tuần liên tục.
- Nhiệm vụ của giai đoạn này là chủ yếu huấn luyện để hình thành cho các em kỹ năng, kỹ xảo chạy ngắn (hình thành kỹ thuật) và bước đầu phát triển thể lực chuyên môn cho các em.
- Với nhiệm vụ như vậy nên các bài tập trong giai đoạn này chủ yếu là bài tập huấn luyện về kỹ thuật. Không cho các em tập nhiều thể lực sẽ dẫn đến mệt mỏi và ảnh hưởng đến buổi tập sau. Các bài tập thể lực chỉ tập với một định lượng vừa sức để các em dần thích nghi với các bài tập thể lực. Tránh tập nhiều dẫn đến tình trạng bị choáng quá sức.

5.2. Giai đoạn chuyên môn hoá

- Thời gian huấn luyện của giai đoạn này diễn ra trong thời gian 8 tuần liên tục, hạn chế tối đa thời gian nghỉ.
- Nhiệm vụ của giai đoạn này là tiếp tục hoàn thiện kỹ thuật và nâng cao thể lực chuyên môn cho học sinh.
- Ở giai đoạn này các em tập đi sâu vào khắc phục những sai thường mắc của bản thân, để khi kết thúc giai đoạn học sinh sẽ có một trình độ kỹ thuật tương đối tốt. Trong giai đoạn này các bài tập phát triển thể lực được đưa vào nhiều sau khi tập kỹ thuật, để phát triển sức nhanh, sức mạnh, sức bền cho học sinh. Khi cho học sinh tập thể lực luôn quan sát theo dõi để điều chỉnh lượng vận động sao cho hợp lý.

5.3. Giai đoạn hoàn thiện thể thao

- Thời gian 4 tuần cuối của quá trình huấn luyện.
- Nhiệm vụ của giai đoạn này là huấn luyện cho học sinh có một kỹ thuật hoàn chỉnh và một thể lực sung mãn để có một thành tích tốt nhất khi tập luyện và thi đấu.

- Trong giai đoạn này học sinh đã có một trình độ chuyên môn tốt, lượng vận động trong huấn luyện tương ứng với thi đấu càng lớn và việc tuân theo nguyên tắc thích hợp phải nghiêm ngặt. Vào cuối giai đoạn cho các em làm quen với các bài tập như thi đấu để rèn luyện yếu tố tâm lý của bản thân.

- Khối lượng chủ yếu của các bài tập trong giai đoạn này là nhằm nâng cao tốc độ chạy cực đại và hoàn thiện chạy lao sau xuất phát được thể hiện trong giai đoạn huấn luyện chuyên môn. Áp dụng các bài chạy đủ khối lượng, đủ cự ly.

IV. HIỆU QUẢ CỦA SÁNG KIẾN KINH NGHIỆM

- Mặc dù thời gian nghiên cứu đưa vào áp dụng thực tiễn chưa dài, nhưng qua áp dụng những phương pháp huấn luyện trong đề tài đã phát huy rất tốt khả năng luyện tập, hoàn thiện kỹ thuật và nâng cao thành tích cho học sinh. Qua áp dụng đề tài này, học sinh được rèn luyện, củng cố kỹ thuật một cách vững chắc, thành tích luôn được nâng cao rõ rệt. Học sinh có tinh thần thoải mái, yêu thích tập luyện hơn mặc dù tập luyện rất mệt mỏi.

- Các bài tập tôi chọn để luyện tập cho học sinh theo mức độ từ dễ đến khó, từ đơn giản đến phức tạp và được sắp xếp có hệ thống khoa học phù hợp với đối tượng. Qua đó đã phát huy được tính tích cực tự giác của học sinh trong quá trình luyện tập ở trường và tự tập hằng ngày ở nhà, giúp các em từng lúc nâng cao thành tích chạy cự ly ngắn. Tâm lý thi đấu của các em học sinh cũng vững vàng, tự tin hơn rất nhiều.

- Trong quá trình luyện tập đã tạo được sự gần gũi, gắn bó với học sinh giúp giáo viên hiểu rõ tâm lý của học sinh hơn góp phần giáo dục nhân cách học sinh một cách toàn diện.

- Thông qua việc huấn luyện đội tuyển chạy 60m của nhà trường cũng giúp giáo viên nâng cao chuyên môn, nắm vững hơn về kỹ thuật và phương pháp huấn luyện môn chạy ngắn trong trường tiểu học.

- Qua việc áp dụng các bài tập trên vào tập luyện môn chạy 60m trong trường tiểu học giúp học sinh bước đầu hình thành và xây dựng được kỹ thuật cơ bản môn chạy ngắn, phát triển sức nhanh, nâng cao thành tích chạy 60m cho học sinh. So với các năm học trước, thì năm nay các em học sinh đã giành nhiều thành tích cao hơn trong các đợt thi Hội khỏe Phù Đổng cấp Huyện và Thành phố năm học 2022-2023 như sau :

- *Cấp Thành phố :*

TT	Họ và tên	Lớp	Nội dung	Thành tích Cấp Thành phố
1	Nguyễn Thúy Lâm	5E	Tiếp sức 4x50m	Huy chương đồng

- Cấp Huyện:

TT	Họ và tên	Lớp	Nội dung	Thành tích Cấp Huyện
1	Nguyễn Thúy Lâm	5E	60m	Nhất
2	Nguyễn Bảo Chung	5B	60m	Nhì
3	Tiếp sức nữ.		Tiếp sức 4x50m	Nhất
4	Tiếp sức nam.		Tiếp sức 4x50m	Nhất

Bên cạnh thành tích của môn Điền kinh thì trong đợt thi Hội khỏe Phù Đổng cấp Huyện học sinh cũng giành được một số thành tích môn khác như sau:

T	Họ và tên	Lớp	Nội dung	Thành tích Cấp Huyện
1	Bóng đá nam		Bóng đá nam	Nhất
2	Phạm Ngọc Hùng	5B	Cầu lông	Ba
3	Nguyễn Nhật Minh	5D	Cờ tướng nam 9-11	Ba
4	Đào Thùy Chi	3B	Cờ tướng nữ dưới 9	Ba
5	Nguyễn Văn Thắng	5G	Bóng bàn	Ba

C. KẾT LUẬN VÀ KHUYẾN NGHỊ:

Từ kết quả nghiên cứu thực nghiệm ở trên tôi đi đến một số kết luận và kiến nghị như sau:

I. KẾT LUẬN:

- Việc tìm hiểu đặc điểm sinh lý lứa tuổi của học sinh để lựa chọn, áp dụng các bài tập phát triển sức nhanh, sức mạnh trong quá trình huấn luyện là rất quan trọng. Vì từ đó giáo viên có thể đưa ra các bài tập phù hợp với lứa tuổi của các em, giúp các em nhanh chóng hình thành kỹ thuật, phát triển thể lực và nâng cao thành tích.

- Các bài tập mà tôi đưa ra ở trên để áp dụng vào quá trình huấn luyện nâng cao thành tích nội chạy 60m là phù hợp. Học sinh nắm bắt tốt từng bài tập một cách nhanh chóng, tăng hưng phấn, hứng thú trong tập luyện, thành tích của các em trong quá trình thi đấu ngày càng nâng cao.

- Các bài tập nói trên qua thực nghiệm đã cho thấy kết quả tốt, phát triển về thể chất và nâng cao thành tích chạy 60m của học sinh trường tiểu học. Có thể áp dụng các bài tập trên để phát triển sức nhanh và nâng cao thành tích chạy 60m cho học sinh lứa tuổi lớp 4, lớp 5.

II. KHUYẾN NGHỊ:

- Đối với nhà trường cần tạo điều kiện cho các em có được sân chơi rộng rãi, an toàn. Thường xuyên tổ chức các phong trào thể dục thể thao trong nhà trường để các em có điều kiện tham gia thi đấu, cọ sát với nhau và xem đây là một hoạt động thường xuyên của nhà trường, Trang bị cơ sở vật chất như sân bãi, cột lưới, cầu thi đấu..

- Đối với lãnh đạo cấp trên mở lớp tập huấn, bồi dưỡng cho giáo viên dạy thể dục nhằm nâng cao trình độ và kiến thức chuyên môn hơn. Có chế độ bồi dưỡng ngoài giờ, hoạt động ngoại khoá để giáo viên tập luyện cho học sinh được tốt hơn.

- Ban giám hiệu cần phối hợp với ban chấp hành hội phụ huynh để giúp các bậc phụ huynh trong trường hiểu rõ tầm quan trọng của việc phát triển thể chất, nâng cao sức khoẻ cho con em mình.

- Phụ huynh học sinh phải luôn quan tâm đến việc học tập của các con em mình. Mặt khác cũng cần dành cho các em một khoảng thời gian vui chơi, tập luyện thể dục thể thao giúp các em phát triển được những năng khiếu bản thân.

Trên đây là những kinh nghiệm trong công tác huấn luyện nội dung chạy 60m trong nhà trường tiểu học rất mong được sự đóng góp ý kiến của quý thầy cô giáo và bạn bè để sáng kiến kinh nghiệm được hoàn thiện hơn.

Tôi xin chân thành cảm ơn!

D. TÀI LIỆU THAM KHẢO.

1. Giáo trình điền kinh – Nhà xuất bản Thể dục thể thao – 2001
2. Lý luận và phương pháp thể dục thể thao – NXB thể dục thể thao – 2000
3. Giáo trình lý luận và phương pháp giảng dạy thể dục thể thao – NXB Giáo dục 1997.

E. PHỤ LỤC KÈM THEO

1. Kết quả điều tra thực trạng trước khi thực hiện sáng kiến:

ST T	HỌ TÊN	Lớp	Số giây/60m
1.	Phạm Minh Thắng	5A	9''37
2.	Nguyễn Bảo Chung	5B	9''27
3.	Lê Tuấn Minh	5E	9''87
4.	Đinh Nhật Huy	5B	9''79
5.	Đinh Tiến Đạt	4A	9''35
6.	Đào Nhật Long	5B	9''28
7.	Đậu Bảo Ngân	5D	10''38
8.	Nguyễn Thúy Lâm	5E	9''67
9.	Nguyễn Ngân Hà	5E	10''65
10.	Nguyễn Phương Anh	5E	10''67
11.	Dương Phương Thảo	5B	10''87
12.	Đặng Thanh Trúc	5B	10''40

2. Kết quả điều tra thực trạng sau khi thực hiện sáng kiến:

ST T	HỌ TÊN	Lớp	Số giây/60m
1.	Phạm Minh Thắng	5A	8''68
2.	Nguyễn Bảo Chung	5B	7''86
3.	Lê Tuấn Minh	5E	9''02
4.	Đinh Nhật Huy	5B	9''11
5.	Đinh Tiến Đạt	4A	8''76
6.	Đào Nhật Long	5B	8''89
7.	Đậu Bảo Ngân	5D	9''64
8.	Nguyễn Thúy Lâm	5E	8''46
9.	Nguyễn Ngân Hà	5E	9''62
10.	Nguyễn Phương Anh	5E	9''47
11.	Dương Phương Thảo	5B	9''58
12.	Đặng Thanh Trúc	5B	9''49

KẾT QUẢ THI ĐẤU HỘI KHỎE PHÙ ĐỔNG CẤP HUYỆN VÀ THÀNH PHỐ NĂM HỌC 2022 – 2023

Sau một thời gian huấn luyện đội tuyển Điền kinh, các em thi đấu đạt được kết quả sau:

1.Cấp Thành phố :

TT	Họ và tên	Lớp	Nội dung	Thành tích Cấp Thành phố
1	Nguyễn Thúy Lâm	5E	Tiếp sức 4x50m	Huy chương đồng

2. Cấp Huyện:

TT	Họ và tên	Lớp	Nội dung	Thành tích Cấp Huyện
1	Nguyễn Thúy Lâm	5E	60m	Nhất
2	Tiếp sức nữ.		Tiếp sức 4x50m	Nhất
3	Tiếp sức nam.		Tiếp sức 4x50m	Nhất
4	Bóng đá		Bóng đá nam	Nhất
5	Nguyễn Bảo Chung	5B	60m	Nhì
6	Phạm Ngọc Hùng	5B	Cầu lông	Ba
7	Nguyễn Nhật Minh	5D	Cờ tướng nam 9-11	Ba
8	Đào Thùy Chi	3B	Cờ tướng nữ dưới 9	Ba
9	Nguyễn Văn Thắng	5G	Bóng bàn	Ba

**MỘT SỐ HÌNH ẢNH MINH HỌA
HOẠT ĐỘNG TẬP LUYỆN VÀ THI ĐẤU CỦA HỌC SINH**



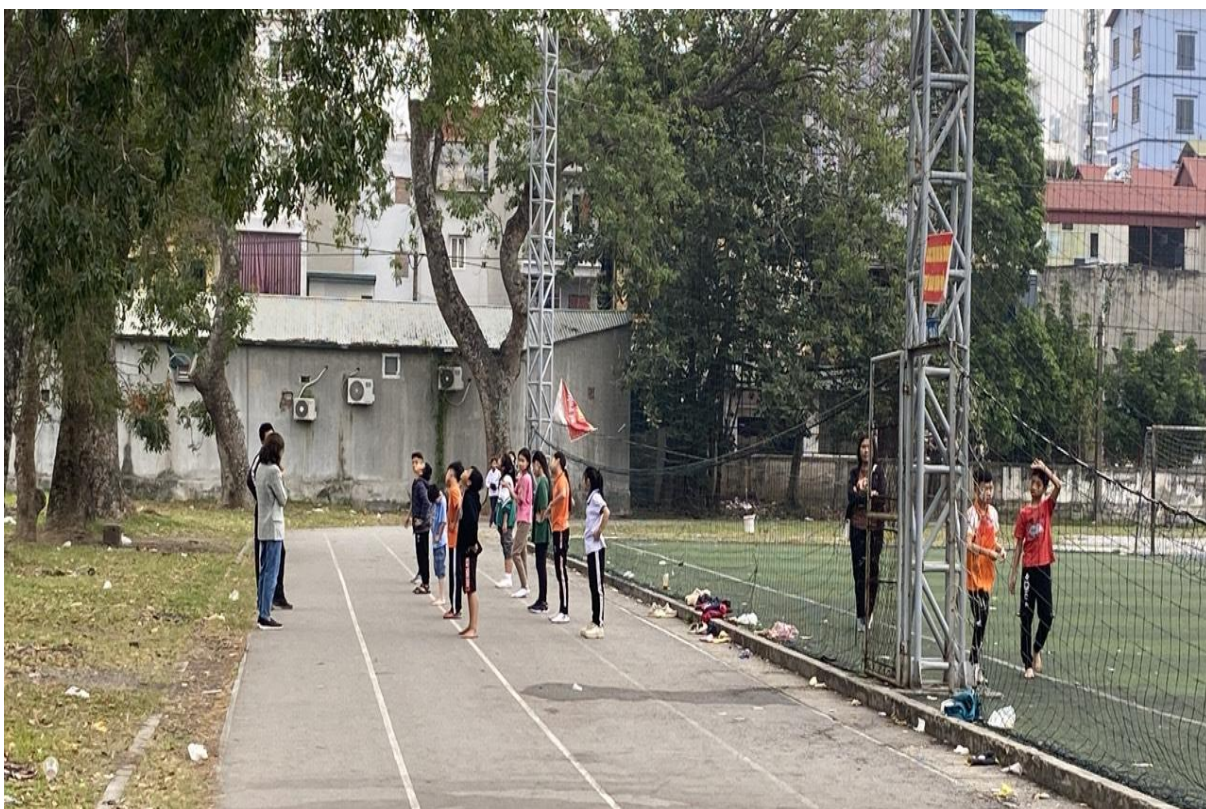
Học sinh nhận Huy chương đồng Thành phố nội dung chạy tiếp sức 4x50m



Học sinh nhận Huy chương đồng Thành phố nội dung chạy tiếp sức 4x50m



Học sinh tham gia thi Điền kinh Hội khỏe Phù Đồng cấp Huyện.



Học sinh tập trung đội tuyển chuẩn bị thi Thành phố.



Học sinh thi Cầu Lông cấp Huyện.



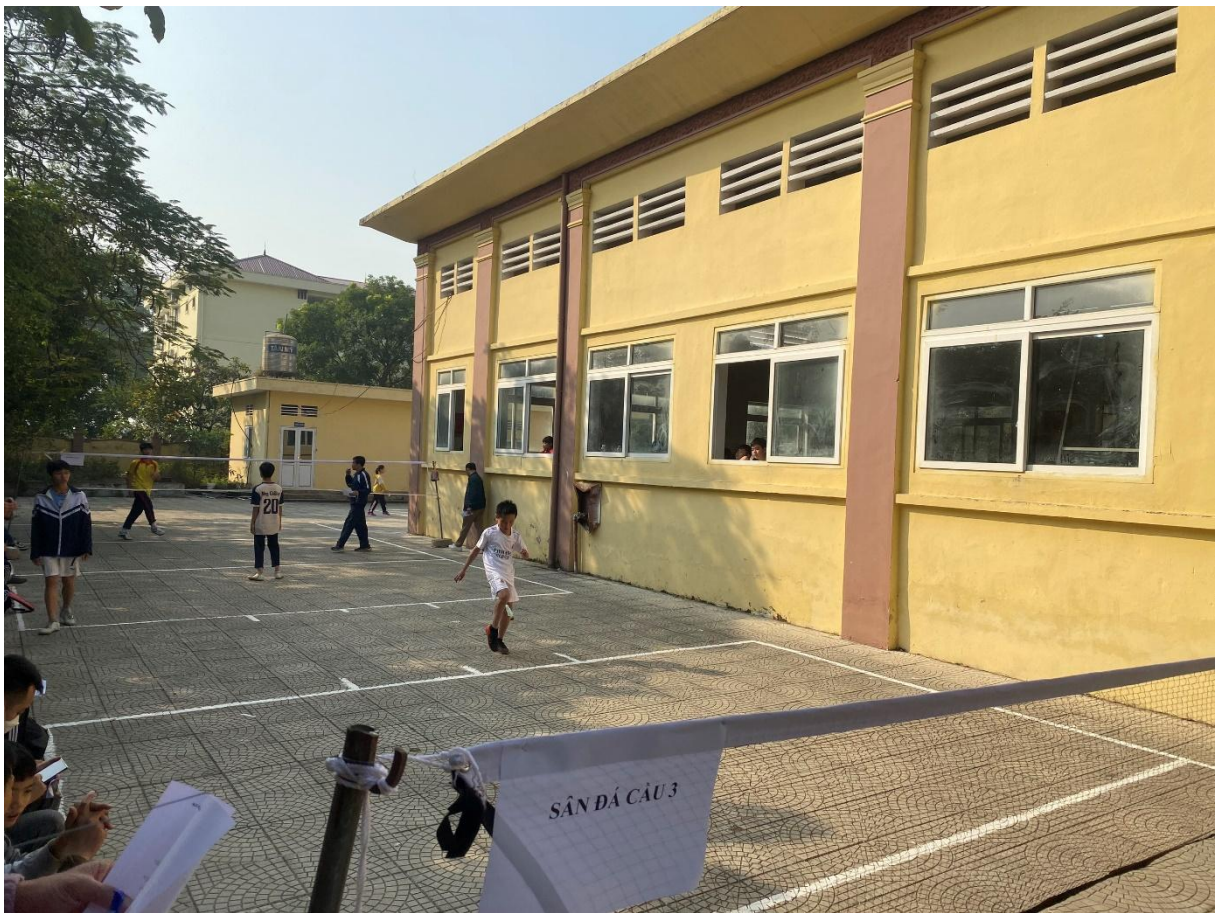
Học sinh tập luyện bóng đá tại trường.



Chung kết bóng đá Hội khỏe Phù Đồng cấp Huyện.



Chung kết bóng đá Hội khỏe Phù Đồng cấp Huyện.



Học sinh thi đá cầu Hội khỏe Phù Đồng cấp Huyện



Học sinh thi Hội khỏe Phù Đồng cấp trường.



Học sinh thi Cờ tướng - Hội khỏe Phù Đồng cấp trường.



Học sinh thi Cờ vua lứa tuổi dưới 9 - Hội khỏe Phù Đồng cấp trường.



Học sinh thi Bóng bàn - Hội khỏe Phù Đổng cấp trường.



Học sinh thi Chạy ngắn và Cờ vua - Hội khỏe Phù Đổng cấp trường.



Học sinh đạt giải Hội khỏe Phù Đồng cấp trường.

