

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

1. Tính cấp thiết phải tiến hành sáng kiến:

Ngày 27/03/1946 Bác Hồ đã ra lời kêu gọi toàn dân tập thể dục: “Giữ gìn dân chủ, xây dựng nước nhà, gây đời sống mới, việc gì cũng cần có sức khoẻ mới thành công. Một người dân yếu ớt tức làm cho cả nước yếu ớt, một người dân mạnh khoẻ tức làm cho cả nước mạnh khoẻ...” và vì thế: “Luyện tập thể dục, bồi bổ sức khoẻ là bổn phận của người dân yêu nước”

Trong thời kỳ phát triển khoa học kỹ thuật như hiện nay và sự bùng nổ công nghệ thông tin, hầu hết các hoạt động chân tay như trước đây của con người bây giờ đều có sự trợ giúp của máy móc, của các thiết bị khoa học công nghệ. Chính vì vậy làm cho con người ngày càng ít vận động, ảnh hưởng đến sức khoẻ thể chất, ảnh hưởng toàn diện đến sự phát triển về Đức – Trí - Thể - Mĩ của con người.

Trong các hội thi Hội khoẻ phù đồng thì môn điền kinh chiếm số đông VĐV (vận động viên) tham gia nhất, tính chất thi đấu giữa các VĐV tham gia cũng rất cao. Điền kinh cũng là môn mà học sinh rất hứng thú học, không tốn kém nhiều về vật chất nhưng là nội dung để phát triển thể lực rất tốt. Bên cạnh đó bản thân cũng mong muốn huấn luyện cho học sinh để tìm ra những em có thành tích tốt nhất để tham gia vào các hội thi do cấp trên tổ chức. Chạy ngắn 60m là biện pháp chính để phát triển sức nhanh, là cơ sở để nâng cao tố chất sức mạnh, sức bền, sức bật cho học sinh đặc biệt là đối với học sinh tiểu học.

Trong giai đoạn hiện nay giáo dục thể chất trong nhà trường giữ vai trò quan trọng và then chốt. Tuy nhiên hiện nay giờ học Giáo dục thể chất ở các trường tiểu học còn bị hạn chế vì lý do ảnh hưởng của thời tiết, khí hậu và nội dung chạy ngắn 60m không được nằm trong chương trình học môn Giáo dục thể chất của học sinh, chỉ được giáo viên lồng ghép trong các tiết học hoặc những buổi tập để chuẩn bị cho các hội thi các cấp, nên thời gian dành cho nội dung này không được nhiều, vì vậy dẫn đến thành tích của học sinh chưa được cao. Xuất phát từ nhận định thực tế đó, tôi đã mạnh dạn đi sâu vào nghiên cứu :

“ Biện pháp lựa chọn một số bài tập nhằm nâng cao thành tích chạy 60m cho học sinh khối 4,5 trong trường tiểu học”

2. Mục tiêu của sáng kiến:

Chăm sóc và bảo vệ trẻ em là trách nhiệm to lớn đối với thế hệ tương lai, đối với tiền đề của dân tộc và của đất nước.

Là người giáo viên dưới mái trường, hơn ai hết chúng ta phải thấy được trọng trách của mình trong sự nghiệp trồng người. Làm sao cho học sinh yêu thích học tập cũng như hăng hái tham gia các hoạt động tập thể, các em cảm

thầy trường học là ngôi nhà thứ hai của mình và mỗi ngày đến trường của các em thực sự là một ngày vui.

Xuất phát từ những lý do trên, tôi đã chọn đề tài: “***Biện pháp lựa chọn một số bài tập nhằm nâng cao thành tích chạy 60m cho học sinh khối 4,5 trong trường tiểu học***”.

Để việc học cũng như nâng cao thành tích tập luyện cho các em học sinh. Đó là điều tôi muốn chia sẻ, trao đổi và học tập ở các bạn đồng nghiệp.

3. Thời gian, đối tượng, phạm vi nghiên cứu:

a. Thời gian thực hiện: 1 năm (năm học 2023 – 2024)

b. Đối tượng, phạm vi thực hiện đề tài

Tôi đã thực hiện đề tài này với học sinh lớp 4,5 trường Tiểu học Minh Quang B - Ba Vì - Hà Nội.

II. GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ

1. Cơ sở lý luận

Trong Chương trình giáo dục phổ thông 2018 ban hành, theo Thông tư số 32/2018/TT-BGDĐT ngày 26 tháng 12 năm 2018 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo về yêu cầu cần đạt về phẩm chất và năng lực cho học sinh “Bên cạnh việc hình thành, phát triển năng lực cốt lõi, Chương trình giáo dục phổ thông còn góp phần phát hiện, bồi dưỡng năng khiếu của học sinh”, ngoài những năng lực đặt thù được hình thành, phát triển thông qua các môn học và hoạt động giáo dục nhất định như: năng lực ngôn ngữ, năng lực tính toán, năng lực khoa học, năng lực công nghệ, năng lực tin học ... thì Chương trình giáo dục phổ thông còn góp phần phát hiện, bồi dưỡng năng khiếu đối với học sinh có năng khiếu về năng lực thể chất.

Trong giai đoạn hiện nay, mục tiêu giáo dục thể chất trong nhà trường gắn liền và góp phần thực hiện mục tiêu giáo dục theo tinh thần: ***Nâng cao dân trí, đào tạo nhân lực, bồi dưỡng nhân tài***. Hình thành đội ngũ tri thức, có năng lực, năng động và sáng tạo. Việc dạy và học môn Giáo dục thể chất trong nhà trường hiện nay đóng vai trò quan trọng, trang bị cho học sinh những kiến thức và kỹ năng cơ bản để rèn luyện nâng cao sức khỏe thể lực cho bản thân góp phần giáo dục đạo đức, ý chí và xây dựng lối sống lành mạnh, đồng thời giúp học sinh giải tỏa những căng thẳng sau những giờ học trên lớp, đặc biệt là học sinh tiểu học, bởi đây là giai đoạn chuẩn bị, củng cố rèn luyện về mọi mặt để các em có được hành trang tốt nhất để bước vào các cấp học tiếp theo.

2. Cơ sở thực tiễn

Trong những năm học qua tôi được nhà trường phân công giảng dạy bộ môn Giáo dục thể chất và huấn luyện đội tuyển Điền kinh của nhà trường, tôi

nhận thấy thành tích của các em qua các hội thi Hội khỏe phù đồng cấp trường, huyện còn chưa cao so với các đơn vị khác, chính vì vậy tôi đã tiến hành nghiên cứu biện pháp làm thế nào để nâng cao thành tích cho các em học sinh. Tôi nhận thấy rằng có một số thuận lợi và khó khăn như sau:

+ Thuận lợi;

Qua khảo sát thực tế tại trường tôi công tác tôi nhận thấy, Trường Tiểu học Minh Quang B là trường mà đa số học sinh đều sinh sống ở vùng núi nên các em có được tố chất thể lực tốt thuận lợi cho việc tham gia tập luyện các môn thể dục thể thao. Trường có nguồn nhân lực học sinh và có thể mạnh về thể lực nên thuận lợi cho việc tuyển chọn, luyện tập để thi đấu.

Được sự giúp đỡ, quan tâm chỉ đạo sát sao của Ban giám hiệu nhà trường.

Giáo viên nhiệt huyết với nghề, có kiến thức và phương pháp vững vàng, khẳng định được năng lực chuyên môn trong quá trình giảng dạy và huấn luyện.

+ Khó khăn;

Còn thiếu sự quan tâm của phụ huynh dành cho môn học Giáo dục thể chất trong nhà trường, đa số các bậc phụ huynh đều dành phần lớn cho con em mình vào các môn học văn hóa là chủ yếu, phụ huynh còn chưa nhận thấy tầm quan trọng của việc tập luyện thể dục thể thao đối với lứa tuổi tiểu học.

Các em còn nhỏ chưa có ý thức cao trong vấn đề tập luyện, chưa biết áp dụng bài tập phù hợp với thể trạng của mình.

Điều kiện để tập luyện còn hạn chế, sân chơi, bãi chưa đủ kích thước, chưa đúng qui chuẩn để tập luyện có hiệu quả, do biến đổi của môi trường khí hậu thời tiết ảnh hưởng nhiều đến các tiết học Giáo dục thể chất. Các em chưa phát huy được hết tố chất thể lực có sẵn của bản thân nên dẫn đến thành tích tập luyện chưa cao.

Việc nghiên cứu lựa chọn một số bài tập nhằm nâng cao thành tích chạy 60m cho học sinh tiểu học dựa trên thực trạng tại trường Tiểu học Minh Quang B nêu trên, dựa trên kết quả học tập của các khối lớp và dựa trên kết quả từ các cuộc thi Hội khỏe phù đồng của các cấp, tôi mong muốn được góp phần nhỏ của mình vào việc nâng cao chất lượng môn Điền kinh nói chung và chạy 60m cho học sinh Tiểu học nói riêng. Chính vì vậy tôi mạnh dạn đưa ra: ***“Biện pháp lựa chọn một số bài tập nhằm nâng cao thành tích chạy 60m cho học sinh khối 4,5 trong trường Tiểu học”***. Và đối tượng tôi nghiên cứu là học sinh khối 4, 5 và 4 em học sinh có thành tích chạy tốt nhất của Trường tiểu học Minh Quang B

3. Nội dung sáng kiến

* **Giải pháp 1: Thực hiện bài tập phát triển sức nhanh tốc độ, sức mạnh.**

Một trong những điều kiện chủ yếu để đạt được thành tích cao trong chạy cự ly ngắn là sức nhanh tốc độ, và sức mạnh của người tập. Là nền tảng để học sinh nắm vững các kỹ thuật nâng cao thành tích thể thao của mình và còn giúp cho học sinh hoàn thiện cũng như duy trì sự ổn định kỹ thuật, giúp học sinh có thể ngăn ngừa chấn thương trong quá trình tập luyện. Chính vì vậy việc huấn luyện sức nhanh, sức mạnh của giáo viên đối với học sinh trong giai đoạn ban đầu rất quan trọng, phải xác định rõ ràng các bài tập về các nhóm cơ, biết phát triển sức mạnh đến mức nào là cần thiết. Bên cạnh đó đưa ra những bài tập và cách thức thực hiện như thế nào là hợp lý để giúp các em phát huy tốt khả năng của mình để đem lại hiệu quả tốt nhất.

Một số bài tập phát triển sức nhanh tốc độ, sức mạnh được thực hiện cụ thể như sau:

- Chạy bước nhỏ tăng dần tần số.
- Chạy đạp sau mạnh với nhịp trung bình và tăng dần nhanh.
- Chạy biến tốc với tốc độ khác nhau.
- Chạy đích dắc.

Bảng kế hoạch tập luyện bài tập phát triển sức nhanh tố độ:

STT	Tên bài tập	Tuần 1	Tuần 2	Tuần 3	Tuần 4
1	Chạy bước nhỏ tăng dần tần số.	3 lần	4 lần	5 lần	5 lần
2	Chạy đạp sau mạnh với nhịp trung bình và tăng dần nhanh.	2 lần	3 lần	4 lần	4 lần
3	Chạy biến tốc với tốc độ khác nhau.	3 lần	3 lần	4 lần	5 lần
4	Chạy đích dắc.	3 lần	4 lần	4 lần	5 lần



(Học sinh thực hiện chạy đích dắc)

Những bài tập này thực hiện di chuyển 15 – 20m/1 lần, tập luyện với trọng lượng 40-50% sau đó tăng dần lên với cường độ 90-100% sức tối đa, thời gian nghỉ để phục hồi là từ 6-8 phút. Giáo viên quan sát và chỉnh sửa kỹ thuật cho học sinh.

- + Nhóm bài tập phát triển sức mạnh;
 - Lò cò bằng 1 chân với tốc độ trung bình.
 - Chạy lên xuống cầu thang.
 - Chạy nâng cao đùi dùng tay đẩy tường.
 - Đứng tại chỗ đánh tay nhanh.



Hình 15. Động tác đánh tay

(Học sinh thực hiện đứng tại chỗ đánh tay nhanh)

Bảng kế hoạch tập luyện bài tập phát triển sức mạnh:

STT	Tên bài tập	Tuần 1	Tuần 2	Tuần 3	Tuần 4
1	Lò cò bằng 1 chân với tốc độ trung bình.	2 lần	3 lần	4 lần	4 lần
2	Chạy lên xuống cầu thang	2 lần	3 lần	4 lần	4 lần
3	Chạy nâng cao đùi dùng tay đẩy tường.	3 lần	3 lần	4 lần	4 lần
4	Đứng tại chỗ đánh tay nhanh.	3 lần	3 lần	4 lần	4 lần

Những bài tập này thực hiện di chuyển 15 – 20m/1 lần, thực hiện tại chỗ

1 phút/lần, tập luyện theo nhịp vỗ tay tăng dần của giáo viên, với trọng lượng 40-50% sau đó tăng dần lên với cường độ 90-100% sức tối đa, có thời gian nghỉ giữa quãng là 2-4 phút. Giáo viên quan sát và chỉnh sửa kỹ thuật cho học sinh.

Hiệu quả của giải pháp này là tăng nhanh sự phát triển của cơ bắp, sức nhanh và sức mạnh của người tập cũng được phát triển, tăng cường thể lực và sức khỏe cho người tập.

*** Giải pháp 2: Thực hiện bài tập phát triển khả năng phối hợp vận động.**

Khả năng phối hợp vận động được hình thành và phát triển trong quá trình tập luyện của người tập, là cơ sở cho việc tiếp thu nhanh chóng và thực hiện một cách hiệu quả các bài tập. Do vậy việc phát triển tốt khả năng phối hợp vận động sẽ giúp cho học sinh có thể thực hiện một cách nhanh chóng, chính xác, hợp lý và hiệu quả nâng cao chất lượng thành tích tốt hơn.

Đối với học sinh tiểu học là lứa tuổi mà các hệ cơ, hệ xương đang trong giai đoạn phát triển mạnh nên các em rất thích tham gia các trò chơi vận động như chạy, nhảy, vui đùa,... Vì vậy trong quá trình luyện tập giáo viên cần đưa vào một số trò chơi vận động từ mức độ đơn giản đến phức tạp và đảm bảo sự an toàn cho các em.

Một số trò chơi vận động được sử dụng cho học sinh trong quá trình tập luyện, được thực hiện như sau:

- Chạy nhanh theo số.
- Trò chơi chạy tiếp sức.
- Chạy theo tín hiệu.
- Chạy biến tốc.

Bảng kế hoạch thực hiện trò chơi vận động:

STT	Tên bài tập	Tuần 1	Tuần 2	Tuần 3	Tuần 4
1	Chạy nhanh theo số	x			
2	Trò chơi chạy tiếp sức.		x		
3	Chạy theo tín hiệu.			x	
4	Chạy biến tốc.				x



(Học sinh thực hiện chạy theo tín hiệu)

Một buổi tập có thể cho thực hiện xen kẽ 1 hoặc 2 trò chơi vận động khác nhau để giúp học sinh tích cực, tự giác rèn luyện thể lực, sự khéo léo, rèn luyện trí tuệ, sự nhanh trí và khả năng phối hợp vận động nhịp nhàng của cơ thể, giúp học sinh không cảm thấy nhàm chán trong quá trình tập luyện.

*** Giải pháp 3: Thực hiện bài tập giúp học sinh nắm vững kỹ thuật chạy.**

Mặc dù động tác chạy rất đơn giản và tự nhiên, song điều quan trọng là khi chạy cần phải có hiệu quả và tiết kiệm thời gian. Để đạt được điều này thì người chạy cần phải thực hiện chính xác các kỹ thuật, phối hợp nhịp nhàng hoạt động của cơ thể tốt, phối hợp hoạt động tay và chân phải nhịp nhàng từ đó mới đem lại thành tích cao trong khi chạy.

Một số bài tập bổ trợ cho kỹ thuật chạy được thực hiện như sau:

- Chạy nâng cao đùi: được thực hiện tại chỗ, sau đó có di chuyển từ 20-30m, lặp lại 4-5 lần, chú ý khi thực hiện vai không ngửa ra sau, đùi phải được nâng cao song song với mặt đất, phối hợp nhịp nhàng giữa đánh tay và bước chạy, thực hiện chạy theo nhịp vỗ tay tăng dần của giáo viên.

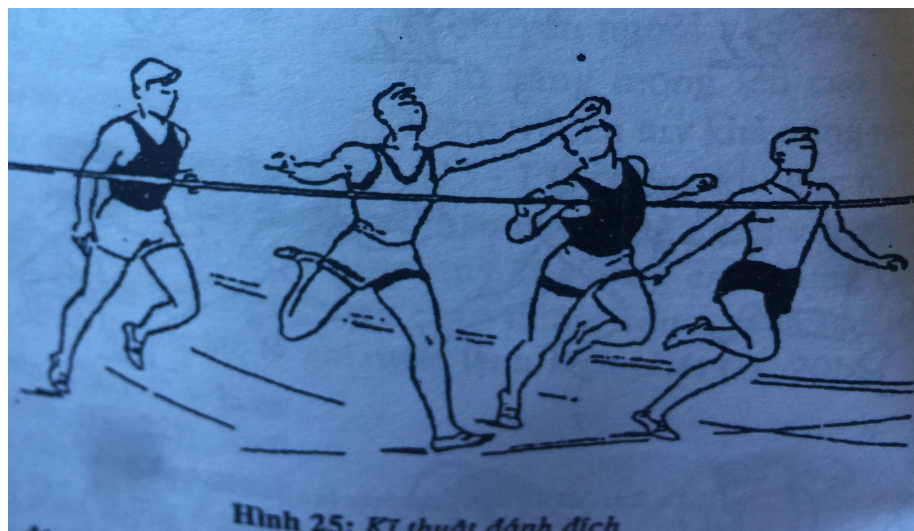


(Thực hiện chạy nâng cao đùi)

- Chạy đạp sau 30-40m: nhịp điệu thực hiện nhanh khi đạp chân giậm đuổi thẳng hoàn toàn ở các khớp, chuyển mạnh chân từ sau ra trước nâng cao đùi hết mức có thể, thực hiện từ 4-6 lần. Ở bài tập này yêu cầu học sinh chú ý đánh tay trước kết hợp với nâng đùi chân lăng hết mức có thể.

- Chạy xuất phát cao cự ly 30-40m: được thực hiện 7- 8 lần, chú ý độ ngã của thân trên khi lao ra và chạy nhanh để nâng và hạ đùi tích cực cũng như đạp mạnh ở chân sau. Bài tập này rất quan trọng nếu xuất phát tốt thì VĐV sẽ rút ngắn được thời gian chạy, vì đối với học sinh tiểu học thì đa số giáo viên sẽ chọn nội dung này cho các em dễ dàng thực hiện và mang lại hiệu quả cao.

- Chạy xuất phát thấp cự ly 30-40m: thực hiện 3 - 4 lần, chú ý tập đạp chân sau nhanh, mạnh đồng thời giữ độ nghiêng cơ thể lúc lao ra xuất phát.



(Kỹ thuật đánh đích)

- Chạy 50-60m làm động tác chạm vào băng đích: bằng ngực, bằng cách xoay vai phải hoặc vai trái để chạm băng đích một cách nhanh nhất, ở bài tập này chú ý phải sử dụng hết tất cả sức nhanh tố độ không được giảm tốc độ và thực hiện đánh đích một cách nhanh nhất có thể, thực hiện 5-6 lần.

Những bài tập ở giải pháp này rất quan trọng, nếu học sinh nắm vững tốt kỹ thuật chạy thì thành tích chạy của học sinh sẽ được nâng cao.

*** Giải pháp 4: Quan sát sự phạm.**

Trong quá trình huấn luyện người giáo viên có nhiệm vụ nắm vững tâm lý của học sinh, truyền đạt những kiến thức, kỹ thuật, bản lĩnh thi đấu cho các em.

Thường xuyên theo dõi cách thức tập luyện của học sinh, thái độ tập luyện của học sinh có yêu thích, hứng thú, nhiệt huyết hay không.

Quan sát, nhắc nhở, chỉnh sửa động tác cho các em nếu các em thực hiện sai kỹ thuật.

Chú ý kiểm tra thành tích của mỗi học sinh sau mỗi buổi tập luyện có được nâng cao hay không. Rồi từ đó điều chỉnh bài tập sao cho hợp lý và có hiệu quả nhất.

4. Hiệu quả của sáng kiến

Kết quả trước và sau khi áp dụng biện pháp lựa chọn một số bài tập nhằm nâng cao thành tích chạy 60m cho học sinh tiểu học của Trường Tiểu Minh Quang B trong năm học 2023 - 2024 được thể hiện qua bảng:

Bảng so sánh kết quả trước và sau khi thực hiện biện pháp :

STT	HỌ VÀ TÊN	LỚP	KẾT QUẢ TRƯỚC TẬP LUYỆN			KẾT QUẢ SAU TẬP LUYỆN
			THÀNH TÍCH			THÀNH TÍCH
			Tuần 1	Tuần 2	Tuần 3	Tuần 4
1	Nguyễn Trung Phong	4A	10''67	10''50	10''43	10''30
2	Nguyễn Thị Hằng	4B	10''70	10''60	10''53	10''40
3	Ngô Đình Khôi	5A	09''59	09''45	09''35	09''30
4	Lê Việt Anh	5B	10''01	09''50	09''40	09''35

Tôi thấy rằng trong thời gian áp dụng những biện pháp nêu trên thì thể hiện được các tính mới, sáng tạo, khoa học, phù hợp với lứa tuổi học sinh khối

4,5. Học sinh tập luyện nghiêm túc, tự giác và có phần thích thú tập luyện hơn. Qua đó các em đã biết vận dụng các bài tập vào trong tập luyện, tính tổ chức kỷ luật, tính kiên trì, siêng năng cũng được thể hiện rõ. Kết quả mang lại cao hơn khi chưa áp dụng biện pháp.

Bản thân giáo viên cũng cảm thấy tự tin, chủ động hơn trong việc huấn luyện và giảng dạy học sinh, tiết dạy cũng trở nên sôi nổi hơn, học sinh tích cực, nhiệt tình tham gia vào tập luyện, kết quả đánh giá thành tích của các em cũng cao hơn.

III. KẾT LUẬN

1. Ý nghĩa của biện pháp đối với công tác giảng dạy

Trên thực tế quá trình huấn luyện VĐV trong thời gian ngắn, với học sinh là VĐV không chuyên nên giáo viên cũng phải đúc rút kinh nghiệm thực tế, nhiệt huyết với nghề, biết lựa chọn những bài tập hợp lý. Vì thế trong huấn luyện môn chạy 60m cho học sinh tiểu học, giáo viên có nhiệm vụ nắm vững tâm lý của học sinh và truyền đạt những kiến thức, kỹ thuật, chiến thuật, bản lĩnh thi đấu cho các em. Ngoài ra các em học sinh là người lĩnh hội và tiếp thu những kiến thức đó cũng phải có trách nhiệm phát huy sáng tạo, đưa những kiến thức đã học vào luyện tập thực tế cho phù hợp để đạt thành tích cao.

2. Khả năng áp dụng và phát triển của biện pháp

Sau khi thực hiện biện pháp và áp dụng bài tập vào luyện tập đã có ảnh hưởng tốt đến thành tích chạy 60m, học sinh nắm bắt tốt từng bài tập một cách nhanh chóng, hứng thú trong tập luyện, thành tích của các em trong quá trình học tập và thi đấu ngày càng cao. Từ đó tôi đã có thể áp dụng các bài tập trên để phát triển sức nhanh, sức mạnh và nâng cao thành tích chạy 60m cho học sinh khối 4 và 5.

3. Bài học kinh nghiệm

Muốn có kết quả giảng dạy và thành tích huấn luyện cao, người giáo viên phải yêu mến học sinh, có lòng say mê với nghề, yêu thích bộ môn mình dạy, có tinh thần trách nhiệm cao, chịu khó học hỏi tìm tòi những phương pháp mới, giám nghĩ giám làm.

Đặc biệt muốn nâng cao chất lượng giáo dục thể chất cần chú trọng:

- + Tạo hứng thú cho học sinh
- + Tìm hiểu sức khỏe và tâm lý từng lứa tuổi.
- + Nguyên cứu nội dung bài học.
- + Đảm bảo cơ sở vật chất tập luyện.

4. Những ý kiến đề xuất để áp dụng sáng kiến.

Giáo viên thể dục phải thường xuyên học tập, tự bồi dưỡng nâng cao trình độ nghiệp vụ để đáp ứng yêu cầu của tiến trình giảng dạy, nâng cao chất lượng dạy học của bộ môn, phải dự giờ trao đổi kinh nghiệm, tham khảo các bài giảng mẫu để rút kinh nghiệm nâng cao nghiệp vụ sư phạm. Giáo viên luôn tìm tòi những phương pháp dạy học phù hợp với điều kiện thực tiễn, không áp đặt, không máy móc.

Nhà trường thường xuyên tạo điều kiện cho giáo viên đi học các lớp bồi dưỡng chuyên môn để nâng cao nghiệp vụ giảng dạy, phục vụ tốt cho công tác chăm lo sức khỏe học sinh.

Đầu tư về sân bãi tập, tạo điều kiện để các em học sinh được tập luyện và phát huy năng khiếu của mình.

Tổ chức các phong trào thể dục thể thao giữa các khối để học sinh được trao đổi kinh nghiệm với nhau .

Một số biện pháp này có thể đề xuất các cấp lãnh đạo đưa vào chương trình dạy cự ly chạy 60m môn GDTC khối 4,5 chương trình thay sách GD phổ thông 2018.

Trong quá trình nghiên cứu không tránh khỏi những thiếu sót. Kính mong nhận được sự giúp đỡ, đóng góp ý kiến của quý thầy cô để giải pháp được hoàn thiện hơn.

Minh Quang, ngày 5 tháng 5 năm 2024

XÁC NHẬN CỦA CƠ QUAN

(Ký, đóng dấu)

Người viết sáng kiến

(Ký tên)

Nguyễn Thị Thơm

