

SỞ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO HÒA BÌNH
TRƯỜNG CAO ĐẲNG SƯ PHẠM

SÁNG KIẾN

**MỘT SỐ GIẢI PHÁP KHẮC PHỤC NHỮNG SAI LẦM
THƯỜNG MẮC Ở GIAI ĐOẠN XUẤT PHÁT THẤP VÀ
CHẠY LAO SAU XUẤT PHÁT TRONG CHẠY NGẮN 100M
CHO HỌC SINH LỚP 8 TRƯỜNG PHỔ THÔNG THỰC HÀNH
CHẤT LƯỢNG CAO NGUYỄN TẤT THÀNH**

LĨNH VỰC: KHOA HỌC GIÁO DỤC

Tác giả: Đồng Sỹ Khang

Hoà Bình, tháng 05 năm 2025

NHỮNG CHỮ VIẾT TẮT TRONG SÁNG KIẾN

| Chữ viết tắt | Nguyên nghĩa |
|--------------|---------------------|
| GDPT | Giáo dục phổ thông |
| GDTC | Giáo dục thể chất |
| TDTT | Thể dục thể thao |
| THCS | Trung học cơ sở |
| CLC | Chất lượng cao |
| RLTT | Rèn luyện thân thể |
| PTTH | Phổ thông thực hành |
| NXB | Nhà xuất bản |
| NL | Năng lực |
| SK | Sức khỏe |
| SGK | Sách giáo khoa |
| GV | Giáo viên |
| HS | Học sinh |
| ĐT | Động tác |
| ĐH | Đội hình |
| TB | Trung Bình |

MỤC LỤC

| Nội dung | Trang |
|---|-------|
| CHƯƠNG I. TỔNG QUAN | 1 |
| 1.1. Cơ sở lý luận | 1 |
| 1.2. Phương pháp tiếp cận để tạo ra sáng kiến | 3 |
| 1.3. Mục tiêu của sáng kiến cần đạt được | 3 |
| CHƯƠNG II. MÔ TẢ SÁNG KIẾN | 4 |
| 2.1. Nêu vấn đề của sáng kiến | 4 |
| 2.2. Giải pháp thực hiện sáng kiến | 5 |
| 2.2.1. Tên giải pháp, nội dung giải pháp | 5 |
| 2.2.2. Quá trình áp dụng giải pháp trên thực tế tại cơ sở | 10 |
| 2.2.3. Kết quả đạt được khi áp dụng sáng kiến | 15 |
| 2.3. Đánh giá sáng kiến | 15 |
| 2.3.1. Tính mới (tính sáng tạo)/ tính cải tiến | 15 |
| 2.3.2. Tính hiệu quả | 16 |
| 2.3.3. Khả năng phổ biến, nhân rộng | 16 |
| CHƯƠNG III. KẾT LUẬN VÀ ĐỀ XUẤT/KIẾN NGHỊ | 17 |
| 3.1. Kết luận | 17 |
| 3.2. Đề xuất/ kiến nghị | 18 |

CHƯƠNG I: TỔNG QUAN

1.1. Cơ sở lý luận

1.1.1. Dựa vào nguyên lý kỹ thuật các môn chạy

Hoạt động thể dục thể thao (TDTT) rất đa dạng và phong phú về nội dung cũng như hình thức tập luyện, tuy nhiên mỗi môn đều có chức năng đặc thù và hình thái riêng biệt. Tùy thuộc vào từng môn thể thao mà yêu cầu về chuẩn bị thể lực cũng như yêu cầu về thực hiện kỹ thuật động tác khác nhau. Không phải ngẫu nhiên chạy nhanh được phong là Nữ hoàng của các môn thể thao.

Chạy nhanh là cơ sở chuẩn bị thể lực chung cho các môn thể thao hay nói cách khác thì các môn thể thao muốn phát triển thể lực chung đầy đủ chỉ có con đường tập luyện các bài tập chạy nhanh. Sự đa dạng của các bài tập chạy nhanh giúp cho việc phát triển tổng hợp các tố chất vận động như: Sức nhanh, sức mạnh- sức bền và khả năng phối hợp vận động. Đây là một trong những yếu tố không thể thiếu được trong các hoạt động TDTT. Yếu tố quyết định đến thành tích chính là trình độ chuẩn bị thể lực và mức độ hoàn thiện kỹ thuật. Kỹ thuật tốt là cơ sở để phát huy thể lực, tiết kiệm tiêu hao năng lượng. Nếu thể lực dồi dào nhưng thiếu chính xác khi thực hiện kỹ thuật thì không bao giờ đem lại hiệu quả cao trong thể thao.

Cùng với sự phát triển của kỹ thuật, thành tích của các môn chạy nhanh ngày càng được nâng lên, các kỷ lục lần lượt bị phá, điều đó chứng tỏ rằng song song với yếu tố thể lực thì yếu tố kỹ thuật đóng vai trò quan trọng để nâng cao thành tích của chạy nhanh.

Trong kỹ thuật chạy ngắn ở giai đoạn chạy lao, sức mạnh đạp sau có ảnh hưởng lớn đến quãng đường chạy lao sau xuất phát, nếu lực đạp sau yếu dẫn đến thân người dựng sớm và quãng đường chạy lao sẽ ngắn lại, do vậy thời gian đạt tốc độ tối đa bị kéo dài. Điều đó cho chúng ta thấy rằng yếu tố thể lực có ảnh hưởng rất lớn, khi thể lực đáp ứng được yêu cầu vận động, sẽ tạo điều kiện chính xác kỹ thuật, tăng tính hiệu quả, nếu thể lực chưa đáp ứng sẽ là nguyên nhân dẫn đến sai lầm trong khi thực hiện kỹ thuật, làm giảm hiệu quả của kỹ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát. Như vậy nguyên nhân dẫn đến sai lầm của học sinh là do; Yếu tố kỹ thuật chưa hoàn thiện, thể lực chưa đáp ứng, do sự chi phối của đặc điểm tâm sinh lý.

1.1.2. Dựa vào đặc điểm tâm sinh lý lứa tuổi học sinh trung học cơ sở (THCS)

- Ngoài việc nắm vững về kỹ thuật đòi hỏi người dạy phải hiểu rõ đặc điểm tâm sinh lý, ở độ tuổi này học sinh có tính hiếu thắng thích phô trương sức mạnh, với học sinh nữ dễ xúc cảm hay ngượng ngùng, rụt rè hoạt động kém tự nhiên. Vì thế giáo viên phải đưa ra các biện pháp và các bài tập để sửa chữa cho học sinh đạt được hiệu quả cao.

- Học sinh THCS đang trong lứa tuổi thiếu niên cơ thể phát triển nhanh nhưng vẫn chưa đầy đủ và đang dần dần được hoàn thiện

+ Hệ thần kinh: Bộ não của các em đang thời kỳ hoàn chỉnh, tế bào thần kinh còn non yếu hoạt động thần kinh chưa ổn định, hưng phấn chiếm ưu thế. Vì vậy khi học tập các em dễ tập trung tư tưởng, nhưng nếu thời gian quá dài, nội dung nghèo nàn, hình thức hoạt động đơn điệu thần kinh chóng mệt mỏi, phân tán sự chú ý. Đặc điểm hoạt động thần kinh của các em rất linh hoạt và tiếp thu động tác nhanh. Do vậy trong giờ Giáo dục thể chất (GDTC) nội dung luyện tập phải phong phú, phương pháp giảng dạy làm mẫu phải chính xác và đúng lúc đúng chỗ.

+ Hệ vận động: Xương các em tuy nhỏ song vẫn trong giai đoạn phát triển về chiều dài, nên trong tập luyện, học tập và hoạt động phải chú ý đến tư thế, nếu không sẽ bị cong vẹo cột sống và xương sẽ bị phát triển lệch lạc, không nên bắt các em mang vác quá nặng hoặc làm nhiều động tác tĩnh, căng thẳng một bộ phận quá lâu, những hoạt động đó sẽ làm xương phát triển dị hình và kìm hãm xương phát triển về chiều dài.

+ Hệ tuần hoàn: Do cơ năng hoạt động của tim chưa vững vàng, sức co bóp còn yếu nếu hoạt động nhiều sẽ chóng mệt mỏi. Vì vậy giáo viên cần phải theo dõi nhịp đập của tim thông qua việc đo mạch để lên kế hoạch tập luyện phù hợp với sức khỏe học sinh.

+ Hệ hô hấp: Do phổi phát triển chưa đầy đủ các ngăn buồng phổi và túi phổi đang nhỏ khi hoạt động thể thao tần số thở tăng lên nhiều sẽ chóng mệt mỏi, vì vậy giáo viên phải hướng dẫn cho học sinh biết cách hít thở sâu và thở đúng, như vậy mới hoạt động được lâu bền.

1.1.3. Dựa vào thực tế nhà trường

* Đối với giáo viên.

- Trình độ giáo viên GDTC của trường đã vượt chuẩn, tay nghề vững vàng, nhiệt tình yêu nghề.

* Đối với học sinh.

- Đa số các em rất yêu thích môn học GDTC.

- Một số em cơ thể phát triển chậm hơn so với tuổi, dẫn đến cảm giác cơ bắp khi thực hiện động tác chưa chính xác.

1.2. Phương pháp tiếp cận để tạo ra sáng kiến.

* Phương pháp quan sát:

+ Thông qua quan sát các giờ học chính khóa chúng tôi nhận thấy nhiều em thực hiện kỹ thuật động tác chưa đúng, dẫn đến thành tích chạy ngắn chưa cao.

* Phương pháp phỏng vấn

+ Tiến hành phỏng vấn trực tiếp giáo viên và học sinh trong các giờ học về mặt kiến thức khi nắm bắt kỹ thuật chạy ngắn.

+ Sử dụng phương pháp này với mục đích tổng hợp các kiến thức và kinh nghiệm của người dạy và người học. Từ đó chọn lọc ra một số bài tập hợp lý để nâng cao hiệu quả giảng dạy kỹ thuật chạy ngắn.

* Phương pháp kiểm tra sư phạm.

+ Sử dụng phương pháp này để kiểm tra thành tích chạy ngắn trước và sau thực nghiệm của học sinh lớp 8 - Trường Phổ thông thực hành (PTTH) chất lượng cao (CLC) Nguyễn Tất Thành.

+ Cách thức kiểm tra nam riêng, nữ riêng, một tổp kiểm tra là 4 em.

1.3. Mục tiêu của sáng kiến cần đạt được.

- Tìm hiểu một số nguyên nhân và sai lầm thường mắc phải của học sinh lớp 8 trong tập luyện cũng như thi đấu chạy cự ly ngắn 100m.

- Trên cơ sở đó đưa ra những giải pháp khắc phục những sai lầm để nâng cao thành tích cho học sinh khi chạy cự ly ngắn 100m.

- Xây dựng hệ thống bài tập đưa vào giảng dạy các tiết học tại trường

- Giúp cho giáo viên lĩnh hội vốn kiến thức để áp dụng vào luyện tập và thi đấu.

CHƯƠNG II: MÔ TẢ SÁNG KIẾN

2.1. Nêu vấn đề của sáng kiến.

Chạy ngắn 100m là một trong những nội dung kiểm tra, kiểm tra rèn luyện thân thể (RLTT) và thi đấu chính thức ở Hội khỏe phù đồng các cấp. Để giúp cho việc nâng cao thành tích thi đấu, qua đúc rút kinh nghiệm từ thực tiễn giảng dạy, các nhà lý luận chuyên ngành Điền kinh đã chia kỹ thuật chạy ngắn ra thành 4 giai đoạn. Giai đoạn xuất phát, giai đoạn chạy lao, giai đoạn chạy giữa quãng. Giai đoạn về đích.

Mỗi giai đoạn có một nhiệm vụ riêng biệt cùng thúc đẩy hiệu quả để đạt thành tích cao trong 4 giai đoạn thì giai đoạn chạy giữa quãng (duy trì sức bền, tốc độ) quyết định đến thành tích chạy ngắn 100m. Tuy nhiên hiện nay với sự phát triển của thành tích thể thao, việc tranh danh thứ hạng được tính ở số % của giây. Do đó vấn đề phát huy và tận dụng hiệu quả tối đa từng giai đoạn của kỹ thuật chạy ngắn 100m đang được chú trọng khai thác; Giai đoạn xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát là một phần không thể thiếu rất quan trọng để nâng cao hiệu quả kỹ thuật chạy ngắn.

Xuất phát thấp là giai đoạn đầu tiên, nó phụ thuộc vào thời gian phản ứng với tín hiệu và tốc độ rời bàn đạp. Thời gian phản ứng và tín hiệu là một hoạt động bao gồm nhiều khâu thực hiện qua một cung phản xạ từ khi tiếp nhận kích thích cho đến khi trả lời lại kích thích bằng động tác rời bàn đạp. Những học sinh này diễn ra trong khoảng thời gian rất ngắn do vậy đòi hỏi sự linh hoạt của quá trình thần kinh, cơ bắp để trả lời kích thích và nhanh chóng thực hiện động tác tiếp theo. Tốc độ rời bàn đạp được quy định chủ yếu bởi sức mạnh đạp sau. Muốn tận dụng tối đa lực đạp sau, rút ngắn thời gian xuất phát, các em cần phải thực hiện theo đúng các yêu cầu về thông số kỹ thuật như: Yêu cầu về đóng bàn đạp, góc độ, tư thế thân người.

Giai đoạn chạy lao được phối hợp với giai đoạn xuất phát thấp với mục đích giúp cho cơ thể nhanh chóng đạt được tốc độ tối đa. Chính vì vậy kỹ thuật chạy lao phụ thuộc rất nhiều vào kỹ thuật xuất phát thấp. Như góc độ rời bàn đạp lớn sẽ dẫn đến dựng người và không có giai đoạn chạy lao hoặc lực đạp sau yếu sẽ rút ngắn quãng đường chạy lao. Ngoài ra kỹ thuật chạy lao còn phụ thuộc vào sự phối hợp giữa tay và chân một cách hợp lý. Tay đánh mạnh và nhanh hơn so với hoạt động của chân sẽ làm cơ thể của các em dao động nhiều sang hai bên.

Chính vì những yếu tố trên mà yêu cầu của kỹ thuật ở giai đoạn này phải có sự phối hợp chính xác và nhuần nhuyễn. Tuy nhiên do nhiều nguyên nhân như: Độ phức tạp của kỹ thuật, chưa có cảm giác kỹ thuật đúng, thể lực chưa đáp ứng, trạng thái sức khỏe...đã làm cho các em mắc phải một số sai lầm. Điều này dẫn đến giảm hiệu quả xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát, ảnh hưởng đến thành tích chạy. Qua thực tế giảng dạy tại trường PTTH CLC Nguyễn Tất Thành đối với môn chạy ngắn (100m) ở giai đoạn xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát, học sinh lớp 8, tỷ lệ các em mắc sai lầm còn rất nhiều. Chính vì vậy tôi mạnh dạn đưa ra “ ***Một số giải pháp khắc phục những sai lầm thường mắc ở giai đoạn xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát trong chạy ngắn 100m cho học sinh lớp 8 trường PTTH CLC Nguyễn Tất Thành***”.

2.2. Giải pháp thực hiện sáng kiến:

2.2.1. Tên giải pháp, nội dung của giải pháp:

*** Giải pháp 1: Xác định nguyên nhân dẫn đến sai lầm thường mắc trong kỹ thuật xuất phát và chạy lao sau xuất phát.**

- Sai lầm 1: Thân người bị lệch khi ngồi trong bàn đạp

Nguyên nhân: Do chưa cảm giác được kỹ thuật động tác đúng nên trọng tâm phân phối không đều bên vai hay một bên hông bị thả lỏng

- Sai lầm 2: Tay chống chưa duỗi thẳng hết

Nguyên nhân: Tay yếu nên khi ngồi trong bàn đạp không đẩy vai về trước, trọng tâm tập chung quá nhiều về hai chân

- Sai lầm 3: Mông cao quá hay thấp quá so với hai vai

Nguyên nhân: Do nâng mông đột ngột, cảm giác mở khớp gối kém



- **Sai lầm 4:** Xuất phát thực hiện bước một đặt cả bàn chân.

Nguyên nhân: Rời bàn đạp nhảy với trước (nhảy rời khỏi bàn đạp).

- **Sai lầm 5:** Rời bàn đạp đứng người sớm, không có giai đoạn chạy lao sau xuất phát hoặc quãng đường chạy lao ngắn

Nguyên nhân: Do hướng đạp sau của bước một quá cao (góc đạp sau lớn) do lực đạp sau yếu không thực hiện duỗi thẳng các khớp của chân

- **Sai lầm 6:** Thân còn dao động nhiều trong quá trình chạy lao

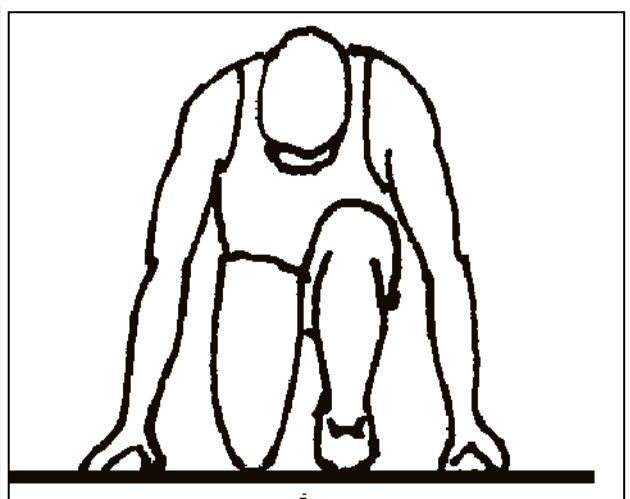
Nguyên nhân: Động tác đánh tay mạnh và nhanh hơn so với động tác thực hiện cả chân



* Giải pháp 2: Các bài tập khắc phục.

Lựa chọn và áp dụng các bài tập nhằm khắc phục các sai lầm thường mắc trong kỹ thuật xuất phát và chạy lao sau xuất phát

- **Sai lầm 1:** Thân người bị lệch khi ngồi trong bàn đạp



Biện pháp: Giáo viên làm mẫu, phân tích thị phạm lại cho học sinh quan sát.

+ Bài tập: Lặp lại nhiều lần tư thế ngồi trong bàn đạp có giáo viên tác động điều chỉnh kỹ thuật

Tác dụng: Tạo cảm giác kỹ thuật đúng

- **Sai lầm 2:** Tay chống chưa duỗi thẳng hết

Biện pháp: Giáo viên đưa ra một số bài tập nhằm khắc phục sai lầm.

+ Bài tập: Cho học sinh thực hiện nằm sấp chống đẩy

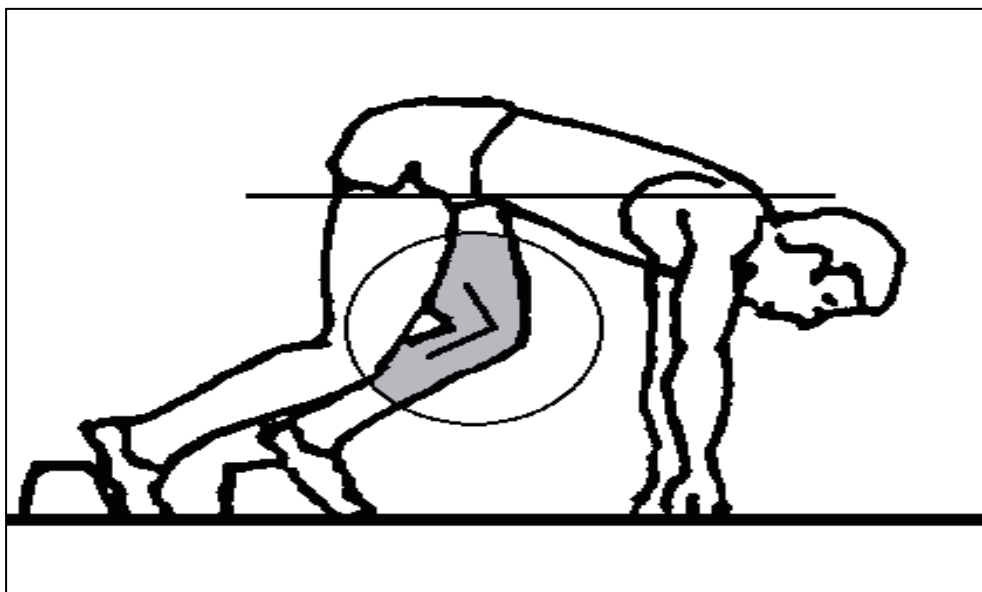
Yêu cầu: Thân người thẳng, trọng tâm dồn vào hai tay và hai mũi bàn chân.

+ Pha chống: Gấp khuỷu tay, ngực gần chạm đất

+ Pha đẩy: Duỗi thẳng khớp khuỷu

Tác dụng: Tăng cường sức mạnh hai tay

- **Sai lầm 3:** Mông cao quá hoặc thấp quá so với hai vai



Biện pháp: Giáo viên đưa ra một số bài tập nhằm khắc phục sai lầm.

+ Bài tập: Tư thế ngồi trong bàn đạp thực hiện nâng mông chạm vật chuẩn.

Yêu cầu: Khi có khẩu lệnh "Sẵn sàng" người thực hiện từ từ nâng mông lên.

Chạm tay vào người phục vụ thì dừng lại (người phục vụ giữ tay ở khoảng cách hợp lý giữa hai vai và mông người thực hiện)

Tác dụng: Tạo cảm giác mở khớp gối

- **Sai lầm 4:** Xuất phát thực hiện bước một đặt cả bàn chân



Biện pháp: Giáo viên đưa ra một số bài tập nhằm khắc phục sai lầm.

+ Bài tập: Xuất phát rời bàn đạp, đặt chân vào vạch định trước

Yêu cầu: Học sinh rời bàn đạp với tốc độ lớn và đặt bàn chân vào vạch (đặt miết bàn chân nhanh mạnh) vạch này ứng với vị trí đặt chân đúng của từng học sinh.

Tác dụng: Tránh hiện tượng học sinh nhảy vọt về trước và đặt cả bàn chân

- **Sai lầm 5:** Rời bàn đạp dừng người sớm, không có giai đoạn chạy lao sau xuất phát hoặc quãng đường chạy lao ngắn



Biện pháp: Giáo viên đưa ra một số bài tập nhằm khắc phục sai lầm.

+ Bài tập 1: Xuất phát trong hố cát có người tác động để xuất phát nhanh mạnh

Yêu cầu: Khi có khẩu lệnh xuất phát lập tức đạp nhanh mạnh chân và thực hiện những bước đầu dài, bước nhanh

Tác dụng: Từ tư thế này sẽ cho đạp sau với góc độ nhỏ

+ Bài tập 2: Chạy đạp sau 50m; Lặp lại 3 - 4 lần, nghỉ giữa mỗi lần 3 - 5 phút.

Yêu cầu: Nâng cao đùi về trước hết biên độ đạp sau đuổi thẳng khớp gối, khớp cổ chân.

+ Bài tập 3: Bật cóc 20m; Lặp lại 3 lần nghỉ giữa 3 - 5 phút

Yêu cầu: Bật lên về trước căng người

+ Bài tập 4: Bật đôi chân 30m; Lặp lại 3- 4 lần, nghỉ giữa mỗi lần 3- 5 phút

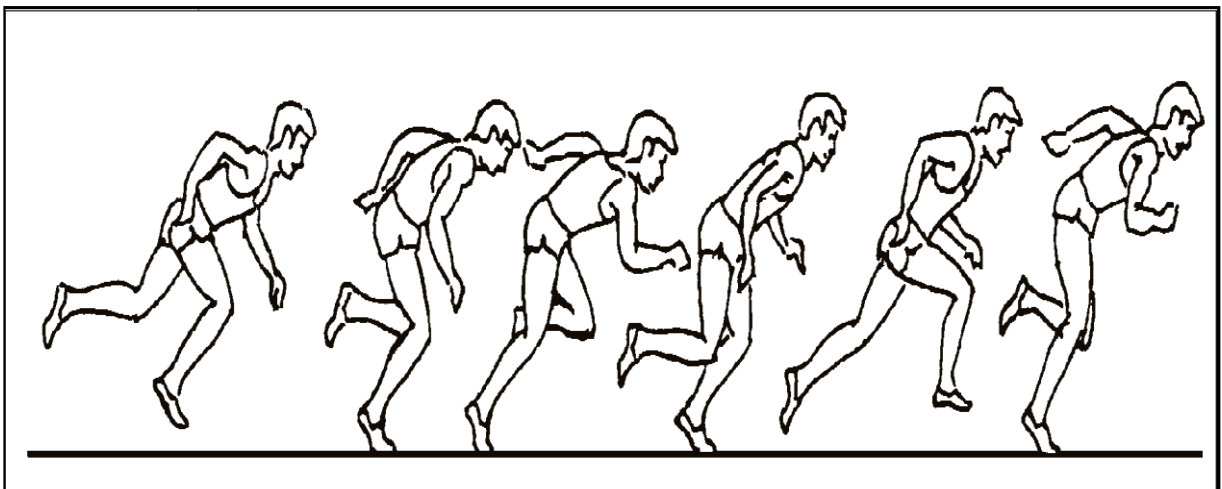
Yêu cầu: Bật lên chân đuổi thẳng

+ Bài tập 5: Bật tam cấp 3 - 5 - 7 bước; Thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa mỗi tổ 8 phút, nghỉ giữa mỗi lần thực hiện 3 phút

Yêu cầu: Thực hiện tích cực

Tác dụng của bài tập 2, 3, 4, 5: Nhằm phát triển sức mạnh tốc độ giúp cho việc nâng cao hiệu quả đạp sau

- **Sai lầm 6:** Thân còn dao động nhiều trong giai đoạn chạy lao



Biện pháp: Giáo viên đưa ra một số bài tập nhằm khắc phục sai lầm.

+ Bài tập 6: Chạy kết hợp với đánh tay tại chỗ 10 giây 3 lần nghỉ giữa 3-5 phút/lần.

Yêu cầu: Thực hiện tối đa

Tác dụng: Tăng cường phối hợp giữa chân và tay, tăng tần số bước chạy

+ Bài tập 7: Chạy tốc độ cao 20 - 30m; Lặp lại 3 - 4 lần, nghỉ giữa mỗi lần 3 - 5 phút.

Yêu cầu: Cố gắng đạt tốc độ cao nhất của bản thân

Tác dụng: Tăng cường phối hợp giữa chân và tay, phát triển sức nhanh. Như vậy qua 6 sai lầm cơ bản, chúng tôi đã lựa chọn ra được tổng số là 11 bài tập trong đó có:

+ Bốn bài tập: Sửa chữa để nâng cao hoàn thiện kỹ thuật
+ Bảy bài tập: Luyện phát triển sức mạnh tốc độ giúp cho việc khắc phục những nguyên nhân gây ra sai lầm

*** Nhóm bài tập sửa chữa nâng cao kỹ thuật gồm:**

1. Tập lặp lại tư thế ngồi trong bàn đạp
2. Từ tư thế ngồi trong bàn đạp nâng mông chạm vật chuẩn
3. Xuất phát rời bàn đạp đặt chân vào vạch định trước
4. Xuất phát trong hố cát có người tác động

*** Nhóm bài tập phát triển thể lực**

1. Bài tập nằm sấp chống đẩy
2. Chạy đạp sau 50m
3. Bật cóc 20m
4. Bật đổi chân 30m
5. Bật tam cấp 3, 5, 7 bước
6. Chạy kết hợp với đánh tay tại chỗ
7. Chạy tốc độ cao 20m và 30m

2.2.2. Quá trình áp dụng giải pháp trên thực tế tại cơ sở.

Để đánh giá quá trình áp dụng giải pháp hiệu quả các bài tập nhằm sửa chữa các sai lầm học sinh hay mắc phải ở giai đoạn xuất phát thấp - chạy lao sau xuất phát trong chạy ngắn 100m, tôi tiến hành kiểm tra trên 2 lớp (8A1, 8A2): Là học sinh của trường PTTH CLC Nguyễn Tất Thành.

* Nhóm A là lớp 8A1 (Đối chiếu) tổng số 20 học sinh

Có 10 học sinh nam, 10 học sinh nữ

* Nhóm B là lớp 8A2 (Thực nghiệm) tổng số 20 học sinh

Có 10 học sinh nam, 10 học sinh nữ

- Nhóm đối chiếu tập theo giao án của giáo viên đang hiện hành

- Nhóm thực nghiệm tập theo các bài tập mà nhóm tôi đưa ra
- Chúng tôi tiến hành xác định kết quả trước khi vận dụng các bài tập cả hai nhóm bằng phương pháp kiểm tra đồng hồ trong chạy ngắn 100m xuất phát thấp có bàn đạp.

**Bảng 1: KIỂM TRA THÀNH TÍCH TRUNG BÌNH CỦA 2 NHÓM
TRƯỚC THỰC NGHIỆM**

| Nội dung | Nhóm A (lớp 8A1) <i>Chạy ngắn 100m (Giây)</i> | Nhóm B (lớp 8A2) <i>Chạy ngắn 100 m (Giây)</i> | Chênh lệch (Giây) |
|----------------------------|---|--|------------------------------|
| Thành tích TB học sinh Nữ | 15"09 | 15"08 | 0"1 |
| Thành tích TB học sinh Nam | 13"09 | 13"08 | 0"1 |

Qua bảng 1: Chúng tôi nhận thấy thành tích của 2 nhóm chưa áp dụng bài tập thực nghiệm chênh nhau không đáng kể đối với nam và nữ chênh 0,1"

- Cho cả 2 nhóm cùng tập
- + Nhóm A (Đối chiếu) tập theo giáo án hiện hành của Bộ giáo dục
- + Nhóm B (Thực nghiệm) tập theo các bài tập của chúng tôi đưa ra

Thời gian thực nghiệm kéo dài 2 tháng bắt đầu từ ngày 03/02/2025 đến 03/04/ 2025.

THIẾT KẾ GIỜ DẠY GIÁO DỤC THỂ CHẤT 8

CHỦ ĐỀ CHẠY CỤ LI NGẮN 100M

Bài 1: Xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát

I. Mục tiêu bài học:

1. Kiến thức:

- Học: Xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát.
- Trò chơi: Ai nhanh hơn, khéo hơn.

2. Về phẩm chất:

Bài học góp phần bồi dưỡng cho học sinh các phẩm chất cụ thể:

- Tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.
- Tích cực tham gia các trò chơi vận động và có trách nhiệm trong khi chơi trò chơi.

3. Về năng lực:

3.1. Năng lực chung:

- Tự chủ và tự học: Tự xem trước kĩ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát. Trò chơi: Ai nhanh hơn, khéo hơn.
- Giao tiếp và hợp tác: Biết phân công, hợp tác trong nhóm để thực hiện các động tác và trò chơi.

3.2. Năng lực đặc thù:

- Năng lực (NL) chăm sóc sức khỏe (SK): Biết thực hiện vệ sinh sân tập, thực hiện vệ sinh cá nhân để đảm bảo an toàn trong tập luyện. Đồng thời cung cấp đầy đủ các chất dinh dưỡng cho buổi tập cũng như quá trình phát triển thể chất của bản thân.
- NL vận động cơ bản: Biết thực hiện các động tác xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát, và tự tổ chức trò chơi vận động. Biết quan sát tranh, tự khám phá bài và quan sát động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện. Thực hiện được động tác xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát.

II. Tiến trình dạy học và học liệu:

- + Giáo viên chuẩn bị: Tranh ảnh, trang phục thể thao, còi phục vụ trò chơi.
- + Học sinh chuẩn bị: Giày thể thao, sách giáo khoa (SGK), dụng cụ học tập theo yêu cầu của Giáo viên (GV).

III. Tiến trình dạy học:

- Phương pháp dạy học chính: Làm mẫu, sử dụng lời nói, tập luyện, trò chơi và thi đấu.
- Hình thức dạy học chính: Tập luyện đồng loạt, tập theo nhóm, tập luyện theo cặp.



A. Hoạt động mở đầu

a. Mục tiêu: Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học.

b. Nội dung: GV trình bày vấn đề, Học sinh (HS) trả lời câu hỏi.

c. Sản phẩm học tập: HS lắng nghe và tiếp thu kiến thức.

d. Tổ chức thực hiện:

| Nội dung | LVD | Hoạt động giáo viên | Hoạt động học sinh |
|---|----------------------|---|--|
| + Nhận lớp - HS tập hợp báo cáo. - GV nhận lớp. | 7-8' | - GV nhận lớp, kiểm tra sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học. | ĐH nhận lớp  |
| + Khởi động * Khởi động chung Bài khởi động 5 ĐT. Tay, vai, vặn mình, bụng, chân + Xoay các khớp... + Ép dọc ép ngang | 2x8N | - GV hướng dẫn HS khởi động. | - GV cho lớp dàn hàng để thực hiện khởi động.  |
| * Khởi động chuyên môn. + Chạy bước nhỏ + Chạy nâng cao đùi + Chạy gót chạm hông + Chạy đập sau | 2L 2L 2L 2L | | |

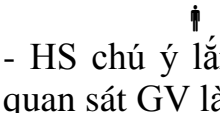
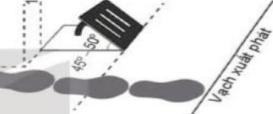

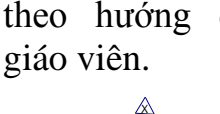
B. Hoạt động hình thành kiến thức

a. Mục tiêu: Phối hợp được kĩ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát.

b. Nội dung: GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi, tập theo hiệu lệnh.

c. Sản phẩm học tập: HS lắng nghe và tiếp thu, vận dụng kiến thức.

d. Tổ chức thực hiện:

| | | | |
|--|--------------------|--|---|
| <p>- Giới thiệu nội dung bài học.</p> <p>- Học: + Bố trí bàn đạp xuất phát.</p> <p>+ Kỹ thuật xuất phát thấp.</p> <p>+ Kỹ thuật chạy lao sau xuất phát.</p> | <p>10- 11'</p> | <ul style="list-style-type: none"> - GV cho hs quan sát tranh ảnh cách đóng bàn đạp, kĩ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát. - Cho học sinh tập theo hình ảnh ghi nhớ động tác. - GV nhắc lại kĩ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát. |  <p>- HS chú ý lắng nghe, quan sát GV làm mẫu.</p> <p>- Ghi nhớ thực hiện động tác hình thành biểu tượng đúng về động tác.</p> <p>- Thực hiện động tác theo hướng dẫn của giáo viên.</p> |
|  <p>Hình 2. Cách bố trí bàn đạp xuất phát thấp kiểu "phổ thông"</p>  <p>a) b) c) d) e) g)</p> <p>Hình 3. Kĩ thuật xuất phát thấp với bàn đạp</p> | | <ul style="list-style-type: none"> - Chỉ dẫn HS những sai sót thường gặp trong khi tập. - GV quan sát sửa sai cho từng HS. |  <p>x x</p> <p>20-30M</p> |

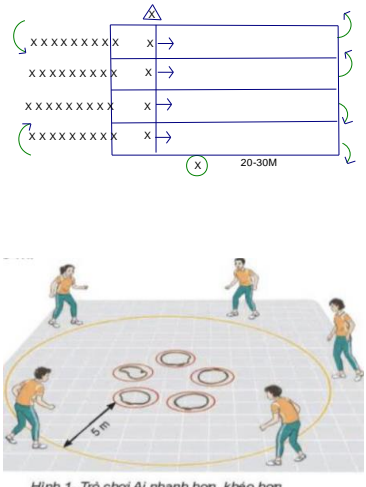
C. Hoạt động tập luyện

a. Mục tiêu: HS thực hiện được giai đoạn kỹ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát.

b. Nội dung: Nghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện.

c. Sản phẩm học tập: HS thực hiện tương đối đúng kỹ thuật.

d. Tổ chức thực hiện:

| | | | |
|--|-----------------------------|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - Thực hiện tập luyện. - Đứng vai, lưng hướng chạy, quay người xuất phát 3-5 bước. - Xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát. - Học: + Kỹ thuật xuất phát thấp chạy lao sau xuất phát. <p>- Trò chơi: Ai nhanh hơn, khéo hơn.</p> | <p>18-19'</p> <p>3 hiệp</p> | <ul style="list-style-type: none"> - GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập. - Tập luyện theo cá nhân, cặp đôi và theo nhóm. - Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn học sinh tập luyện. - Sửa sai cho học sinh. - GV hướng dẫn học sinh chơi: phổ biến luật chơi, cách chơi. Khen thưởng, kỷ luật. | <ul style="list-style-type: none"> - HS lắng nghe - Tập luyện cá nhân, cặp đôi, theo nhóm. - ĐH tập luyện  <p>Hình 1. Trò chơi Ai nhanh hơn, khéo hơn</p> |
|--|-----------------------------|---|--|

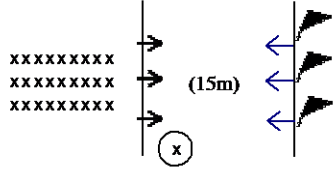
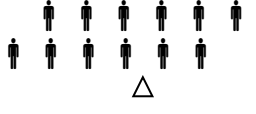
D. Hoạt động vận dụng

a. Mục tiêu: Vận dụng các kiến thức, kỹ năng đã học vào thực tiễn.

b. Nội dung: Nghe giáo viên hướng dẫn, học sinh thực hiện.

c. Sản phẩm học tập: HS thực hiện tương đối đúng kỹ thuật.

d. Tổ chức thực hiện:

| | | | |
|--|-----------------------------------|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - Luyện tập xuất phát thấp chạy lao. <p>* Hoạt động tìm tòi mở rộng</p> <p>- Hồi tĩnh</p> <ul style="list-style-type: none"> - Phục hồi sau tập luyện - Nhận xét về các hoạt động học tập và giao nhiệm vụ học tập về nhà. <p>- Xuống lớp</p> | <p>5'</p> <p>1x2L</p> <p>2x3L</p> | <ul style="list-style-type: none"> - HS tập luyện theo hướng: Tăng tốc độ thực hiện bài tập, tăng độ chính xác về tư thế. - Hướng dẫn HS vận dụng các động tác và trò chơi đã học để tập luyện ở nhà. - Hướng dẫn hs thả lỏng. - Nhận xét giờ học học. - Hướng dẫn học sinh sử dụng SGK và chuẩn bị bài mới. - Xuống lớp: GV hô giải tán. | <ul style="list-style-type: none"> - Thực hiện theo yêu cầu vận dụng - Cán sự hướng dẫn lớp luyện tập.  <p>(15m)</p>  <ul style="list-style-type: none"> - HS tập trung thực hiện theo chỉ dẫn của GV. - HS nhận nhiệm vụ mới về nhà tập luyện - HS đáp khỏe. |
|--|-----------------------------------|---|--|

E. RÚT KINH NGHIỆM:

Sau khi thực hiện các bài tập đủ 24 buổi, chúng tôi tiến hành kiểm tra bằng phương pháp bấm giây chạy ngắn (100m) xuất phát thấp có bàn đạp, cho cả 2 nhóm

2.2.3. Kết quả đạt được khi áp dụng sáng kiến

Sau một thời gian tập luyện vận dụng các bài tập mà chúng tôi nghiên cứu tổ chức kiểm tra thành tích học sinh sau đó đối chiếu kết quả với lớp học theo Phân phối chương trình của bộ giáo dục ban hành.

**Bảng 2: KIỂM TRA THÀNH TÍCH TRUNG BÌNH CỦA 2 NHÓM
SAU THỰC NGHIỆM**

| Nhóm | Nhóm A (lớp 8A1) Chạy ngắn 100m (Giây) | Nhóm B (lớp 8A2) Chạy ngắn 100 m (Giây) |
|-------------|--|---|
| Nữ | Thành tích TB là 15"09 | Thành tích TB là 15"05 |
| Nam | Thành tích TB là 13"09 | Thành tích TB là 13"04 |

Qua bảng 2: Chúng tôi nhận thấy nhóm B (thực nghiệm) là nhóm chúng tôi áp dụng các bài tập thành tích của cả nam và nữ giảm xuống cụ thể:

- Đối với học sinh nữ 8A2 giảm 0,4 giây
- Đối với học sinh nam 8A2 giảm 0,5 giây

2.3. Đánh giá sáng kiến**2.3.1. Tính mới (tính sáng tạo)/ tính cải tiến**

Sáng kiến góp phần giải quyết khó khăn hạn chế mà học sinh mắc phải, nội dung đề cập đến những phương pháp thường dùng khi sử dụng tìm ra một số nguyên nhân học sinh hay mắc phải sai lầm trong tập luyện và thi đấu. Trên cơ sở đó đưa ra những giải pháp khắc phục những sai lầm để nâng cao thành tích trong chạy ngắn 100m. Xây dựng hệ thống các bài tập bổ trợ dễ tập phù hợp với học sinh.

2.3.2. Tính hiệu quả

Trong 1 năm áp dụng sáng kiến, đã thu được những kết quả rõ rệt. Được thể hiện rõ kết quả tham dự các cuộc thi và giao lưu cấp trường: đạt được rất nhiều giải nhất, giải nhì, giải ba.

Sáng kiến không tốn kém về kinh phí, không mất nhiều thời gian áp dụng trực tiếp trong các giờ học chính khóa, khả năng vận dụng đạt hiệu quả cao trong các đợt thi đấu do phòng giáo dục Thành phố Hòa Bình và Sở GD&ĐT tổ chức.



2.3.3. Khả năng phổ biến, nhân rộng

Sáng kiến "**Một số giải pháp khắc phục những sai lầm ở giai đoạn xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát trong chạy ngắn 100m**" cho học sinh lớp 8 trường **PTTH CLC Nguyễn Tất Thành**. Chúng tôi nghiên cứu áp dụng cho tất cả các tiết học chủ đề tại trường, có thể áp dụng cho học sinh các khối lớp trong các trường trên địa bàn thành phố cũng như tỉnh Hòa Bình. Cũng như trong công tác huấn luyện điền kinh thi đấu các cấp.

CHƯƠNG III. KẾT LUẬN VÀ ĐỀ XUẤT/KIẾN NGHỊ

3.1. Kết luận

3.1.1. Kết luận chung

Sau một thời gian nghiên cứu dựa trên kết quả đã thu được, cho phép chúng tôi đi đến một số kết luận sau:

- Trong quá trình giảng dạy kỹ thuật chạy nhanh ở các cự ly nói chung và trong chạy ngắn 100m nói riêng. Việc phát hiện tìm ra nguyên nhân dẫn đến sai lầm thường mắc của học sinh, để từ đó lựa chọn và áp dụng các bài tập sửa chữa những sai lầm là hoàn toàn cần thiết. Có như vậy mới nâng cao chất lượng giảng dạy cũng như huấn luyện thi đấu.

- Qua việc sử dụng hai phương pháp: Phương pháp quan sát sự phạm và phương pháp phỏng vấn. Chúng tôi đã tìm ra được những sai lầm cơ bản nhất mà học sinh hay mắc phải ở giai đoạn xuất phát thấp - chạy lao sau xuất phát trong chạy ngắn 100m.

1. Thân người bị lệch khi ngồi trong bàn đạp
2. Tay chống chưa duỗi thẳng hết
3. Mông cao quá hay thấp quá
4. Xuất phát thực hiện bước đầu đặt cả bàn chân
5. Khi rời bàn đạp người dựng lên sớm, không có giai đoạn chạy lao
6. Thân trên còn giao động nhiều ở giai đoạn chạy lao.

Sau hai tháng áp dụng bài tập sửa chữa các sai lầm của học sinh hay mắc phải ở giai đoạn xuất phát thấp - Chạy lao sau xuất phát trong chạy ngắn 100m, chúng tôi đưa ra đã mang lại kết quả cao trong việc phát triển thành tích cụ thể:

- + Đối với học sinh Nữ thành tích chạy rút ngắn được 0,4 giây
- + Đối với học sinh Nam thành tích chạy rút ngắn được 0,5 giây

- Bài tập chúng tôi nghiên cứu áp dụng cho các cự ly chạy nhanh học sinh lớp 8 trường PTTH CLC Nguyễn Tất Thành và cho tất cả học sinh lớp 8 trên địa bàn thành phố Hòa Bình.

- Để khắc phục những sai lầm thường mắc và nâng cao thành tích, giáo viên cần chú ý sửa sai từ những buổi đầu mới học, tránh để sai nhiều và lâu rồi mới sửa

- Khi dạy học giáo viên phải tuân thủ theo nguyên tắc dạy học, sử lý linh hoạt và sáng tạo tránh máy móc.

- Khi áp dụng bài tập phải chú ý đến độ tuổi và thể lực của học sinh cho phù hợp với khối lượng vận động tránh nặng và nhẹ quá dẫn đến hiệu quả của giải pháp không có tác dụng.

- Dạy kỹ thuật phải kết hợp với bài tập thể lực ngay từ buổi đầu mới học

- Trong các giờ dạy cũng như huấn luyện, giáo viên phải quan sát tình trạng sức khỏe của học sinh, để có biện pháp sử lý kịp thời.

- Thường xuyên động viên khích lệ học sinh tạo hứng thú cho giờ học

3.1.2. Bài học kinh nghiệm

Chạy nhanh là môn học vận động nhiều học sinh yêu thích, nhưng sức khỏe các em không đồng đều. Để đạt kết quả cao trong công tác giảng dạy giáo viên cần chú ý những điểm sau:

+ Thiết kế bài giảng phù hợp với trình độ lứa tuổi giới tính, đối đãi cá biệt

+ Khi học sinh hoạt động nhóm giáo viên quan sát phát hiện ra những học sinh có năng khiếu đưa ra các bài tập khối lượng vận động cao hơn, còn các em hạn chế về năng khiếu giáo viên giao bài tập yêu cầu thấp hơn, luôn động viên các em để hoàn thành bài tập khi yêu cầu.

+ Giáo viên phải kiểm tra sân bãi dụng cụ tập luyện trước khi giảng dạy và huấn luyện.

3.2. Đề xuất/kiến nghị:

3.2.1. Về phía nhà trường.

Để đảm bảo chất lượng giảng dạy môn GDTC cho học sinh nhà trường cần đầu tư nâng cấp về cơ sở vật chất như: Sân tập, đường chạy, dụng cụ tập luyện, phòng đa năng, để tạo mọi điều kiện thuận lợi cho giảng dạy và học tập đạt được kết quả cao.

3.2.2. Đối với giáo viên.

+ Kiểm tra sức khỏe học sinh trước khi tập luyện, chuẩn bị đầy đủ các phương tiện cho tiết dạy, dụng cụ, vệ sinh sân tập trước khi học.

+ Có các phương án dự phòng khi thời tiết xấu.

+ Tâm huyết với nghề, coi học sinh như con, chỉ bảo tận tình, động viên khuyến khích học sinh hưng phấn tập luyện.

+ Thường xuyên dự giờ đồng nghiệp, cập nhật các thông tin qua Zalo, facebook, tài liệu trên mạng để bổ sung cho bài dạy đạt hiệu quả cao.

+ Phối hợp với giáo viên chủ nhiệm, giáo viên dạy các bộ môn tạo điều kiện thuận lợi cho các em khi tham gia tập luyện và thi đấu.

3.2.3. Đối với phụ huynh.

+ Động viên khuyến khích con tham gia các hoạt động thể dục thể thao

+ Cần quan tâm hơn về môn học này (mua giày thể thao, dụng cụ học môn tự chọn cầu lông, vợt cho con đầy đủ)

3.2.4. Đối với học sinh.

+ Tự giác, tích cực luyện tập thể lực ở nhà

+ Tránh học lệch, cần có kế hoạch hợp lý để tham gia tập luyện và thi đấu

Trên đây là những kinh nghiệm của chúng tôi về "Một số giải pháp khắc phục những sai lầm ở giai đoạn xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát trong chạy ngắn 100m cho học sinh lớp 8 trường PTTH CLC Nguyễn Tất Thành" nhằm nâng cao trong công tác giảng dạy thi đấu và huấn luyện bồi dưỡng học sinh giỏi môn GDTC ở các cự ly chạy ngắn. Tham dự Hội khỏe phù đồng các cấp.

Với điều kiện và thời gian nghiên cứu ngắn, đối tượng nghiên cứu còn ít, tài liệu tham khảo và phương tiện kỹ thuật chuyên môn phục vụ cho nghiên cứu còn hạn chế. Do vậy không thể tránh khỏi những thiếu sót, rất mong được sự đóng góp bổ sung ý kiến của đồng nghiệp và các cấp lãnh đạo.

Chúng tôi xin chân thành cảm ơn!

Hoà Bình, ngày tháng năm 2025

TÁC GIẢ SÁNG KIẾN

Đồng Sỹ Khang

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. TS Đỗ Hồng Cường – ThS. Phạm Việt Quỳnh(2018), Giáo trình sinh lý học trẻ em lứa tuổi, Nhà xuất bản đại học quốc gia Hà Nội.
2. Nguyễn Duy Quyết – Hồ Đắc Sơn (2021), Giáo dục thể chất 1, nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam.
3. Nguyễn Duy Quyết – Hồ Đắc Sơn (2021), Giáo dục thể chất 2, nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam.
5. Sách giáo viên GDTC lớp 8 (2023), nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam.