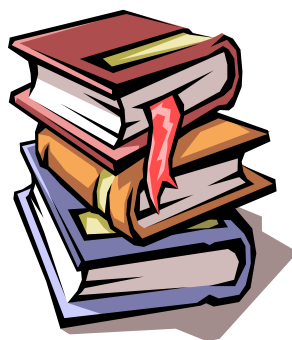


**ỦY BAN NHÂN DÂN HUYỆN THANH TRÌ
TRƯỜNG THCS THANH LIỆT**



SÁNG KIẾN KINH NGHIỆM

**GIÚP HỌC SINH KHẮC PHỤC NHỮNG ĐIỂM SAI THƯỜNG MẮC
TRONG PHẦN ĐỘNG TÁC BỔ TRỢ CHẠY CỤ LY NGẮN MÔN GDTC
LỚP 6,7 TRƯỜNG THCS THANH LIỆT**

Tên tác giả : Ngô Thị Nhung
Đơn vị công tác : Trường THCS Thanh Liệt
Chức vụ : Giáo Viên

NĂM HỌC 2024- 2025

CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM
Độc lập - Tự do - Hạnh phúc

ĐƠN YÊU CẦU CÔNG NHẬN SÁNG KIẾN

Kính gửi: - Hội đồng Khoa học và Công nghệ Huyện Thanh Trì.
- Phòng Giáo dục và Đào tạo Huyện Thanh Trì.
- Hội đồng khoa học trường THCS Thanh Liệt.

Họ và tên	Ngày tháng năm sinh	Nơi công tác	Chức danh	Trình độ chuyên môn	Tên sáng kiến
Ngô Thị Nhung	28/07/1993	Trường THCS Thanh Liệt	Giáo viên	Đại học SP GDTC	“Giúp học sinh khắc phục những điểm sai thường mắc trong phần động tác hỗ trợ “Chạy cự li ngắn” môn GDTC lớp 6,7 Trường trung học cơ sở Thanh Liệt”.

- 1. Lĩnh vực áp dụng sáng kiến:** Môn GDTC
- 2. Thời gian áp dụng sáng kiến:** từ 09/2024
- 3. Mô tả bản chất của sáng kiến:** Sáng kiến đưa ra một số bài tập nhằm Giúp học sinh khắc phục những điểm sai thường mắc trong phần động tác hỗ trợ “Chạy cự li ngắn” môn GDTC lớp 6,7 Trường trung học cơ sở Thanh Liệt. Dựa trên những giải pháp, phương pháp dạy học đã và đang sử dụng của bản thân nhằm hình thành cho học sinh tính tích cực, hăng say tập luyện hình thành kỹ năng tập luyện cho học sinh. Áp dụng được trong các tiết học môn GDTC lớp 6,7 trong chương trình dạy học.
- 4. Các điều kiện cần thiết để áp dụng sáng kiến:**
- Cần đủ các phương tiện dạy học, sân bãi đủ tiêu chuẩn thi đấu điền kinh.
 - Giáo viên phải biết lựa chọn các bài tập đúng, phù hợp với học sinh, ứng dụng tích cực hơn nữa trong công tác giảng dạy.
- 5. Đánh giá lợi ích thu được hoặc dự kiến có thể thu được do áp dụng sáng kiến theo ý kiến của tác giả:** Sáng kiến đã góp phần nâng cao tính tích cực của học sinh, các em tự tin, mạnh dạn hơn trong khi tập luyện, nắm bắt và thực hiện tốt các bài tập luyện giáo viên đưa ra, thành tích được nâng dần lên.
- Tôi xin cam đoan mọi thông tin nêu trong đơn là trung thực, đúng sự thật và hoàn toàn chịu trách nhiệm trước pháp luật.*

Thanh Liệt, ngày 21 tháng 04 năm 2025
NGƯỜI NỘP ĐƠN

Ngô Thị Nhung

MỤC LỤC

	Trang
A. PHẦN ĐẶT VẤN ĐỀ	1
I. Lý do chọn đề tài	1
II. Mục đích nghiên cứu	2
III. Đối tượng, thời gian và phạm vi nghiên cứu	2
IV. Phương pháp nghiên cứu	2
B. PHẦN GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ	3
I. Các cơ sở nghiên cứu	3
1. Cơ sở lí luận	3
2. Cơ sở thực tiễn	4
II. Các giải pháp và kết quả	4
1. Các giải pháp	4
2. Thảo luận, đánh giá kết quả thu được	12
C. PHẦN KẾT LUẬN VÀ KHUYẾN NGHỊ	16
I. Kết luận	16
II. Khuyến nghị	16

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Sách giáo viên GDTC lớp 6,7 - NXB Giáo dục.
2. Giáo trình lí luận và phương pháp giảng dạy TDTT - NXB Giáo dục 1998.
3. Đổi mới phương pháp dạy học trường THCS - Viện KHGD 1999.
4. Phương pháp dạy học môn TD trong trường phổ thông - NXB Giáo dục.
5. Lí luận và phương pháp giáo dục thể chất trong trường học, nhà xuất bản thể dục thể thao.

DANH MỤC CHỮ VIẾT TẮT

1. HS : Học sinh
2. TDTT : Thể dục thể thao
3. THCS : Trung học cơ sở
4. NXB : Nhà xuất bản
5. GDTC : Giáo dục thể chất

A. PHẦN ĐẶT VẤN ĐỀ

I. LÝ DO CHỌN ĐỀ TÀI

GDTC góp phần hình thành các phẩm chất chủ yếu và năng lực chung cho học sinh (HS); bên cạnh đó, thông qua việc trang bị kiến thức về sức khỏe, quản lý sức khỏe và rèn luyện, giáo dục thể chất giúp HS hình thành và phát triển năng lực thể chất và văn hoá thể chất, ý thức trách nhiệm đối với sức khỏe của bản thân, gia đình và cộng đồng; biết lựa chọn môn thể thao phù hợp với năng lực vận động của bản thân để luyện tập; biết thích ứng với các điều kiện sống, lạc quan và chia sẻ với mọi người; có cuộc sống khỏe mạnh về thể lực và tinh thần. GDTC là dạy học động tác nhằm hình thành ở người học kỹ năng vận động, khả năng vận dụng vào thực tế. Vì vậy, việc tổ chức các hoạt động, trang bị kiến thức và hình thành kỹ năng vận động (kỹ năng thực hiện bài tập, động tác và trò chơi vận động..) thông qua dạy học động tác và tổ chức các hoạt động, giúp cho học sinh hình thành và phát triển được các tố chất thể lực cơ bản như: nhanh, mạnh, bền, khéo léo, mềm dẻo; khả năng thích ứng của cơ thể, trí nhớ vận động, giúp cho học sinh hình thành và phát triển các tố chất thể lực.

Trong những năm qua, việc giảng dạy môn GDTC nói chung và giảng dạy bộ môn Điền kinh nội dung chạy cự ly ngắn nói riêng ở trường THCS Thanh Liệt đã có những:

Thuận lợi: BGH nhà trường quan tâm, tạo điều kiện về CSVC, trang thiết bị dạy học, giáo viên sử dụng đa dạng các phương pháp nhằm tích cực hóa các hoạt động của học sinh một cách hợp lý, kết hợp các loại dụng cụ, trang thiết bị phù hợp với điều kiện thực tế địa phương, chú trọng sử dụng hiệu quả các thành tựu của công nghệ thông tin, phương tiện nghe nhìn thông qua các tranh ảnh kỹ thuật, video clip... để tạo nên giờ học sinh động và hiệu quả.

Khó khăn: Bên cạnh những mặt tích cực trên thì còn một số tồn tại như: Một số học sinh chưa nắm rõ, coi nhẹ môn GDTC, thời gian dành cho các môn học văn hóa chiếm hầu hết, một số học sinh nghiện các trò chơi Internet thời gian dành cho các hoạt động thể chất, vận động rất ít hoặc không có dẫn đến thể trạng cũng như thể lực các em chưa tốt lắm nên việc tập luyện các nội dung học trong môn GDTC cũng gặp khó khăn. Mặt khác số lượng học sinh trong lớp còn đông nên việc sửa sai động tác cho các nhóm, các cá nhân học sinh còn nhiều hạn chế.

Chạy là một bản năng của con người chính vì vậy mà học sinh thường lơ là trong việc lắng nghe hướng dẫn kỹ thuật cũng như việc rèn luyện kỹ thuật cho nghiêm túc vì cho rằng không học thì cũng biết. Cho nên các em thiếu tập trung và chưa tích cực trong tập luyện.

Để việc tập luyện có hiệu quả và nâng cao thành tích đòi hỏi phải tập đúng kỹ thuật, rèn luyện lâu dài nên việc nắm bắt những kỹ thuật ban đầu rất quan trọng. Có nhiều biện pháp để nâng cao chất lượng giảng dạy trong đó biện pháp sửa sai là một biện pháp đem lại hiệu quả cao và rất quan trọng vì nếu một động tác sai được lặp đi lặp lại nhiều lần mà không sửa chữa kịp thời dần sẽ trở thành thói quen rất khó sửa sau này.

Vì vậy, để thực hiện tốt nhiệm vụ của ngành giáo dục nhằm đáp ứng những nhu cầu trên và tạo cho việc giảng dạy môn thể dục có hiệu quả hơn, tôi xin đưa

ra giải pháp ***“Giúp học sinh khắc phục những điểm sai thường mắc trong phần động tác bổ trợ “Chạy cự li ngắn” môn GDTC lớp 6,7 Trường trung học cơ sở Thanh Liệt”***.

II. MỤC ĐÍCH NGHIÊN CỨU

“Giúp học sinh khắc phục những điểm sai thường mắc trong phần động tác bổ trợ “Chạy cự li ngắn” môn GDTC lớp 6,7 Trường trung học cơ sở Thanh Liệt”.Đề giải quyết mục đích nghiên cứu nói trên chúng tôi đề ra các mục tiêu nghiên cứu sau:

Mục tiêu 1: Lựa chọn một số bài tập “Giúp học sinh khắc phục những điểm sai thường mắc trong phần động tác bổ trợ “Chạy cự li ngắn” môn GDTC lớp 6,7 Trường trung học cơ sở Thanh Liệt”.

Mục tiêu 2: Đánh giá hiệu quả ứng dụng một số một số bài tập nhằm khắc phục những điểm sai thường mắc trong phần động tác bổ trợ “Chạy cự li ngắn” môn GDTC lớp 6,7 Trường trung học cơ sở Thanh Liệt”.

III. ĐỐI TƯỢNG, THỜI GIAN VÀ PHẠM VI NGHIÊN CỨU

1. ĐỐI TƯỢNG NGHIÊN CỨU

- Học sinh khối 6,7 trường THCS Thanh Liệt, huyện Thanh Trì, thành phố Hà Nội.

2. THỜI GIAN NGHIÊN CỨU

- Từ tháng 9/2024 đến tháng 4/2025 .

3. PHẠM VI NGHIÊN CỨU

Tiến hành thực nghiệm trên 578 học sinh khối 6,7 . Chia làm 2 nhóm 378 HS không áp dụng biện pháp và 200 HS áp dụng biện pháp.

IV. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

1. Phương pháp tham khảo tài liệu

Công tác nghiên cứu là sự kế thừa và phát huy những gì đã đạt được đồng thời tìm ra quy luật vận động và phát triển mới. Tôi đã sử dụng các tài liệu chuyên môn có hướng tới đề tài nhằm tìm ra những phương pháp giảng dạy nâng cao kỹ thuật.

2. Phương pháp phỏng vấn

Tôi đã tiến hành phỏng vấn và hỏi ý kiến của các thầy cô giáo và các đồng nghiệp nhiều năm công tác và có kinh nghiệm trong nhà trường phổ thông trong và ngoài huyện để tìm ra những bài tập hợp lý để phát triển sức mạnh.

3. Phương pháp kiểm tra sự phạm

Để tiến hành đề tài này tôi đã quan sát sự phát triển thể lực của học sinh, quan sát các buổi tập nhảy xa của học sinh khối 8. Sử dụng phương pháp này tôi có cơ sở để tìm ra được các bài tập và phương pháp hiệu quả nhất.

4. Phương pháp thực nghiệm

Sử dụng phương pháp này để kiểm tra đánh giá hiệu quả trong quá trình thực nghiệm các bài tập. Sau khi đã lựa chọn và xác định được các bài tập tôi đã tiến hành phân nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm.

B. PHẦN GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ

I. CÁC CƠ SỞ NGHIÊN CỨU

1. Cơ sở lí luận

Tập luyện thể dục thể thao nhằm nâng cao và phát triển tố chất thể lực, sức nhanh, sức mạnh, sức bền, độ dẻo dai và sự khéo léo. Nó còn làm cho cơ thể phát triển một cách toàn diện về trí tuệ và thể chất, nâng cao năng suất lao động. Như Hồ Chủ Tịch đã nói: “Một người dân yếu ớt sẽ làm cho cả nước yếu ớt. Một người dân khỏe mạnh sẽ làm cho cả nước khỏe mạnh. Vậy nên tập luyện thể dục thể thao bồi bổ sức khỏe là bổn phận của mỗi người dân yêu nước”.

Trong chương trình GDTC cho học sinh trung học cơ sở, Nội dung chạy là một bản năng của con người chính vì vậy mà học sinh thường lơ là trong việc lắng nghe hướng dẫn kĩ thuật cũng như việc rèn luyện kĩ thuật cho nghiêm túc vì cho rằng không học thì cũng biết. Cho nên các em thiếu tập trung và chưa tích cực trong tập luyện.

Để việc tập luyện có hiệu quả và nâng cao thành tích đòi hỏi phải tập đúng kĩ thuật, rèn luyện lâu dài nên việc nắm bắt những kĩ thuật ban đầu rất quan trọng. Có nhiều biện pháp để nâng cao chất lượng giảng dạy trong đó biện pháp sửa sai là một biện pháp đem lại hiệu quả cao và rất quan trọng vì nếu một động tác sai được lặp đi lặp lại nhiều lần mà không sửa chữa kịp thời dần sẽ trở thành thói quen rất khó sửa sau này.

Để hiểu rõ hơn đặc điểm nói trên, cần biết thêm một số hệ thống cơ quan dưới đây:

Hệ vận động: phát triển đáng chú ý cả về số lượng và chất lượng. Xương đang cốt hóa mạnh mẽ, dài ra rất nhanh, các xương nhỏ ở cổ tay, cổ chân đã thành xương nhưng chưa vững vàng, lao động, học tập nặng nề dễ gây đau kéo dài ở các khớp đó. Nếu đi, đứng, ngồi sai tư thế vẫn có thể bị cong vẹo cột sống. Đặc biệt đối với nữ do các xương chậu chưa cốt hóa đầy đủ nên nếu tập luyện không đúng sẽ dễ bị méo, lệch, ảnh hưởng đến chức năng sinh đẻ sau này.

Thể dục thể thao đã phân môn và nâng cao kỹ thuật cho từng đối tượng nam, nữ tập theo hình thức và khối lượng khác nhau. Trên cơ sở tập luyện toàn thân, toàn diện mà ưu tiên phát triển các chiều dài trong cơ thể (ở tuổi tiền dậy thì) hoặc ưu tiên phát triển các chiều ngang và chiều vòng (từ khi hết tiền dậy thì), ưu tiên phát triển sức nhanh, khéo léo và sức mạnh, có chú ý phát triển sức bền chung (ở cả tiền dậy thì và dậy thì, đặc biệt từ khi dậy thì chính thức).

Cần quan tâm phát triển các tố chất cho các em nhưng tùy theo sự phát triển của lứa tuổi mà ưu tiên phát triển các tố chất nào cho phù hợp.

Khéo léo: Các bài tập khéo léo chiếm vị trí đặc biệt quan trọng. Giáo dục khéo léo nhằm làm cơ sở cho việc chuẩn bị tiếp thu các bài tập phức tạp ở lớp trên, cần sử dụng các bài tập phối hợp phức tạp và trong điều kiện ngày càng phức tạp hơn.

Mềm dẻo: Sự phát triển tự nhiên của mềm dẻo ở lứa tuổi này là tốt nhất. Cần duy trì mềm dẻo bằng các bài tập có biên độ lớn. Tuy nhiên không nên phát triển mềm dẻo quá mức cho các em. Sử dụng các bài tập mềm dẻo phải kết hợp với việc củng cố các cơ và dây chằng.

Sức nhanh: Lứa tuổi nhỏ, sức nhanh còn kém phát triển. Để giáo dục sức nhanh trước tiên cần ưu tiên phát triển phản ứng vận động đơn giản và sức nhanh thực hiện động tác ở các em lứa tuổi lớn (từ 11 - 14 tuổi). Sức nhanh phát triển mạnh cụ thể là khoảng 11 tuổi đối với nữ và 12 tuổi đối với nam. Ở lứa tuổi này cần giáo dục tốc độ và phản ứng vận động phức tạp. Cần chú ý tránh hiện tượng chặn tốc độ, trong các bài tập nên sử dụng hình thức nghỉ ngơi tích cực.

Sức mạnh: Cần phải thận trọng vì các bài tập sức mạnh không hợp lý sẽ gây nên những sai lệch tư thế bình thường. Lứa tuổi 12 trở lên sức mạnh tăng rõ rệt, có thể sử dụng các bài tập có trọng lượng lớn nhưng phải đảm bảo các nguyên tắc tăng từ từ, vừa sức và chiều cổ đặc điểm cá nhân.

Sức bền: Phát triển còn hạn chế, chú ý phát triển sức mạnh của các cơ hô hấp để tạo điều kiện cho giáo dục sức bền sau này.

Thực tế giáo dục hiện nay với yêu cầu ngày càng cao của công tác giáo dục, tích cực đổi mới nâng cao chất lượng đào tạo, phát triển giáo dục toàn diện thì bên cạnh đó thể dục thể thao nói chung bộ môn thể dục nói riêng cũng phải được nâng cao phù hợp với nhu cầu phát triển của xã hội và mục tiêu giáo dục thể chất trong nhà trường. Do đó việc nghiên cứu một số bài tập hỗ trợ giúp học sinh khắc phục sai lầm thường mắc cho học sinh là phù hợp với mục tiêu, yêu cầu trên và là vấn đề cần thiết. Nhằm tìm hiểu hiệu quả việc sử dụng các bài tập hỗ trợ nhằm giúp học sinh khắc phục những điểm sai thường mắc trong phần động tác hỗ trợ “Chạy cự ly ngắn” môn GDTC lớp 6,7 Trường THCS Thanh Liệt.

Kết quả nghiên cứu có thể góp phần nâng cao chất lượng giảng dạy môn chạy cự ly ngắn cho học sinh bậc Trung học cơ sở tạo một nền tảng vững chắc cho các em bước qua cấp trung học phổ thông.

2. Cơ sở thực tiễn

Như chúng ta đã biết môn GDTC là môn học có tính chất đặc thù riêng, nó khác các môn văn hóa khác ở chỗ là giảng dạy ngoài trời, học sinh tiếp xúc trực tiếp với điều kiện ngoại cảnh như nắng, gió, ánh sáng, không khí...

Trong quá trình giảng dạy, người giáo viên đóng vai trò chủ đạo tổ chức, điều khiển và sắp xếp hợp lý các nội dung và lượng vận động phù hợp với nguyên tắc sư phạm chung. Tác động của buổi tập phải toàn diện về các mặt giáo dục, giáo dục sức khỏe, trong các nội dung của môn GDTC chạy ngắn có vai trò quan trọng liên quan đến các nội dung khác. Sức nhanh nói chung và sức nhanh khi di chuyển nói riêng đều rất cần thiết cho các hoạt động sống.

Tập luyện TDTT có ý nghĩa rất lớn trong công tác giáo dục và bồi dưỡng học sinh trong nhà trường. Qua đó hình thành các phẩm chất ý chí và đạo đức của con người, góp phần vào giáo dục và nâng cao trí tuệ, giáo dục lao động và giáo dục thẩm mỹ cho các em.

Chạy cự ly ngắn là nội dung mà giải điền kinh và hội khỏe Phù Đổng cấp Huyện, cấp Thành phố tổ chức thi đấu.

Nhận xét về tình hình dạy và học nội dung chạy cự ly ngắn: Ở lớp 6,7 nội dung chạy cự ly ngắn được tiến hành giảng dạy trong 5 tuần của học kỳ 1 và được phân bổ trong 10 tiết. Trong một tiết học 45 phút môn nhảy xa này chỉ chiếm

khoảng 32-35 phút. Do vậy lượng vận động chưa cao nên chưa phát huy hết khả năng của học sinh.

Học sinh trung học cơ sở bắt đầu và đang bước vào thời kỳ dậy thì nên cơ thể các em phát triển với tốc độ rất nhanh cả về hình thái, tổ chức thể lực cũng như chức năng của các hệ cơ quan trong cơ thể.

Chất lượng sân bãi chưa đáp ứng nhu cầu môn học.

Học sinh chưa nghiêm túc tiếp thu, áp dụng phương pháp luyện tập và bài tập phù hợp với thể trạng cơ thể mình.

Phụ huynh, học sinh và một số ngoại cảnh khác tác động đã làm cho các em có một suy nghĩ, một cái nhìn khác đối với bộ môn, các em còn coi nhẹ các nội dung của môn học thể dục đặc biệt là nội dung chạy cự ly ngắn.

Ngoài ra tài liệu hướng dẫn gần như không có. Đặc biệt là tình trạng học sinh không đáp ứng được yêu cầu về lượng vận động ngày càng tăng do ý thức chưa tự giác của các em trong tập luyện thể dục thể thao ở trường cũng như ở nhà.

Từ những vấn đề trên có thể thấy việc ý thức rèn luyện các bài tập của đại đa số học sinh chưa tự giác, các em thường không có tinh thần cố gắng quyết tâm, hoặc khi tập luyện thì chỉ vận động sơ sài, đôi khi không đúng tần số và biên độ động tác, chỉ cần gặp một khó khăn là sẵn sàng bỏ luyện tập.

II. CÁC GIẢI PHÁP VÀ KẾT QUẢ

1. Hiện trạng vấn đề.

- Chạy cự ly ngắn là một nội dung vận động cơ bản quan trọng đối với HS THCS, là một trong những hoạt động thể thao hấp dẫn và là hoạt động cơ bản để phát triển sức nhanh ở lứa tuổi này. Lớp 6,7 là lớp đầu thực hiện chương trình GDPT 2018 nên việc sửa sai động tác cho các em ngay từ ban đầu là việc hết sức cần thiết, là tiền đề để các em học tập tốt các lớp sau này.

- Để tập luyện chạy cự ly ngắn đạt hiệu quả cao thì việc tập luyện các động tác bổ trợ phải tích cực và đúng đắn.

- Sức nhanh có được là do : Do tốc độ của các xung động thần kinh, gây ra do sự co cơ trong thời gian phản ứng ngắn nhất có ý nghĩa quyết định đến tốc độ vận động .

Trong hệ thần kinh luôn xuất hiện những xung động thần kinh nối tiếp nhau để tạo điều kiện cho một số tần số vận động cao. Nguyên tắc này giúp GV vận dụng tốt nó, được thể hiện ở phần khởi động tích cực để nâng cao sự phối hợp giữa các cơ, các trung tâm thần kinh giúp hoạt động cơ thể được nhanh nhẹn và chính xác .

- Sức nhanh có 4 yếu tố cơ bản :

+ Phản ứng nhanh : Là năng lực phản ứng lại rất nhanh của cơ thể bằng một động tác như xuất phát sau khi nghe tiếng còi, tiếng vỗ tay hoặc tiếng súng phát lệnh

→ Đối với biện pháp này vấn đề đặt ra là học sinh lớp đầu thực hiện chương trình GDPT 2018, là nền tảng vững chắc cho các khối lớp tiếp theo cần được hướng dẫn kĩ hơn về yêu cầu kĩ thuật trong môn chạy cự ly ngắn nói riêng, chúng ta cần phải tìm ra những sai sót trong quá trình thực hiện động tác của học sinh để

đưa ra các bài tập giúp học sinh khắc phục sai sót đó. Cụ thể là đối với một số động tác hỗ trợ chạy cự li ngắn của học sinh lớp 6,7.

VD: Khi nghe hiệu lệnh xuất phát như tiếng còi, tiếng vỗ tay...phải phản ứng nhanh bằng các động tác xuất phát.

+ Tần số động tác : Là năng lực thực hiện động tác với tốc độ cao nhất.

VD:Tốc độ guồng chân tối đa.

+ Sức mạnh tốc độ : Là khả năng thắng lực cản bằng tốc độ nhanh nhất.

VD:Khi chạy tăng tốc sau xuất phát.

+ Sức bền tốc độ: Là khả năng thực hiện động tác một cách liên tục, ổn định với tốc độ cao trên một quãng đường dài hoặc trong một khoảng thời gian nhất định.

VD:Khi gắng sức chạy 10-20m cuối trước khi đến đích.

Vì vậy để luyện tập nội dung chạy cự li ngắn có hiệu quả cao đó là một quá trình bao gồm nhiều yếu tố khác nhau. Trong đó tập các động tác hỗ trợ có vai trò rất lớn ảnh hưởng đến hình thành kỹ năng, kỹ xảo động tác và góp phần lớn trong việc nâng cao thành tích. Tuy nhiên trong quá trình tập luyện các em HS thường nóng vội nên thường bỏ qua các giai đoạn mà GV hướng dẫn mà chỉ thực hiện động tác với bản năng mà mình có dẫn đến hiệu quả đạt được chưa cao nên việc hướng dẫn HS tập luyện theo trình tự từng bước là việc cần thiết, đặc biệt là tập các động tác hỗ trợ một cách đúng đắn để mang lại hiệu quả trong tập luyện. Vì vậy việc khởi động và tập các động tác hỗ trợ kỹ thuật chạy cự li ngắn tích cực; đúng kỹ thuật là hết sức quan trọng, cần thiết.

Sau đây là biện pháp thực hiện để giúp HS khắc phục những điểm sai thường mắc ở một số động tác hỗ trợ “Chạy cự li ngắn ” lớp 6,7.

2.Giải pháp thực hiện.

a. Các bước quy trình thực hiện

+ Phân nhóm

Tiến hành thực nghiệm trên 578 học sinh khối 6,7 . Chia làm 2 nhóm 378 HS không áp dụng biện pháp và 200 HS áp dụng biện pháp

+ Lập kế hoạch thực hiện phương pháp giảng dạy

- Giáo dục ý thức HS hiểu được tác dụng và tầm quan trọng của động tác bằng cách giới thiệu và nêu tác dụng của động tác hỗ trợ.

VD: Động tác nâng cao đùi có tác dụng hỗ trợ cho động tác lăng trước khi chạy, phát triển sức mạnh của cơ đùi, tăng cường tần số bước, giúp khớp gối và cổ chân dẻo dai hơn.

- GV làm mẫu, phân tích kỹ thuật động tác, giảng giải ngắn gọn ,dễ hiểu để HS hình thành được cơ bản động tác.

- GV cho HS xem tranh kỹ thuật và phân tích rõ các điểm mấu chốt của động tác.

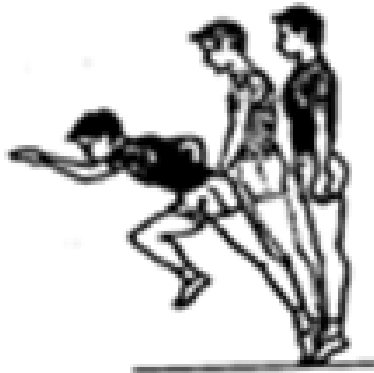
- Tiến hành tập luyện động tác.

b. Những điểm sai HS thường mắc và biện pháp giúp học sinh khắc phục.

*** Đối với động tác mặt – vai – lưng hướng chạy – xuất phát**

Ở những động tác này HS thường sai ở tư thế xuất phát nên để khắc phục GV không nên cho HS thực hiện động tác ngay mà nên cho HS tập tư thế xuất phát cho đúng rồi mới cho chạy xuất phát. Cụ thể như sau:

+ Đối với động tác mặt hướng chạy - xuất phát



- Khi đứng chuẩn bị HS thường bị co chân, thân trên ngã về trước nên khi xuất phát không có thao tác đổ người về trước. Khi xuất phát ở bước đầu tiên HS rối loạn giữa đánh tay và bước chân về trước (đánh cùng chân, cùng tay).

- Cách giúp HS khắc phục: Khi luyện tập ở đội hình hàng dọc, lần lượt từng 4 HS thực hiện yêu cầu tất cả khi chuẩn bị ở tư thế nghiêm kiễng 2 chân sau khi nghe tiếng còi đổ người từ từ ra trước kết hợp đếm nhẩm 1-2-3 rồi mới bước chân đánh tay chạy nhanh về trước.

+ Đối với động tác vai hướng chạy - xuất phát



- Khi thực hiện động tác này học sinh thường sai ở chỗ là chân, thân trên và mặt có xu hướng chệch về phía hướng chạy

- Cách giúp HS khắc phục: Khi luyện tập ở đội hình hàng dọc, lần lượt từng 4 học sinh thực hiện yêu cầu tất cả khi đứng đúng tư thế chuẩn bị nghe hiệu lệnh còi xoay chân và thân thật nhanh về hướng chạy rồi đứng lại, cứ thế đến khi học sinh thuần thục động tác và không còn sai nữa thì mới kết hợp xuất phát.

+ Đối với động tác lưng hướng chạy - xuất phát



- Khi thực hiện động tác này học sinh thường sai ở chỗ xoay người chạy không đúng 180 độ. Chạy một, hai bước đầu chưa phối hợp nhịp nhàng tay và chân.

- Cách giúp HS khắc phục: Khi luyện tập ở đội hình hàng dọc, lần lượt từng 4 HS thực hiện yêu cầu tất cả khi đứng đúng tư thế chuẩn bị nghe hiệu lệnh còi xoay chân và thân thật nhanh về hướng chạy rồi đứng lại, cứ thế đến khi học sinh nhuần nhuyễn động tác và không còn sai nữa thì mới kết hợp xuất phát.

Ngoài ra trong quá trình giảng giải, phân tích kĩ thuật động tác GV nên đặt câu hỏi gợi mở cho HS trả lời giúp HS khắc sâu được động tác hơn.

VD: GV: “Mặt hướng chạy thì chúng ta quay về hướng nào?”

HS: “Mặt quay về hướng đường chạy”.

Từ đó GV triển khai động tác vai ; lưng-hướng chạy một cách dễ dàng. Các em sẽ không bị nhầm lẫn giữa 3 động tác trên với nhau .

+ Bên cạnh đó giáo viên phối hợp các động tác trên như :Tập những bài tập rèn luyện khả năng tăng tốc cho HS .

VD: Xuất phát mặt ,vai, lưng-hướng chạy sau đó chạy nhanh hết sức trong 5m, 10m, 15m, 20m...

Nhắc nhở HS chú ý đến bước chạy, tiếp xúc đất bằng nửa bàn chân trên thì động tác sẽ linh hoạt hơn, bước chạy sẽ nhanh hơn là đặt nguyên cả bàn chân.

Phối hợp với các trò chơi vận động phát triển sức nhanh: Lò cò tiếp sức, chạy tiếp sức, Ai nhanh hơn, chạy thi... để tăng phần hấp dẫn cho tiết dạy và tăng phần hưng phấn, cố gắng của học sinh.

VD: Để tăng sự hưng phấn và hấp dẫn, cho các em nam với nam, nữ với nữ có khả năng tương đồng chạy thi với nhau hoặc cho 1 nam thi với 1 nữ nhưng cho HS nữ xuất phát trước một đoạn đường để tạo sự hấp dẫn, hưng phấn, cố gắng ở các em.

* Đối với động tác “Chạy bước nhỏ”



- Học sinh thường chạy nâng cao gối, cổ chân và toàn thân không thả lỏng, chưa có động tác miết chân, bước chạy quá dài.

- Cách giúp HS khắc phục: Trong giờ khởi động di chuyển tôi cho HS đứng tại chỗ kiễng gót 2 chân liên tục trong một khoảng thời gian, giúp cho cổ chân linh hoạt và nhuần nhuyễn, lúc đó mới cho HS thực hiện di chuyển chạy bước nhỏ về phía trước khoảng 10m – 15 m. kết hợp với tiếng vỗ tay khuyến khích HS giúp các em thực hiện tốt hơn .

*** Đối với động tác “Chạy nâng cao đùi”**



- Khi chạy thân trên HS thường ngửa ra sau, đập chân trên không đều nên có bước mạnh bước yếu, chân bị gập ra phía sau, căng chân không thả lỏng, chân chạm đất bằng cả bàn chân .

- Cách giúp HS khắc phục: Khi luyện tập động tác bổ trợ chạy nâng cao đùi ở đội hình 4 hàng dọc tôi cho HS đứng tại chỗ, tay đặt ngang thắt lưng nâng cao đùi sao cho đùi và thân vuông góc chạm được tay đồng thời căng chân thả lỏng. Nếu HS thực hiện chưa đúng thì nhắc nhở sửa ngay. Khi đã quen thuộc với cách nâng đùi và thả lỏng căng chân , thì GV cho HS di chuyển theo tần số đều đặn (tiếng vỗ tay). Tiếp theo mới cho HS di chuyển về trước .

*** Đối với động tác “Chạy gót chạm mông”**



- Học sinh thường mắc lỗi sai : Thân trên ngã quá nhiều về trước hoặc ngửa ra sau, bước chạy với toàn thân, gò bó. Đặt chân chạm đất bằng cả bàn chân, bàn chân không thẳng với hướng chạy.

- Cách giúp HS khắc phục : Khi luyện tập động tác bổ trợ ở đội hình 4 hàng dọc tôi cho HS đứng tại chỗ gập gối chân về sau, trong lúc gập gối yêu cầu HS thả lỏng đầu gối và cổ chân. Nếu sai thì GV nhắc nhở sửa ngay. Khi đã quen thuộc với cách thả lỏng, thì GV cho HS di chuyển theo tần số đều đặn (tiếng vỗ tay). Tiếp theo mới cho HS di chuyển về trước .

*** Đối với động tác “Chạy đập sau ”**



Khi thực hiện chạy đạp sau, chân trước không co gối và nâng cao ngang hông, chân sau co, thân trên ngã quá nhiều về trước làm cho cơ thể dễ bị té.

Cách giúp HS khắc phục: Tôi cho HS đứng chân trước chân sau rộng hơn vai, chân trước khuyu nhún 3 nhịp kết hợp với đánh tay, nhịp 4 đổi chân. Chống hai tay vào tường để thân người thành một đường chéo so với mặt đất thực hiện chạy đạp sau hoặc chạy đạp sau qua một số chướng ngại vật thấp. tiếp theo tập hoàn chỉnh động tác.

*** Đối với động tác “ Đứng tại chỗ đánh tay”**



- Khi đánh tay HS thường không đánh được khủy tay ra sau do vai cứng. Tay đánh lệch sang hai bên quá nhiều. Đánh tay không nhịp nhàng, để toàn thân cứng căng thẳng.

- Cách giúp HS khắc phục : GV làm lại động tác sai của HS sau đó làm mẫu động tác đúng kết hợp phân tích điểm mấu chốt cho HS hiểu. Khi luyện tập động tác bổ trợ đứng tại chỗ đánh tay ở đội hình 4 hàng ngang tôi cho các em đứng tại chỗ co tay lên sau đó thả lỏng rũ tay xuống để các em có được cảm giác thả lỏng, sau đó cho các em tập với tốc độ chậm theo lời hô và nhịp vỗ tay của GV. Khi HS thực hiện động tác tương đối tốt, mới hô nhịp với tốc độ tăng dần đến tối đa, cứ như vậy chu kì lặp lại ổn định và các em hình thành được kĩ năng động tác.

*** Một số trò chơi để phát triển sức mạnh của chân và phát triển thể lực chung.**

Trò chơi 1: “Nhảy ô tiếp sức”

- Mục đích: Phát triển sức mạnh của chân, khả năng phối hợp nhanh nhẹn, khéo léo.

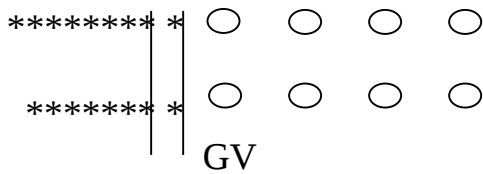
- Chuẩn bị: Kẻ vạch xuất phát. Cách vạch xuất phát 0,8 - 1,5m của mỗi hàng kẻ 10 ô chữ nhật, mỗi ô có cạnh 0,4m, cạnh kia 1 - 1,5m. Tập hợp lớp thành 4 hàng dọc (tương ứng với mỗi ô đã chuẩn bị), sau vạch xuất phát.

- Cách chơi: Lần lượt từng em của mỗi hàng bật nhảy bằng 2 chân từ vạch xuất phát vào ô số 1, sau đó nhảy tách 2 chân vào ô số 2 và 3, tiếp tục như vậy cho đến ô cuối. Sau đó bật quay 180°, rồi nhảy lần lượt qua các ô về vạch xuất phát, đưa tay chạm bàn số 2. Số 2 bật nhảy như số 1 và cứ lần lượt như vậy cho đến hết.

- Hàng nào nhảy xong trước ít phạm quy hàng đó thắng.

- GV chia lớp làm 4 đội chơi, số lượng nam, nữ bằng nhau. Đứng sau vạch xuất phát

*** Đội hình chơi**



*Chú ý: Các trường hợp phạm quy

+ XP trước hiệu lệnh

+ Để chân vào ô không đúng quy định

+Chân giẫm lên hoặc ra ngoài vạch vôi

*Yêu cầu : Chơi đúng luật, tích cực và tự giác trong quá trình chơi.

Trò chơi 2: “ Lò cò tiếp sức” .

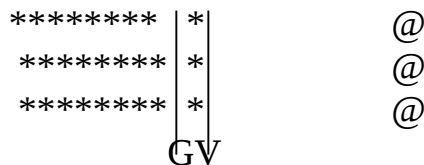
- Mục đích: Phát triển sức mạnh của chân giậm, khả năng phối hợp nhanh nhẹn khéo léo.

- Cách chơi: Khi có lệnh em số 1 đầu hàng nhảy cò 1 chân về trước vòng qua cò chuẩn, cò về vạch xuất phát đưa tay chạm em số 2, em số 2 thực hiện như em số 1, như vậy đến hết.

+ GV chia lớp làm 4 tổ, số lượng nam, nữ bằng nhau. Đứng sau vạch xuất phát thẳng hướng với cò.

- GV nêu mục đích, cách chơi và luật chơi.

Đội hình chơi:



*** Phát huy tốt vai trò của ban cán sự lớp**

Bên cạnh sự nhiệt tình, nỗ lực của người giáo viên trong việc giảng dạy động tác, sửa sai động tác cho HS thì người GV cần phát huy tốt vai trò của ban cán sự lớp. Lớp học thường đông HS nên việc GV sửa sai cho từng HS còn hạn chế, GV cần rèn luyện cho ban cán sự lớp khả năng điều khiển nhóm, bên cạnh việc biết hô khẩu lệnh cần hướng dẫn cho BCS biết cách sửa sai cho các thành viên trong nhóm của mình.

GV nên chọn những HS có khả năng thực hiện động tác tốt, tác phong nghiêm túc, giọng nói to rõ, dứt khoát để làm nhóm trưởng điều khiển nhóm tập luyện, không nhất thiết phải là ban cán sự trên lớp. Như vậy sẽ sửa sai được cho học sinh nhiều hơn còn phát huy được tích tích cực, tự giác tập luyện của HS. Phù hợp với nhiệm vụ đổi mới phương pháp dạy học theo tính tích cực.

*** Phát huy tính tự giác, tích cực của học sinh**

Để việc tập luyện có hiệu quả bên cạnh sự nhiệt tình của người GV phần lớn còn phụ thuộc vào sự tự giác, tích cực tập luyện của học sinh. Biết cách nhận biết được những điểm sai của mình và của người khác để có thể tự sửa chữa cho nhau, giúp nhau cùng tiến bộ.

VD: Trong phần trình diễn nhóm hoặc trong phần vận dụng, khi thực hiện xong GV gọi HS nhận xét những điểm còn sai để tạo sự chú ý quan sát ở HS, để HS có thể nhận biết đâu là động tác đúng, đâu là động tác sai.

Ngoài việc tập luyện trên lớp cần khuyến khích, động viên các em rèn luyện thêm ở nhà để củng cố kỹ năng bài học, đồng thời duy trì và phát triển thể lực. Từ đó tập luyện các phân môn khác khác dễ dàng hơn.

3. Thảo luận, đánh giá kết quả thu được

Mỗi cá nhân khác nhau trình độ lĩnh hội kiến thức đúng và tập luyện đạt kết quả khác nhau. Có những em thực hiện bài tập rất tốt nhưng bên cạnh đó cũng có những em cũng cần thời gian nhiều hơn các em khác thì mới có thể tập luyện tốt được. Do đó đòi hỏi người giáo viên phải chú ý những học sinh có trình độ tập luyện chưa tốt để có những bài tập sửa sai kịp thời, phù hợp với từng đối tượng học sinh.

Qua biện pháp này tôi thấy sự tiếp thu của HS đã nhận thức được tốt hơn bộ môn GDTC nói chung và phần “Chạy cự li ngắn” nói riêng. Theo điều kiện tình hình cơ sở vật chất của nhà trường, đạt hiệu quả giảng dạy tối ưu nhất, trong việc bổ sung phương pháp giảng dạy bộ môn .

Sau khi áp dụng biện pháp này kết quả kiểm tra cuối chủ đề chạy cự li ngắn như sau :

Kết quả	Đạt	Chưa đạt
Nhóm áp dụng biện pháp (200HS)	192 HS (96%)	8HS (4%)
Nhóm không áp dụng biện pháp (378 HS)	298 HS (78,83%)	80HS (21,16%)

Từ kết quả trên cho thấy việc áp dụng biện pháp này vào giảng dạy đem lại kết quả khả quan hơn rất nhiều so với việc chưa áp dụng biện pháp này vào giảng dạy. Từ việc so sánh kết quả đạt được trong quá trình kiểm tra cuối phần học. HS nhận biết được những điểm sai của nhau và có thể sửa chữa cho nhau được.

Để hoàn thiện hơn sáng kiến của mình tôi tiến hành phát phiếu điều tra sự hứng thú, tự giác tập luyện nội dung chạy cự ly ngắn của học sinh lớp 6,7 năm học 2024- 2025 với 2 nhóm :

- + Nhóm 1 có 200 học sinh với nhóm áp dụng biện pháp.
- + Nhóm 2 có 378 học sinh với nhóm không áp dụng biện pháp.

* Nội dung phiếu:

- Phiếu 1: Em có biết lợi ích, tác dụng của nội dung chạy cự ly ngắn đối với cuộc sống không?
- Phiếu 2: Em có hứng học nội dung chạy cự ly ngắn không?

***Kết quả điều tra thu được như sau:**
Nhóm 1 nhóm áp dụng biện pháp:

Câu	NỘI DUNG PHIẾU ĐIỀU TRA	TỔNG SỐ PHIẾU	KẾT QUẢ ĐIỀU TRA			
			Số Phiếu Có	Tỷ lệ %	Số Phiếu Không	Tỷ lệ %
1	Em có hiểu tác dụng của biết lợi ích, tác dụng của nội dung chạy cự ly ngắn đối với cuộc sống không?	200	180	90,0	20	10,0
2	Em có hứng học nội dung chạy cự ly ngắn không?	200	183	91,5	17	8,5

Từ bảng trên cho thấy:

- Mức độ hiểu bài: 90,0 %
- Học sinh hứng thú học tập: 91,5

Nhóm 2 nhóm không áp dụng biện pháp:

Câu	NỘI DUNG PHIẾU ĐIỀU TRA	TỔNG SỐ PHIẾU	KẾT QUẢ ĐIỀU TRA			
			Số Phiếu Có	Tỷ lệ %	Số Phiếu Không	Tỷ lệ %
1	Em có hiểu tác dụng của biết lợi ích, tác dụng của nội dung chạy cự ly ngắn đối với cuộc sống không?	378	200	53,0	178	47,0
2	Em có hứng học nội dung chạy cự ly ngắn không?	378	155	41,0	223	59,0

Từ bảng trên cho thấy:

- Mức độ hiểu bài: 53,0 %
- Học sinh hứng thú học tập: 41,0 %

Như vậy mức độ hứng thú, ý thức kỉ luật, của nhóm khi áp dụng biện pháp cao hơn nhóm không áp dụng biện pháp, điều đó chứng tỏ các em có hứng thú, tích cực, tự giác luyện tập hơn, đó cũng là yếu tố tác động tích cực để có kết quả cao khi đánh giá bằng điểm.

Từ những kết quả thu được tôi thấy đổi mới phương pháp dạy học là cần thiết. Đặc biệt là áp dụng phương pháp chia nhóm nhỏ tập luyện, phát hiện và đưa ra các bài tập phù hợp để giúp học sinh sửa sai và sử dụng trò chơi trong luyện tập. Phương pháp này có nhiều ưu điểm ở đây phát huy được tính chủ động tích

cực, tự giác giải quyết các vấn đề của học sinh về kĩ thuật, về ý thức chấp hành nội qui, rèn luyện tinh thần tập thể, đoàn kết, tính kỉ luật, ý thức tự quản, tự sửa sai để cùng tiến bộ. Ngoài ra khi giáo viên đưa nội dung trò chơi vào bài học sẽ giúp các em có hứng thú muốn học, giúp các em vui tươi, phấn khởi, yêu thích tập luyện TDTT... Tuy nhiên vẫn còn hạn chế đó là một số học sinh nữ vẫn còn rụt rè, ngại vận động. Đó là điều mà tôi cần khắc phục vào những năm sau.

Với những kết quả thu được trong hai năm học liên tiếp tôi thấy đổi mới phương pháp dạy học là một bước ngoặt, đánh dấu sự phát triển toàn diện về mọi mặt đặc biệt là tính tích cực tự giác của học sinh. Đặc biệt là áp dụng phương pháp chia nhóm để tập luyện và áp dụng trò chơi trong tiết học làm cho tiết học sôi động không nhàm chán, tẻ nhạt. Để khẳng định những kết quả và các phương pháp đổi mới trên tôi tiếp tục áp dụng vào năm học 2025 – 2026 và các năm tiếp theo.

3.1. Tính mới, tính sáng tạo

Chia thành nhiều nhóm nhỏ để tập luyện. Học sinh được tập nhiều lần.

+ Học sinh tự sửa sai cho nhau do đó học sinh phải chủ động giải quyết bài tập, mạnh dạn trong các hoạt động.

+ Đưa nội dung trò chơi vào bài học các em có hứng thú muốn học, giúp các em vui tươi, không khí tiết học sôi động.

Đối với học sinh: Chủ động tiếp thu kiến thức, kỹ năng có nhu cầu và hứng thú tập luyện, được chia nhóm thành tổ nhóm luyện tập tự đánh giá lẫn nhau. Giờ học luôn sôi động khi học sinh được chơi các trò chơi và có sự thi đua giữa các nhóm với nhau để hoàn thành nhiệm vụ và để dành chiến thắng. Có nhiều học sinh thích và biết thể hiện khả năng của mình trước thầy và bạn.

Đối với giáo viên: Biết phát huy tính chủ động, sáng tạo của học sinh, dẫn dắt xây dựng hứng thú tập luyện cho học sinh, tạo tình huống thi đua giữa các cá nhân, các tổ, các nhóm. Quan tâm đến năng lực sở trường để phân nhóm cho từng học sinh phù hợp, biết khuyến khích động viên kịp thời. Với cùng lượng thời gian nhưng hiệu quả đạt được ở các em cao hơn.

3.2. Khả năng áp dụng và mang lại lợi ích thiết thực của sáng kiến

Sáng kiến kinh nghiệm: *“Giúp học sinh khắc phục những điểm sai thường mắc trong phần động tác bổ trợ “Chạy cự li ngắn” môn GDTC lớp 6,7 Trường trung học cơ sở Thanh Liệt”*. được áp dụng trong quá trình dạy học ở các khối lớp của trường THCS. Theo tôi sáng kiến này được áp dụng trong mọi điều kiện phù hợp với các loại hình trường học phổ thông nói chung đều phát huy được tính chủ động tích cực sáng tạo, tự giác, tinh thần kỉ luật, đoàn kết của tập thể lớp. Khi tập luyện thể thao sẽ có sức khỏe tốt học sinh dễ dàng tiếp thu học tập các môn học khác, kết hợp trong lao động giúp đỡ gia đình, xây dựng xã hội và sẵn sàng bảo vệ tổ quốc trong tương lai không xa...

Giáo viên giảng dạy không chỉ áp dụng sáng kiến này cho nội dung chạy cự li ngắn mà còn áp dụng cho các nội dung bài tập khác ở các cấp học như: Nhảy xa, nhảy cao ... đều đem lại hiệu quả cao.

Sau 1 năm học thực nghiệm và nghiên cứu tôi đã rút ra được bài học kinh nghiệm cho bản thân: để phát huy tính chủ động, sáng tạo, tích cực tập luyện trở

thành những người có sức khoẻ tốt, có tri thức, có đạo đức và thành người có ích cho xã hội.

Một là: Trong việc giảng dạy kỹ thuật để tìm ra nguyên nhân dẫn tới những sai lầm thường mắc từ đó đưa ra những bài tập là vô cùng cần thiết có như vậy mới nâng cao thành tích trong chạy cự ly ngắn.

Hai là: Qua thực tế giảng dạy, phỏng vấn để cho phép đưa ra những sai lầm cơ bản.

C. PHẦN KẾT LUẬN VÀ KHUYẾN NGHỊ

I. KẾT LUẬN

Trong quá trình giảng dạy kỹ thuật môn điền kinh nói chung và kỹ thuật chạy cự ly ngắn nói riêng, việc tìm ra các phương pháp tập luyện, từ đó lựa chọn ra phương pháp tập luyện là hoàn toàn cần thiết. Có như vậy mới nâng cao được thành tích của quá trình giảng dạy.

Phương pháp tôi đã sử dụng là phương pháp sử dụng các bài tập chuyên môn được tôi nghiên cứu, lựa chọn và áp dụng đã đem lại hiệu quả hơn trong việc hoàn thiện kỹ thuật và nâng cao thành tích chạy cự ly ngắn cho các em học sinh lớp 6,7 trường Trung học cơ sở Thanh Liệt.

Quá trình vận dụng giáo viên biết lựa chọn phát huy tác dụng bài tập đảm bảo đúng phù hợp với nội dung, học sinh nắm được các bài tập vận dụng thực hiện tốt, các bài tập đó hỗ trợ tốt cho giai đoạn thực hiện kỹ thuật đạt thành tích cao. Thực hiện yêu cầu đó từ những vấn đề trên việc lựa chọn các bài tập hỗ trợ phù hợp cần được thực hiện nghiêm túc để đáp ứng được yêu cầu giảng dạy chung, chính vì vậy đối với phương pháp nghiên cứu ứng dụng các bài tập giúp học sinh sửa sai những sai lầm thường mắc trong nội dung chạy cự ly ngắn cho học sinh lớp 6,7 là cần thiết và để giải quyết được vấn đề nêu trên quá trình nghiên cứu cần phải xây dựng đề ra giải pháp hữu hiệu tích cực cụ thể trong việc lựa chọn và ứng dụng để đạt được hiệu quả của đề tài.

Từ những kết quả nghiên cứu nêu trên, tôi rút ra một số kết luận như sau:

Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được một số bài tập giúp học sinh sửa sai những sai lầm thường mắc trong nội dung chạy cự ly ngắn cho học sinh lớp 6,7 Trường trung học cơ sở Thanh Liệt.

Kết quả nghiên cứu cho chúng ta thấy rất rõ hiệu quả của các bài tập hỗ trợ rất phù hợp để tập luyện kỹ thuật chạy cự ly ngắn.

Quá trình thực hiện phương pháp nghiên cứu một số bài tập thể lực vào giảng dạy, kết quả thu được là thành tích chạy cự ly ngắn của học sinh tăng. Tuy nhiên muốn ứng dụng các bài tập thể lực có kết quả cao hơn nữa, đòi hỏi phải ứng dụng tích cực hơn nữa trong công tác giảng dạy.

Sáng kiến kinh nghiệm được áp dụng trong việc giảng dạy ở môn GDTC lớp 6,7 trường Trung học cơ sở Thanh Liệt năm học 2024 – 2025. Với đề tài này rất dễ vận dụng, bởi vì rất gần gũi và trong tầm tay của mình. Nó rất thực tế nên đề tài này có thể nhân rộng ở các trường Trung học cơ sở trong huyện và nếu có điều kiện sẽ được nhân rộng hơn.

Với thời gian ngắn, kinh nghiệm còn chưa nhiều nhưng nhờ sự giúp đỡ của các đồng nghiệp, nhóm bộ môn, giáo viên trong nhà trường đã hướng dẫn, dìu dắt, cổ vũ nên bản thân đã sớm thực hiện được mơ ước không ngừng học hỏi, tìm tòi giải pháp khắc phục hạn chế nhằm nâng cao chất lượng dạy học góp phần cùng nhà trường hoàn thành xuất sắc kế hoạch nhiệm vụ năm học 2024-2025.

II. KHUYẾN NGHỊ

Để nâng cao chất lượng và hiệu quả chương trình giảng dạy tại trường, tôi xin có một số khuyến nghị và đề xuất như sau:

- **Đối với GV:** Cần phải thường xuyên trao đổi kiến thức, học hỏi kinh nghiệm của đồng nghiệp, nhiệt tình hơn, chủ động và sáng tạo hơn trong phương pháp giảng dạy nhằm giúp học sinh tiếp thu kỹ thuật động tác có hiệu quả hơn. Không ngừng tìm hiểu học hỏi để nâng cao chuyên môn nghiệp vụ, chất lượng giảng dạy.

- **Đối với HS :** Cần thực hiện nghiêm túc các quy định của nhà trường, của lớp, tích cực chủ động hơn trong quá trình lĩnh hội và thực hành động tác. Tự tìm tòi học hỏi để hình thành được kỹ năng kỹ xảo trong cách thực hiện động tác, ngoài giờ học trên lớp cần chú ý luyện tập thêm ở nhà để hoàn thiện động tác, nâng cao thể lực.

- **Đối với nhà trường:** Ban Giám hiệu trường Trung học cơ sở Thanh Liệt tiếp tục mở rộng sân bãi tập luyện, bổ sung thêm các cơ sở vật chất như đường chạy tiêu chuẩn cho học sinh... có sự đầu tư hơn nữa cho trang thiết bị đồ dùng dạy học ở một số nội dung nhằm đáp ứng nhu cầu dạy và học của thầy và trò theo chương trình GDPT 2018 từ đó sẽ thúc đẩy chất lượng dạy – học được nâng cao hơn. Tổ chức nhiều hơn nữa các hoạt động TDTT để kích thích tinh thần hăng say tập luyện của các em. Ban Giám hiệu trường Trung học cơ sở Thanh Liệt có kế hoạch, mở rộng sân bãi tập luyện, bổ sung thêm các cơ sở vật chất như đường chạy tiêu chuẩn cho học sinh...

*** Đối với phòng Giáo dục của huyện:**

- Thường xuyên tổ chức thêm nhiều chuyên đề có chất lượng để giáo viên học tập, rút kinh nghiệm.

- Tổ chức cho giáo viên tham quan thực tế một số địa điểm để giáo viên được học hỏi thêm.

Trên đây là sáng kiến ***“Giúp học sinh khắc phục những điểm sai thường mắc trong phần động tác bổ trợ “Chạy cự li ngắn” môn GDTC lớp 6,7 Trường trung học cơ sở Thanh Liệt”***. mà tôi rút ra trong quá trình giảng dạy. Có thể trong kinh nghiệm này của tôi không tránh được những thiếu sót. Vậy tôi rất mong nhận được sự quan tâm, giúp đỡ và đóng góp chân thành của các cấp lãnh đạo, các đồng chí trong Ban giám hiệu nhà trường và bạn bè đồng nghiệp để sáng kiến kinh nghiệm này được hoàn chỉnh hơn và tôi giảng dạy ngày một tốt hơn, góp một phần công sức nhỏ bé của mình nhằm nâng cao chất lượng giảng dạy của Trường THCS.

Tôi xin chân thành cảm ơn!

Hà Nội, ngày 21 tháng 04 năm 2025

XÁC NHẬN CỦA CƠ QUAN

Người viết sáng kiến

Ngô Thị Nhung