

## MỤC LỤC

<b>NỘI DUNG</b>	<b>TRANG</b>
<b>A. ĐẶT VẤN ĐỀ</b>	1
I. Lý do chọn đề tài	1
II. Thời gian nghiên cứu	2
III. Đối tượng nghiên cứu	2
IV. Phạm vi nghiên cứu	2
<b>B. GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ</b>	3
I. Cơ sở lý luận	3
II. Cơ sở thực tiễn	3
1. Thuận lợi	3
2. Khó khăn	4
3. Kết quả điều tra thực trạng	4
III. Nội dung và giải pháp thực hiện	5
1. Giải pháp tham khảo tài liệu và đồng nghiệp.	5
2. Giáo dục tư tưởng cho học sinh	5
3. Hướng dẫn cho học sinh cách đo mạch khi luyện tập chạy bền	6
4. Giải pháp tổ chức những bài tập bổ trợ vào tập luyện	7
5. Vận dụng bài tập bổ trợ vào tập luyện chạy bền	10
IV. Kết quả triển khai áp dụng sáng kiến kinh nghiệm	11
V. Hiệu quả áp dụng sáng kiến kinh nghiệm.	12
<b>C. KẾT LUẬN VÀ KHUYẾN NGHỊ</b>	14
I. Kết luận	14
II. Khuyến nghị	14
Danh mục viết tắt	
Tài liệu tham khảo	

## DANH MỤC CÁC TỪ VIẾT TẮT TRONG SÁNG KIẾN

GV	Giáo viên
HS	Học sinh
BGH	Ban giám hiệu
THCS	Trung học cơ sở
GDTC	Giáo dục thể chất
GDPT	Giáo dục phổ thông
TDTT	Thể dục thể thao
TN	Thực nghiệm
ĐC	Đối chứng
SGK	Sách giáo khoa
Đ	Đạt
CD	Chưa đạt

## A. ĐẶT VẤN ĐỀ

### I. Lý do chọn đề tài

Thể Dục Thể Thao (TDTT) là một lĩnh vực quan trọng của đời sống con người, nó có quan hệ mật thiết với xã hội, Khi xã hội phát triển thì nhu cầu tập luyện TDTT càng tăng lên. Tập luyện TDTT 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.

Môn Thể dục là một bộ môn quan trọng trong việc phát triển thể chất, kỹ năng cho học sinh, là một trong những phương tiện để phát triển con người toàn diện, củng cố và tăng cường sức khỏe, góp phần nâng cao đời sống văn hóa, tinh thần.

Đối với các em ở lứa tuổi THCS, vấn đề nâng cao sức khỏe để phục vụ cho nhiệm vụ học tập là rất cần thiết. Việc tập luyện thể dục thường xuyên giúp các em phát triển cân đối về hình thái và chức năng cơ thể, phát triển toàn diện năng lực thể chất, tăng cường sức khỏe và tạo khả năng chống đỡ những tác động có hại của môi trường. Hình thành và hoàn thiện cho các em những kỹ năng, kỹ xảo vận động cơ bản. Vì vậy mà vai trò của môn học thể dục ở trường THCS là vô cùng quan trọng.

Dạy học thể dục là một hoạt động giáo dục nhằm mục đích giáo dục và giáo dưỡng cho học sinh để các em có những tri thức văn hóa thể chất, sức khỏe và tri thức văn hóa khoa học kỹ thuật.

Điền kinh nói chung và môn chạy bền nói riêng là một trong những môn thể thao cơ bản, có vị trí quan trọng trong hệ thống giáo dục thể chất và huấn luyện thể thao ở nước ta.

Ở trường THCS nội dung chạy bền được dạy học từ lớp 6 đến lớp 9. Để đảm bảo chất lượng môn học, giáo viên thường hướng dẫn các em luyện tập kỹ thuật, rèn luyện kỹ năng và phát triển các tố chất chuyên môn thông qua các biện pháp tập luyện cụ thể như: Bổ trợ kỹ thuật, kỹ thuật từng giai đoạn, các động tác phát triển thể lực, trò chơi vận động... Có thể nói các bài tập chạy bền

có tác động rất tốt đến sự phát triển thể chất của học sinh. Nhằm đạt được hiệu quả và đổi mới phương pháp dạy học trong chương trình giáo dục thể chất THCS nói riêng và hệ thống chương trình giáo dục phổ thông nói chung thì giảng dạy rèn luyện sức bền có một vị trí quan trọng. Nhưng chạy như thế nào để phát triển được sức bền và có thành tích tốt? Có những em đang còn nhận thức sơ sài, chưa hiểu được cơ bản về kỹ thuật chạy bền, nên các em không phát huy được khả năng của mình. Qua thực tế giảng dạy học sinh khi tập luyện chưa chú ý nhiều đến kỹ thuật mà chỉ chú ý đến thành tích nên sự hoàn thiện về kỹ thuật còn hạn chế dẫn đến thành tích khi kiểm tra chạy bền chưa cao, từ đó sự đam mê tập luyện của các em giảm đi, có nhiều sai lầm trong tập luyện kỹ thuật chạy bền.

## **II. Thời gian nghiên cứu**

Từ tháng 8/2023 đến tháng 2/2024

## **III. Đối tượng nghiên cứu**

Học sinh lớp 9B2, 9C2 Trường Thcs Thanh Liệt năm học 2023 - 2024

## **IV. Phạm vi nghiên cứu**

Do hạn chế về thời gian và nguồn lực nên về mặt không gian đề tài này chỉ nghiên cứu giới hạn trong phạm vi trường THCS Thanh liệt, về mặt nội dung đề tài chỉ nghiên cứu "Áp dụng một số bài tập nhằm nâng cao thành tích chạy bền cho học sinh lớp 9 Trường Thcs Thanh Liệt ”

## **PHẦN B: NỘI DUNG SÁNG KIẾN**

### **I. Cơ sở lí luận**

Mục tiêu của hệ thống giáo dục nước ta là hướng tới sự phát triển toàn diện cả về: Đạo đức, trí tuệ, thể chất, thẩm mỹ và lao động. Hoạt động giáo dục thể chất trong nhà trường phổ thông là nhân tố quan trọng ảnh hưởng tới các hoạt động giáo dục khác.

Xuất phát từ mục tiêu, nhiệm vụ đổi mới chương trình dạy học. Với đặc trưng của bộ môn giáo dục thể chất là nhằm hoàn thiện và nâng cao sức khỏe, đào tạo, rèn luyện tác phong con người. Thông qua các tiết học thể dục cũng như tiết học ngoại khóa giúp học sinh rèn luyện các tố chất thể lực như: Sức nhanh, sức mạnh, sức bền và sự khéo léo để đảm bảo sức khỏe và nâng cao thành tích.

Điền kinh là môn thể thao bao gồm các nội dung: Đi bộ, chạy nhảy và phối hợp. Chạy bền có tác dụng tốt đến việc tăng cường các chức năng hoạt động của các cơ quan nội tạng trong cơ thể và hệ thống thần kinh, nâng cao khả năng học tập và làm việc.

Chạy bền là biện pháp chính để phát triển sức bền đồng thời là cơ sở để nâng cao tố chất khác như sức nhanh, sức bật (nhảy cao- nhảy xa)... Nó có ý nghĩa quan trọng trong việc chuẩn bị cho học sinh tham gia học tập và lao động sản xuất, là biện pháp tích cực để bảo vệ và tăng cường sức khoẻ nâng cao khả năng vận động cho học sinh.

Vì vậy khi hướng dẫn cho các em luyện tập thể dục cần phải uốn nắn, nhắc nhở, chỉ bảo định hướng và động viên giúp đỡ các em hoàn thành tốt nhiệm vụ, từ đó các em không bị chán, có định hướng đúng, có động cơ tập luyện tốt và như vậy sẽ nâng cao hiệu quả trong học tập.

Trong chương trình học thể dục, chạy bền là một môn tổng hợp nhiều giai đoạn không cùng chu kì hoạt động nhiều trạng thái kĩ năng vận động khác nhau nhưng lại ghép lại với nhau liên tục từ đầu đến cuối.

### **II. Cơ sở thực tiễn**

#### **1. Thuận lợi**

Trong thực tế, việc giảng dạy môn Thể dục (GDTC), trong đó có môn chạy bền tại trường THCS Thanh Liệt có những thuận lợi cơ bản sau:

Ban giám hiệu nhà trường luôn tạo điều kiện thuận lợi về sân bãi, dụng cụ tập luyện, cơ sở vật chất đầy đủ cho dạy học.

Bản thân chúng tôi luôn luôn an tâm công tác, yêu nghề, tích cực tìm tòi

học hỏi nâng cao chuyên môn nghiệp vụ thông qua đồng nghiệp, trên Internet.

Phong trào TDTT trong trường và ngoài xã hội đang phát triển nên học sinh có điều kiện tập luyện và cọ xát.

## 2. Khó khăn

Học sinh còn nhút nhát, chưa tự tin trong các hoạt động. Đặc điểm tâm sinh lý học sinh lớp 9 rất ngại vận động, đặc biệt là chạy bền.

Học sinh chưa thấy được sự quan trọng của việc phát triển thể lực thông qua việc luyện tập chạy bền thường xuyên mang lại kết quả rất tốt về hô hấp, tuần hoàn đặc biệt là hoàn chỉnh về nhịp thở, nhịp đập của tim.

## 3. Kết quả điều tra thực trạng:

Trong năm học 2023-2024, giáo viên tiến hành kiểm tra thể lực với nội dung chạy bền 500m đối với 2 lớp 9B2 và 9C2 trước khi áp dụng các bài tập vào hỗ trợ thể lực.

Bài tập áp dụng : Giáo viên kiểm tra theo nhóm nam, nữ riêng, Chạy 2 vòng quanh sân trường(500m) bằng bấm đồng hồ và ghi thành tích chạy của học sinh

### BẢNG KHẢO SÁT CỦA 2 LỚP TRƯỚC THỰC NGHIỆM

(Bảng 01)

<i>TT</i>	<i>Sĩ số</i>	<i>Nam</i> <i>1'30''-1'35''</i>	<i>Nam</i> <i>1'36''-1'40''</i>	<i>Nam</i> <i>1'41''-1'45''</i>	<i>Nam</i> <i>Đi bộ</i>
		<i>Nữ</i> <i>1'45''-1'50''</i>	<i>Nữ</i> <i>1'51''-1'55''</i>	<i>Nữ</i> <i>1'56''-2'00''</i>	<i>Nữ</i> <i>Đi bộ</i>
9B2 (ĐC)	20 em(nam)	5 25%	9 45%	2 10%	4 20%
	20 em(nữ)	4 20%	7 35%	2 10%	7 35%
9C2 (TN)	20 em(nam)	5 25%	7 35%	3 15%	5 25%
	20 em(nữ)	3 15%	8 40%	3 15%	6 30%

**Kết luận của phần thực trạng:** Qua các số liệu trên cho thấy kết quả về sức bền của các em học sinh chưa đạt yêu cầu đề ra, vẫn còn 1 số học sinh chưa

chạy được hết cự ly 500m, do đó tôi áp dụng 1 số bài tập bổ trợ nhằm nâng cao sức bền cho các em học sinh lớp 9 Trường THCS Thanh Liệt.

### **III. Nội dung và giải pháp thực hiện**

#### **1. Giải pháp tham khảo tài liệu và đồng nghiệp.**

Trong thực tế tôi sử dụng giải pháp này là để phân tích tài liệu tham khảo có liên quan đến công tác viết sáng kiến đặc biệt là tài liệu về giảng dạy nội dung chạy bền của môn điền kinh. Tôi đã tham khảo một số tài liệu như: Giáo trình Điền kinh - Nhà xuất bản TĐTT Hà Nội năm 2001, giáo trình lí luận và phương pháp giảng dạy TĐTT - Nhà xuất bản giáo dục 2002 và một số tài liệu khác. Tôi đã vận dụng những kiến thức mà tôi thu được khi nghiên cứu tài liệu để áp dụng vào việc giảng dạy. Ngoài ra tôi còn trao đổi với đồng nghiệp để học hỏi và tìm ra những biện pháp tốt nhất.

Bằng những kinh nghiệm thực tế, những điều rút ra được từ đọc tài liệu, những kinh nghiệm học hỏi từ đồng nghiệp bản thân tôi đã rút ra: Khi dạy kỹ thuật chạy bền cho học sinh lớp 9 phải nắm vững các phương pháp, các nguyên tắc. Tôi đã áp dụng đổi mới phương pháp dạy học để áp dụng vào quá trình giảng dạy đạt hiệu quả cao.

#### **2. Giáo dục tư tưởng cho học sinh**

Mục tiêu của giải pháp: Trang bị cho các em một số kiến thức, kỹ năng, giáo dục tư tưởng về tâm lí khi thực hiện chạy bền. Sức bền có một vị trí vô cùng quan trọng trong đời sống của con người.

Nội dung và cách thức thực hiện giải pháp:

Đầu tiên giáo viên cần phải xác định rõ với học sinh: Học sinh thường không biết phân phối sức hợp lý khi chạy bền, khi xuất phát là dùng hết sức chạy, sau đó không đủ sức chạy hết cự ly, dẫn đến 1 số em đi bộ về đích. Các em chưa thật sự hiểu được vị trí và tầm quan trọng của sức bền trong đời sống hàng ngày thông qua quá trình học tập, lao động và luyện tập thể thao của chính bản thân các em. Vì vậy vấn đề ở đây cần đặt ra là làm sao để phát huy tính tích cực của học sinh trong rèn luyện sức bền. Muốn có được sức bền thì phải tập luyện như thế nào ? làm sao ? thời gian, địa điểm tập luyện ở đâu ? và phải dùng các bài tập bổ trợ, trò chơi nào là phù hợp ?

Trong học tập rèn luyện sức bền đối với học sinh cấp THCS khi giảng dạy cần cho học sinh tiếp cận bằng những ví dụ cụ thể, gần gũi với các em trong đời sống hàng ngày, gợi mở cho các em biết được một số nguyên tắc, hình thức và

các phương pháp để tập luyện phát triển sức bền để các em vận dụng một cách đa dạng. Tuy nhiên luyện tập phát triển sức bền cũng có một điểm khó là : phải tập luyện thường xuyên, liên tục vì: sức bền chỉ có được khi tập luyện, hoạt động liên tục trong một khoảng thời gian và cường độ ở mức độ nhất định. Bởi thế tập sức bền là một thách thức lớn về ý chí, đòi hỏi mỗi người, mỗi học sinh cần phải có quyết tâm cao. Cần phải tập luyện có kế hoạch, vì vậy giáo viên cần chỉ dẫn, giúp đỡ các em xây dựng cho bản thân mình một kế hoạch tập luyện.

Giáo viên cần có sự khích lệ, động viên các em phải thường xuyên tập luyện và có ý thức hơn trong mỗi tiết học qua đó dần dần hình thành ý thức tự giác tập luyện, tập trung và ý thức tập thể trong mỗi em. Bên cạnh những em tích cực tham gia tập luyện cũng sẽ còn những em ý thức chưa cao, chưa tự giác tập luyện, giáo viên cần quan tâm, nhắc nhở, động viên khích lệ học sinh.

Qua việc thực hiện giải pháp giáo dục tư tưởng cho học sinh: Về mặt tư tưởng và tâm lí của học sinh sau khi nghe giáo viên phân tích và giảng giải thì các em thông suốt đạt tỷ lệ 100%.

### **3. Hướng dẫn cho học sinh cách đo mạch khi luyện tập chạy bền**

Mục tiêu của giải pháp: Giúp cho học sinh biết cách đo mạch trước và sau khi tập luyện chạy bền nhằm để theo dõi tình hình sức khỏe của bản thân.

Nội dung và cách thực hiện giải pháp: Bằng cách dùng 3 ngón (trỏ, giữa và thứ tư) ấn nhẹ dọc chiều sát cổ tay phía ngón cái, sẽ thấy có những lúc ngón tay như bị nảy lên, đó là mạch đập. Học sinh có thể xác định nhịp tim bằng cách đếm mạch trong 15s x 4. Mạch trước giờ tập của học sinh THCS thường là 80 - 90 lần /phút. Mạch trong thời gian vận động cao hơn mạch trước giờ tập. Sau khi chạy bền, học sinh THCS có sức khỏe bình thường, mạch dưới 100 lần /phút là lượng vận động quá nhẹ, mạch đạt 120-140 lần / phút là hợp lí, cao hơn 160 lần/phút là không tốt, cần giảm lượng vận động xuống. Mạch sau giờ tập chưa đến một phút đã trở về bình thường là do lượng vận động quá nhẹ, sau 2-3 phút mạch trở về bình thường là sức khỏe tốt và lượng vận động hợp lí, sau 5-6 phút vẫn chưa hồi phục là sức khỏe có vấn đề hoặc do lượng vận động quá cao với sức khỏe cho phép. Như vậy, theo dõi mạch trước và sau chạy bền giúp các em hiểu được lượng vận động là nhẹ hay vừa hoặc quá với sức khỏe của mình, từ đó có sự điều chỉnh cho hợp lí.

Qua việc áp dụng giải pháp hướng dẫn học sinh cách đo mạch trước và sau khi tập luyện chạy bền, thì các em đã biết cách đo mạch, để có thể tự theo dõi



sức khỏe của bản thân, cũng như có lượng vận động phù hợp khi tham gia chạy bền.

#### 4. Giải pháp tổ chức những bài tập bổ trợ vào tập luyện



##### **Vịn tay vào tường:**

Thực hiện động tác đạp chân: Mỗi nhóm 8 học sinh thực hiện theo hiệu lệnh giáo viên. Lúc đầu thực hiện chậm sau đó thực hiện nhanh dần, cứ luân phiên như vậy trong khoảng thời gian một phút, sau đó đổi nhóm tập.

Yêu cầu thực hiện động tác đạp chân liên tục.



##### **Bật cóc liên tục:**

Chuẩn bị: Vạch xuất phát, 2 mốc (hoặc 2 cờ nhỏ).

Cách thực hiện: Học sinh 2 tay chống hông, ngồi xổm lên 2 gót chân. Có hiệu lệnh học sinh bắt đầu bật lên xuống liên tục (chú ý bật độ dài tối đa 40 cm).

Giáo viên: Theo dõi qua các lần tập nhắc nhở học sinh tích cực tập luyện.



### **Chạy lên xuống dốc:**

Chạy lên dốc từ 70 đến 100 bậc thực hiện 3 lần nghỉ giữa mỗi lần 3 phút.

Chạy xuống dốc từ 70 đến 100 bậc thực hiện 3 lần nghỉ giữa mỗi lần 3 phút.



**Nhảy dây bền:** Mỗi học sinh một dây nhảy ngắn. Tập hợp thành 2 hàng ngang, em nọ cách em kia 1-2m. Sau lệnh của chỉ huy, tất cả học sinh cùng nhảy và nhảy liên tục với nhịp chậm trong 1'. Nếu để dây vướng chân thì nhanh chóng điều chỉnh dây để tiếp tục nhảy sao cho liên tục như một hoạt động bền



**Chạy theo tín hiệu còi, chuyển hướng chạy:** Học sinh xếp thành 4 hàng dọc, khi có 1 hiệu lệnh còi các em thực hiện nâng cao đùi đi chuyển, khi có 2 hiệu lệnh còi các em chạy nhanh về phía trước, khi có 3 hiệu lệnh còi các em chuyển hướng chạy sang bên phải.



### **Nhảy bậc tam cấp:**

Giáo viên cho từng tổ lên thực hiện nhảy bậc tam cấp.

Cách thực hiện: Nâng đùi trái lên vuông góc, mũi bàn chân chạm bậc, đồng thời tay phải đưa lên trước 1 cách tự nhiên, sau đó đổi sang chân phải. Cứ phối hợp nhịp nhàng giữa các động tác

Học sinh thực hiện trong 1 phút



### **Chạy nâng cao gối kết hợp đập đất:**

Học sinh đứng thành 4 hàng dọc để thực hiện động tác

Cách thực hiện: Nâng cao đầu gối lên cao, khi tiếp xúc với đất, duỗi thẳng khớp gối để nửa bàn chân phía trước chạm đất, tay chân phối hợp nhịp nhàng và liên tục luân phiên với 2 chân.



**Chạy biến tốc:** Giáo viên chia chạy biến tốc theo từng nhóm. Ban đầu chạy nhẹ nhàng. Khi nghe hiệu lệnh của giáo viên thì các em lập tức chạy nhanh với tốc độ tối đa có thể. Sau khi chạy khoảng 20 - 30m thì cho học sinh chạy chậm lại. Khi đã chạy đồng đều nhau thì tiếp tục cho học sinh chạy nhanh trở lại. Cứ như vậy thực hiện trong khoảng 2 - 3 phút.

### 5. Vận dụng bài tập bổ trợ vào tập luyện chạy bền

Tuần	NHÓM ĐỐI CHỨNG	NHÓM THỰC NGHIỆM (Áp dụng thêm các bài tập được lựa chọn)
1- 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau.</li> <li>- Một số trò chơi phát triển sức bền</li> <li>- Chạy luồn cọc</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Chạy nâng cao gối, kết hợp đạp đất</li> <li>- Vịn tay vào tường tập sức mạnh của chân</li> <li>- Nhảy dây bền.</li> <li>- Chạy tiếp sức vượt chướng ngại vật</li> </ul>
4-7	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau.</li> <li>- Một số trò chơi phát triển sức bền</li> <li>- Chạy theo hình số 8</li> <li>- Chạy theo đường đích dắc</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vịn tay vào tường tập sức mạnh của chân</li> <li>- Nhảy dây bền</li> <li>- Chạy tiếp sức vượt chướng ngại vật</li> <li>- Chạy biến tốc</li> <li>- Nhảy tam cấp</li> </ul>
8-10	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau.</li> <li>- Một số trò chơi phát triển sức bền</li> <li>- Chạy theo hình số 8</li> <li>- Chạy theo đường đích dắc</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vịn tay vào tường tập sức mạnh của chân</li> <li>- Nhảy dây bền</li> <li>- Chạy nâng cao gối, kết hợp đạp đất</li> <li>- Chạy biến tốc</li> <li>- Bật cóc 15m</li> </ul>
11-13	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau.</li> <li>- Một số trò chơi phát triển sức bền</li> <li>- Kỹ thuật chạy giữa quãng trên đường thẳng</li> <li>- Chạy theo đường đích dắc</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Chạy nâng cao gối, kết hợp đạp đất</li> <li>- Chạy biến tốc</li> <li>- Bật cóc 15m</li> <li>- Luyện tập chạy 100m đường thẳng và 200m đường vòng 3-5 lần, thời gian nghỉ mỗi lần 2-3 phút</li> <li>- Chạy lên xuống dốc</li> </ul>
14-16	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau.</li> <li>- Một số trò chơi phát triển sức bền</li> <li>- Kỹ thuật chạy giữa quãng trên đường vòng</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Chạy tiếp sức vượt chướng ngại vật</li> <li>- Chạy biến tốc</li> <li>- Chạy nâng cao gối, kết hợp đạp đất</li> <li>- Luyện tập chạp 100m đường thẳng và 200m đường vòng 4-6 lần, thời gian nghỉ mỗi lần 2-3 phút</li> </ul>

	- Chạy theo đường đích đặc	- Nhảy tam cấp
17-18	- Xuất phát cao và chạy tăng tốc độ sau xuất phát - Kỹ thuật chạy giữa quãng trên đường vòng - Chạy về đích - Luyện tập chuẩn bị kiểm tra. - Kiểm tra 500m chạy bền	- Chạy tiếp sức vượt chướng ngại vật - Chạy biến tốc - Chạy lên xuống dốc - Chạy nâng cao gối, kết hợp đập đất - Chạy 800m bấm thành tích, chạy 3 lần, mỗi lần nghỉ 3-5 phút - Kiểm tra 500m chạy bền

#### **IV. Kết quả triển khai áp dụng sáng kiến kinh nghiệm**

Tổng hợp kết quả sau khi thực hiện tất cả các giải pháp trong phương pháp chạy bền vào công tác giảng dạy tôi nhận thấy.

##### **\* Về phía học sinh:**

Các em đã có ý thức và hứng thú luyện tập trong rèn luyện sức bền. Khi luyện tập và rèn luyện các em rất tích cực, nghiêm túc thực hiện các kĩ thuật.

Áp dụng đúng các nguyên tắc, giải pháp trong phương pháp tập luyện, biết cách phối hợp bước chạy với nhịp thở.

Đặc biệt là hoàn thành tốt hết cự li mà giáo viên đã đưa ra. Đạt TCRLTT 100%

Một số em có sức khỏe tốt, kĩ thuật tốt và nâng cao được thành tích trong chạy bền so với bảng TCRLTT nên được vào đội tuyển của cấp trường, cấp huyện, cấp thành phố. Qua đó cũng nhân rộng được phong trào “Rèn luyện thể thao, nâng cao sức khỏe”.

##### **\* Về phía giáo viên:**

Từ khi áp dụng các giải pháp trong phương pháp chạy bền một cách linh hoạt, đa dạng về hình thức tổ chức đã mang lại không khí vui tươi, hưng phấn trong tập luyện, làm cho học sinh yêu thích và đam mê tập luyện thể thao. Bản thân học sinh đã hình thành được thói quen vận động để phát triển các tố chất thể lực. Hiểu được vai trò, ý nghĩa của thể dục thể thao đối với cơ thể và cuộc sống. Từ đó các em lựa chọn được và thường xuyên tập luyện nội dung thể thao phù hợp để nâng cao sức khỏe, phát triển thể lực. Vì thế học sinh tôi phụ trách đều đạt 100% tiêu chuẩn rèn luyện thân thể. Tôi thiết nghĩ, các giáo viên dạy thể dục nên tâm huyết với nghề hơn nữa, phải coi trọng về tố chất sức bền cho học sinh và kĩ năng. Đưa ra những kiến thức cơ bản, những bài tập cần thiết để học

sinh tự rèn luyện thêm ngoài giờ học và luôn nhắc nhở học sinh đề phòng chấn thương, đảm bảo an toàn trong tập luyện.

Kết quả kiểm tra giữa nhóm đối chứng lớp 9B2 và nhóm thực nghiệm lớp 9C2 kết quả thu được như sau:

### **BẢNG KHẢO SÁT CỦA 2 LỚP SAU KHI THỰC NGHIỆM**

*(Bảng 02)*

TT	Số số	Nam	Nam	Nam	Nam
		1'30''-1'35''	1'36''-1'40''	1'41''-1'45''	Đi bộ
		Nữ	Nữ	Nữ	Nữ
		1'45''-1'50''	1'51''-1'55''	1'56''-2'00''	Đi bộ
9B2 (ĐC)	20 em(nam)	6 30%	10 50%	4 20%	0 0%
	20 em(nữ)	5 25%	9 45%	6 30%	0 0%
9C2 (TN)	20 em(nam)	8 40%	10 50%	2 10%	0 0%
	20 em(nữ)	6 30%	10 50%	4 20%	0 0%

Qua so sánh 2 bảng thành tích kiểm tra trên của 2 nhóm đối tượng thực nghiệm và đối chứng tôi thấy thành tích chạy bền của các em được nâng lên rõ rệt, tất cả các em đều đã hoàn thành chạy hết cự ly 500m, loại giỏi và khá đều tăng lên. nguyên nhân là :

**Thứ nhất:** Các em được áp dụng các bài tập bổ trợ mới có tinh thần thoải mái, yêu thích tập luyện chạy bền hơn. Kết quả kiểm tra đánh giá về kỹ thuật cũng như tố chất thể lực của nhóm được thực nghiệm tăng lên rõ rệt.

**Thứ hai:** Từ cơ sở các bài tập thể lực đó ở trường, ở lớp, các em đã tích cực hơn trong việc chạy bộ tại nhà. Từ đó các em phát triển tốt hơn về mặt thể chất cũng như trình độ, thể lực sức bền, chuẩn bị cho việc tiếp thu nhanh các môn học khác.

#### **V. Hiệu quả áp dụng sáng kiến kinh nghiệm.**

Đề tài này có tác động tích cực đến quá trình giáo dục, vì nó có tác động tích cực đến cả người dạy và người học:

**Với giáo viên:** Đây là một tài liệu hay để GV sử dụng khi giảng dạy nội dung chạy bền lớp 9 cho học sinh, mà không mất nhiều thời gian tìm tòi các tài liệu khác. Sắp xếp một cách có hệ thống các bài tập vào từng giai đoạn kỹ thuật.

Đưa ra được một số động tác, bài tập, phương pháp tổ chức tập luyện cho các động tác, bài tập bổ trợ đó.

Trong quá trình thực hiện đề tài này tôi nhận thấy, vận dụng được các động tác bổ trợ này sẽ giúp cho quá trình giảng dạy nội dung chạy bền lớp 9 được thuận lợi hơn rất nhiều.

**Với học sinh:** Biết một số động tác bổ trợ tích cực khi tập kỹ thuật chạy bền giúp em có thể tự tập luyện hàng ngày. Do đó kỹ thuật và thành tích chạy bền của học sinh được nâng lên.

**Kết quả thu được trong năm học 2023-2024:** đội tuyển điền kinh nhà trường tham gia giải chạy báo Hà Nội mới (nội dung chạy bền 900m) cấp huyện đạt thành tích nhì và ba cá nhân nam, nhất đồng đội nam, nhì đồng đội nữ, nhất toàn đoàn. Đội tuyển điền kinh nhà trường thi cấp huyện hội khỏe phù đổng cấp huyện đã đạt thành tích nhất đồng đội nam, nhất đồng đội nữ và nhất toàn đoàn. Đội tuyển điền kinh nhà trường thi điền kinh hội khỏe phù đổng cấp thành phố đã đạt thành tích 2HCV, 4HCB. Tất cả các thành tích trên, đã cho thấy việc áp dụng đề tài : "Áp dụng một số bài tập nhằm nâng cao thành tích chạy bền cho học sinh lớp 9 Trường THCS Thanh Liệt" đã thành công ngoài mong đợi.

## **C. KẾT LUẬN VÀ KHUYẾN NGHỊ**

### **I. Kết luận**

Dạy và học môn Thể dục ở trường THCS có vai trò rất quan trọng trong quá trình phát triển toàn diện cũng như nâng cao tinh thần tập luyện TDTT của học sinh. Nó có ảnh hưởng trực tiếp đến quá trình học tập, sự thích thú, là động lực thúc đẩy con người hoạt động, chiếm lĩnh những tri thức và phát triển năng lực sáng tạo, độc lập trong học tập, trong cuộc sống nói chung và trong tập luyện TDTT nói riêng.

Sau thời gian nghiên cứu và áp dụng các bài tập bổ trợ chạy bền cho các em học sinh, tôi thấy thể lực của các em được nâng lên rõ rệt. Giờ học của các em sinh động hơn, không bị nhàm chán, gò bó. Khi các em tập luyện chạy bộ ở nhà cũng tốt hơn.

Với con số 40 em được thực nghiệm và 40 em không được áp dụng bài tập trên tôi thấy kết quả rất tốt với các em được thực nghiệm. Vì vậy tôi mạnh dạn chia sẻ sáng kiến của mình trong nhiều năm giảng dạy ở Trường Thcs Thanh Liệt để góp phần chung vào việc đào tạo thế hệ trẻ.

### **II. Khuyến nghị**

#### **1. Với nhà trường**

Hàng năm tổ chức một số giải thi đấu chạy điền kinh cho cả nam, nữ từ khối 6 đến khối 9 trong nhà trường và duy trì thường niên để khích lệ tinh thần tập luyện của học sinh.

#### **2. Với giáo viên trực tiếp giảng dạy**

Giáo viên giảng dạy bộ môn Thể dục không ngừng đổi mới phương pháp dạy học tích cực hơn. Nâng cao năng lực chuyên môn, năng lực sư phạm. Mạnh dạn đưa các bài tập nâng cao nội dung chạy bền phù hợp với trình độ từng nhóm học sinh trong trường.

#### **3. Với học sinh**

Học sinh phải có ý thức chủ động hoàn thành nhiệm vụ cá nhân và giúp đỡ bạn tập trong khi hoạt động nhóm. Nghiêm túc hơn nữa trong giờ học và mạnh dạn hỏi giáo viên những gì chưa hiểu và thắc mắc về kỹ thuật chạy bền.

Tôi mong muốn nhận được sự đóng góp ý kiến cho đề tài này cũng như sự trao đổi kinh nghiệm giảng dạy của đồng nghiệp để bản thân tôi được học hỏi, tích lũy kinh nghiệm, nâng cao trình độ chuyên môn, nghiệp vụ để thực hiện có



hiệu quả nhiệm vụ dạy học và giáo dục, góp phần nhỏ vào việc nâng cao chất lượng và đổi mới giáo dục trong nhà trường phổ thông hiện nay.

Trên đây là sáng kiến kinh nghiệm "Áp dụng một số bài tập nhằm nâng cao thành tích chạy bền cho học sinh lớp 9 Trường THCS Thanh Liệt". Kính đề nghị Hội đồng khoa học & công nghệ huyện Thanh Trì xem xét công nhận sáng kiến kinh nghiệm cấp Huyện.

*Thanh Trì, ngày 01 tháng 05 năm 2024*

Xác nhận của nhà trường

Người thực hiện

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Trần Xuân Trường

# TÀI LIỆU THAM KHẢO



1. Sách giáo viên môn thể dục 6 – 7 – 8 – 9 của NXB giáo dục
2. Phim: các tiết dạy mẫu của Trung Tâm Nghe Nhìn Giáo Dục.
3. Luật điền kinh của nhà xuất bản giáo dục.
4. Tài liệu bồi dưỡng thường xuyên chu kỳ 3 của NXB Giáo dục.
5. Sách học thuyết huấn luyện - Nhà xuất bản TĐTT 1996.
6. Một số tài liệu tham khảo khác.

# HÌNH ẢNH HỌC SINH NHẬN GIẢI MÔN ĐIỀN KINH CẤP HUYỆN VÀ CẤP THÀNH PHỐ NĂM HỌC 2023-2024



