

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

**MÔ TẢ SÁNG KIẾN**

**Mã số:**.....

**1. Tên sáng kiến:**

**Thiết kế xà treo nghiêng trong tiết dạy kỹ thuật xuất phát, chạy lao sau xuất phát môn chạy cự ly ngắn.**

**2. Lĩnh vực áp dụng sáng kiến:**

Sáng kiến thuộc lĩnh vực chuyên môn Thể dục.

**3. Mô tả bản chất của sáng kiến:**

**3.1 Tình trạng giải pháp đã biết:**

Giáo dục Thể dục thể thao trong nhà trường điều cũng được coi trọng là tập trung phát triển các tố chất vận động ở học sinh. Thông qua các tố chất thể lực này để đánh giá khả năng vận động của mỗi con người. Môn chạy ngắn (chạy cự ly ngắn) ở chương trình học tham gia vào việc thúc đẩy phát triển tố chất thể lực nhanh.

Chạy cự ly ngắn có bốn giai đoạn không mang tính chu kỳ từ khi xuất phát cho đến lúc về đích. Từng giai đoạn đòi hỏi nguyên lý kỹ thuật động tác riêng lẻ. Giai đoạn xuất phát thấp mà người giáo viên hướng dẫn cho học sinh gồm các kỹ thuật phải thực hiện sau mỗi lệnh “Vào chỗ”, “Sẵn sàng” và “Chạy”. Mục đích là tạo lực đạp sau đưa cơ thể lao ra nhanh nhất.

Thực tế khi tập luyện kỹ thuật sau lệnh “Chạy” học sinh thường có hạn chế là chân trước không tích cực đạp mạnh và duỗi hết các khớp, góc độ đạp sau quá lớn. Chân sau đưa về trước có điểm đặt chân ở phía trước điểm dọi trọng tâm cơ thể. Vì vậy mà thân người không có độ ngã về trước lớn gần như song song mặt đất. Thân người thẳng đứng lên ngay từ bước thứ nhất, có ảnh hưởng nhiều đến tăng nhanh tốc độ khi bước qua giai đoạn chạy lao.

Qua thực trạng hạn chế nêu trên, tôi nghĩ phải làm cách nào để khắc phục các nhược điểm trên để khi các em tạo lực lao ra nhanh mà thân người có độ ngã về trước lớn gần như song song mặt đất. Tôi đã đúc kết kinh nghiệm và đã hoàn thiện dụng cụ xà treo nghiêng để hỗ trợ giảng dạy.

Tên sáng kiến: **“Thiết kế xà treo nghiêng trong tiết dạy kỹ thuật xuất phát, chạy lao sau xuất phát môn chạy cự ly ngắn”**.

### **3.2 Nội dung giải pháp đề nghị công nhận là sáng kiến:**

#### **3.1.1. Mục đích của giải pháp:**

Mục đích thiết kế của giải pháp này để khắc phục tình trạng thân người thẳng lên ngay từ khi dứt lệnh “Chạy”. Học sinh không tạo được lực lao ra nhanh nhất để đạt tốc độ cao cho giai đoạn tiếp theo.

Thiết kế dụng cụ học tập để nâng cao chất lượng, hiệu quả thực hiện kỹ thuật động tác, kích thích và phát huy tối đa độ ngã của thân người về trước lớn. Độ ngã này liên quan đến việc đạp sau tích cực để tăng nhanh tốc độ trong chạy lao sau xuất phát.

#### **\* Phạm vi và đối tượng áp dụng:**

+ Đối tượng nghiên cứu: học sinh khối 10 có chương trình học môn Chạy ngắn.

+ Phạm vi áp dụng giải pháp này: tập thể học sinh chúng tôi đang dạy ở một trường Trung học phổ thông trong tỉnh Bến Tre.

#### **3.2.2. Nội dung giải pháp:**

##### **+ Mô tả bản thiết kế:**

Sử dụng một trụ nhảy cao để làm trụ đứng. Xà treo nghiêng này tôi sử dụng xà nhôm của môn Nhảy cao hoặc một cây trúc thẳng (ống nước nhựa Bình Minh) dài khoảng 2.5 mét đến 3 mét.

Một đầu xà cố định vào “bát” của trụ xà, đầu xà còn lại buộc một sợi dây và kéo dài dây nối vào phần trên cao của trụ đứng.

Độ nghiêng của xà lớn hay nhỏ ta tùy chỉnh thu ngắn (thả dài) đầu dây trên trụ xà hay nâng lên (hạ xuống) “bát” ở đầu xà còn lại.

( hình vẽ kèm theo)

### **+ Nội dung giải pháp:**

Thông thường, khi hướng dẫn kỹ thuật xuất phát, chạy lao giáo viên (hoặc cán sự thể dục) điều khiển để hô các lệnh để học sinh thực hiện kỹ thuật sau mỗi lệnh này. Sau lệnh “Chạy” học sinh chỉ cần mau chóng thực hiện bước chạy thứ nhất là hoàn thành nhiệm vụ. Học sinh chưa chú trọng nhiều vào các nguyên lý kỹ thuật phải làm trước đó như lực đạp chân vào bàn đạp, góc độ đạp sau của chân phía trước, độ ngã của thân người,... Mặc dù giáo viên phân tích, hướng dẫn đầy đủ, nêu lên các sai lầm thường mắc trong quá trình tập luyện cho từng học sinh. Bản thân học sinh không có cảm nhận không gian đúng về độ ngã thân người về trước lớn với bước đầu tiên bước ra.

Với bộ thiết kế xà treo nghiêng này được tôi vận dụng mang lại hiệu quả cao trong giảng dạy cự ly ngắn. Điểm mới của giải pháp này là tôi sử dụng xà treo nghiêng ở phía trên bàn đạp xuất phát theo mặt phẳng đứng trùng với hướng chạy tạo điều kiện thuận lợi cho học sinh dễ dàng nhận biết được khoảng không gian giới hạn độ cao khi mà xuất phát chạy lao ra không để đỉnh đầu, lưng chạm xà nghiêng. Qua đây giúp học sinh nâng cao được kỹ thuật động tác.

### **+ Cách thức thực hiện:**

Khi tiến hành giảng dạy kỹ thuật chạy ngắn người giáo viên nói rõ nguyên lý kỹ thuật, mục đích đạt được của từng giai đoạn.

Với tiết học của môn Chạy ngắn ngoài việc cho học sinh hiểu khái quát, phân biệt đặc điểm, tính chất các cự ly chạy. Người giáo viên tiến hành hướng dẫn kỹ thuật xuất phát thấp cùng với cách đóng bàn đạp kiểu phổ thông để cho học sinh hiểu mục đích xuất phát có bàn đạp.

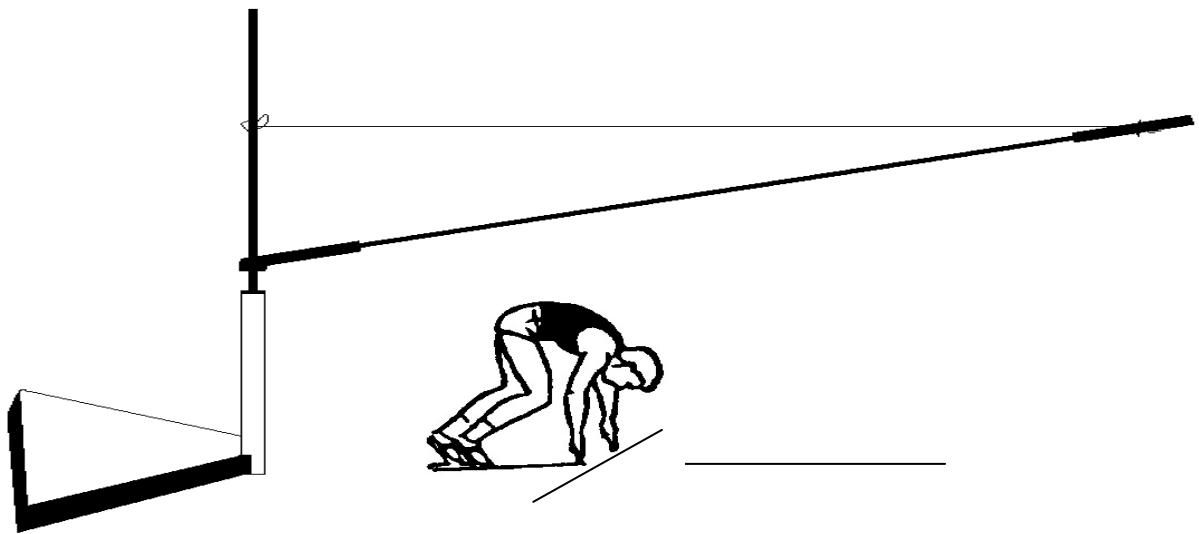
Giáo viên làm mẫu, phân tích kỹ thuật, cho học sinh xem tranh ảnh, thị phạm kỹ thuật động tác trong các lệnh “Vào chỗ”, “Sẵn sàng” và “Chạy”.

Tiếp theo tôi cho học sinh luyện tập kỹ thuật theo từng lệnh, từ tại chỗ và xuất phát lao ra 1 đến 2 mét.

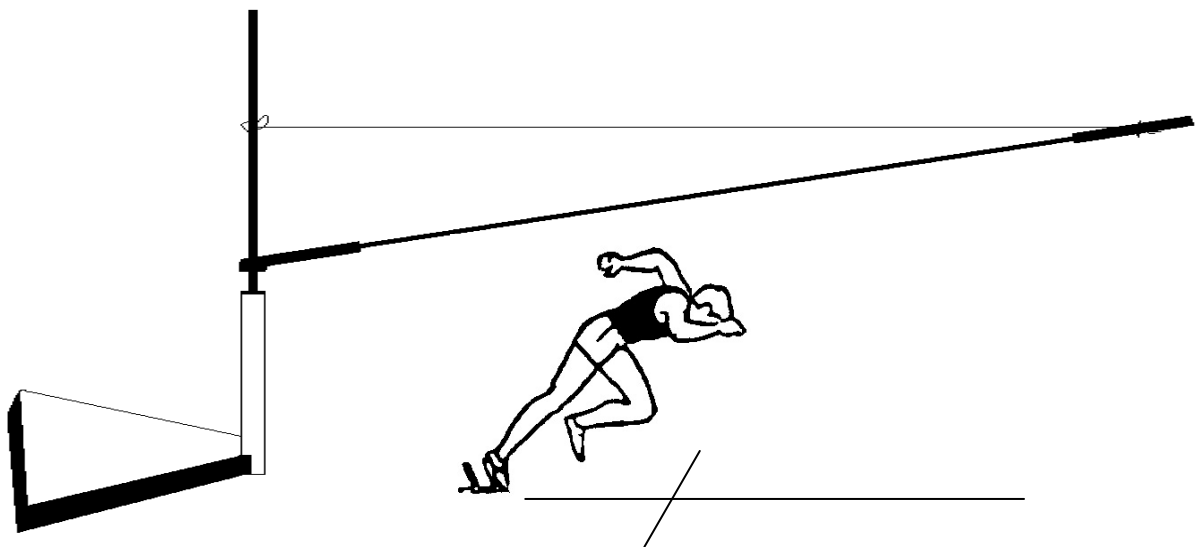
Học sinh mới tập luyện kỹ thuật xuất phát có bàn đạp tôi chưa sử dụng xà treo nghiêng.

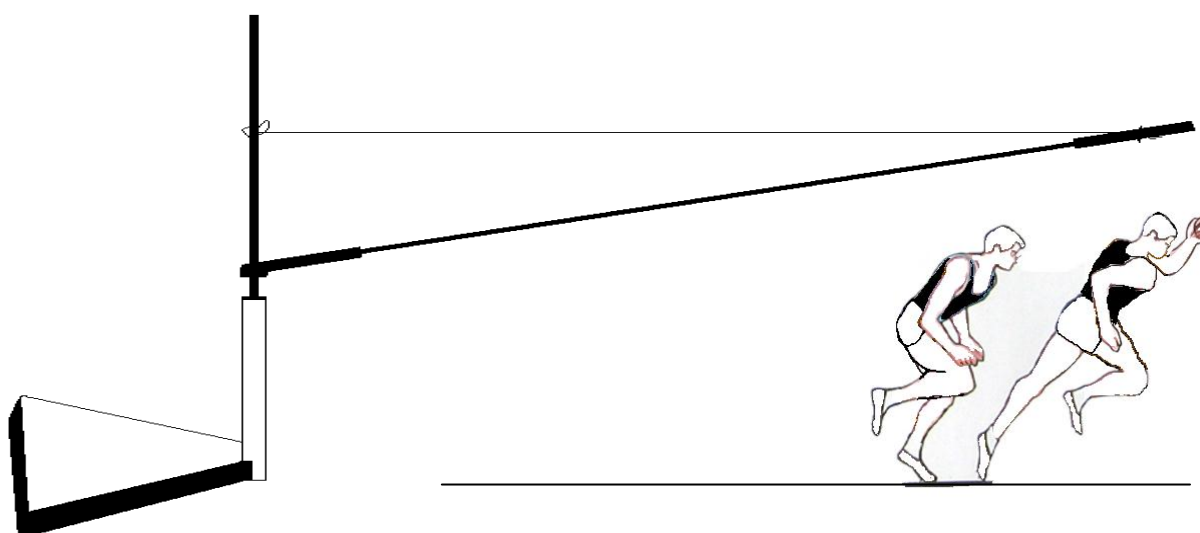
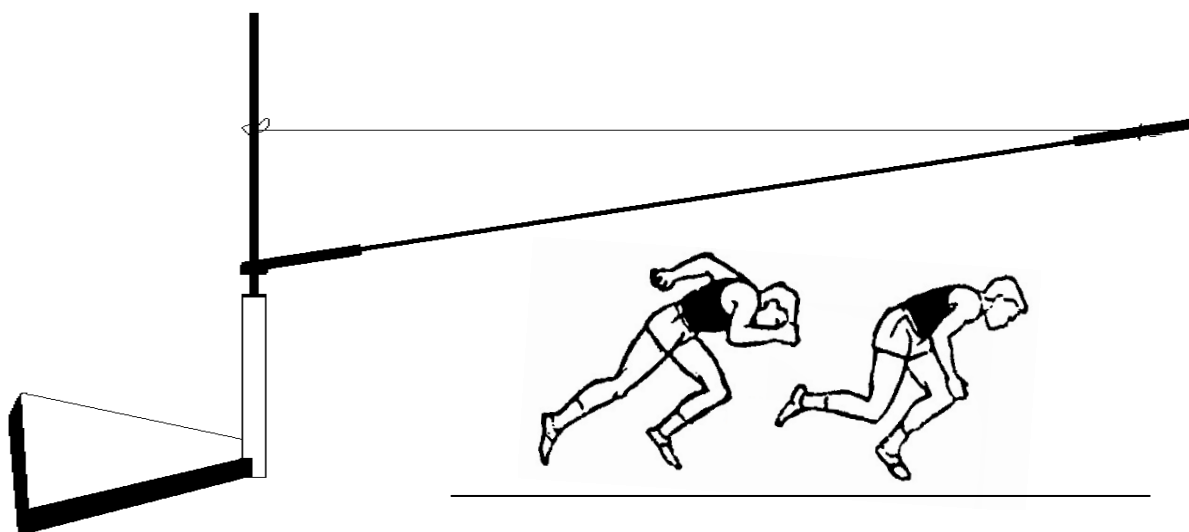
Sau khi học sinh đã nắm được kỹ thuật xuất phát, từ giáo án tiết 2 trở đi giáo viên tiến hành đưa dụng cụ xà treo nghiêng để hỗ trợ sửa sai các sai lầm mắc phải để học sinh thực hiện hoàn thiện kỹ thuật xuất phát-chạy lao sau xuất phát.

Chuẩn bị đồ dùng dạy học trước khi vào tiết dạy, đóng bàn đạp xuất phát. Trụ đế xà treo nghiêng đặt cách bàn đạp sau từ 30 đến 50 centimet. Giáo viên kiểm tra lại dụng cụ, đường chạy.



Giáo viên cũng có thể chuẩn bị hai dụng cụ với hai đường chạy đúng theo yêu cầu.





Khi phân chia nhóm ra tập luyện, giáo viên giới thiệu của dụng cụ, yêu cầu của bài tập xuất phát cần thực hiện đúng.

Giáo viên (cán sự thể dục) hướng dẫn cho từng nhóm học sinh vào vị trí xuất phát, thực hiện kỹ thuật xuất phát-chạy lao sau xuất phát như giáo án đề ra.

Sau phát lệnh “Chạy” (ván phát lệnh, tiếng hô hoặc còi) giáo viên biết được kỹ thuật động tác thực hiện của từng học sinh. Những em học sinh để đỉnh đầu, lưng chạm xà là chưa đạt yêu cầu kỹ thuật. Những em có hạn chế này sẽ cảm nhận được khoảng không gian giới hạn độ cao mà mình mắc phải một cách rõ ràng, cụ thể, không mơ hồ.

Để có được độ ngã của thân người về trước lớn và lực đạp sau đủ mạnh những lần tiếp theo giáo viên nhắc nhở và tăng số lần tập để học sinh tự điều chỉnh không còn để thân trên chạm xà nữa. Qua đây giáo viên đánh giá được mức độ tăng tiến kỹ thuật để giúp học sinh hoàn thiện kỹ năng giai đoạn đầu chạy ngắn.

Khi kỹ thuật của học sinh thực hiện đúng theo qui định, giáo viên hạ độ cao và góc nghiêng của xà phù hợp chiều cao từng học sinh hoặc giáo viên phân chia theo nhóm trước đó. Nhằm tăng độ khó của kỹ thuật động tác và kích thích khả năng thực hiện của học sinh.

### **3.3. Khả năng áp dụng của giải pháp:**

Dùng giảng dạy kỹ thuật xuất phát, chạy lao sau xuất phát môn chạy cự ly ngắn cho giáo viên thể dục thể chất.

Tập luyện kỹ thuật xuất phát – chạy lao ở môn chạy cự ly ngắn cho học sinh phổ thông.

Luyện tập các kỹ thuật xuất phát, chạy lao sau xuất phát môn chạy ngắn cho học sinh, vận động viên tham gia thi đấu Hội khỏe Phù đồng.

Giải pháp này áp dụng rộng rãi trong toàn tỉnh.

### **3.4. Hiệu quả, lợi ích thu được hoặc dự kiến có thể thu được do áp dụng giải pháp:**

a) Đánh giá hiệu quả của sáng kiến:

\* Bước 1: Kiểm tra phát hiện lỗi trọng tâm của học sinh nhô cao ở kỹ thuật xuất phát.

Đầu tiên chúng tôi chuẩn bị xà treo nghiêng tại vị trí xuất phát của đường chạy ngắn và không nói lên mục đích để xà treo này. Tiếp theo trong giáo án tiết 2 chúng tôi cho từng học sinh ở hai lớp dạy 10b5, 10b6 vào thực hiện kỹ thuật xuất phát thấp. Ghi nhận lại thông tin lỗi để cơ thể chạm xà của học sinh.

Lớp	Sĩ số	Số học sinh phạm lỗi	Tỉ lệ %	Ghi chú
10b5	40	35	87.5	
10b6	40	30	75	

\* Bước 2:

Sau khi xác định được lỗi của học sinh chúng tôi nói rõ mục đích xà treo nghiên để làm gì ?

Ở các tiết học sau chúng tôi sửa sai các lỗi cho học sinh, luyện tập kỹ thuật xuất phát thấp từ không hỗ trợ đến có hỗ trợ dụng cụ xà treo nghiên. Giáo viên nhắc nhở và tăng số lần tập để học sinh tự điều chỉnh không còn để thân (lưng, đỉnh đầu) chạm xà.

Khi học sinh hoàn thiện kỹ thuật xuất phát, chạy lao. Giáo viên tiến hành kiểm tra những học sinh mắc lỗi ở bước 1 có để xà treo nghiên tại vị trí xuất phát. Kết quả thu được:

Lớp	Số học sinh thực hiện	Học sinh mắc lỗi	Học sinh làm đúng	Tỉ lệ %
10b5	35	0	35	100 %
10b6	30	0	30	100 %

b) Kết luận;

Như vậy, khi áp dụng giải pháp này có 100 % học sinh khắc phục được lỗi trọng tâm nhô cao ở kỹ thuật xuất phát thấp.

Giải pháp này mang lại hiệu quả cho việc phát hiện nhanh chóng, rõ ràng, cụ thể sai lầm mắc phải của học sinh. Học sinh cảm nhận và biết hạn chế của mình trong quá trình tập luyện, giúp giáo viên đề ra hướng khắc phục đầy đủ hơn cho học sinh.

Phát huy tối đa khả năng thực hiện kỹ thuật động tác của học sinh khi tập luyện. Người tập cố gắng, tập trung thực hiện tốt kỹ thuật, hạn chế thấp nhất cơ thể chạm vào xà.

Học sinh có điều kiện thuận lợi trong quá trình tập luyện. Học sinh biết sai sót ngay khi thực hiện, để lần tiếp theo sẽ có điều chỉnh phù hợp hơn, có được cảm giác không gian thuận lợi, rõ ràng để hoàn thiện kỹ thuật tốt hơn.

Kinh phí làm đồ dùng dạy học này không tốn nhiều tiền. Tôi đã sử dụng và thiết kế với các dụng cụ sẵn có tại cơ sở. Tiết kiệm ngân sách, hạn chế việc lãng phí.

Số liệu minh họa kinh phí tạo ra dụng cụ:

Stt	Tên vật liệu	Đơn vị	Số	Thành	Ghi chú
-----	--------------	--------	----	-------	---------

		tính	lượng	tiền	
1	Trụ xà	Cây	01	-	Có sẵn tại đơn vị
2	Xà treo :				
	- Xà nhảy cao	cây	01	-	Có sẵn tại đơn vị
	- Trúc, tầm vông	mét	2.5	20.000đ	
3	Dây buộc	mét	3	9000đ	
Tổng cộng				29.000đ	

### 3.5. Tài liệu kèm theo gồm:

- Bản vẽ: 01 bản

*Bến Tre, ngày 15 tháng 3 năm 2017*