

**SỞ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO BẮC GIANG**  
**TR- ỜNG THPT LỤC NGẠN SỐ 1**

**SÁNG KIẾN KINH NGHIỆM**

*Lựa chọn và áp dụng một số bài tập nhằm phát triển  
sức nhanh cho nữ học sinh đội tuyển điền kinh lứa  
tuổi 16-17 tr- ờng THPT lục ngạn số 1.*

*Giáo viên: Vũ Thị H- ờng  
Đơn vị: Tr- ờng THPT Lục Ngạn 1  
Tổ : GDTC-QPAN*

*Lục ngạn : ngày 20-04- 2019*

**SỞ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO BẮC GIANG**  
**TR- ỜNG THPT LỤC NGẠN SỐ 1**

**SÁNG KIẾN KINH NGHIỆM**

*Lựa chọn và áp dụng một số bài tập nhằm phát triển  
sức nhanh cho nữ học sinh đội tuyển điền kinh lứa  
tuổi 16-17 tr- ờng THPT Lục Ngạn số 1.*

*Tác giả : Vũ Thị H- ờng*

## **I./ĐẶT VẤN ĐỀ.**

### **II. NHIỆM VỤ NGHIÊN CỨU:**

- 1.Cơ sở khoa học của việc lựa chọn một số bài tập nhằm phát triển sức nhanh cho nữ học sinh đội tuyển điền kinh lứa tuổi 16-17.
  - a.Đặc điểm tâm- sinh lý lứa tuổi.
  - b.Cơ sở lý luận -sinh lý của sức nhanh.
2. Lựa chọn một số bài tập phát triển sức nhanh cho nữ học sinh lứa tuổi 16-17.
  - a.Thực trạng sử dụng bài tập trong huấn luyện sức nhanh,
  - b.Lựa chọn bài tập trong huấn luyện sức nhanh.
- 3.□p dụng và đánh giá hiệu quả sử dụng các bài tập đ- ợc lựa chọn trong phát triển sức nhanh cho các em nữ học sinh lứa tuổi 16-17
  - a.Tổ chức thực nghiệm.
  - b.So sánh kết quả tr- ớc thực nghiệm .
  - c.So sánh kết quả tr- ớc thực nghiệm và sau thực nghiệm.

### **III.PH- ƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU.**

- a.Ph- ơng pháp phân tích và tổng hợp các tài liệu.
- b.Ph- ơng pháp thực nghiệm s- phạm.
- c.Ph- ơng pháp quan sát s- phạm.
- d.Ph- ơng pháp toán học thống kê.
- e.Ph- ơng pháp phỏng vấn và tọa đàm
- g.Ph- ơng pháp kiểm tra s- phạm.

### **IV.TỔ CHỨC NGHIÊN CỨU.**

- a.Thời gian: Từ tháng 10-2018 đến tháng 4-2019.
- b.Đối t- ợng : 20 em học sinh nữ lứa tuổi 16-17.
- c. Địa điểm : Tr- ờng THPT Lục Ngạn Số 1-Lục Ngạn-Bắc Giang.

### **V.KẾT QUẢ VÀ PHÂN TÍCH KẾT QUẢ.**

- 1.Giải quyết nhiệm vụ 1:
- 2.Giải quyết nhiệm vụ 2:
- 3.Giải quyết nhiệm vụ 3:

### **VI.KẾT LUẬN VÀ KIẾN NGHỊ.**

### **VII.TÀI LIỆU THAM KHẢO.**

## I. ĐẶT VẤN ĐỀ.

### 1. Lý do chọn đề tài.

Trong công tác giáo dục toàn diện ở trường phổ thông đi đôi với việc trang bị kiến thức văn hóa cho học sinh thì TDTT. Đặc biệt là điền kinh giữ vai trò rất quan trọng. Bởi lẽ tập luyện điền kinh có tác dụng phát triển tố chất thể lực, hoàn thiện các hệ thống chức năng của cơ thể. Ngày nay cùng với sự tiến bộ vượt bậc của loài người trên mọi lĩnh vực: Kinh tế, văn hóa, xã hội, thì TDTT cũng không nằm ngoài sự phát triển đó. Nhu cầu về tập luyện TDTT ngày càng tăng và càng có nhiều nội dung hoạt động. TDTT là một bộ phận hữu cơ của nền văn hóa xã hội và dân tộc, là động lực thúc đẩy sự phát triển kinh tế, xã hội cho đất nước và là phương tiện để giải trí và giao lưu quốc tế, đồng thời là một trong những tiêu chuẩn của sự tiến bộ xã hội. Vì vậy mục tiêu phát triển của TDTT là nâng cao sức khỏe, bồi dưỡng đạo đức, xây dựng lối sống lành mạnh cho con người nhất là thế hệ trẻ. Giáo dục thể chất cho học sinh, sinh viên là một nhiệm vụ hết sức quan trọng trong nền giáo dục thể chất ở Việt Nam.

Bác Hồ luôn quan tâm và chăm sóc đến sự phát triển chung của thế hệ trẻ trong đó có công tác giáo dục thể chất. Con người chúng ta bước vào thế kỷ 21 với mục tiêu là nâng cao dân trí, đào tạo nhân tài, phát triển nhanh cách, con người đào tạo ra phải khỏe cả về thể chất lẫn tinh thần, có trí óc sáng tạo trong học tập, lao động sản xuất, mưu trí, dũng cảm trong chiến đấu và bảo vệ tổ quốc, bảo vệ sự nghiệp cách mạng của Đảng. Muốn học tập, lao động và công tác tốt con người cần phải có sức khỏe, đó là niềm hạnh phúc và là yếu tố hàng đầu để phát huy năng lực sẵn có. Hồ Chủ tịch từng nói về nhân tố sức khỏe của con người rất nhất quán và sâu sắc: ***Giữ gìn dân chủ, xây dựng nước nhà, gây dựng đời sống mới việc gì cũng cần có sức khỏe mới thành công...***

Giáo dục thể chất là một bộ phận không thể tách rời khỏi sự nghiệp giáo dục của nước ta: **Chỉ thị 106 ngày 2-10-1958** của Ban Bí thư Trung Ưng Đảng đã chỉ rõ: ***“Công tác TDTT là biện pháp có hiệu quả để tăng cường lực lượng lao động sản xuất và là lực lượng quốc phòng của mọi người dân. Tăng cường sức đề kháng của nhân dân chống bệnh tật, chống vi trùng. Hơn nữa vận động TDTT còn là phương pháp tốt để giáo dục nhân dân tính kỷ luật và đoàn kết quần chúng đồng đảo xung quanh Đảng và chính phủ.*** Vì vậy trong những năm qua được sự quan tâm của Đảng, nhà nước cùng toàn thể xã hội thì ngành TDTT cũng phát triển lớn mạnh và đã giành được những thành tích đáng kể, trong những năm qua thành tích TDTT đỉnh cao của nước ta cũng từng bước tăng trưởng và đạt được vị trí nhất định ở khu vực, châu lục cũng như trên thế giới. Đó chính là nhờ vào hệ thống đào tạo tài năng thể thao theo hướng chuyên môn hóa bước đầu được hình thành, số lượng VĐV trong đội tuyển năng khiếu và tuyển trẻ ngày càng tăng. Xong vấn đề này mới chỉ dừng lại ở các trung tâm TDTT, các lớp năng khiếu ở các Tỉnh - Thành phố lớn, còn ở các tỉnh ở miền núi, hải đảo chưa được phát triển. Trong điều kiện về cơ sở vật chất - dụng cụ tập luyện còn nhiều thiếu thốn, trình độ chuyên môn còn nhiều hạn chế vì vậy thành tích thể thao của nước ta hiện nay vẫn còn thấp ở châu lục và thế giới. Nguyên nhân dẫn đến thành tích thấp kém đó là do sự thiếu tuân thủ quy luật trong huấn luyện thể

thao: {Nh- tính hệ thống,tính liên tục,tăng tiến.Ch- a áp dụng và ch- a tận dụng các thành quả của các ngành khoa học có liên quan.Trong ngành TDTT thì điền kinh giữ vai trò hết sức quan trọng bởi lẽ tập luyện điền kinh có tác dụng phát triển toàn diện các tố chất thể lực,hoàn thiện các hệ thống chức năng của cơ thể .Điền kinh có lịch sử phát triển lâu đời,nó là một môn thể thao rất đa dạng và phong phú bao gồm các hoạt động giống nh- hoạt động tự nhiên của con ng- ời nh- đi bộ,chạy,nhảy và ném đũa.Thông qua các bài tập điền kinh ng- ời ta có thể phát triển các tố chất thể lực góp phần phát triển con ng- ời toàn diện.Tập luyện điền kinh tạo cho con ng- ời có thể chất c- ồng tráng,sức khỏe dồi dào,có tinh thần lạc quan,tự chủ,kiên trì,dũng cảm có ý thức tổ chức kỷ luật,tinh thần tập thể cao.Do vậy việc tổ chức tập luyện điền kinh đã thu hút đ- ọc đông đảo mọi tầng lớp,mọi đối t- ượng tham gia thi đấu.Nó đã trở thành một môn học cơ bản trong nhà tr- ờng phổ thông và là một trong những tiêu chuẩn rèn luyện thân thể cho thanh thiếu niên.ngày nay với thành tích thể thao nói chung và điền kinh nói riêng có những b- ớc tiến mới đặc biệt ở các VĐV trẻ Điều đó khẳng định học sinh phổ thông phải là lực k- ợng kế cận của thể thao thành tích cao. Chính vì vậy giáo dục thể chất cho thế hệ trẻ hết sức cấp bách và quan trọng.Việc tiến hành giáo dục thể chất sao cho phù hợp với từng đối t- ượng nói chung và lứa tuổi 16-17 nói riêng,trong những năm qua đã thu hút sự quan tâm nghiên cứu của các nhà khoa học nh- :Phạm Hồng Minh(1980)Lê Bửu,Lê Văn Lắm1975,Nguyễn Văn Quảng 1989,Đàm Quốc Chính1994.Hiện nay TDTT của việt nam đã từng tham gia các đại hội thể thao lớn trên thế giới cũng nh- trong khu vực nh- ;Olympic,Sea Game.Hiện nay TDTT ở n- ớc ta đ- ợc đ- a vào hệ thống giáo dục quốc dân,đào tạo từ cơ sở đến đại học là ph- ơng tiện chuyên l- u cơ bản của giáo dục thể chất con người.Hệ thống giáo dục thể chất đ- ợc đ- a vào hoạt động có hiệu quả t- ờng nhà tr- ờng sẽ góp phần nâng cao thể chất cho các em,giúp các em có đủ sức khỏe để các em sống và học tập, lao động và công tác được tốt hơn.

Trở lại tr- ờng THPT Lục Ngạn Số 1 là một tr- ờng miền núi có 51 năm tuổi đời r- ờng Lục Ngạn 1 đã không ngừng phấn đấu để trở thành tr- ờng tiên tiến về phong trào TDTT,mặc dù cơ sở vật chất còn nhiều thiếu thốn nh- ng ban giám hiệu đã tạo điều kiện để thành lập các câu lạc bộ TDTT đặc biệt là phong trào tập luyện điền kinh luôn được nhà tr- ờng quan tâm và tạo điều kiện cho các em học sinh tham gia tập luyện và thi đấu song để tập luyện có hiệu quả chung tôi đã tìm hiểu và nghiên cứu các bài tập có hiệu quả để phát triển thể chất cho các em,lựa chọn và huấn luyện đội tuyển của nhà tr- ờng sao cho phù hợp và đạt hiệu quả tốt nhất Xuất phát từ những vấn đề nêu trên cộng với những kiến thức đã học hỏi,kinh nghiệm qua 21 năm giảng dạy,tìm hiểu tại nhà tr- ờng để có đ- ợc những thông tin chính xác, khách quan về thực trạng phát triển sức nhanh của các em hiện nay,cùng với sự giúp đỡ nhiệt tình của các thầy cô giáo,các đồng nghiệp mong muốn áp dụng những ph- ơng pháp đã đ- ợc tiếp thu vào công tác huấn luyện phong trào TDTT trong nhà tr- ờng đặc biệt là bộ môn điền kinh.Xuất phát từ những yêu cầu thực tiễn đó chúng tôi đã mạnh dạn nghiên cứu sáng kiến kinh nghiệm mang tên:

**“Lựa chọn và áp dụng một số bài tập nhằm phát triển sức nhanh cho nữ học sinh đội tuyển điền kinh lứa tuổi 16-17 tr- ờng THPT Lục Ngạn Số 1.**

## **2.Mục đích của sáng kiến.**

Chúng tôi nghiên cứu sáng kiến này với mục đích là sẽ có những bài tập phù hợp trong công tác huấn luyện đội tuyển điền kinh học sinh nữ của nhà trường có hiệu quả hơn.

## **3.Giả thiết kết quả.**

Sáng kiến này có khả năng thực thi cao với kết quả của nó.Là cơ sở ,tài liệu tham khảo cho đồng nghiệp,nhà chuyên môn trong quá trình giảng dạy,huấn luyện phù hợp với từng đối tượng,từng đơn vị.

## **II.NHIỆM VỤ NGHIÊN CỨU.**

*Để nghiên cứu sáng kiến này chúng tôi xác định 3 nhiệm vụ:*

**1.Tìm hiểu cơ sở khoa học của việc lựa chọn bài tập phát triển sức nhanh cho nữ học sinh đội tuyển lứa tuổi 16-17.**

**2.Nghiên cứu,lựa chọn một số bài tập phát triển sức nhanh cho nữ học sinh đội tuyển lứa tuổi 16-17.**

**3.Áp dụng và đánh giá hiệu quả sử dụng các bài tập đã lựa chọn trong phát triển sức nhanh cho các em nữ học sinh đội tuyển lứa tuổi 16-17.**

## **III.PH- ƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU.**

Để giải quyết các nhiệm vụ nêu ở trên trong quá trình nghiên cứu chúng tôi đã sử dụng các phương pháp sau:

**1.Ph- ơng pháp phân tích và tổng hợp các tài liệu.**

Bằng phương pháp này chúng tôi đã thu thập được những cơ sở có liên quan đến vấn đề nghiên cứu như cơ sở lý luận,cơ sở sinh lý trong phát triển sức nhanh.Đặc điểm tâm sinh lý của các đối tượng nghiên cứu cũng như tình hình giảng dạy điền kinh trong trường THPT Lục Ngạn Số1.

**2.Ph- ơng pháp quan sát s- phạm:**

Chúng tôi đã tiến hành quan sát thể hình và theo dõi quá trình tập luyện của các em để tìm ra những ưu,nhược điểm của bài tập phát triển sức nhanh .

**3. Ph- ơng pháp phỏng vấn và tọa đàm.**

Chúng tôi đã tiến hành phỏng vấn và hỏi một số ý kiến của các giáo viên giảng dạy và huấn luyện ở các trung tâm ,các thầy cô giáo giảng dạy ở các trường THCS và THPT dạy tại các trường trong tỉnh để lựa chọn ra những bài tập mang tính toàn diện và hợp lý nhằm huấn luyện sức nhanh cho học sinh nữ lứa tuổi 16-17.

**4. Ph- ơng pháp kiểm tra s- phạm.**

Chúng tôi đã áp dụng phương pháp này nhằm kiểm tra năng lực vận động của nữ học sinh.Được sử dụng các test kiểm tra sau:

- Test bật xa tại chỗ.
- Test chạy 30m tốc độ cao.
- Test chạy 30m xuất phát thấp.

- Tets chạy 60m xuất phát cao.

#### **5. Ph- ơng pháp thực nghiệm s- phạm.**

Ph- ơng pháp này đ- ợc sử dụng để kiểm nghiệm đánh giá tính hiệu quả trong quá trình thực nghiệm của bài tập. Sau khi xác định và lựa chọn bài tập chúng tôi đã tiến hành phân nhóm cho 10 em học sinh nam trong đội tuyển có trình độ và thể lực- ơng đ- ơng nhau, đ- ợc chia thành 2 nhóm:

- Nhóm thực nghiệm (A) gồm 5 em tập theo giáo án chúng tôi biên soạn
- Nhóm đối chiếu (B) gồm 5 em tập theo giáo án cũ của bộ môn .

Thông qua 4 test nh- ã trình bày ở trên với 2 lần kiểm tra đánh giá, sau khoảng 3 tháng sẽ cho ra kết quả cụ thể và chính xác. Kết quả đ- ợc chúng tôi ghi lại vào biên bản tổng hợp và tính toán số liệu làm cơ sở đánh giá thành tích qua quá trình giảng dạy và huấn luyện đúng h- ớng đúng các bài tập đã đ- ợc lựa chọn.

#### **6. Ph- ơng pháp toán học thống kê..**

Trong quá trình nghiên cứu chúng tôi đã sử dụng các công thức sau:

### **IV. TỔ CHỨC NGHIÊN CỨU**

#### **1. Thời gian nghiên cứu.**

Từ tháng 10 năm 2018->tháng 3 năm 2019: chúng tôi chia làm 3 giai đoạn.

a. Giai đoạn 1: Từ tháng 10 năm 2018->tháng 11 năm 2018 viết đề c- ơng , giải quyết nhiệm vụ 1.

b. Giai đoạn 2: Từ tháng 11 năm 2018->tháng 12 năm 2018 thu thập tài liệu có liên quan, lấy số liệu lần 1, giải quyết nhiệm vụ 2.

c. Giai đoạn 3: Từ tháng 1 năm 2019->tháng 4 năm 2019 áp dụng các bài tập đã đ- ợc lựa chọn, lấy số liệu lần 2, xử lý số liệu, giải quyết nhiệm vụ 3, hoàn thành và báo cáo sáng kiến.

#### **2. Đối t- ợng nghiên cứu.**

10 em học sinh nữ đội tuyển điền kinh lứa tuổi 16-17 tr- ờng THPT Lục Ngạn số 1.

#### **3. Địa điểm nghiên cứu .**

#### **4. Nội dung lập test**

- Chạy 30m tốc độ cao.
- Chạy 30m xuất phát thấp.
- Bật xa tại chỗ
- Chạy 60m xuất phát cao.

### **V. KẾT QUẢ VÀ PHÂN TÍCH KẾT QUẢ.**

#### **1. Tìm hiểu cơ sở khoa học của việc lựa chọn bài tập phát triển sức nhanh cho nữ học sinh độ tuổi lứa tuổi 16-17.**

##### **a. Đặc điểm tâm sinh lý lứa tuổi.**

Đặc điểm nổi bật của các em về cơ sở giải phẫu sinh lý học là sự hình thành giới tính. Đó là sự thay đổi phức tạp của sự phát triển cơ thể do đó việc vận dụng các bài tập phải phù hợp với đặc điểm của lứa tuổi đó.

**\*Hệ thần kinh :**

Ở lứa tuổi này hệ thần kinh tiếp tục phát triển mạnh và đ- a đến hoàn thiện khả năng t- duy nhất là khả năng phân tích tổng hợp trừu t- ợng hóa phát triển rất thuận lợi cho sự hình thành phản xạ có điều kiện. Ngoài ra do sự hoạt động mạnh của các tuyến giáp trạng, tuyến sinh dục và tuyến yên , làm cho tính h- ng phần hệ thần kinh chiếm - u thế giữa h- ng phần và ức chế không cân bằng, ảnh h- ợng đến hoạt động TDDT. Tuy nhiên ở lứa tuổi này t- duy trừu t- ợng của các em đã hình thành tốt ,mức độ tiếp thu các kỹ thuật động tác và hình thành kỹ năng kỹ xảo đạt mức độ cao. Điều này rất có lợi cho chúng ta trong quá trình giảng dạy, huấn luyện, duy trì trạng thái h- ng phần hợp lý của hệ thần kinh trung - ợng của các em đồng thời rất có hiệu quả trong việc lựa chọn các bài tập mang tính khéo léo với yêu cầu thực hiện kỹ thuật phát triển thể chất.

#### **\*Hệ x- ợng**

Ở thời kỳ này bộ x- ợng của các em phát triển một cách đột ngột cả về chiều dài và chiều dày. Đàn tính của x- ợng giảm, độ co giãn của x- ợng tăng do hàm l- ợng magic, phốt pho, can xi trong x- ợng tăng xuất hiện cốt hóa ở một số bộ phận của x- ợng nh- :(x- ợng mặt và cột sống)các tổ chức sụn đ- ợc thay thế bằng các mô x- ợng ,nên cùng với sự phát triển về chiều dài của cột sống thì khả năng biến đổi của cột sống không giảm mà lại tăng lên theo su h- ợng cong vẹo.

#### **\*Hệ cơ.**

Ở lứa tuổi này hệ cơ của nữ phát triển chậm lại so với tr- ớc đó (13-15 tuổi). Đặc điểm của cơ cũng khác nhau cơ co của nữ phát triển sớm hơn so với cơ duỗi , cơ duỗi của nữ yếu nh- ng nam thì ng- ợc lại hoàn toàn. Đặc biệt ở nữ các tổ chức mỡ d- ới da phát triển mạnh ảnh hưởng tới phát triển sức nhanh của cơ thể.

#### **\*Hệ tiêu hóa.**

Hệ tiêu hóa của các em phát triển tốt, sự hấp thu năng l- ợng qua hệ tiêu hóa nhanh và hiệu suất lớn. Hệ bài tiết và hệ điều hòa thân nhiệt hoạt động khá hiệu quả đặc biệt là hệ bài tiết qua da. Trao đổi chất ở giai đoạn này trong các em khá hoàn thiện việc cung cấp năng l- ợng cho cơ thể hoạt động với những bài tập công suất lớn, đảm bảo hồi phục sau vận động nhanh.

#### **\*Hệ tuần hoàn.**

Ở lứa tuổi 16-17 đang phát triển và hoàn thiện trọng l- ợng và sức chứa của tim phát triển t- ợng đối hoàn chỉnh tim của các em đập khoảng 70-80 lần / phút. Ở lứa tuổi này phản ứng của hệ tuần hoàn trong vận động t- ợng đối rõ rệt. Nh- ng sau vận động mạch đập và huyết áp hồi phục t- ợng đối nhanh cho nên lứa tuổi này có thể tập những bài tập chạy dài sức, những bài tập có c- ờng độ và l- ợng vận động t- ợng đối lớn.

#### **\*Hệ hô hấp.**

Phổi của các em cũng đã phát triển khá mạnh vòng ngực trung bình từ 69,5-74,84cm, diện tích tiếp xúc không khí của phổi từ 100-200cm gần bằng tuổi tr- ợng thành. Dung l- ợng phổi tăng nên nhanh chóng khả năng trao đổi chất của phổi tăng nên rõ rệt. Tần số thở của học sinh lứa tuổi 16-17 cơ bản giống nh- ng- ời lớn khoảng 10-20 lần/phút. Tuy nhiên cơ thở của các em vẫn còn yếu cho nên sức co giãn của lồng ngực còn ít các em chủ yếu thở bằng bụng. Vì vậy sau khi tập luyện TDDT cần chú ý thở chậm, thở sâu, đều trong các động tác chạy chậm thả lỏng hoặc đi lại nhẹ nhàng.

#### **\*Về mặt tâm lý.**



Trong giai đoạn sinh lý đang phát triển thì tâm lý của các em cũng có nhiều điểm đáng chú ý nh- :ý chí tr- ởng thành ở mức độ cao thể hiện qua các phẩm chất ý chí nh- tính tích cực,kiên quyết tự chủ và chịu đựng nh- ng nỗ lực ý chí th- ởng mang tích chất bông bột,thiếu kiên trì ,nhẫn nại thiếu khả năng khắc phục khó khăn nh- ng các em có thể đánh giá được năng lực của chính mình ý thức đ- ợc việc mình làm.Ở lứa tuổi này các em muốn biết một cái gì đó mới mẻ,muốn học đ- ợc những động tác mới muốn thể hiện đ- ợc mọi khả năng thể chất của mình .Do đặc điểm của học sinh lứa tuổi này đã hình thành đ- ợc sự tự giác về đạo đức nên các em tham gia thi đấu không phải vì hứng thú,t- oi vui,thể hiện mình mà đây là họ bảo vệ danh dự của nhà tr- ởng của tập thể mình.Đối với họ cái cao đẹp hơn cả là uy tín của nhà tr- ởng là danh dự của thể thao.Họ bảo vệ lợi ích của tr- ởng mình ,tập thể thể thao mình.Cảm giác nghĩa vụ và trách nhiệm tr- ớc nhà tr- ởng,tr- ớc tập thể đối với họ là nguồn kích thích chủ yếu là động cơ của mọi hành vi thi đấu.(I-G.KÊLISIÔP).

Căn cứ vào đặc điểm tâm sinh lý của các em nữ lứa tuổi 16-17chúng tôi thấy việc lựa chọn các bài tập phát triển sức nhanh cho các em phải phù hợp với đặc điểm tâm sinh lý có nh- vậy mới thu đ- ợc kết quả cao.

## **2.Cơ sở lý luận-sinh lý của sức nhanh:**

Sức nhanh là một tổ hợp các thuộc tính chức năng của con ng- ời .nó quy định chủ yếu và trực tiếp đặc tính tốc độ động tác cũng nh- thời gian phản ứng vận động.khi đánh giá về sức nhanh ng- ời ta phân biệt 3 hình thức đơn giản biểu hiện của sức nhanh nh- sau:

- Thời gian tiềm tàng của phản ứng vận động.
- Tốc độ động tác đơn(ứng với 1- ợng đối kháng bên ngoài nhỏ).
- Tần số động tác.

Các hình thức đơn giản của sức nhanh t- ơng đối độc lập nhau.Đặc biệt những chỉ số về thời gian phản ứng vận động hầu nh- không t- ơng quan với tốc độ động tác.có thể cho rằng những chỉ số phản ánh năng lực tốc độ khác nhau nh- ng sự kết hợp 3 chỉ số này cho phép đánh giá tất cả các biểu hiện sức nhanh.Vì vậy huấn luyện sức nhanh là sự kết hợp các biểu hiện theo một trình tự nhất định,cấu trúc các phần một cách hợp lý. Nhìn chung năng lực tốc độ của con ng- ời mang tính chuyên biệt rõ nét,việc chuyển biến trực tiếp của sức nhanh chỉ xảy ra trong các động tác gần giống nhau về tính chất phối hợp.Các chỉ số trên có quan hệ t- ơng đối độc lập nhau lên trong thời kỳ huấn luyện sức nhanh phải có ph- ơng pháp hợp lý để phát triển từng phần của nó.

Sức nhanh tốc độ là khả năng thực hiện động tác trong một khoảng thời gian ngắn nhất và nó có biểu hiện d- ới hai dạng là dạng đơn giản và dạng phức tạp.

Dạng đơn giản gồm: +Thời gian phản ứng.

+Thời gian của một số động tác đơn lẻ

+Tần số hoạt động cục bộ.

Dạng phức tạp của sức nhanh:Là thời gian thực hiện các hoạt động phức tạp khác nhau.

Các dạng của sức nhanh liên quan chặt chẽ với kết quả của sức nhanh ở dạng phức tạp.Thời gian phản ứng,thời gian của một động tác cục bộ càng cao thì tốc độ thực hiện các động tác phức tạp sẽ càng cao.song các dạng biểu hiện của sức nhanh đơn giản lại càng phát triển,càng t- ơng đối độc lập nhau.Thời gian phản - ng có thể tốt

nh- ng động tác đơn lẻ lại chậm hoặc tần số động tác lại thấp. Do vậy sức nhanh là tổ chất tổng hợp của 3 yếu tố: Thời gian phản ứng ; thời gian của một động tác đơn lẻ và tần số hoạt động. Yếu tố quyết định của tất cả các loại sức nhanh là độ linh hoạt của quá trình thần kinh và tốc độ cơ cơ.

Độ linh hoạt của quá trình thần kinh thể hiện ở khả năng biến đổi nhanh chóng giữa h- ng phản và ức chế trong các trung tâm thần kinh. Tốc độ cơ cơ phụ thuộc vào tỉ lệ sợi cơ nhanh và sợi cơ chậm trong bó . Các cơ có tỉ lệ sợi cơ nhanh, đặc biệt là nhóm cơ II-A có khả năng tốc độ cao hơn, tốc độ cơ cơ chịu ảnh hưởng của hàm l- ượng các chất nh- ATP và CP, hoạt động tốc độ trong thời gian ngắn sử dụng nguồn năng l- ượng yếm khí là chủ yếu. Vì vậy khi hàm l- ượng ATP và CP trong cơ cao thì khả năng cơ cơ cũng cao lên. Nh- vậy sức nhanh chủ yếu dựa vào tính linh hoạt của thần kinh và tốc độ cơ cơ, do vậy trong quá trình luyện tập sức nhanh biến đổi chậm hơn và ít hơn so với sức mạnh và sức bền.

## **2. Nghiên cứu, lựa chọn một số bài tập phát triển sức nhanh cho nữ học sinh đội tuyển lứa tuổi 16-17.**

### **a. Thực trạng sử dụng bài tập trong huấn luyện sức nhanh.**

Trên cơ sở nghiên cứu đặc điểm tâm sinh lý của học sinh và cơ sở sinh lý, lý luận của việc huấn luyện sức nhanh và tìm hiểu kế hoạch huấn luyện của giáo viên, huấn luyện viên trong tr- ờng THPT Lục Ngạn 1 , chúng tôi thấy còn nhiều điểm hạn chế. Khi huấn luyện sức nhanh cần kết hợp huấn luyện các yếu tố tạo nên năng lực sức nhanh (phản ứng, tốc độ - tần số động tác) theo một trình tự nhất định, cấu trúc các phần phải hợp lý. Ngoài ra cần phải sử dụng các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ, độ linh hoạt của khớp , các bài tập chuyên môn. Trong khi đó ở đội tuyển nam điền kinh ở tr- ờng Lục Ngạn 1 việc huấn luyện ở đây chỉ chú trọng tới phát triển thể lực, theo ph- ơng pháp lặp lại nhiều lần cự ly 60-80m với tốc độ tối đa. không chú ý đến việc huấn luyện kỹ thuật , bỏ qua các bài tập chuyên môn có tích chất quyết định việc nâng cao tần số, độ dài b- ớc chạy cũng nh- khả năng phản ứng của hệ thần kinh trung - ơng.

### **b. Lựa chọn bài tập trong huấn luyện sức nhanh.**

Do còn những hạn chế nh- trên nên chúng tôi đề xuất ý kiến xây dựng kế hoạch huấn luyện với đối t- ợng tham gia là nam học sinh đội tuyển đây là những em nam đã và sẽ đ- ợc tham gia thi tại giải điền kinh học sinh toàn tỉnh hội khỏe phù đồng tỉnh.

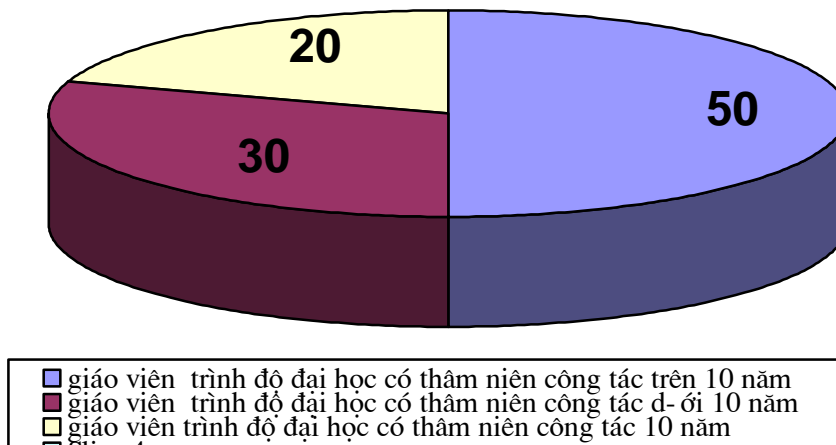
Việc lựa chọn ph- ơng pháp và ph- ơng tiện huấn luyện rất đa dạng song các bài tập phải phù hợp với đặc điểm tâm sinh lý, gây hứng thú cho ng- ời tập, có lợi cho điều chỉnh những l- ượng vận động cục bộ của cơ thể thúc đẩy sự phát triển toàn diện chức năng. Nếu sử dụng bài tập lặp lại nhiều lần, đơn điệu sẽ làm cho học sinh có tâm lý chán tập hoặc gây nên quá sức cục bộ , thậm chí gây ra chấn th- ơng.

Để lựa chọn ra những bài tập mang tính toàn diện và hoàn toàn phù hợp với đối t- ợng nghiên cứu, qua quan sát s- phạm và trao đổi với giáo viên, huấn luyện viên chúng tôi đã tổng hợp đ- ợc các bài tập phát triển sức nhanh. Để đảm bảo tính khách quan chúng tôi đã tiến hành phỏng vấn các thầy cô giáo trực tiếp giảng dạy và huấn luyện ở các tr- ờng phổ thông trong tỉnh.

Đối t- ợng phỏng vấn gồm 20 thầy cô giáo:

- 10 giáo viên trình độ đại học có thâm niên công tác trên 10 năm
  - 6 giáo viên trình độ đại học có thâm niên công tác dưới 10 năm
  - 4 giáo viên trình độ đại học có thâm niên công tác 10 năm
- Tỷ lệ các đối tượng phỏng vấn được minh họa ở biểu đồ sau.

ĐC IOM I T NG PHÒNG VN



Chúng tôi thu được kết quả ở bảng 1.

**BẢNG 1: KẾT QUẢ PHỎNG VẤN MỨC ĐỘ SỬ DỤNG CÁC BÀI TẬP HUẤN LUYỆN SỨC NHANH(N=20)**

TT	Tên bài tập	Có sử dụng		Không sử dụng	
		Số người	%	Số người	%
1	Trò chơi vận động	20	100	0	0
2	Phản xạ nhận tín hiệu trong xuất phát	10	50	10	50
3	Chạy bước nhỏ	12	60	8	40
4	Bài tập phát triển tần số	14	70	6	30
5	Chạy zích zắc 15-10-15m	8	40	12	60
6	Nhảy dây 10-15”	0	0	20	100
7	Bài tập đánh lăng tay tại chỗ	10	50	10	100
8	Bài tập phát triển phản xạ	20	100	0	0
9	Bài tập phát triển sức mạnh tốc độ	16	80	4	20
10	Chạy v- ợt ch- óng ngại vật	7	35	13	65
11	Chạy đạp sau 20m-30m	10	50	10	50
12	Chạy nâng cao đùi di chuyển	8	40	12	60
13	Chạy lặp lại 60-80m	16	80	4	20

14	Chạy 50-70m	12	60	8	40
15	Chạy xuất phát cao 60-80m	15	75	5	25
16	Chạy xuất phát thấp	8	40	12	60
17	Chạy lên dốc 10-15m	16	80	4	20
18	Bật trên cát tại chỗ duỗi gối 10-15''	5	25	15	75
19	Bài tập với biên độ lớn	14	70	6	30
20	Bài tập thi đấu	18	90	2	10

Qua bảng 1 kết quả sử lý cho thấy tỷ lệ %thu đ- ọc biểu hiện ở mức cao ở một số nhóm bài tập; Bài tập 1, 4, 8, 13, 15, 17, 19, 20 là những nhóm bài tập, Trò chơi vận động, Bài tập phát triển tần số, Bài tập phát triển phản xạ, Bài tập phát triển sức mạnh tốc độ Chạy lặp lại 60-80m, Chạy xuất phát cao 60-80m, Chạy lên dốc 10-15m, Bài tập với biên độ lớn, Bài tập thi đấu. Chúng tôi các bài tập này được đồng đạo các huấn luyện viên, giáo viên sử dụng để phát triển sức nhanh cho các học sinh của mình.

Đây là các bài tập hoàn toàn phù hợp với việc huấn luyện sức nhanh cho nam học sinh đội tuyển điền kinh lứa tuổi 16-17 nhằm tác động toàn diện tới các yếu tố cấu trúc của sức nhanh.

Mục đích của việc lựa chọn những bài tập này nhằm phát triển thể lực, nâng cao khả năng phát triển sức nhanh trong bộ môn điền kinh và đặc biệt là trong cự ly ngắn, đồng thời qua đó trang bị cho các em vốn kỹ năng, kỹ xảo vận động và bồi d- ỡng các em sự say mê yêu thích thể thao. Từ phân tích kết quả nghiên cứu trên chúng tôi đã xây dựng cụ thể nội dung các bài tập nhằm phát triển sức nhanh cho nam học sinh đội tuyển điền kinh lứa tuổi 16-17 tr- ờng THPT Lục Ngạn 1.

### Nội dung đ- ọc trình bày ở bảng II.

#### NỘI DUNG CÁC BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC NHANH.

stt	Nội dung bài tập	L- ượng vận động	Mục đích yêu cầu
1	Nhóm bài tập phát triển tính linh hoạt, khéo léo; - Trò chơi vận động - Các hoạt động với bóng	10-15''	- Phát triển sức mạnh tốc độ phát triển tính linh hoạt của thân kinh và phát triển sự khéo léo - Tự giác tích cực biết phối hợp đồng tác
2	Nhóm bài tập phát triển tần số - Đứng vịn tay tại chỗ chạy tại chỗ với tần số tối đa. - Chạy tốc độ cao 10-20m. - Chạy nâng cao đùi tần số tối đa	3-5 lần x 5' - 7' (nghỉ 3p) 3-4 lần (nghỉ 3-5p) 3-4 lần x 15-20m (nghỉ 2-3p)	- Nhằm nâng cao tần số động tác đơn (đánh tay, giồng chân) - Thực hiện động tác tối đa, nhịp điệu tăng dần không giật cục, không ngắt- ời về phía sau

3	Nhóm bài tập phát triển phản xạ -Chạy nhẹ nhàng khi có tín hiệu thì chạy với tốc độ cao 5-6m -Chạy tăng tốc sau xuất phát -Chạy xuất phát cao ,thấp	4-6lần(2p) 3-4lầnx5-10m(nghi2p) 4-6lầnx10-15m(nghi2-3p)	-Phát triển khả năng phản ứng vận động -Nghe tín hiệu thực hiện động tác nhanh nhất
4	Nhóm bài tập phát triển sức mạnh tốc độ -Bật xa,bật tam cấp -Bật nhảy thẳng chân	2-3tổ(2p) 3-4tổx15-20lần(nghi3p)	-Phát triển sức mạnh tốc độ -Dùng sức nhanh chính xác và mạnh để thực hiện động tác với biên độ lớn
5	Nhóm bài tập hoàn thiện kỹ thuật Chạy lặp lại60-80m	3-5lần(3-5p)	-Nâng cao sức bền,kỹ năng chạy T- thể ổn định htoảl mái
6	Nhóm bài tập phát triển độ dài b- ớc. -Bài tập với biên độ lớn dẻo.	10'	-Phát triển độ dài b- ớc chạy -Tập trong các buổi,th- ờng xuyên và liên tục
7	Nhóm bài tập thi đấu -Thi đấu cá nhân.	3-4lầnx15-20m(nghi2-3p)	Nâng cao h- ng phấn,nâng cao tốc độ,gây hứng thú trong tập luyện,quen dần trạng thái thi đấu -Thi đấu các nội dung đã tập ,tích cực tham gia

### 3.Áp dụng đánh giá hiệu quả sử dụng các bài tập đ- ợc lựa chọn trong phát triển sức nhanh cho các em nữ học sinh lứa tuổi 16-17.

Từ kết quả đã nghiên cứu ở nhiệm vụ 2,chúng tôi đã tiến hành thực nghiệm theo ph- ơng pháp so sánh song song giữa 2 nhóm để kiểm chứng đ- ợc hiệu quả của các nhóm bài tập khi chúng tôi lựa chọn và áp dụng

#### a.Tổ chức thực nghiệm.

Để đánh giá các bài tập đã đ- ợc lựa chọn,chúng tôi đã tiến hành thực nghiệm trên 10học sinh nam đội tuyển điền kinh lứa tuổi 16-17 tr- ờng THPT Lục Ngạn Số 1.

Ở đây chúng tôi chia làm 2 nhóm:

-Nhóm thực nghiệm gồm 5 em.

-Nhóm đối chứng gồm 5 em.

Thời gian thực nghiệm là 2,5 tháng với tổng số tuần là10 tuần.mỗi tuần tập 3 buổi,mỗi buổi tập là 2 giờ (trong đó có 2 buổi 4giờ dùng để kiểm tra)với tổng thời gian là 60 giờ.Trong đó nhóm đối chứng tập theo hệ thống giáo án cũ tr- ớc đây trong quá trình huấn luyện ,nhóm thực nghiệm tập theo giáo án mà chúng tôi đã lựa chọn và biên soạn mới.

Để đảm bảo tính khách quan làm cơ sở cho việc đánh giá sau này, trước khi thực nghiệm chúng tôi đã tiến hành kiểm tra trình độ thể lực của cả 2 nhóm thông qua các test sau.

-Chạy 30m xuất phát thấp(tính ra giây s) để đánh giá khả năng phản ứng vận động và tốc độ sau xuất phát.

- Chạy 30m xuất phát thấp(tính ra giây s) để đánh giá tốc độ tối đa của vận động

-Bật xa tại chỗ (tính ra cm) để đánh giá sức mạnh tốc độ

- Chạy 60m xuất phát cao (tính ra giây s) để đánh giá mức độ hoàn thiện kỹ thuật và thành tích của VĐV trong cự ly thi đấu chính.

**b. So sánh kết quả trước thực nghiệm:**

Để làm rõ sự khác biệt về sự phát triển thành tích thể thao cũng như kết quả lập test của 2 nhóm, bằng phương pháp toán học thống kê chúng tôi đã xử lý số liệu và thu được kết quả trình bày ở bảng IV.

**IV. SO SÁNH KẾT QUẢ TRƯỚC THỰC NGHIỆM CỦA 2 NHÓM.**

stt	Test	Kết quả		Nhóm TN N=5		Nhóm ĐC N=5		So sánh	
								T	P
1	Chạy 30m XPT(s)	4.92s	0,065	4.92	0.070	0.341	>0.05		
2	Chạy 30m TĐC(s)	4.18s	0.05	4.17	0.035	0.467	>0.05		
3	Bật xa tại chỗ(cm)	245cm	4.36	243	4.48	0.338	>0.05		
4	Chạy 60m XPC(s)	8.90s	0.38	0.38	0.45	0.56	>0.05		

Kết quả bảng IV cho thấy:

Bất luận ở test Chạy 30m XPT, hoặc Chạy 30m TĐC, Bật xa tại chỗ, Chạy 60m XPC, kết quả lập test của 2 nhóm tuy có sự hơn kém nhau nhưng sự khác biệt đó không đạt ý nghĩa ở ngưỡng xác suất thống kê ( $p=0,05$ ). Vì vậy ta có thể kết luận rằng: trình độ thể lực của hai nhóm trước thực nghiệm là tương đương nhau. Sau khi tiến hành kiểm tra ban đầu chúng tôi đi vào thực nghiệm. Quá trình huấn luyện các em nam học sinh lứa tuổi 16-17 đội tuyển điền kinh của trường bằng các bài tập xây dựng và lựa chọn thông qua kế hoạch huấn luyện theo chu kỳ tuần. Sau thời gian thực nghiệm là 10 tuần chúng tôi kiểm tra thành tích thực nghiệm của 2 nhóm:

**c. So sánh kết quả trước thực nghiệm và sau thực nghiệm.**

\*Đối với nhóm đối chứng: Kết quả so sánh trước và sau thực nghiệm được trình bày ở bảng V.

**BẢNG V.**

**SO SÁNH KẾT QUẢ TRƯỚC VÀ SAU THỰC NGHIỆM CỦA NHÓM ĐỐI CHỨNG (n=5)**

stt	Test	Kết quả	So sánh	
			Trước T. nghiệm N=5	Sau T. nghiệm N=5

						T	P
1	Chạy30mXPT(s)	4.91	0,070	4.75	0.62	0.325	>0.05
2	Chạy30mTĐC(s)	4.17	0.035	4.06	4.00	2.15	>0.001
3	Bật xa tại chỗ(cm)	243	4.28	246	4.01	0.32	>0.05
4	Chạy60mXPC(s)	8.95	0.45	8.78	0.49	0.49	>0.05

Kết quả ở bảng V cho ta thấy ở test 30mXPT, test bật xa tại chỗ và chạy 60mXPC. Có sự khác biệt về kết quả trước và sau thực nghiệm của nhóm đối chứng tuy có sự hơn kém nhau song sự khác biệt đó không có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất thống kê ( $p < 0.01$ ). Điều này có nghĩa là trong quá trình huấn luyện, các bài tập theo giáo án cũ chỉ tập trung phát triển năng lực tốc độ, còn các năng lực khác có liên quan đến sức nhanh nh- sức bật, phản xạ vận động ..ch- a đ- ợc quan tâm đúng mức,

**\*Đối với nhóm thực nghiệm.**

Kết quả so sánh trước và sau thực nghiệm được trình bày ở bảng VI.

**SO SÁNH KẾT QUẢ TR- ỚC VÀ SAU THỰC NGHIỆM CỦA NHÓM THỰC NGHIỆM**

stt	Test	Kết quả	Tr- ớc T.nghiệm		Sau T.nghiệm		So sánh	
			N=5		N=5		t	p
1	Chạy30mXPT(s)	4.92	0,065	4.45	0.58	0.367	>0.001	
2	Chạy30mTĐC(s)	4.18	0.05	3.86	4.05	2.23	>0.001	
3	Bật xa tại chỗ(cm)	245	4.36	266	4.10	0.41	>0.01	
4	Chạy60mXPC(s)	8.90	0.38	8.46	0.45	0.49	>0.001	

Kết quả ở bảng VI cho thấy thành tích trung bình của nhóm thực nghiệm trước và sau thực nghiệm ở bài tập 30m XPT, chạy 30mTĐC, chạy 30mXPC và bật xa tại chỗ có ý nghĩa về mặt thống kê ở ngưỡng xác suất  $p < 0.01 - 0.001$ .

Điều đó chứng tỏ các bài tập chúng tôi lựa chọn và áp dụng đã mang lại hiệu quả xác thực trong việc nâng cao các năng lực khác của sức nhanh cho nam học sinh đội tuyển lứa tuổi 16-17. Sau khi thực nghiệm chúng tôi tiến hành so sánh thành tích của hai nhóm.

So sánh kết quả giữa hai nhóm sau khi thực nghiệm được trình bày ở bảng VII.

**BẢNG VII. SO SÁNH KẾT QUẢ SAU THỰC NGHIỆM CỦA HAI NHÓM (N=10)**

stt	Test	Kết quả	Nhóm T.nghiệm		Nhóm Đ. chứng		So sánh	
			N=5		N=5		T	P
1	Chạy30mXPT(s)	4.45	0.58	4.75	0.62	0.435	>0.01	
2	Chạy30mTĐC(s)	3.86	4.05	4.06	4.00	2.265	>0.01	
3	Bật xa tại chỗ(cm)	266	4.10	246	4.01	0.43	>0.05	
4	Chạy60mXPC(s)	8.46	0.45	8.78	0.49	0.37	>0.01	

Kết quả ở bảng VII cho thấy : Ở test 30m tốc độ cao,30m xuất phát thấp , chạy 60m xuất phát cao có sự khác biệt giữa 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng hoàn toàn có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất  $p < 1\%$ , còn ở bài tập bật xa tại chỗ sự hơn kém nhau giữa hai nhóm cũng biểu hiện rõ rệt với độ tin cậy là  $p < 5\%$ . Điều đó chứng tỏ nhóm thực nghiệm với việc áp dụng các bài tập theo giáo án do chúng tôi nghiên cứu ,biên soạn tỏ ra - u việt hơn hẳn so với nhóm đối chứng vẫn tập bài tập thông thường.

Nh- vậy: những bài tập do chúng tôi đ- a vào thực nghiệm cho các em nam học sinh đội tuyển điền kinh của nhà tr- ờng đã mang lại hiệu quả cao đối với việc phát triển sức nhanh cho các em .Điều đó chứng tỏ ph- ơng án sử dụng các bài tập do chúng tôi nghiên cứu mang tính - u việt hơn hẳn với các bài tập ,giáo án truyền thống lặp lại nhiều lần cự ly thi đấu.

Để có đ- ợc hiệu quả tốt trong việc giáo dục sức nhanh là do chúng tôi đã đ- a ra một hệ thống các bài tập mang tính khoa học .Các bài tập này đã hoàn toàn phản ánh cấu trúc của sức nhanh ,cần đảm bảo tính toàn diện các yếu tố cần thiết nh- :năng lực phản xạ ,kỹ thuật ,độ linh hoạt của thần kinh,tần số động tác cũng nh- sức mạnh tốc độ của các em.

Cần nhấn mạnh rằng :kết quả này hoàn toàn khách quan bởi sự phân chia nhóm khá đồng đều ,điều kiện thực nghiệm nh- nhau chỉ có khác biệt về nội dung bài tập cũng nh- giáo án.

## V.KẾT LUẬN VÀ KIẾN NGHỊ

### 1.Kết luận.

Sức nhanh là một tố chất rất quan trọng trong các tố chất thể lực của cơ thể .,nó phát triển nhanh ở lứa tuổi 16-17,kết quả nghiên cứu cho phép đ- a đến các kết luận sau:

a.Bằng ph- ơng pháp phỏng vấn đã lựa chọn đ- ợc 7 nhóm bài tập đ- ợc đồng đảo các giáo viên sử dụng để phát triển sức nhanh cho nữ học sinh đội tuyển điền kinh lứa tuổi 16-17.đó là các nhóm bài tập.

- + Nhóm bài tập phát triển linh hoạt khéo léo
- + Nhóm bài tập phát triển tần số
- + Nhóm bài tập phát triển phản xạ
- + Nhóm bài tập phát triển sức mạnh tốc độ
- + Chạy lặp lại 60-80m
- + Bài tập với biên độ lớn
- + Bài tập thi đấu

b.Sau đó chúng tôi đã xây dựng đ- ợc hệ thống giáo án ,l- ợng vận động,các buổi tập trong 10tuần thực nghiệm.Kết quả thu đ- ợc từ những bài tập chúng tôi lựa chọn đã có hiệu quả rõ rệt để giáo dục sức nhanh cho các em nữ học sinh đội tuyển điền kinh lứa tuổi 16-17 tr- ờng THPT Lục Ngạn số 1.

### 2.Kiến nghị:

- Kết quả của chúng tôi có thể vận dụng để huấn luyện và giảng dạy cho các em học sinh đội tuyển điền kinh cũng nh- một số đội tuyển TDTT khác của nhà tr- ờng.

- Do thời gian và trình độ nghiên cứu còn nhiều hạn chế ,nghiên cứu của chúng tôi mới chỉ là những b- ớc nghiên cứu ban đầu trong phạm vi còn hạn hẹp,mong rằng



những số liệu và kết quả trên là tài liệu tham khảo đối với bộ môn với nhà tr- ờng có thể nghiên cứu sau hơn để cho đề tài sáng kiến đ- ợc hoàn chỉnh hơn.

- Nhà tr- ờng tạo điều kiện về cơ sở vật chất cũng nh- thời gian cho công tác TDTT đặc biệt là công tác huấn luyện đội tuyển. Nhà tr- ờng cần quan tâm nâng cao hơn nữa chất l- ợng của bộ môn.

***Chúng tôi xin chân thành cảm ơn các thầy cô giáo ,các em học sinh trong tr- ờng THPT Lục Ngạn Số 1 đã tạo điều kiện giúp đỡ .Xin cảm ơn đồng nghiệp ,bạn bè đã h- ớng dẫn và giúp đỡ chúng tôi hoàn thành đề tài.***

*Lục Ngạn ,Ngày 20/3/2019*

*Tác giả :Vũ Thị Hường*

## **VI. TÀI LIỆU THAM KHẢO.**

1. Nguyễn văn Toán và Phạm Danh Tốn: Lý thuyết và phương pháp TĐTT. SGK dùng cho các sinh viên trường ĐHTĐTT-NXB TĐTT 1991.
2. Hướng dẫn giảng dạy TĐTT nhà trường phổ thông-NXB TĐTT Hà Nội .
3. Nguyễn Đức Văn : Phương pháp toán học thống kê-NXB-TĐTT 1987.
4. Phạm ngọc Viễn : Tâm lý học TĐTT -NXB-TĐTT 1991.
5. Đặng Nghiệp Chí = Võ Đức Phùng ; Điền kinh -NXB-TĐTT 1975.
6. Phạm Thị Uyên — Lưu Quang Hiệp : Sinh lý học TĐTT -NXB-TĐTT 1994.
- 7 N.D.Nôvitốp; Tâm lý học trẻ em và tâm lý học sư phạm  
Dịch giả: Phạm Thị Diệu vân NXB giáo dục 1972.

**BÁO CÁO THÀNH TÍCH CÁ NHÂN**  
**Đề nghị giám đốc sở GD và ĐT tặng giấy khen**

Họ và tên; Vũ Thị H- ờng

Chức vụ hiện nay: Tổ tr- ờng tổ GDTC-QPAN

**II. Thành tích đã đạt đ- ợc của cá nhân.**

**1. Quyền hạn và nhiệm vụ đ- ợc giao:**

- Giảng dạy Thể dục 12a3, 12a4, 12a5, 12a6, 12a7 và lớp 10a2, 10a3
- Chủ nhiệm lớp 12a7.
- Bồi d- ỡng đội tuyển

**2. Thành tích đã đạt đ- ợc .**

**a. Công tác giảng dạy.**

Học sinh đạt 95% khá giỏi .100% đạt tiêu chuẩn rèn luyện thân thể.

**b. Công tác huấn luyện đội tuyển .**

Trong năm học 2010-2011 đội đ- ẩy g- ậy thi cấp huyện đạt 15 giải, trong đó có 9 giải nhất, 6 giải nhì và đạt nhất toàn đoàn.

Có 2 học sinh đạt giải cấp tỉnh : Trần Văn Hùng đạt giải ba, Lâm Thị Nguyễn đạt giải ba.

**c. Công tác chủ nhiệm.**

- Là tập thể lớp vững mạnh.
- Năm học 2009-2010 lớp đứng thứ 11/11 lớp và đứng thứ 28/34.
- Năm học 2010-2011 lớp đứng thứ 1/11 lớp và đứng thứ 3/34

**d. Kết quả hội giảng, thi giáo viên giỏi.**

Năm học 2010-2011. Thực hiện đ- ợc 6 tiết hội giảng trong đó có 2 tiết đạt loại giỏi, 4 tiết đạt loại khá. Đ- ợc nhà tr- ờng công nhận là giáo viên giỏi cấp cơ sở.

**e. Công tác quản lý chuyên môn**

Tổ GDTC- QPAN là một tập thể vững mạnh đoàn kết. Cuối năm học 2010-2011 có 3 giáo viên đạt lao động giỏi và 3 giáo viên hoàn thành nhiệm vụ.

**g. Trong công tác Đảng**

Là Đảng viên xuất sắc, g- ờng mẫu trung thành với lý t- ờng Đảng.

**f. Trong công tác đoàn thể**

Tích cực nhiệt tình tham gia các phong trào giáo dục và hoạt động ngoại khóa: Đạt giáo viên **Giỏi việc tr- ờng đảm việc nhà** trong tổng số 11 đồng chí.

**Xác nhận của đơn vị**

**Ng- ời khai ký tên**

**Vũ Thị H- ờng**

**BÁO CÁO THÀNH TÍCH CÁ NHÂN**  
**Đề nghị giám đốc sở GD và ĐT tặng giấy khen**

**1-Sơ yếu lý lịch**

Họ và tên; Vũ Thị H- ờng      nữ

Ngày sinh: 26-01-1975

Quê quán : xã Kim Ng- u-Huyện Khoái Châu-Tỉnh H- ng Yên

Nơi th- ờng trú: Giáp Sơn-Lục Ngạn-Bắc Giang

Trình độ chuyên môn : Đại học TĐTT TƯ 1

Chức vụ hiện nay: Tổ tr- ởng tổ GDTC-QPAN

Ngày vào Đảng : 19-05-2009

Quá trình công tác : Trong quá trình công tác tôi luôn là một giáo viên mẫu mực và hoàn thành tốt nhiệm vụ đ- ợc giao.

**II. Thành tích đã đạt đ- ợc của cá nhân.**

**1. Quyền hạn và nhiệm vụ đ- ợc giao:**

-Trong năm học 2010-2011 tôi đ- ợc giao nhiệm vụ giảng dạy thể dục 5 lớp 12+ 2 lớp 10 và chủ nhiệm lớp 12a7. Huấn luyện đội tuyển của tr- ờng.

**2. Thành tích đã đạt đ- ợc .**

**a. Công tác giảng dạy.**

-Trong công tác giảng dạy tôi luôn hoàn thành tốt nhiệm vụ đ- ợc giao, với sự cố gắng của bản thân, không ngừng học tập nâng cao trình độ. Cuối năm 100% đạt tiêu chuẩn rèn luyện thân thể trong đó học sinh đạt khá giỏi là 95%

**b. Công tác huấn luyện đội tuyển .**

-Trong năm học 2010-2011 đội đẩy gậy thi cấp huyện đạt 15 giải, trong đó có 9 giải nhất, 6 giải nhì và đạt nhất toàn đoàn.

-Có 2 học sinh đạt giải cấp tỉnh : Trần Văn Hùng đạt giải ba, Lâm Thị Nguyên đạt giải ba.

**c. Công tác chủ nhiệm.**

-Trong công tác chủ nhiệm tôi luôn quan tâm động viên giúp đỡ các em học sinh có hoàn cảnh khó khăn để v- ơn lên trong học tập và rèn luyện đạt kết quả tốt. Năm học 2009-2010 Lớp 12a7 là một lớp đứng thứ 11 của khối, thứ 28 của toàn tr- ờng. **Đến năm học 2010-2011 lớp 12a7 đã v- ơn lên đứng thứ nhất của khối 12 và đứng thứ 3 toàn tr- ờng:** Cụ thể các phong trào của đoàn trường tổ chức ( văn nghệ , TĐTT, thi cắm hoa, làm bánh , thi học sinh thanh lịch...) lớp toàn giạt giải nhất, nhì. Cuối năm 100% học sinh đạt hạnh kiểm khá, tốt (trong đó có 83,7% đạt hạnh kiểm tốt). Đây là kết quả đáng mừng thể hiện đ- ợc sự cố gắng và tinh thần đoàn kết của các em học sinh và giáo viên chủ nhiệm.

**d. Kết quả hội giảng, thi giáo viên giỏi.**

Năm học 2010-2011. Thực hiện đ- ợc 6 tiết hội giảng trong đó có 2 tiết đạt loại giỏi, 4 tiết đạt loại khá. Đ- ợc nhà tr- ờng công nhận là giáo viên giỏi cấp cơ sở.

**e. Công tác quản lý chuyên môn**

Tổ GDTC- QPAN là một tập thể vững mạnh đoàn kết. Cuối năm học 2010-2011 có 3 giáo viên đạt lao động giỏi và 3 giáo viên hoàn thành nhiệm vụ.

**g. Trong công tác Đảng và đoàn thể.**

Tôi luôn là một Đảng viên tích cực và xếp loại Đảng viên tốt. Nhiệt tình tham gia các phong trào thi đua chào mừng ngày lễ lớn, tích cực tham gia các hoạt động giáo dục của nhà trường và đạt giáo viên (Giỏi việc trường giỏi việc nhà)

Trên đây là thành tích của tôi đã đạt được trong năm học vừa qua. Những điều tôi trình bày ở trên là đúng sự thật.

**THỦ TRƯỞNG ĐƠN VỊ  
XÁC NHẬN ĐỀ NGHỊ**

**Người báo cáo thành tích**

**Vũ Thị Hương**