

**SỞ GD&ĐT BẮC GIANG**  
**TRƯỜNG THPT LỤC NGẠN SỐ 1**

**THUYẾT MINH MÔ TẢ GIẢI PHÁP VÀ KẾT QUẢ  
THỰC HIỆN SÁNG KIẾN**

**TÊN ĐỀ TÀI: GIẢI PHÁP NÂNG CAO THÀNH TÍCH CHẠY  
BỀN CỦA HỌC SINH TRƯỜNG THPT LỤC NGẠN SỐ 1**

**Họ và tên: Tăng Xuân Cường**  
**Chức vụ: Tổ Phó Tổ GDTC**

*Lục Ngạn, tháng 3 năm 2021*

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

**THUYẾT MINH MÔ TẢ GIẢI PHÁP**

1. Tên giải pháp: ***Giải pháp nâng cao thành tích chạy bền của học sinh trường THPT Lục Ngạn Số 1.***

2. Ngày giải pháp được áp dụng lần đầu hoặc áp dụng thử: 09/2018

3. Các thông tin cần bảo mật : Không.

4. Mô tả các giải pháp cũ thường làm :

- Giải pháp cũ: giáo viên thường giao khoán cho học sinh tập và hướng dẫn sơ sài, qua loa, không sát sao.

- Nhược điểm, hạn chế: Sức khỏe và khả năng tiếp thu của học sinh không đồng đều. Ý thức, rèn luyện và tự học ở nhà chưa cao.

5. Sự cần thiết phải áp dụng giải pháp:

-Tạo cho các em học sinh có hứng thú học tập và yêu thích môn Thể dục và đặc biệt phải phân theo nhóm sức khỏe và giới tính.

- Để nâng cao hiệu quả chạy bền, không lên cho cả lớp cùng thực hiện một bài tập với khối lượng và cường độ như nhau, vì như vậy là không phù hợp ( sẽ là quá mức, nặng với các em có thể chất hạn chế, nhưng lại chưa đủ mức đối với những em khỏe mạnh. Có thể là dễ đối với nam, nhưng lại là quá sức đối với nữ).

Bởi vậy, trong nhiều trường hợp, GV cần chia lớp theo nhóm sức khỏe và giới tính. Ví dụ chia các em nam thành 3 nhóm:

- Nhóm 1: Gồm các em nam vượt trội với lớp và thể hình, thể lực và các em có thể lực trung bình nhưng có thể hình tốt.

- Nhóm 2: Gồm các em nam có thể hình và thể lực trung bình.

- Nhóm 3: Gồm các em nam có thể lực, thể hình kém và các em có thể lực trung bình nhưng thể hình kém.

Các em nữ chia làm 2 nhóm:

- Nhóm 1: Gồm các em có thể lực và thể hình vượt trội.

- Nhóm 2: Gồm các em còn lại.

Khi tập chạy bền, GV có yêu cầu về khối lượng( cự ly chạy hoặc thời gian chạy liên tục) và cường độ( tốc độ chạy) phù hợp với thực lực của mỗi nhóm.

Cũng có thể cho nhóm một của nữ tập như nhóm 2 của nam và nhóm 2 của nữ tập như nhóm 3 của nam.

Khi tập chạy bền, nên cho chạy theo từng đôi có thể lực, tầm vóc tương đối và chạy đều chân. Do chú ý để chạy đều, học sinh tập luyện hưng phấn hơn, ít nghỉ tới mệt mỏi hơn.

- Hiện tượng “Đau sóc” và cách khắc phục.

\*\* Nguyên nhân của hiện tượng này có nhiều, nhưng phổ biến vẫn là:

+ Khởi động không kĩ, các cơ quan nội tạng của cơ thể chưa hoàn toàn thích nghi với trạng thái vận động của cơ thể. Sự rối loạn về các chức năng của các cơ quan nội tạng ở ổ bụng đã dẫn tới tình trạng trên. Đây là phản xạ bảo vệ của cơ thể, nhắc nhở ta rằng cơ thể chưa thích nghi với chế độ vận động có cường độ cao hiện tại, cần có thời gian hoặc những điều chỉnh phù hợp.

+ Do không phối hợp tốt giữa các bước chạy và nhịp thở dẫn đến hiện tượng máu lưu thông không tốt.

+ Tập luyện ít, cơ bụng yếu không giữ được sự ổn định của các cơ quan nội tạng.

+ Tập chạy khi vừa ăn hoặc uống no.

\*\* Cách khắc phục:

+ Không tập chạy sau khi ăn hoặc uống no

+ Trước khi chạy cần khởi động kĩ để cơ thể quen với trạng thái hoạt động

+ Trong khi chạy, nếu thấy hiện tượng “Đau sóc”, phải giảm tốc độ chạy, chạy nhẹ nhàng ( không chống trước tích cực và có động tác hoãn xung), không làm cho trọng tâm cơ thể dao động lên – xuống nhiều( Đây là cách chủ động làm giảm chấn động với bụng); có thể dùng bàn tay ép vào vùng đau, tăng cường giữ cho các bộ phận trong ổ bụng ổn định, giảm kích thích gây đau; tích cực thở sâu và chịu đựng đau; một lát sau cơn đau sẽ qua đi, lại có thể chạy như bình thường.

Ngoài ra, cần tinh tảo phân biệt giữa đau bụng sinh lí với đau bụng bệnh lí. Nếu là bệnh ( nhất là do đau ruột thừa) thì nhất thiết phải cho ngừng chạy và nhờ các bộ y tế hoặc nhà chuyên môn giải quyết.

6. Mục đích của giải pháp: Rèn luyện thể dục và rèn luyện thân thể làm rắn chắc cơ bắp, tăng sự linh hoạt và nâng cao sức bền tế bào trong cơ thể sẽ tiếp nhận thêm nhiều oxy, lượng nhiên liệu thừa trong cơ thể sẽ bị đốt góp phần cải thiện dáng vóc, rèn luyện thân thể bù đắp thêm năng lượng giúp vận động viên tránh rơi vào tình trạng thái quá sức mà điều này đồng nghĩa với sự lão hoá từ đó có những bài tập nâng cao cho thành tích như: Chạy đạp sau, chạy biến tốc, nhảy bật ba bước, 5 bước,...

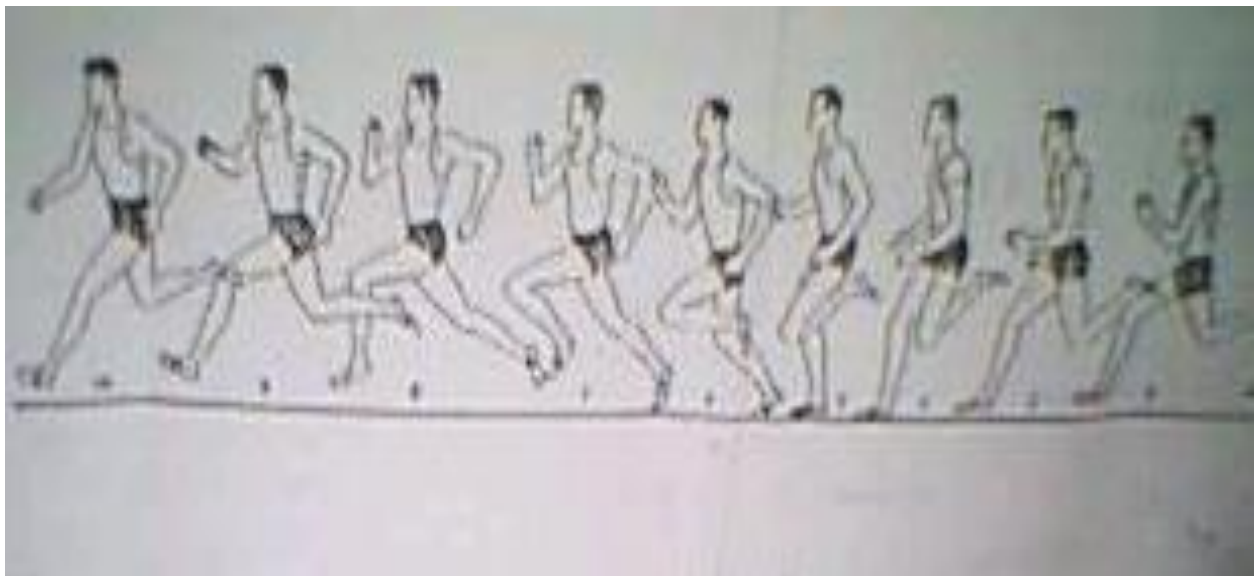
## 7. Nội dung:

### 7.1. Thuyết minh giải pháp mới hoặc cải tiến .

- *Nội dung 1:* Xây dựng khái niệm kỹ thuật thông qua các biện pháp sau:

- ✓ Giới thiệu, phân tích và làm mẫu kỹ thuật.
- ✓ Xem tranh ảnh, mô phỏng kỹ thuật.
- ✓ Cho tập chạy bền để xác định kỹ thuật chạy.

#### *Hình minh hoạ*



- *Nội dung 2:* Dạy kỹ thuật chạy giữa quãng thông qua các biện pháp sau:

- ✓ Phân tích, làm mẫu kỹ thuật.

- ✓ Kỹ thuật chạy giữa quãng, thân người hơi ngã về trước ( $4^0 \rightarrow 6^0$ ). Lúc này hông của người chạy cần chuyển nhiều về trước, chân tiếp xúc với đất bằng nửa trước bàn chân, sau đó chuyển cả bàn, khi chạy bàn chân đặt thẳng theo hướng chạy.
- ✓ Giai đoạn đạp sau là giai đoạn quan trọng nhất, đạp sau cần tích cực và duỗi được hoàn toàn các khớp hông, gối, bàn chân. Góc độ đạp sau tương đương  $50 - 55^0$ . Trong lúc đưa chân lẳng về trước cần chú ý hết sức thả lỏng căng chân. Khi ở trên không, cần giữ thân thể thẳng bằng và thả lỏng các cơ thân mình.
- ✓ Độ dài bước chạy cự ly trung bình khoảng  $160 \rightarrow 210$  cm, tần số bước chạy khoảng  $160 \rightarrow 210$  bước/phút.
- ✓ Kỹ thuật đánh tay phải nhịp nhàng, thoải mái theo nhịp bước chân, phải thả lỏng các cơ ở vai. Kỹ thuật đánh tay rất quan trọng cho việc giữ thẳng bằng thân thể trong khi chạy.

*Chú ý:* Học sinh cần thực hiện đúng cách đặt chân, động tác đạp sau, nâng đùi, đánh tay trong khi chạy.

- *Nội dung 3:* Dạy kỹ thuật đường vòng thông qua các biện pháp sau:

- ✓ Kỹ thuật chạy trên đường vòng, thân trên hơi đổ về bên trái để chống lại lực ly tâm, tay phải khi ra trước đánh vào trong, tay trái ra sau đánh hơi ra ngoài, bàn chân hơi đặt chéch vào trong đường chạy.
- ✓ Chạy bên trên đường vòng có bán kính lớn và nhỏ.
- ✓ Chạy từ đường thẳng vào đường vòng rồi từ đường vòng ra đường thẳng.

*Chú ý:*

+ Cần thực hiện hoàn thiện kỹ thuật chạy giữa quãng rồi tập kỹ thuật chạy trên đường vòng.

+ Điểm đặt chân, tư thế của thân trên.

- *Nội dung 4:* Dạy kỹ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát thông qua các biện pháp sau:

- ✓ Tập tư thế chuẩn bị xuất phát học sinh đặt chân khoẻ ở trước, ngay sau vạch xuất phát, chân kia đặt sau cách chân trước 30 → 50cm và tiếp xúc với đất bằng nửa bàn chân trước.
- ✓ Chạy bền cự ly 800m khi nghe lệnh “sẵn sàng” người chạy hơi khuỵu chân xuống, thân trên đổ về trước, trọng tâm thân thể dồn vào chân trước, tay ngược bên với chân đặt trước hơi gấp để tự nhiên ở phía trước, tay kia cơ tự nhiên đặt phía sau. Khi có lệnh người chạy đạp mạnh chân lao ra với những bước chạy dài dần, tốc độ tăng dần từ 20 → 30 m chuyển vào bước chạy bình thường.
- ✓ Tập xuất phát cao, chạy lao kết hợp với chạy thả lỏng 60 → 70m.
- ✓ Xuất phát cao ở đầu đường vòng 50 → 100 m.

Chú ý: Tư thế đầu, tầm nhìn của mắt, độ ngả của chân.

- *Nội dung 5:* Dạy kỹ thuật chạy về đích thông qua các biện pháp sau:

- ✓ Tập khoảng cách rút về đích và sức lực còn lại của học sinh. Khi chạy về đích, tay đánh nhanh hơn, độ ngả chân tăng lên, góc độ đạp sau giảm, tốc độ chạy tăng chủ yếu nhờ tăng tần số bước.

Chú ý: Học sinh cần phải giữ tốc độ tối đa không được giảm tốc độ khi chạy về đích.

- *Nội dung 6:* Hoàn thiện kỹ thuật chạy cự ly trung bình thông qua các biện pháp sau:

- ✓ Chạy bền trên đường thẳng với cự ly 100 → 200 m.
- ✓ Chạy biến tốc cự ly 400 m.
- ✓ Chạy tăng tốc độ 40 → 60 m theo chu kỳ.
- ✓ Chạy bền xuất phát cao cự ly 400 → 800 m cần tăng tốc độ ở cuối cự ly.
- ✓ Thi đấu kiểm tra đánh giá kết quả.

Chú ý: Học sinh có thể chạy bền cự ly 800 m với tốc độ trung bình.

+ Sản phẩm được tạo ra từ giải pháp.

+ Dưới đây là bảng số liệu Trước khi thực hiện đề tài, 5 lớp = 204 hs.

<b>Xếp loại</b>	<b>Số lượng</b>	<b>Tỉ lệ</b>	<b>Ghi chú</b>
Giỏi	46	22,5%	
Khá	120	58,9%	
Trung bình	38	18,6%	
Yếu		0	

+ Các bảng số liệu, biểu đồ so sánh kết quả trước và sau khi thực hiện giải pháp:

- Bảng số liệu kết quả đạt được của học sinh lớp 11 năm học 2018-2019 khi chưa thực hiện đề tài.

<b>Năm học</b>	<b>TSHS</b>	<b>Giỏi</b>	<b>%</b>	<b>Khá</b>	<b>%</b>	<b>T.bình</b>	<b>%</b>	<b>Yếu</b>	<b>%</b>
2018-2019	204	46	22,5	120	58,9	38	18,6	0	0
2019-2020	204	63	30,9	127	62,3	14	6,8	0	0

- Bảng số liệu kết quả đạt được của học sinh lớp 11 năm học 2019 - 2020 sau khi thực hiện đề tài: 5 lớp = 204 hs.

<b>Xếp loại</b>	<b>Số lượng</b>	<b>Tỉ lệ</b>	<b>Ghi chú</b>
Giỏi	63	30,9 %	
Khá	127	62,3%	
Trung bình	14	6,8%	
Yếu		0	

## 7.2. Thuyết minh về phạm vi áp dụng giải pháp:

- Đã áp dụng cho học sinh các lớp 11A5, 11A6, 11A7, 11A8, 11A9 tại trường THPT Lục Ngạn số 1 năm học 2019-2020.

## 7.3. Thuyết minh về lợi ích kinh tế, xã hội của giải pháp:

- Giải pháp này có thể áp dụng cho các trường THPT trên địa bàn huyện Lục Ngạn và tỉnh Bắc Giang.

Mang lại những lợi ích đối với sức khỏe cho học sinh, không tốn kém về kinh tế, dễ dàng tập luyện ở nhà.

Học sinh được vận động sáng tạo vui chơi, tìm tòi nhưng vẫn được rèn luyện thể lực thường xuyên.

Thông qua các bài học cần tổ chức nhiều trò chơi vận động, thi đấu tạo ra hứng thú tham gia tập luyện ngày càng nhiều hơn cho học sinh.

Tôi cam đoan những điều khai trên đây là đúng sự thật và không sao chép hoặc vi phạm bản quyền.

**Xác nhận của cơ quan đơn vị**

**Tác giả sáng kiến**

*(Chữ ký và họ tên)*

**Tăng Xuân Cường**