

UBND QUẬN LONG BIÊN
TRƯỜNG TIỂU HỌC PHÚC LỢI

SÁNG KIẾN KINH NGHIỆM

“ỨNG DỤNG MỘT SỐ BÀI TẬP NHẪM NÂNG CAO THÀNH TÍCH
CHẠY TIẾP SỨC CHO ĐỘI TUYỂN NỮ HỌC SINH
TRƯỜNG TIỂU HỌC PHÚC LỢI”

Lĩnh vực/ Môn: Giáo dục thể chất

Cấp học: Tiểu học

Họ và tên tác giả: **Nguyễn Thị Chiên**

Chức vụ: Giáo viên

Điện thoại: 0396331278

Đơn vị công tác: Trường Tiểu học Phúc Lợi

Quận Long Biên - Thành phố Hà Nội

Long Biên, tháng 03 năm 2025

MỤC LỤC

PHẦN I - ĐẶT VẤN ĐỀ	1
1. Lý do chọn đề tài.....	1
2. Mục đích của SKKN	1
3. Phương pháp nghiên cứu.....	1
4. Đối tượng và phạm vi nghiên cứu.....	1
PHẦN II - NỘI DUNG.....	2
1. Nghiên cứu cơ sở lý luận các bài tập nâng cao thành tích chạy tiếp sức cho đội tuyển nữ học sinh trường tiểu học Phúc Lợi	2
1.1 Đặc điểm sinh lí.....	2
1.2. Đặc điểm thể lực	2
2. Thực trạng thành tích chạy tiếp sức của đội tuyển nữ học sinh trường tiểu học Phúc Lợi	2
2.1. Thuận lợi	2
2.2. Nguyên nhân làm hạn chế thành tích chạy tiếp sức đội tuyển nữ của học sinh tiểu học.....	3
3. Xây dựng các bài tập và các giải pháp huấn luyện giúp đội tuyển nữ nắm vững kỹ thuật và nâng cao thành tích.....	3
3.1. Nguyên tắc xây dựng các bài tập nâng cao thành tích chạy tiếp sức cho đội tuyển nữ học sinh trường tiểu học Phúc Lợi.....	3
3.2. Lựa chọn các bài tập sau	4
4. Các giải pháp huấn luyện hiệu quả.	5
4.1. Giải pháp 1: Đánh giá và phân loại thể lực.....	5
4.2. Giải pháp 2: Xây dựng kế hoạch huấn luyện chi tiết.....	5
4.3. Giải pháp 3: Tiến hành tổ chức huấn luyện trong tuần.....	6
4.4. Giải pháp 4: Theo dõi và đánh giá sự tiến bộ của học sinh	8
5. Đánh giá hiệu quả của việc áp dụng các bài tập nâng cao thành tích chạy tiếp sức cho đội tuyển nữ học sinh tiểu học.	8
PHẦN III - KẾT LUẬN VÀ KHUYẾN NGHỊ	10

PHẦN I - ĐẶT VẤN ĐỀ

1. Lý do chọn đề tài

Giáo dục thể chất trong nhà trường là môn học bắt buộc, thuộc chương trình giáo dục của các cấp học và trình độ đào tạo, nhằm trang bị cho trẻ em, học sinh, sinh viên các kiến thức, kỹ năng vận động cơ bản, hình thành thói quen luyện tập thể dục, thể thao để rèn luyện sức khỏe, phát triển toàn diện các tố chất thể lực.

Hàng năm Bộ Giáo dục và Đào tạo thường xuyên tổ chức các Giải thể thao học sinh hay Hội khỏe Phù Đổng. Nội dung thi đấu trọng tâm là môn điền kinh trong đó chạy tiếp sức được xem là nội dung thi đấu then chốt, đòi hỏi kỹ thuật và sự phối hợp hoàn hảo của từng thành viên trong một đội. Tuy nhiên, trong thực tế, các bài tập cho nữ học sinh trường Tiểu học chưa được xây dựng bài bản và đầy đủ, dẫn đến việc thiếu hụt kỹ năng và thể lực cần thiết để nâng cao thành tích. Ngoài ra, chạy tiếp sức cần có sức mạnh, tốc độ và khả năng chịu đựng thiếu ox. Nữ sinh tiểu học chưa có nhiều kinh nghiệm trong việc phối hợp vận động nhóm, dẫn đến việc trao nhận tín gậy bị lỗi, làm chậm tốc độ của đội.

Với vai trò là giáo viên hướng dẫn đội tuyển điền kinh của trường, đặc biệt là nội dung chạy tiếp sức, tôi đã dành nhiều thời gian để quan sát, phân tích và tìm hiểu về khả năng của các em học sinh tiểu học. Qua quá trình tập luyện, giảng dạy, tôi nhận thấy rằng vấn đề thể lực và khả năng phối hợp của các em chưa được phát huy tối đa. Việc áp dụng các bài tập phù hợp và hiệu quả sẽ giúp nâng cao thành tích chạy tiếp sức của nữ sinh, đồng thời tạo hứng thú và niềm đam mê với môn thể thao này.

Xuất phát từ những lý do nêu trên tôi mạnh dạn đưa ra sáng kiến: ***“Ứng dụng các bài tập nhằm nâng cao thành tích chạy tiếp sức cho đội tuyển nữ học sinh trường tiểu học Phúc Lợi”***

2. Mục đích của SKKN

- Nghiên cứu và lựa chọn các bài tập nhằm nâng cao thành tích chạy tiếp sức cho nữ học sinh tiểu học.
- Xây dựng hệ thống bài tập và các giải pháp huấn luyện giúp đội tuyển nữ nắm vững kỹ thuật và nâng cao thành tích.
- Đánh giá hiệu quả của việc áp dụng các bài tập vào thực tế giảng dạy.

3. Phương pháp nghiên cứu

- Phương pháp đối chiếu lý luận.
- Phương pháp quan sát sự phạm.
- Phương pháp thực nghiệm sự phạm.

4. Đối tượng và phạm vi nghiên cứu

Đối tượng: Đội tuyển nữ học sinh trường tiểu học Phúc Lợi.

Phạm vi: Các bài tập và phương pháp huấn luyện chạy tiếp sức

PHẦN II - NỘI DUNG

1. Nghiên cứu cơ sở lý luận các bài tập nâng cao thành tích chạy tiếp sức cho đội tuyển nữ học sinh trường tiểu học Phúc Lợi

1.1 Đặc điểm sinh lý.

Chạy tiếp sức là một môn thể thao tập thể, đòi hỏi sự phối hợp và tinh thần đồng đội cao. Đây là một trong những môn thi đấu phổ biến trong các giải thể thao học sinh, giúp phát triển các kỹ năng thể chất, sự khéo léo, tốc độ và đặc biệt là khả năng làm việc nhóm. Tuy nhiên, để tổ chức hoạt động này một cách an toàn và hiệu quả, chúng ta cần hiểu rõ đặc điểm sinh lý của các em, đặc biệt là các em học sinh nữ.

Ở lứa tuổi tiểu học hệ cơ xương đang phát triển, xương còn mềm và dễ tổn thương; sức mạnh cơ bắp chưa cao nhưng sự linh hoạt tốt; hệ tim mạch và hô hấp chưa hoàn thiện, khả năng chịu đựng vận động kéo dài còn hạn chế; hệ thần kinh có phản xạ nhanh nhạy nhưng khả năng tập trung chưa cao; khả năng phục hồi sau vận động tốt. Sự phát triển thể chất của các em diễn ra mạnh mẽ, đặc biệt là về tốc độ và sự linh hoạt, tạo nền tảng thuận lợi cho việc tập luyện chạy tiếp sức. Các bài tập cần được xây dựng dựa trên cơ sở khoa học, chú trọng phát triển các tố chất thể lực (sức mạnh, tốc độ, sức bền, khả năng phối hợp) và kỹ thuật chạy tiếp sức (xuất phát, chạy tốc độ, trao nhận gậy). Đồng thời, việc rèn luyện tâm lý (sự tự tin, tinh thần đồng đội, sự tập trung) cũng đóng vai trò quan trọng.

Nghiên cứu cần đưa ra các bài tập cụ thể, phù hợp với đặc điểm của học sinh tiểu học. Các bài tập cần đa dạng, từ phát triển thể lực, kỹ thuật đến các trò chơi vận động, nhằm tạo sự hứng thú và hiệu quả cao nhất cho các em.

1.2. Đặc điểm thể lực

Đặc điểm thể lực của nữ sinh tiểu học vẫn đang trong giai đoạn phát triển, cần được quan tâm và rèn luyện đúng cách. Cụ thể, sức mạnh cơ bắp của nữ sinh tiểu học thường yếu hơn so với nam sinh. Về tốc độ, nữ sinh thường chạy chậm hơn nam sinh. Bên cạnh đó, sự linh hoạt và mềm dẻo của các em lại là một điểm mạnh, giúp các em thực hiện tốt các động tác uốn dẻo, xoay người. Khả năng phối hợp vận động của các em có thể thực hiện các động tác phức tạp một cách nhịp nhàng.

Các bài tập nên được thiết kế dưới dạng các trò chơi và hoạt động nhóm, tạo sự hứng thú và động lực cho các em. Ngoài ra, việc kết hợp các bài tập cá nhân và đồng đội giúp các em phát triển toàn diện, không chỉ về thể chất mà còn về kỹ năng phối hợp và tinh thần đồng đội.

2. Thực trạng thành tích chạy tiếp sức của đội tuyển nữ học sinh trường tiểu học Phúc Lợi

Qua nhiều năm giảng dạy và huấn luyện đội tuyển tôi nhận thấy một số thuận lợi và nguyên nhân làm hạn chế thành tích chạy tiếp sức đội tuyển nữ của học sinh tiểu học

2.1. Thuận lợi

Được sự quan tâm và ủng hộ từ nhà trường và phụ huynh, các em có điều kiện tốt hơn để tập luyện và phát triển. Các em học sinh tiểu học thường có tinh thần đoàn kết, sẵn sàng hỗ trợ lẫn nhau, tạo môi trường tập luyện tích cực. Ở độ

tuổi này, các em có sự linh hoạt và nhanh nhẹn tự nhiên, giúp tiếp thu kỹ thuật nhanh hơn.

2.2. Nguyên nhân làm hạn chế thành tích chạy tiếp sức đội tuyển nữ của học sinh tiểu học

- Sự phát triển thể chất không đồng đều.

Sự phát triển thể chất không đồng đều ở các em học sinh nữ tiểu học là một thách thức lớn trong việc huấn luyện chạy tiếp sức. Các em có thể có sự khác biệt rõ rệt về tốc độ, sức mạnh, sức bền và kỹ thuật chạy, gây khó khăn cho việc xây dựng một đội hình đồng đều và hiệu quả. Điều này đòi hỏi giáo viên phải có sự linh hoạt trong phương pháp huấn luyện, tập trung vào việc phát triển toàn diện các tố chất thể lực và kỹ thuật chạy cho từng cá nhân, đồng thời tìm cách phối hợp các thành viên có thể chất khác nhau để tạo ra một đội hình mạnh nhất.

Để giải quyết vấn đề này, giáo viên cần có kiến thức chuyên môn sâu rộng về phát triển thể chất ở lứa tuổi tiểu học để có thể đưa ra các bài tập và phương pháp huấn luyện hiệu quả.

- Sự phối hợp và duy trì tốc độ

Sự phối hợp và duy trì tốc độ chưa tốt là nguyên nhân chính dẫn đến thành tích chạy tiếp sức kém. Việc trao gậy không chính xác, thiếu đồng bộ tốc độ, giảm tốc đột ngột, thiếu ăn ý giữa các thành viên và kỹ thuật chạy chưa tốt đều làm mất thời gian và giảm hiệu quả chung của đội. Để cải thiện thành tích, cần tập trung vào việc rèn luyện kỹ năng trao nhận gậy, tăng cường sự phối hợp và duy trì tốc độ ổn định trong suốt quãng đường.

3. Xây dựng các bài tập và các giải pháp huấn luyện giúp đội tuyển nữ nắm vững kỹ thuật và nâng cao thành tích.

3.1. Nguyên tắc xây dựng các bài tập nâng cao thành tích chạy tiếp sức cho đội tuyển nữ học sinh trường tiểu học Phúc Lợi

Chạy tiếp sức là một môn thể thao đồng đội đòi hỏi sự phối hợp nhịp nhàng giữa các thành viên. Các thành viên trong đội lần lượt chạy một quãng đường nhất định và chuyển giao tín gậy cho người tiếp theo. Do đó cần phải xây dựng các bài tập theo nguyên tắc sau:

- Xây dựng các bài tập mang tính vừa sức: Bài tập phải phù hợp với thể lực và khả năng của học sinh. Tăng dần độ khó và cường độ tập luyện.

- Các bài tập phải đa dạng, kết hợp nhiều loại bài tập khác nhau để phát triển toàn diện các tố chất thể lực. Tạo sự hứng thú và tránh nhàm chán.

- Các bài tập có tính an toàn cao, đảm bảo an toàn trong quá trình tập luyện, tránh chấn thương. Sử dụng dụng cụ và thiết bị phù hợp.

- Bài tập mang tính giáo dục: Rèn luyện tinh thần đồng đội, sự phối hợp và ý thức kỷ luật. Phát triển kỹ năng giao tiếp và giải quyết vấn đề.

Tóm lại, để xây dựng các bài tập nâng cao thành tích chạy tiếp sức cho đội tuyển nữ học sinh tiểu học, cần đảm bảo tính phù hợp với lứa tuổi, phát triển toàn diện các tố chất thể lực, rèn luyện kỹ thuật chạy và trao nhận gậy, xây dựng chiến thuật đồng đội, đảm bảo an toàn và hứng thú, cá nhân hóa huấn luyện, cũng như tính đa dạng và tiến bộ trong các bài tập.

3.2. Lựa chọn các bài tập sau

* Bài tập phát triển sức nhanh và tốc độ

Mục tiêu: Nhằm cải thiện khả năng tăng tốc, duy trì tốc độ tối đa và thay đổi hướng di chuyển nhanh chóng của học sinh. Các bài tập này giúp rèn luyện hệ thần kinh, tăng cường sức mạnh cơ bắp và nâng cao khả năng phối hợp vận động, từ đó giúp học sinh đạt được thành tích tốt hơn trong các hoạt động thể thao, đặc biệt là chạy tiếp sức.

Sử dụng các bài tập tốc độ chạy đoạn ngắn 20-30m dưới hình thức chạy tăng tốc, chạy tốc độ cao 50-60m. Để đạt hiệu quả tối ưu, các bài tập này cần được thực hiện trong thời gian ngắn, đồng thời đảm bảo thời gian nghỉ giữa các lần tập đủ để cơ thể hồi phục gần như hoàn toàn trước khi lặp lại. Ngoài ra còn sử dụng các dạng bài tập phản xạ, trò chơi vận động.

* Bài tập nhằm phát triển sức mạnh tốc độ.

Mục tiêu: Tăng cường khả năng bứt phá, gia tốc nhanh và duy trì tốc độ cao trong thời gian ngắn.

Các bài tập khắc phục trọng lượng cơ thể như: Bật xa, bài tập bật cóc là bài tập đơn giản nhưng hiệu quả, giúp tăng cường sức mạnh cơ chân, cơ mông và cải thiện khả năng bật nhảy.

* Bài tập phát triển sức bền:

Mục tiêu: Nâng cao khả năng duy trì hoạt động thể chất trong thời gian dài mà không bị mệt mỏi

Bài tập chạy biến tốc: Phát triển khả năng thay đổi tốc độ và sức bền. Tăng cường sự linh hoạt và phản xạ nhanh, hữu ích cho việc trao nhận gậy.

* Bài tập kỹ thuật trao, nhận gậy.

Mục tiêu: Giúp học sinh thực hiện động tác này một cách chính xác, nhanh chóng và an toàn

Cần chú trọng vào các bài tập từ cơ bản đến nâng cao. Đầu tiên, các em cần làm quen với tín gậy bằng cách tập cầm, di chuyển và trao nhận tại chỗ. Tiếp theo, tập trao nhận khi di chuyển từ đi bộ đến chạy chậm và chạy nhanh, tăng dần tốc độ để làm quen với cảm giác thi đấu.

Ví dụ: Tập trao và nhận khi đi bộ: Hai em đi bộ song song, tập trao và nhận tín gậy khi di chuyển chậm. Tập tăng dần tốc độ di chuyển.

Trong quá trình tập luyện, cần chú ý đến kỹ thuật đúng, cường độ phù hợp và tinh thần đồng đội, đồng thời đảm bảo an toàn cho các em.

* Bài tập chiến thuật đồng đội.

Mục tiêu: Giúp học sinh hiểu và áp dụng các chiến lược phối hợp hiệu quả, tối ưu hóa sức mạnh tập thể để đạt được kết quả tốt nhất

- Bài tập trao và nhận tín gậy theo đội hình thi đấu thực tế.

- Tổ chức các trò chơi như:

+ Trò chơi “Chạy tiếp sức con thoi”

+ Trò chơi “Tiếp sức vượt chướng ngại vật”

Việc lựa chọn các bài tập cần dựa trên mục tiêu cụ thể, thể trạng của học sinh và điều kiện thực tế. Cần ưu tiên các bài tập phát triển toàn diện các tố chất thể lực (sức nhanh, sức mạnh, sức bền, khéo léo), kỹ thuật chạy và trao nhận gậy,

cũng như chiến thuật đồng đội. Đồng thời, cần đảm bảo tính đa dạng, phù hợp với lứa tuổi và tạo được hứng thú cho học sinh.

4. Các giải pháp huấn luyện hiệu quả.

4.1. Giải pháp 1: Đánh giá và phân loại thể lực

- Đánh giá thể lực: Ngay từ đầu năm học tôi kiểm tra các chỉ số như sức mạnh (bật xa), sức nhanh tốc độ (Chạy 30m), sức bền (chạy 200m) và sự linh hoạt của từng học sinh (gập bụng). Xác định điểm mạnh, điểm yếu của từng cá nhân để có phương pháp tập luyện phù hợp.

- Phân loại theo khả năng: Chia đội tuyển thành các nhóm nhỏ dựa trên trình độ và khả năng của từng em. Thiết kế các bài tập và cường độ tập luyện phù hợp với từng nhóm.

4.2. Giải pháp 2: Xây dựng kế hoạch huấn luyện chi tiết

Kế hoạch này sẽ bao gồm các yếu tố như mục tiêu, nội dung huấn luyện, lịch tập, phương pháp tập luyện, cũng như đánh giá hiệu quả.

a. Mục tiêu: Để xây dựng một kế hoạch huấn luyện tôi xác định các mục tiêu: Cải thiện kỹ thuật chạy cơ bản (tư thế, sải chân, đánh tay); nâng cao kỹ năng trao và nhận gậy; tăng cường thể lực nền tảng (sức mạnh, sức nhanh tốc độ, sức bền); xây dựng tinh thần đồng đội và sự tự tin cho đội tuyển nữ học sinh trường Tiểu học Phúc Lợi, đồng thời thiết lập các hoạt động huấn luyện cụ thể để đạt được những mục tiêu này.

b. Lên lịch tập luyện hàng tuần, phân chia thời gian cho các bài tập kỹ thuật, thể lực và phối hợp đồng đội.

- **Tuần 1- 4: Làm quen với kỹ thuật cơ bản và xây dựng thể lực**

+ Kỹ thuật chạy cơ bản:

Tư thế chạy đúng: Học sinh sẽ tập trung vào việc duy trì tư thế chạy chuẩn (ngiên người về phía trước một chút, chân đánh đều, tay giữ thẳng).

Kỹ thuật chạy tiếp sức cơ bản: Tập chạy tiếp sức với các bài tập chuyển gậy đơn giản, giúp học sinh quen với việc đưa gậy cho người tiếp theo mà không bị rơi.

Các bài tập chạy tốc độ (chạy 30m, 50m) để cải thiện tốc độ cá nhân.

+ *Bài tập thể lực:*

Chạy bền: Chạy biên tốc (Chạy nhanh 30 giây, chạy chậm 1 phút, lặp lại 2-3 lần).

- Chạy cự ly ngắn: 1 buổi/tuần, tập chạy 50m-60m với tốc độ cao, giúp nâng cao tốc độ cá nhân.

+ *Bài tập sức mạnh cơ chân:* Bật bục.

- **Tuần 5 - 8: Tập luyện nâng cao kỹ thuật chạy tiếp sức và sự phối hợp đội**

+ Tăng cường kỹ thuật chạy tiếp sức:

Tập các bài tập chạy tiếp sức theo nhóm, luyện tập tiếp gậy sao cho chính xác và nhanh chóng. Cải thiện khả năng tăng tốc và giảm tốc khi chuyển gậy.

Bài tập chạy tiếp sức mô phỏng: Tổ chức các cuộc đua tiếp sức với đội tuyển.

+ *Tập thể lực nâng cao:*

Tăng cường bài tập sức mạnh: Các bài tập cho cơ chân và bụng (Bật cóc, gập bụng).

Bài tập phục hồi: Sau mỗi buổi tập chạy dài hoặc chạy tốc độ, tổ chức các bài tập thả lỏng, kéo giãn cơ.

- *Tuần 9-12: Đánh giá tiến độ và tập luyện chiến thuật thi đấu*

+ Chiến thuật thi đấu:

Phân chia các thành viên vào các vị trí phù hợp trong đội hình, dựa vào khả năng chạy của từng người.

Tập luyện các chiến thuật trong thi đấu: Làm sao để các vận động viên phối hợp ăn ý trong quá trình chuyển gậy, biết cách điều chỉnh tốc độ khi cần thiết.

Kiểm tra tiến độ kỹ thuật và thể lực:

Kiểm tra kỹ thuật: Đánh giá quá trình tiếp gậy, thời gian hoàn thành của các lượt chạy.

Kiểm tra thể lực: Đo thời gian hoàn thành cự ly (ví dụ 30m, chạy tiếp sức 4x50m và so sánh với mục tiêu đã đặt ra.

4.3. Giải pháp 3: Tiến hành tổ chức huấn luyện trong tuần

Ngày	Nội dung
Thứ Hai	- Khởi động (15 phút): Các bài tập khởi động toàn thân, tập trung vào các khớp cổ chân, đầu gối, hông. - Kỹ thuật chạy cơ bản: Tư thế chạy, kỹ thuật chạy tiếp sức cơ bản - Bài tập phát triển thể lực (30 phút): + Chạy tốc độ (chạy 30m, 50m) + Bài tập bật cóc, nhảy dây. + Các bài tập tăng cường sức mạnh cơ chân (squat) - Thả lỏng (10 phút): Các bài tập giãn cơ.
Thứ Ba	- Khởi động (15 phút). - Bài tập kỹ thuật chạy (30 phút): + Tập kỹ thuật xuất phát. + Tập kỹ thuật chạy nước rút. - Thả lỏng (10 phút).
Thứ Tư	- Khởi động (15 phút). - Bài tập thể lực: + Chạy 50m-60m với tốc độ cao - Trò chơi vận động nhóm (30 phút): + Trò chơi "Chạy tiếp sức con thoi".

Ngày	Nội dung
	- Thả lỏng (10 phút).
Thứ Năm	- Khởi động (15 phút). - Bài tập kỹ thuật trao và nhận gậy (30 phút): - Tập trao và nhận gậy tại chỗ. + Tập trao và nhận gậy khi di chuyển chậm. + Tập trao và nhận gậy khi chạy tốc độ cao. + Tập luyện chiến thuật và phối hợp đội tuyển + Chạy biến tốc (các quãng ngắn, cường độ cao). - Thả lỏng (10 phút).
Thứ Sáu	- Khởi động (15 phút). - Buổi thi đấu mô phỏng hoặc kiểm tra kết quả luyện tập - Trò chơi vận động nhóm (30 phút): + Trò chơi " Tiếp sức vượt chướng ngại vật ". + Các bài tập bổ trợ: Gập bụng, Squat - Thả lỏng (10 phút).

*** Phương pháp thực hiện**

- *Giáo viên làm mẫu và phân tích động tác*

Với mỗi bài tập giáo viên làm mẫu và phân tích động tác chia nhỏ các bài tập phức tạp thành các bước đơn giản. Ở lứa tuổi này, khả năng tập trung và tiếp thu của các em còn hạn chế. Bằng cách phân tích kỹ lưỡng các động tác phức tạp thành các bước nhỏ, giáo viên hướng dẫn các em từng bước một, từ những động tác cơ bản đến những động tác nâng cao. Điều này không chỉ giúp các em dễ dàng tiếp thu mà còn tạo ra sự tự tin và hứng thú trong quá trình tập luyện.

Ví dụ, trong bài tập trao nhận tín gậy, giáo viên có thể bắt đầu bằng việc hướng dẫn các em tập cầm và di chuyển tín gậy, sau đó là tập trao và nhận gậy tại chỗ, rồi dần dần tăng tốc độ và cự ly. Việc áp dụng phương pháp này không chỉ giúp cải thiện kỹ thuật mà còn giúp các em xây dựng nền tảng thể lực vững chắc, tạo tiền đề cho sự phát triển toàn diện trong tương

- *Giáo viên cần quan sát và sửa lỗi:*

Việc quan sát kỹ lưỡng từng động tác, từng bước chạy của các em giúp huấn luyện viên phát hiện sớm những sai sót về kỹ thuật, từ đó đưa ra những điều chỉnh kịp thời và chính xác. Sửa lỗi không chỉ giúp các em hoàn thiện kỹ năng mà còn tránh được những chấn thương không đáng có.

Song song với việc sửa lỗi, việc tạo động lực cũng vô cùng quan trọng. Những lời khen ngợi, động viên kịp thời sẽ giúp các em cảm thấy hứng thú và nỗ lực hơn trong quá trình tập luyện. Việc kết hợp hài hòa giữa quan sát, sửa lỗi và

tạo động lực sẽ giúp đội tuyển không chỉ nâng cao thành tích mà còn xây dựng được một tinh thần thi đấu mạnh mẽ và đoàn kết

- *Giáo viên sử dụng trò chơi:* Việc sử dụng trò chơi trong huấn luyện chạy tiếp sức cho học sinh tiểu học mang lại nhiều lợi ích, giúp các em phát triển thể lực, kỹ thuật và tinh thần đồng đội một cách hiệu quả tạo không khí vui tươi, hào hứng.

- Ví dụ: Trò chơi “Chạy tiếp sức con thoi” đề cao sự phối hợp nhịp nhàng giữa các thành viên trong đội. Rèn luyện tinh thần trách nhiệm, sự tin tưởng và hỗ trợ lẫn nhau. Phát triển kỹ năng giao tiếp và làm việc nhóm. Trò chơi mang lại những giây phút vận động sáng khoái, giải tỏa căng thẳng và mệt mỏi.

- Ví dụ Trò chơi Tiếp sức vượt chướng ngại vật”: Rèn luyện tinh thần trách nhiệm, sự tin tưởng và hỗ trợ lẫn nhau. Trò chơi mang lại những giây phút vận động sáng khoái, giải tỏa căng thẳng và mệt mỏi. Góp phần xây dựng môi trường học đường thân thiện, gắn bó và đoàn kết.

4.4. Giải pháp 4: Theo dõi và đánh giá sự tiến bộ của học sinh

Việc kiểm tra thời gian hoàn thành các cự ly chạy và so sánh với kết quả trước đó cũng là một phương pháp hiệu quả để đánh giá sự tiến bộ về tốc độ. Hàng ngày tôi đã kiểm tra thể lực định kỳ ghi chép thành tích của các em cụ thể để so sánh đánh giá sự phát triển về sức mạnh và sức bền của học sinh. Trong quá trình tập tôi cũng quan tâm đến tinh thần và thái độ của học sinh trong quá trình tập luyện, khuyến khích sự cố gắng và động viên các em vượt qua khó khăn. Sau mỗi buổi tập, giáo viên nhận xét đưa ra phản hồi chi tiết về sự tiến bộ của từng học sinh và đội tuyển, giúp học sinh điều chỉnh và cải thiện kỹ thuật.

5. Đánh giá hiệu quả của việc áp dụng các bài tập nâng cao thành tích chạy tiếp sức cho đội tuyển nữ học sinh tiểu học.

Sau thời gian ứng dụng các bài tập vào huấn luyện theo chương trình và kế hoạch huấn luyện. Để đánh giá hiệu quả nội dung huấn luyện. Tôi đã tiến hành kiểm tra các bài tập trên nhóm thực nghiệm.

STT	Họ và tên	Chạy 30m (giây) Trước thực nghiệm	Chạy 30m (giây) - Sau thực nghiệm	Bật xa (cm)- Trước thực nghiệm	Bật xa (cm) - Sau thực nghiệm	Chạy 200m (giây) - Trước thực nghiệm	Chạy 200m (giây) - Sau thực nghiệm	Gập bụng (lần) - Trước thực nghiệm	Gập bụng (lần) - Sau thực nghiệm
1	Đoàn Thị Trúc An	5.10	4.70	115	150	52	41	14	18
2	Trần Gia Hân	5.30	4.88	110	13	55	48	12	16
3	Nguyễn Gia Hân	5.50	5.00	120	130	50	45	16	20
4	Phan Diệu Khanh	5.53	5.05	108	120	57	50	11	15

Kết quả: Chạy 30m: Tất cả các học sinh đều có sự cải thiện rõ rệt về thời gian chạy 30m. Các học sinh giảm trung bình từ 0.40 đến 0.50 giây trong thời gian hoàn thành.

Bật xa: Khoảng cách bật xa của tất cả 4 học sinh đều tăng, cho thấy sự cải thiện về sức mạnh cơ chân.

Chạy 200m: Thời gian chạy 200m của tất cả 4 học sinh đều giảm, cho thấy sự cải thiện về sức bền.

Gập bụng: Số lần gập bụng của 4 học sinh đều tăng, cho thấy sự cải thiện về sức mạnh cơ bụng.

Việc cải thiện thành tích ở mức độ nhỏ nhưng ổn định cho thấy quá trình huấn luyện đã giúp học sinh cải thiện tốc độ và kỹ thuật chạy, phù hợp với mục tiêu của chương trình huấn luyện.

Bảng 2: So sánh thành tích môn chạy tiếp sức trước thực nghiệm và sau thực nghiệm (giây) của đội tuyển nữ chạy tiếp sức học sinh trường Tiểu học Phúc Lợi. Bảng này giúp dễ dàng nhận thấy sự cải thiện về thời gian chạy và hiệu quả của việc áp dụng các bài tập huấn luyện.

Năm học	Thành tích chạy tiếp sức trước thực nghiệm (giây)	Thành tích chạy tiếp sức sau thực nghiệm (giây)	Chênh lệch (giây)
Năm 2022-2023	42.79	40,12	-2,12
Năm 2023-2024	41,54	38,48	-3.06
Năm 2024-2025	41,04	37,92	-3.12

Kết luận:

Các vận động viên trong đội đã có sự cải thiện rõ rệt về thời gian hoàn thành các bài chạy tiếp sức. Tổng thời gian chạy tiếp sức của của đội đã giảm từ 42.79 giây xuống còn 40,12 giây. Năm học tiếp theo tôi đã tiếp tục sử dụng bài tập đó và đã thấy hiệu quả tốt hơn. Từ 41,54 giây xuống còn 38,48 chứng tỏ hiệu quả của quá trình huấn luyện.

Mức độ cải thiện rõ rệt của các thành viên cũng cho thấy việc áp dụng các bài tập kỹ thuật và thể lực đã có ảnh hưởng tích cực đối với thành tích cá nhân cũng như sự phối hợp trong đội.

PHẦN III - KẾT LUẬN VÀ KHUYẾN NGHỊ

Qua quá trình nghiên cứu, xây dựng và ứng dụng các bài tập nhằm nâng cao thành tích chạy tiếp sức cho đội tuyển nữ học sinh Trường Tiểu học Phúc Lợi, đề tài đã đạt được những kết quả tích cực và có tính thực tiễn cao. Hệ thống bài tập được lựa chọn phù hợp với đặc điểm thể chất học sinh tiểu học, góp phần nâng cao rõ rệt thành tích chạy tiếp sức của đội tuyển sau thời gian thực nghiệm.

Hiệu quả của sáng kiến được thể hiện rõ qua kết quả thi đấu. Năm học 2022–2023, đội tuyển chạy tiếp sức nữ của nhà trường đạt giải Ba cấp quận; năm học 2023–2024 đạt giải Nhất cấp quận. Kết quả này khẳng định tính hiệu quả của việc ứng dụng các bài tập trong công tác huấn luyện. Bên cạnh việc nâng cao thành tích, học sinh nắm vững hơn kỹ thuật chạy và trao nhận gậy, kỹ năng phối hợp đồng đội được cải thiện. Các tố chất thể lực như sức nhanh, sức mạnh, sức bền và sự khéo léo của học sinh được phát triển, đồng thời hình thành tinh thần đoàn kết, ý thức kỷ luật và niềm hứng thú đối với môn chạy tiếp sức.

Thông qua việc triển khai đề tài, bản thân tôi đã tích lũy được kinh nghiệm trong công tác huấn luyện và hệ thống hóa được các phương pháp, bài tập mang tính khoa học, phù hợp với điều kiện thực tế. Sáng kiến không chỉ phát huy hiệu quả tại Trường Tiểu học Phúc Lợi mà còn có khả năng vận dụng và nhân rộng.

Đặc biệt, từ kết quả đạt được tại nhà trường, tôi đã vận dụng hệ thống bài tập của đề tài vào huấn luyện đội tuyển Điền kinh Quận Long Biên tham dự Giải thể thao học sinh cấp Thành phố và đạt 13 huy chương các loại, trong đó tiêu biểu gồm 01 Huy chương Vàng tiếp sức Nam Tiểu học, 01 Huy chương Đồng tiếp sức Nữ Tiểu học, 01 Huy chương Bạc và 01 Huy chương Đồng nội dung chạy tiếp sức cấp THCS. Những thành tích này khẳng định tính hiệu quả và tính ứng dụng cao của đề tài.

Khuyến nghị:

Để sáng kiến được triển khai hiệu quả và phát huy giá trị lâu dài, tôi xin đề xuất một số kiến nghị sau:

- Nhà trường tiếp tục quan tâm, tạo điều kiện về cơ sở vật chất, trang thiết bị tập luyện phục vụ công tác huấn luyện các đội tuyển thể thao học sinh.
- Khuyến khích giáo viên giáo dục thể chất nghiên cứu, trao đổi và vận dụng linh hoạt các bài tập của đề tài vào giảng dạy và huấn luyện phù hợp với từng đối tượng học sinh.
- Phòng Giáo dục và Đào tạo xem xét nhân rộng sáng kiến trong các trường tiểu học trên địa bàn nhằm góp phần nâng cao chất lượng phong trào thể dục thể thao học đường.

Trên đây là một vài kinh nghiệm tôi đã áp dụng các bài tập để nâng cao thành tích chạy tiếp sức cho đội tuyển nữ học sinh trường tiểu học. Đề tài không

tránh khỏi những thiếu sót. Tôi kính mong các cấp lãnh đạo, các đồng nghiệp góp ý để giúp tôi ngày càng làm tốt hơn trong công tác giảng dạy và giáo dục của mình.

Long Biên, ngày 20 tháng 3 năm 2025

XÁC NHẬN CỦA BAN GIÁM HIỆU

Người viết

Nguyễn Thị Chiên

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Tâm lý học lứa tuổi - NXBGD
2. Lý luận và phương pháp giáo dục thể chất - NXBGD 1998
3. Giáo dục học đại cương - NXBGD 2000
4. Sách giáo viên Thể dục lớp 3,4,5
5. Báo giáo dục thủ đô, giáo dục thời đại
6. Hướng dẫn tổ chức các hoạt động giáo dục ngoài giờ lên lớp cho học sinh lớp 5. NXB Giáo dục.
7. Website, video trên youtube

MỘT SỐ HÌNH ẢNH HỌC SINH THAM GIA TẬP LUYỆN CÁC BÀI TẬP



Bài tập đứng tại chỗ trao gậy chậm



Bài tập di chuyển trao gậy chậm



Bài tập xuất phát



Bài tập chạy 30m



Bài tập bậc bực



Bài tập gập bụng



Các bài tập bật cóc



Trò chơi: Tiếp sức vượt chướng ngại vật



Trò chơi: Chạy tiếp sức con thoi

**MỘT SỐ HÌNH ẢNH HỌC SINH ĐẠT GIẢI TẠI CÁC GIẢI THỂ THAO
HỌC SINH CẤP QUẬN VÀ THÀNH PHỐ.**



Huy chương Bạc chạy tiếp sức - Giải thể thao học sinh năm học 2024 - 2025.



Huy chương Vàng chạy tiếp sức nam, huy chương Đồng chạy tiếp sức nữ
Giải thể thao học sinh năm học 2024-2025.



Huy chương Bạc chạy tiếp sức - Giải thể thao học sinh năm học 2024 - 2025.



Huy chương Đồng chạy tiếp sức - Giải thể thao học sinh năm học 2024 - 2025



Huy chương Đồng chạy tiếp sức - Giải thể thao học sinh năm học 2024 - 2025



Huy chương vàng nội dung chạy tiếp sức.
Giải thể thao học sinh cấp quận năm học 2023 - 2024