

TRƯỜNG CAO ĐẲNG LẠNG SƠN
KHOA KHOA HỌC CƠ BẢN

..... *****



MÔ TẢ SÁNG KIẾN
“ÁP DỤNG PHỐI HỢP CÁC BIỆN PHÁP
TẬP LUYỆN NÂNG CAO THÀNH TÍCH CHẠY CỰ LY NGẮN 100M
CHO SINH VIÊN TRƯỜNG CAO ĐẲNG LẠNG SƠN”

Lĩnh vực sáng kiến: Giáo dục thể chất

Người thực hiện: Bùi Văn Thảo

Trình độ chuyên môn: Cử nhân

Chức vụ: Giảng viên

Nơi công tác: Khoa Khoa học cơ bản

Điện thoại: 0912.931.224

Địa chỉ thư điện tử: buithaocdy@gmail.com

Đề nghị công nhận sáng kiến cấp: Lao động tiên tiến

Lạng Sơn, năm 2026

MỤC LỤC

TÓM TẮT SÁNG KIẾN	3
I. MỞ ĐẦU	4
1. Lý do chọn sáng kiến	4
2. Mục đích nghiên cứu	4
3. Đối tượng nghiên cứu:	5
II. CƠ SỞ LÝ LUẬN, CƠ SỞ THỰC TIỄN.....	5
1. Cơ sở lí luận.....	5
1.1. Khái niệm chạy	5
1.2. Khái niệm chạy cự ly ngắn 100m.....	5
Chạy cự ly ngắn 100m là nội dung thi đấu điền kinh tốc độ cao, trong đó vận động viên (VĐV) phải chạy hết tốc lực trên một đoạn đường thẳng dài đúng 100 mét.....	5
1.3. Đặc điểm chạy cự ly ngắn	5
1.4. Tác dụng của tập luyện môn chạy cự ly ngắn	5
1.5. Yếu tố quyết định thành tích chạy cự ly ngắn 100m	6
2. Cơ sở thực tiễn.....	6
2.1. Thuận lợi.....	6
2.2. Khó khăn	6
2.3. Kết quả khảo sát ban đầu phần chạy cự ly ngắn 100m.....	7
III. NỘI DUNG	7
1. Áp dụng phối hợp một số biện pháp tập luyện nâng cao thành tích chạy cự ly ngắn 100m cho sinh viên trường Cao đẳng Lạng Sơn	7
1.1. Nâng cao kỹ thuật xuất phát bằng phản xạ có điều kiện	7
1.2. Phát triển sức mạnh bằng bài tập chuyên môn	8
1.3. Luyện tập chuyên môn hóa kỹ thuật.....	8
1.4. Luyện tập chuyên môn hóa sâu	9
1.5. Luyện tập hoàn thiện Kỹ - Chiến thuật	10
2. Đánh giá kết quả thu được như sau	10
2.1. Tính mới, tính sáng tạo.....	11
2.2. Khả năng áp dụng và mang lại lợi ích thiết thực của sáng kiến	11
IV. KẾT LUẬN	12
1. Kết luận	12
2. Kiến nghị	12

TÓM TẮT SÁNG KIẾN

Sáng kiến tập trung đề xuất các biện pháp tập luyện nhằm nâng cao thành tích chạy 100m cho sinh viên Trường Cao đẳng Lạng Sơn. Thông qua việc cải thiện kỹ thuật xuất phát, duy trì tăng tốc và các bài tập phát triển thể lực chuyên môn, kết hợp các bài tập chuyên môn phù hợp, kết quả thực nghiệm cho thấy sau khi áp dụng vào thực tiễn giảng dạy một thời gian, thành tích chạy cự ly ngắn 100m của sinh viên được nâng lên rõ rệt.

Mục tiêu: Nâng cao thành tích chạy 100m cho sinh viên.

Giải pháp: Áp dụng các bài tập phát triển sức nhanh, kỹ thuật chạy và sức mạnh chân; cải thiện kỹ thuật xuất phát và duy trì tốc độ.

Kết quả: Thành tích chạy 100m của sinh viên được cải thiện đáng kể sau quá trình tập luyện.

I. MỞ ĐẦU

1. Lý do chọn sáng kiến

Giáo dục thể chất là một mặt của giáo dục toàn diện, đồng thời là một bộ phận không thể tách rời của sự nghiệp giáo dục của Đảng và Nhà nước ta. Sự nghiệp giáo dục nói chung và giáo dục thể chất nói riêng đã góp phần hết sức quan trọng trong việc đào tạo thế hệ trẻ phát triển toàn diện, hoàn thiện về nhân cách, trí tuệ và thể chất để phục vụ sự nghiệp công nghiệp hóa – hiện đại hóa đất nước, giữ vững và tăng cường an ninh quốc phòng.

Tầm quan trọng của thể dục thể thao (TDTT) thể hiện rõ trong tư tưởng và việc làm của Chủ tịch Hồ Chí Minh: “Giữ gìn dân chủ, xây dựng nước nhà, gây đời sống mới, việc gì cũng cần tới sức khỏe mới thành công”.

Trong cuộc sống hiện nay, vị trí công tác TDTT trong nhà trường được quan tâm đúng mức và liên thông qua các cấp học từ mẫu giáo đến chuyên nghiệp thông qua môn học Giáo dục thể chất. Tập luyện thể dục thể thao nói chung giúp sinh viên biết được kỹ năng cơ bản để giữ gìn sức khỏe, nâng cao thể lực, góp phần rèn luyện nếp sống lành mạnh, tác phong nhanh nhẹn, kỷ luật, thói quen tự giác, có sự tăng tiến về thể lực, đạt tiêu chuẩn rèn luyện thân thể và thể hiện khả năng của bản thân đối với môn thể thao yêu thích.

Điền kinh là một môn thể thao bao gồm các nội dung đi bộ, chạy, nhảy, ném đẩy và nhiều môn phối hợp. Trong đó nội dung Chạy cự ly ngắn 100m có vai trò đặc biệt trong việc phát triển tố chất sức nhanh, sức mạnh bật phát và khả năng phối hợp vận động, tăng cường phản xạ vận động. Tuy nhiên, qua quá trình giảng dạy thực tế, tôi nhận thấy rằng: Phần lớn sinh viên chưa nắm được kỹ thuật xuất phát thấp, khả năng tăng tốc yếu, đặc biệt trong 30m đầu, chưa biết phân phối sức hợp lý, từng bị giảm tốc độ ở giai đoạn về đích. Điều này dẫn đến thành tích chạy chưa cao, chưa phát huy hết năng lực của sinh viên. Vì vậy, Tôi đưa ra hướng nghiên cứu; **“Áp dụng phối hợp các biện pháp tập luyện nâng cao thành tích chạy cự ly ngắn 100m cho sinh viên trường Cao đẳng Lạng Sơn”**

2. Mục đích nghiên cứu

Nghiên cứu thực trạng, thành tích hứng thú học tập nội dung chạy cự ly ngắn 100m của sinh viên trường Cao đẳng Lạng Sơn, từ đó đưa ra một số biện pháp góp phần cải thiện kỹ thuật đồng thời nâng cao thành tích chạy cự ly ngắn 100m cho sinh viên trong nhà trường.

3. Đối tượng nghiên cứu:

Đối tượng: Phối hợp các biện pháp tập luyện nâng cao thành tích chạy cự ly ngắn 100m cho sinh viên trường Cao đẳng Lạng Sơn.

Phạm vi: Sinh viên nam lớp K11 Tin, Tin 8, Ôtô 8 năm thứ nhất Trường Cao đẳng Lạng Sơn.

II. CƠ SỞ LÝ LUẬN, CƠ SỞ THỰC TIỄN

1. Cơ sở lý luận.

1.1. Khái niệm chạy

Chạy là hoạt động tự nhiên có chu kì, là bài tập không thể thiếu ở các môn thể thao, chạy luôn có trong nội dung của tiêu chuẩn rèn luyện thân thể. Chạy lâu với tốc độ không lớn trong điều kiện không khí trong lành rất có tác dụng đối với việc tăng cường sức khỏe.

1.2. Khái niệm chạy cự ly ngắn 100m

Chạy cự ly ngắn 100m là nội dung thi đấu điền kinh tốc độ cao, trong đó vận động viên (VĐV) phải chạy hết tốc lực trên một đoạn đường thẳng dài đúng 100 mét.

1.3. Đặc điểm chạy cự ly ngắn

Trong chạy cự ly ngắn đòi hỏi vận động viên phải gắng sức tối đa, đồng thời phải có tính linh hoạt và sự phối hợp rất cao của các giai đoạn kĩ thuật trong thời gian ngắn. Vì vậy thành tích chạy cự ly ngắn phụ thuộc chủ yếu vào năng lực tốc độ.

Kĩ thuật chạy cự ly ngắn được chia thành 4 giai đoạn như sau: Xuất phát - Chạy lao sau xuất phát - Chạy giữa quãng - Về đích.

Thành tích chạy cự ly ngắn phụ thuộc vào tốc độ phản xạ xuất phát, chạy lao, tăng tốc độ hợp lý và duy trì tốc độ đến hết cự ly. Muốn đạt thành tích cao trong thi đấu thì nhất thiết các vận động viên, phải đảm bảo hoàn hảo phối hợp kĩ thuật các giai đoạn của chạy cự ly ngắn. Trong phân phối chương trình môn học trình độ Cao đẳng thì nội dung Điền kinh gồm 14 tiết chia cho 3 nội dung là: Chạy cự ly ngắn, Chạy cự ly trung bình, Nhảy cao. Nội dung chạy ngắn 5 tiết.

1.4. Tác dụng của tập luyện môn chạy cự ly ngắn

Tập luyện chạy ngắn giúp cho cơ thể thích nghi với các hoạt động đòi hỏi sự nhanh nhẹn, khéo léo, khả năng phối hợp vận động, mà đặc biệt là sức mạnh tốc độ, phát triển hệ tuần hoàn, hệ hô hấp giúp cho cơ thể con người trở nên săn chắc phát triển cân đối toàn diện. Đồng thời phát huy hiệu quả khi học những nội dung

khác của bộ môn Giáo dục thể chất như nhảy cao, nhảy xa, chạy bền và một số môn thể thao tự chọn như cầu lông, bóng đá....

1.5. Yếu tố quyết định thành tích chạy cự ly ngắn 100m

Thành tích trong môn chạy cự ly ngắn phụ thuộc vào sức mạnh tốc độ và trình độ kỹ thuật cá nhân của người tập, do vậy muốn nâng cao thành tích, rút ngắn thời gian trên cự ly cần phải cải thiện 2 yếu tố đó là tần số và độ dài bước chạy.

2. Cơ sở thực tiễn.

2.1. Thuận lợi

Thực trạng hiện nay tại Trường Cao đẳng Lạng Sơn theo phân phối chương trình nội dung điền kinh nói chung được phân phối 14 tiết trong đó nội dung chạy cự ly ngắn được bố trí 5 tiết, chạy cự ly trung bình 5 tiết, nhảy cao 4 tiết. Theo chương trình học cuốn chiếu từng nội dung như hiện nay gồm 4 tiết/ 01 buổi học cơ bản đã đáp ứng được mục tiêu môn học. Tuy nhiên để cải thiện, nâng cao thành tích và kỹ thuật chạy cự ly ngắn giảng viên phải dạy xen kẽ các nội dung trong phân phối chương trình để đảm bảo sinh viên được học, tập luyện hơn từ đó mới cải thiện, nâng cao kỹ thuật, thành tích trong quá trình học tập.

Chạy cự ly 100m là một trong những nội dung cốt lõi của chương trình giáo dục thể chất do không đòi hỏi nhiều trang thiết bị cầu kỳ, đa phần sinh viên đã nhận thức được tầm quan trọng của môn điền kinh nói chung và chạy 100m nói riêng trong việc phát triển tố chất sức nhanh, sức mạnh tốc độ và khả năng phối hợp vận động làm nền tảng cho việc học tập các môn thể thao yêu thích khác.

Điều kiện cơ sở vật chất được cải thiện đáng kể so với những năm trước đây. Hiện nay Nhà trường đã có nhà thi đấu đa năng, có đường chạy 100m apphan, đồng hồ bấm giờ để phục vụ dạy học và thi đấu.

Ngoài giờ học chính khóa nhiều sinh viên tích cực tập luyện và thi đấu các môn thể thao khác ngoài chương trình quy định để tăng hứng thú với bộ môn Giáo dục thể chất.

2.2. Khó khăn

Chạy cự ly ngắn đòi hỏi sinh viên phải gắng sức tối đa trong thời gian rất ngắn (được tính bằng giây) do vậy một số sinh viên cảm thấy tương đối khó để đáp ứng được yêu cầu môn học. Mặt khác sinh viên chưa có sự chuẩn bị tốt về thể lực cũng ảnh hưởng không nhỏ đến việc tiếp thu kỹ thuật động tác chạy cự ly ngắn.

Trong quá trình lên lớp hầu hết giáo viên vẫn áp dụng dạy cuốn chiếu từng nội dung theo phân phối chương trình do vậy thời gian dành cho nội dung chạy

ngắn tương đối ít buổi do vậy ảnh hưởng đến việc tiếp thu và hoàn thiện kỹ thuật động tác dẫn đến thành tích cũng bị ảnh hưởng đáng kể. Do phân bổ thời gian ít số buổi tập nên sẽ không có sự phân tích chi tiết sai sót kỹ thuật từng học sinh hay xây dựng kế hoạch huấn luyện nhóm, cá nhân hóa, khả năng áp dụng bài tập phát triển thể lực, bài tập bổ trợ phát triển sức mạnh tốc độ hạn chế, khiến sinh viên khó nâng cao thành tích.

Mặt khác, theo qui định của Bộ GD&ĐT thì điểm môn học GDTC không được tính kết quả học tập chung cũng như xét học bổng cho sinh viên nên sinh viên còn xem nhẹ môn học này.

2.3. Kết quả khảo sát ban đầu phần chạy cự ly ngắn 100m

Tiến hành khảo sát 40 sinh viên Nam năm thứ nhất thuộc các lớp: Tin 8, Tin 11, Công nghệ ô tô 8. Kết quả thu được cụ thể như sau:

Bảng 1- Khảo sát trước khi tập chạy 100m

TT	Nội dung	SL	Đạt yêu cầu		Không đạt yêu cầu	
			SL	%	SL	%
1	Xuất phát đúng kỹ thuật	40	14	35	26	65
2	Tăng tốc tốt	40	12	30	28	70
3	Giữ tốc độ ổn định	40	16	40	24	60
4	Thành tích đạt yêu cầu	40	20	50 (15-17 ^s)	90	50 (>17 ^s)

Từ thực trạng nêu trên, kết hợp với kiến thức và kinh nghiệm của bản thân, của đồng nghiệp trong những năm học tập và công tác tại trường, để nâng cao chất lượng giảng dạy và học tập môn Giáo dục thể chất nói chung và nội dung chạy cự ly ngắn 100m nói riêng tôi đã mạnh dạn cải tiến phương pháp Áp dụng phối hợp các biện pháp tập luyện để giúp sinh viên tập nội dung chạy cự ly ngắn 100m đạt kết quả cao hơn.

III. NỘI DUNG

1. Áp dụng phối hợp một số biện pháp tập luyện nâng cao thành tích chạy cự ly ngắn 100m cho sinh viên trường Cao đẳng Lạng Sơn

1.1. Nâng cao kỹ thuật xuất phát bằng phản xạ có điều kiện

1.1.1. Mục đích

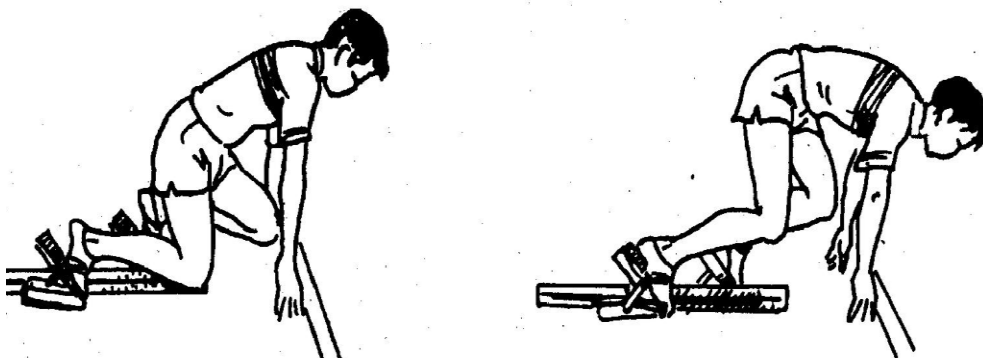
Cải thiện kỹ thuật xuất phát và tăng phản xạ xuất phát

1.1.2. Cách tiến hành.

Cho sinh viên xuất phát theo nhiều tín hiệu: Còi, vỗ tay, tín hiệu bất ngờ
Tập 5–7 lần/buổi, cự ly 10–15m.

Có 3 lệnh trong xuất phát chạy ngắn: "*Vào chỗ!*"; "*Sẵn sàng!*"; và "*Chạy!*"

Sau lệnh "*Chạy!*" (hoặc còi, vỗ tay, tín hiệu bất ngờ), nhanh chóng xuất phát sau đó chạy 10 – 15m. và lặp lại 5-7 lần.



1.2. Phát triển sức mạnh bằng bài tập chuyên môn

1.2.1. Mục đích

Phát triển sức mạnh các nhóm cơ lớn thân dưới

1.2.2. Cách tiến hành.

Chạy nâng cao đùi tại chỗ và di chuyển 3 x 30 m

Chạy lên xuống bậc thang 5 x 15 giây.

Chạy tăng tốc theo đoạn ngắn 5 x 20 m.

Chạy biến tốc theo tín hiệu còi 3 x 60 m

Lượng vận động này được tăng lên hợp lý trong từng buổi tập (tránh tình trạng tập quá tải hoặc quá nhẹ). Cuối buổi tập giáo viên kiểm tra lại tần số bước chạy của từng em và có biện pháp điều chỉnh. Giáo viên phải có nhật kí ghi chép từng buổi tập, phân nhóm học sinh theo tình trạng thể lực cụ thể, từ đó xác định giai đoạn tập luyện phù hợp với các giai đoạn tập luyện, đảm bảo nguyên tắc tăng tiến về thể lực.

1.3. Luyện tập chuyên môn hóa kỹ thuật

1.3.1. Mục đích

Duy trì tốc độ và phối hợp vận động nhịp nhàng

1.3.2. Cách tiến hành.

Tiếp tục sử dụng các bài tập tăng độ dài và tần số bước chạy: Chạy đạp sau, chạy nâng cao đùi, chạy bước nhỏ với quãng đường tương đương.

Tập chạy 75% sức trên đường thẳng để giáo viên sửa chữa Kỹ thuật điều chỉnh lại hướng chạy, góc độ thân trên, điểm tiếp đất của bàn chân...

Luyện tập giai đoạn chạy giữa quãng: Sau khi luyện tập Kỹ thuật giai đoạn giữa quãng tương đối ổn định thì cho sinh viên tập luyện giai đoạn xuất phát hoàn thiện nội dung toàn bộ quãng đường như sau:

Tập xuất phát theo hiệu lệnh “Vào chỗ”, “Sẵn sàng”, “Chạy” để khi chuẩn bị tốt mới xuất phát.

Xuất phát với dây chun kháng lực: tập cảm giác đạp thẳng chân vào bàn đạp.

Luyện tập giai đoạn chạy về đích: Ở giai đoạn này cũng hết sức quan trọng vì đây là một Kỹ thuật hay còn gọi là giai đoạn bảo vệ thành tích của các giai đoạn trước. Về mặt Kỹ thuật còn cạnh tranh nhau về Kỹ thuật đánh đích để được xếp hạng cao hơn. Thông thường chúng ta cho sinh viên thực hiện Kỹ thuật đánh đích bằng ngực và vai là chủ yếu.

1.4. Luyện tập chuyên môn hóa sâu

1.4.1. Mục đích

Phát triển thể lực và hoàn thiện kỹ thuật

1.4.2. Cách tiến hành.

Trong giai đoạn này sử dụng các bài tập:

Chạy trong các điều kiện khó khăn như chạy lên dốc (40 – 60m).

Chạy trong các điều kiện dễ dàng hơn (chạy xuống dốc, chạy có sử dụng sức kéo nhân tạo) Các bài tập cụ thể như sau: Thực hiện với tốc độ tối đa, nghỉ 2 phút và lặp lại bài tập

Chạy tăng tốc 3 x 30m:

Chạy biến tốc 2 x 60m:

Chạy xuất phát thấp có dây chun 30m: 03 lần.

Chạy xuất phát thấp 2 x 120m:

Chạy 1 x 200m:

Bài tập về cơ lưng, cơ bụng, cơ gấp bàn chân, cơ gấp và duỗi cẳng chân, cơ gấp và duỗi đùi (mỗi bài tập: 25 lần).

Nhiệm vụ của giai đoạn là hoàn thiện về thể lực, Kỹ thuật của vận động viên chạy ngắn. Đặc điểm của giai đoạn này là tính chuyên môn hoá được thể hiện rõ hơn. Tỷ trọng huấn luyện chuyên môn về thể lực, Kỹ thuật, tâm lý được tăng lên đáng kể. Khối lượng và cường độ của các phương tiện chủ yếu tăng nhiều hơn so

với giai đoạn trước. Điều này diễn ra không chỉ do huấn luyện chung mà còn do ưu tiên tăng số lượng các bài tập huấn luyện chuyên môn và thi đấu.

1.5. Luyện tập hoàn thiện Kỹ - Chiến thuật

1.5.1. Mục đích

Phát triển hoàn thiện kỹ thuật rèn bản lĩnh, tâm lý thi đấu, kiểm tra

1.5.2. Cách tiến hành.

Áp dụng các bài chạy đủ khối lượng, đủ cự ly như:

Xuất phát: chạy lao - giữa quãng - về đích.

Chạy 100m, 200m, với toàn bộ Kỹ thuật.

Chạy 30m xuất phát cao: 03 lần

Chạy 50m, 100m, xuất phát thấp: 02 lần

Giai đoạn này tập liên tục chú ý quãng nghỉ đủ hồi phục các cơ.

Nhiệm vụ của giai đoạn này là hoàn thiện về thể lực cũng như Kỹ thuật trong chạy cự ly ngắn 100m để chuẩn bị cho vận động viên bước vào thi đấu, hoặc kiểm tra. Vì vậy chúng ta cần đặc biệt thận trọng điều hoà mối quan hệ giữa khối lượng và cường độ của lượng vận động trong huấn luyện.

Tổ chức thi đấu kiểm tra rèn luyện ý chí, tâm lý. Đây cũng là giai đoạn cực kỳ quan trọng, ngoài việc tổ chức tập luyện để duy trì tốc độ cao, sinh viên biết vận dụng liên kết giữa các giai đoạn để đạt thành tích cao nhất. Mặt khác đây là giai đoạn Giáo viên luôn tổ chức kiểm tra thi đấu, theo dõi thành tích hàng ngày của từng sinh viên. Trong các buổi tập giáo viên kết hợp cho sinh viên nghỉ ngơi hợp lý. Sau khi thi đấu kiểm tra giáo viên nhận xét cụ thể những điểm mạnh cần phát huy đồng thời chỉ ra những sai sót thường gặp của từng sinh viên, ghi chép kết quả tập luyện của từng sinh viên, ghi nhật ký hàng ngày để theo dõi điều chỉnh. Ngoài những yếu tố, những nội dung mà giáo viên truyền thụ cho sinh viên theo kế hoạch tập luyện chung, giáo viên cần ra bài tập về nhà để sinh viên thường xuyên luyện tập (theo yêu cầu của giáo viên). Kết hợp với chế độ ăn uống hợp lý (trong điều kiện cho phép). Nhằm mục đích duy trì và đảm bảo thành tích luôn ở thời kỳ cao nhất.

2. Đánh giá kết quả thu được như sau

Qua 8 tuần áp dụng giảng dạy thực nghiệm theo phương pháp mà tôi đã lựa chọn. Thêm vào đó trong quá trình giảng dạy tôi luôn nhắc nhở động viên các em về nhà tập luyện các bài tập bổ trợ Kỹ thuật và tập thể lực do giáo viên đề ra. Trong giờ dạy tôi luôn áp dụng luân phiên các phương pháp tập luyện, đặc biệt là phương

pháp trò chơi, thi đấu, gây hứng thú cho sinh viên, phát huy được tính tích cực của sinh viên trong tập luyện chạy cự ly ngắn 100m.

Áp dụng những phương pháp và các bài tập trên, sau 8 tuần tập luyện tôi đã tiến hành kiểm tra và thu được kết quả như sau:

Bảng 2 kết quả kiểm tra sau 8 tuần

TT	Nội dung	SL	Đạt yêu cầu		Không đạt yêu cầu	
			SL	%	SL	%
1	Xuất phát đúng kỹ thuật	40	32	80	8	20
2	Tăng tốc tốt	40	32	80	8	20
3	Giữ tốc độ ổn định	40	30	75	10	25
4	Thành tích đạt yêu cầu	40	36	90 (14-16,50 ^s)	04	10 (>17 ^s)

Qua kết quả thực hiện nghiên cứu đã đối chiếu so sánh cho thấy sinh viên sau khi tập luyện bài tập vận động hợp lý đã nâng cao rõ thành tích hơn trước khi tập các bài tập hỗ trợ. Vậy các phương pháp tập luyện và các bài tập vận động tôi áp dụng đã có tác dụng nâng cao thành tích đối với sinh viên học môn chạy cự ly ngắn 100m. Do đó áp dụng bài tập, phương pháp hợp lý sẽ giúp cho các em có hứng thú học tập, có sức khỏe tốt, nâng cao thành tích học tập bộ môn và nâng cao chất lượng giáo dục.

Giúp sinh viên phát triển các tố chất, thể lực tốt, học tập, có thành tích cao trong thi đấu. Luôn luôn tạo được tiết học sinh động, vui vẻ để sinh viên gắn bó đoàn kết, có ý thức kỷ luật cao.

2.1. Tính mới, tính sáng tạo

Sáng kiến kinh nghiệm áp dụng phối hợp một số biện pháp nâng cao thành tích chạy cự ly ngắn 100m cho sinh viên trường Cao đẳng Lạng Sơn được áp dụng giảng dạy trong 8 tuần (thay vì học cuốn chiếu 4 tiết/ 1 buổi) theo phân phối chương trình kết hợp với các bài tập phối hợp nhằm nâng cao thành tích chạy cự ly ngắn 100m đã mang lại những kết quả cải thiện đáng kể thành tích và kỹ thuật cho sinh viên do vậy có thể vận dụng vào giảng dạy các bài thực hành của môn Giáo dục thể chất trong nhà trường.

2.2. Khả năng áp dụng và mang lại lợi ích thiết thực của sáng kiến

Với việc tận dụng triệt để những điều kiện, cơ sở vật chất tự nhiên sẵn có của nhà trường như bậc thang lên xuống, đường dốc không đòi hỏi về đầu tư kinh phí

tốn kém mà lại dễ dàng vận dụng thực hiện giúp sinh viên nâng cao đáng kể thành tích và kỹ thuật chạy cự ly ngắn 100m qua đó góp phần nâng cao sức khỏe tổng thể cho sinh viên, đáp ứng tiêu chuẩn rèn luyện thân thể theo quy định.

IV. KẾT LUẬN

1. Kết luận

Qua kết quả thu được ta thấy sau khi áp dụng các biện pháp nâng cao thành tích chạy cự ly ngắn 100m đã có sự tiến bộ, cải thiện về kỹ thuật và thành tích rõ ràng (từ thành tích đạt 50% số sinh viên với thành tích 15-17^s tăng lên 90% số sinh viên đạt yêu cầu và rút ngắn thành tích (14-16,50^s). Điều này chứng tỏ phương pháp cải tiến tôi đưa ra là hoàn toàn phù hợp và dễ dàng áp dụng với đối tượng sinh viên trường Cao đẳng Lạng Sơn nơi tôi đang trực tiếp giảng dạy.

2. Kiến nghị

Đối với Nhà trường cần tạo điều kiện về cơ sở vật chất sân bãi tập tốt hơn nhằm đáp ứng nhu cầu thực hiện phương pháp giảng dạy mới có hiệu quả cao. Tổ chức nhiều hội thi thể thao, ngày hội sinh viên khỏe, phát triển các câu lạc bộ, đội nhóm thể thao theo sở thích của sinh viên.

Đối với giảng viên Trong quá trình giảng dạy môn Giáo dục thể chất cần chủ động tham mưu đề xuất áp dụng linh hoạt lồng ghép các nội dung để tăng thêm thời lượng thực hành các nội dung trong chương trình đào tạo giúp sinh viên được thực hành nhiều hơn. Luôn không ngừng cải tiến, đổi mới phương pháp giảng dạy, tham mưu đề xuất những phương án luyện tập phù hợp với điều kiện cơ sở vật chất thực tế của nhà trường.

Đối với sinh viên ngoài việc học tập chính khóa trên lớp thường xuyên tích cực tham gia các câu lạc bộ thể thao, các môn thể thao yêu thích trong suốt quá trình học tập ở trường và sau này.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dương Nghiệp Chí, Nguyễn Kim Minh, Phạm Khắc Học, Võ Đức Phùng, Nguyễn Đại Dương, Nguyễn Văn Quảng, Nguyễn Quang Hưng (2000), *Điền kinh* (sách dùng cho SV Đại học TDTT), NXB TDTT Hà Nội.
2. Trần Bá, Phạm Văn Thụ, Nguyễn Thị Toán, Phan Thị Kim Xuân, Nguyễn Tuấn Anh, Nguyễn Tiến Dũng, Nguyễn Thanh Tùng, Trương Minh Hải (2010), *Giáo trình Điền kinh* (dùng cho sinh viên Đại học, Cao đẳng TDTT), NXB TDTT
3. *Luật thi đấu Điền Kinh* (2009), Liên đoàn điền kinh Việt Nam, NXB TDTT4. *Hướng dẫn công tác trọng tài điền kinh* (2007) – Liên đoàn điền kinh Việt Nam, NXB TDTT
5. Quang Hưng (2004), *Bài tập bổ trợ chuyên môn trong Điền kinh*, NXB TDTT, Hà Nội
6. Nguyễn Hùng, Quang Hưng,(1999), *Tìm hiểu Điền kinh thể giới*, NXB TDTT, Hà Nội.
7. Thông tư số 12/2018/TT-BLĐTBXH ngày 26 tháng 9 năm 2018 của Bộ trưởng Bộ Lao động – Thương binh và Xã hội.

**XÁC NHẬN CỦA CƠ QUAN
ĐƠN VỊ ÁP DỤNG SÁNG KIẾN**
(Ký tên, đóng dấu)

TÁC GIẢ



Bùi Văn Thảo