|  |  |
| --- | --- |
| **ỦY BAN NHÂN DÂN QUẬN 2****TRƯỜNG THCS NGUYỄN THỊ ĐỊNH**Số:…...../… | **CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAMĐộc lập – Tự do – Hạnh phúc***Quận 2, ngày tháng năm 2019* |

**ĐƠN YÊU CẦU CÔNG NHẬN SÁNG KIẾN**

Kính gửi:

- Hội đồng sáng kiến Quận 2;

- Hội đồng sáng kiến Ngành Giáo dục và Đào tạo Quận 2;

- Hội đồng sáng kiến trường THCS Nguyễn Thị Định

Tôi*(chúng tôi)* là tác giả *(và các đồng tác giả):*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Số TT** | **Họ và tên** | **Trình độ chuyên môn** | **Bộ phận, Đơn vị công tác**  | **Chức danh** | **Tỷ lệ đóng góp tạo ra sáng kiến (%)**  |
|  1 |  Hoàng Mạnh Tráng |  | Giáo viên, trường THCS Nguyễn Thị Định | Giáo viên | 100% |

Đề nghị công nhận sáng kiến tên: “Nghiên cứu hệ thống bài tập thể lực nhằm nâng cao thành tích chạy 60m cho nam học sinh lớp 8 Trường THCS Nguyễn Thị Định, Quận 2, TP HCM”.

Đã áp dụng/áp dụng thử từ tháng 08/2019 tại: Trường THCS Nguyễn Thị Định

Hiệu quả chính: học sinh học tập một cách hòa đồng, hợp tác, đem đến kết quả học tập cao hơn.

Chủ đầu tư tạo ra sáng kiến: Hoàng Mạnh Tráng

Những người tham gia áp dụng thử hoặc áp dụng sáng kiến lần đầu (nếu có):

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Số TT** | **Họ và tên** | **Bộ phận, Đơn vị công tác** | **Nội dung công việc hỗ trợ** |
|   |   |  |  |

Tôi (*chúng tôi*) xin cam đoan mọi thông tin nêu trong đơn là trung thực, đúng sự thật và hoàn toàn chịu trách nhiệm trước pháp luật./.

|  |  |
| --- | --- |
| **Bộ phận/Đơn vị áp dụng****TRƯỜNG……………………………****Xác nhận của Thủ trưởng** | **Người yêu cầu công nhận**Ký tên |
| **ỦY BAN NHÂN DÂN QUẬN 2****TRƯỜNG THCS NGUYỄN THỊ ĐỊNH**Mẫu 2 | **CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAMĐộc lập – Tự do – Hạnh phúc***Quận 2, ngày tháng năm* |

**BẢN MÔ TẢ NỘI DUNG CƠ BẢN CỦA SÁNG KIẾN**

***Sáng kiến: NGHIÊN CỨU HỆ THỐNG BÀI TẬP THỂ LỰC NHẰM NÂNG CAO THÀNH TÍCH CHẠY 60M CHO NAM HỌC SINH LỚP 8***

***TRƯỜNG THCS NGUYỄN THỊ ĐỊNH - QUẬN 2 - TP HCM***

Kính gửi:

- Hội đồng sáng kiến Quận 2;

- Hội đồng sáng kiến Ngành Giáo dục và Đào tạo Quận 2;

- Hội đồng sáng kiến trường THCS Nguyễn Thị Định

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Số TT** | **Họ và tên** | **Trình độ chuyên môn** | **Bộ phận, Đơn vị công tác**  | **Chức danh** | **Tỷ lệ đóng góp tạo ra sáng kiến (%)**  |
|  1 |  Hoàng Mạnh Tráng |  | Giáo viên, trường THCS Nguyễn Thị Định | Giáo viên | 100% |

1. **Thực trạng:**

 Ở Trường THCS Nguyễn Thị Định, Quận 2, TP HCM, chạy cự li ngắn là một nội dung trong chương trình giảng dạy đối với tất cả các Học sinh của Trường trong quá trình đào tạo. Nhưng kết quả đạt được còn hạn chế, nó thể hiện qua kết quả thi đấu ở Hội khỏe Phù đổng cấp Quận của Trường các năm gần đây không cao. Thành tích chạy 60m của các em còn kém xa so với thành tích ở Hội khỏe Phù đổng, vì vậy việc cải thiện thành tích chạy 60m cho các em là rất cần thiết để đưa môn Điền kinh của Trường nói chung và chạy 60m nói riêng sớm tiếp cận với thành tích ở Hội khỏe Phù đổng là rất cấp bách.

Dạy môn thể dục ở giáo dục phổ thông là dạy cho học sinh kiến thức, kỹ năng cơ bản để thực hiện mục tiêu giáo dục phổ thông, chưa đặt ra mục tiêu đào tạo chuyên nghiệp cho những người làm nghề thể thao. Cùng với một số môn học khác, môn Thể dục góp phần hình thành những cơ sở ban đầu cho sự phát triển đúng đắn, lâu dài về hiểu biết, kỹ năng, ý thức rèn luyện sức khỏe, truyền đạt một số kiến thức cơ bản, cần thiết, mang tính phổ thông nhằm thực hiện mục tiêu giáo dục toàn diện, đồng thời phát hiện những học sinh có năng khiếu, tạo điều kiện cho các em tiếp tục phát triển năng khiếu thể thao.

Tăng cường vận dụng phương pháp trò chơi và thi đấu;

Bồi dưỡng cho học sinh kỹ năng tự quản, tự điều khiển

Sử dụng thiết bị dạy học một cách hiệu quả, an toàn, tránh lãng phí, góp phần đổi mới phương pháp dạy học.

Cho nên, căn cứ vào phân phối chương trình học môn thể dục cho khối lớp 8; căn cứ vào tình hình thực tế tại địa phương nhà trường; Ban giám hiệu nhà trường cho phép tổ Thể dục thực hiện nội dung và chương trình giảng dạy như sau:

 Cả năm: 37 tuần (74 tiết)

 Học kỳ I: 19 tuần (38 tiết)

Học kỳ II: 18 tuần (36 tiết)

1. **Nội dung sáng kiến**:

Thông qua việc nghiên cứu xác định hệ thống bài tập thể lực nhằm nâng cao thành tích chạy 60m, đồng thời qua kết quả nghiên cứu làm cơ sở tài liệu nhằm nâng cao công tác giảng dạy và huấn luyện cho Trường THCS Nguyễn Thị Định, Quận 2, TP HCM.

1. **Hiệu quả mang lại:**

***Đối tượng nghiên cứu*:**

Các bài tập thể lực nhằm nâng cao thành tích chạy 60m cho học sinh nam lớp 8 Trường THCS Nguyễn Thị Định,Quận 2 , TP HCM.

***. Khách thể nghiên cứu*:**

Để thực hiện chương trình nghiên cứu, chúng tôi chọn ngẫu nhiên 70 học sinh nam lớp 8 Trường THCS Nguyễn Thị Định,Quận 2 , TP HCM được chia làm 2 nhóm.

- Nhóm thực nghiệm: 35 Nam học sinh được tập luyện với hệ thống bài tập được xác định từ mục tiêu 1.

 - Nhóm đối chứng: 35 Nam học sinh tập luyện theo chương trình giảng dạy đang thực hiện tại trường.

***Địa điểm nghiên cứu:***

Trường THCS Nguyễn Thị Định,Quận 2 , TP HCM

***. Thời gian nghiên cứu:*T**ừ tháng 8/2018 đến tháng 8/2019

***Dự trù kinh phí và trang thiết bị, dụng cụ:***

- Dự trù kinh phí:Nhóm tự túc kinh phí.

 - Trang thiết bị, dụng cụ:

 + Đường chạy.

 + Đồng hồ bấm giờ.

 + Còi, thước dây, vôi, sơn

Thống kê thành tích chạy cự ly ngắn (60m) của học sinh lớp 8 Trường THCS Nguyễn Thị Định,Quận 2 , TP HCM trong 2 năm học 2016-2017, 2017-2018 như sau:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Năm học** | **Tổng số** | **Đạt yêu cầu** | **Chưa đạt yêu cầu** |
| **SL** | **Tỉ lệ %** | **SL** | **Tỉ lệ %** |
| 2016-2017 | 224 | 212 | 94.64% | 12 | 5.36% |
| 2017-2018 | 231 | 216 | 93,51% | 15 | 6,49% |

Theo bảng thì trong 2 năm liên tục trước đây điều tồn tại là có học sinh thành thích chạy cự ly ngắn chưa đạt yêu cầu còn khá nhiều.

1. **Kết Luận**

Thống kê thành tích chạy cự ly ngắn (60m) của học sinh lớp 8 Trường THCS Nguyễn Thị Định,Quận 2 , TP HCM sau khi : “Nghiên cứu hệ thống bài tập thể lực nhằm nâng cao thành tích chạy 60m cho nam học sinh lớp 8 Trường THCS Nguyễn Thị Định, Quận 2, TP HCM” trong năm học 2018 - 2019như sau:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Năm học** | **Tổng số** | **Đạt yêu cầu** | **Chưa đạt yêu cầu** |
| **SL** | **Tỉ lệ %** | **SL** | **Tỉ lệ %** |
| 2018-2019 | 220 | 218 | 99.09% | 2 | 0.91% |

Theo bảng thì trong năm tiếp theo thay đổi là có học sinh thành thích chạy cự ly ngắn chưa đạt yêu cầu đã tăng lên rõ.

- Qua kết quả nghiên cứu nhóm chúng tôi đã lựa chọn được hệ thống bài tập thể lực nâng cao thành tích chạy 60m cho học sinh nam lớp 8 Trường THCS Nguyễn Thị Định,Quận 2 , TP HCM như sau:

1. Bật xa tại chỗ.

2. Chạy 30m tốc độ cao.

3. Chạy xuất phát thấp với tốc độ tối đa.

4. Chạy nâng cao đùi tại chỗ 15 giây.

5. Tại chỗ chạy bước nhỏ.

6. Xuất phát thấp chạy 60m.

7. Lò cò 20m.

- Sau 6 tuần tập luyện thành tích chạy 60m học sinh nam lớp 8 Trường THCS Nguyễn Thị Định,Quận 2 , TP HCM đều có sự phát triển nhưng nếu tập luyện theo các bài tập mà chúng tôi đã lựa chọn thì thành tích sẽ tốt hơn với ở ngưỡng xác xuất.Chứng tỏ việc ứng dụng hệ thống bài tập thể lực nâng cao thành tích chạy 60m là có hiệu quả.

1. **Kiến Nghị**

Qua kết quả nghiên cứu chúng tôi xin có một số kiến nghị sau:

- Nghiên cứu ứng dụng hệ thống bài tập theo chúng tôi lựa chọn thực nghiệm trên với nội dung giảng dạy môn chạy 60m cho học sinh nam lớp 8 Trường THCS Nguyễn Thị Định,Quận 2 , TP HCM.

- Cần mở rộng khách thể nghiên cứu cho giới tính nữ và số lượng nhiều hơn để phạm vi ứng dụng rộng hơn và kết quả nghiên cứu có độ tin cậy cao hơn.

1. **Đánh giá phạm vi ảnh hưởng** của Sáng kiến (đánh dầu vào dòng tương ứng):

🗹Chỉ có hiệu quả trong phạm vi đơn vị áp dụng.

* Đã được chuyển giao, nhân rộng việc áp dụng ra phạm vi sở, ngành theo chứng cứ đính kèm.
* Đã phục vụ rộng rãi người dân trên địa bàn Thành phố, hoặc đã được chuyển giao, nhân rộng việc áp dụng trên địa bàn Thành phố theo chứng cứ đính kèm.
* Đã phục vụ rộng rãi người dân tại Việt Nam, hoặc đã được chuyển giao, nhân rộng việc áp dụng tại nhiều tỉnh, thành theo chứng cứ đính kèm.

**7. Các thông tin đề nghị bảo mật**: …......

|  |  |
| --- | --- |
| **Bộ phận/Đơn vị áp dụng****TRƯỜNG……………………………****Xác nhận của Thủ trưởng** | *Quận 2, ngày tháng năm***Người yêu cầu công nhận** |