***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***

1. **ĐẶT VẤN ĐỀ**
	1. **Lý do chọn sáng kiến:**

Trong Thể thao – Điền kinh là một môn có lịch sử lâu đời nhất, được ưa chuộng và phổ biến rộng rãi trên toàn thế giới. Với nội dung rất phong phú và đa dạng, điền kinh chiếm một vị trí quan trọng trong chương trình thi đấu của các Đại hội Thể thao Olympic quốc tế. Chạy là một trong những môn cơ bản, quan trọng: là một hoạt động tự nhiên của con người, nó luôn gắn liền với mọi sinh hoạt trong cuộc sống và là một biện pháp tốt nhất, hoàn thiện nhất để phát triển thể lực, tăng cường sức khỏe. Chính vì vậy môn chạy luôn được đông đảo mọi người tham gia luyện tập. Khi chạy tất cả các nhóm cơ và các cơ quan nội tạng trong cơ thể đều tham gia hoạt động, việc gắng sức nhanh luân phiên với thả lỏng nhất là khi chạy nhanh, chạy bền tạo điều kiện cho cơ thể phát triển các tố chất sức nhanh, sức mạnh, sức bền, sự dẻo dai khéo léo cũng như khả năng phối hợp các tố chất vận động. Chạy là một biện pháp tốt nhất để tăng cường hệ thống tuần hoàn, hô hấp, bài tiết, v.v… Ngay cả khi chạy với tốc độ chậm ở quãng đường ngắn thì hoạt động của tim, mạch máu, gan và cơ quan nội tạng khác cũng hoạt động làm quá trình chuyển hóa trong cơ thể mạnh lên. Vì vậy, chạy không những là một biện pháp huấn luyện thể lực chung cho tất cả các môn thể thao mà nó còn là biện pháp tăng cường sức khỏe và chữa bệnh cho mọi người.

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.

Xuất phát từ lý do trên chúng tôi chọn đề tài: ***“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”.***

* 1. **Mục đích của sáng kiến**

**+ Mục tiêu 1: -** Lựa chọn một số 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.

+ Tổng hợp một số bài tập nâng cao thành tích chạy 60m từ các công trình tác giả trong và ngoài nước.

+ Phỏng vấn nhà chuyên môn, các giảng viên, huấn luyện viên… để lựa chọn các bài tập sau khi có kết quả phỏng vấn.

**+ Mục tiêu 2:-** Đánh giá hiệu quả một số bài tập thể lực nhằm nâng cao thành tích chạy 60m của học sinh Nam lớp 8 trường Trường THCS Nguyễn Thị Định,Quận 2 , TP HCM.

+ Xây dựng chương trình kế hoạch thực nghiệm.

+ Tiến hành thực nghiệm và đánh giá kết quả thực nghiệm.

1. **GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ**
2. **Cơ sở lí luận:**

Một trong những đặc điểm quan trọng của phương pháp huấn luyện thể thao hiện đại là huấn luyện với lượng vận động lớn là cơ sở để đạt được thành tích xuất sắc của môn thể thao.

Song tiến hành huấn luyện với lượng vận động lớn phải dựa trên cơ sở trình độ phát triển thể lực nhất định. Trình độ thể lực càng cao, thì tố chất thể lực chuyên môn càng tốt, có lợi cho việc nắm vững kĩ thuật các môn thể thao, thúc đẩy sự phát triển và duy trì trạng thái thi đấu tốt cho vận động viên trong những cuộc thi đấu lớn, căng thẳng, nhằm phát huy tối đa trình độ kĩ thuật, chiến thuật của bản thân trong khi thi đấu.

Trong huấn luyện chạy cự li ngắn ( 60m ), nguyên tắc gắn liền giữa cường độ chạy và khối lượng vận động là mối quan hệ ngược. Có nghĩa cường độ tăng thì khối lượng phải giảm .

Trong giai đoạn huấn luyện chung, khối lượng chạy hầu như gấp ba lần so với giai đoạn trước khi thi đấu. Sự thay đổi trong cường độ huấn luyện chạy phải diễn ra một cách tự nhiên không thể như khối lượng. Trong thời kì chuẩn bị không thể tăng cường độ lên gấp 3 lần. Thực tế, cuối thời kì chuẩn bị tốc độ chỉ tăng được 15%. Tỉ lệ đó chỉ tăng do giảm cường độ ở giai đoạn huấn luyện chung. Việc giảm cường độ chạy trong giai đoạn huấn luyện chung không là cách giải quyết tốt nhất để nâng cao tốc độ chạy. Việc giữ cho cường độ luôn ở mức tương đối cao trong các giai đoạn huấn luyện là cách để nâng cao thành tích trong chạy 60m .

Chạy cự ly 30m, 60m, 100m là biện pháp cơ bản để hoàn thiện kĩ thuật của vận động viên chạy cự li ngắn nói chung và chạy 100m nói riêng. Chạy các cự li này còn góp phần giải quyết nhiệm vụ phát triển vượt ngưỡng tầng số và độ dài bước. Các vận động viên chạy cự ly ngắn xuất sắc của thế giới là người có khả năng tập trung để duy trì cả tần số và độ dài bước chạy. Hơn nữa họ thực hiện điều đó cả trong quá trình chạy rất căng thẳng ở các cuộc thi đấu quan trọng. Các vận động viên có kinh nghiệm, khi chạy 100m đều có không dưới 3 – 4 lần để điều chỉnh tần số và độ dài bước, mục đích duy trì tốc độ có được cho đến hết cự ly .

Dựa vào cơ sở y sinh học, hoạt động cơ thể của vận động viên chạy cự ly ngắn trong thi đấu diễn ra trong khoảng thời gian rất ngắn. Vì thế, việc huấn luyện cũng chỉ đưa vào kế hoạch những bài tập hoạt động với cường độ tối đa trong khoảng thời gian đó, nhằm nâng cao năng lực vận động.

Các tố chất thể lực cơ bản là : sức nhanh, sức mạnh, sức bền tốc độ, mềm dẻo và khéo léo ( năng lực phối hợp vận động ). Dựa trên cơ sở sinh lí, lí luận và phương pháp thể dục thể thao về tố chất thể lực thì tố chất nhanh là yếu tố đặc trưng có ảnh hưởng trực tiếp đến trình độ tập luyện và thành tích của chạy cự ly 60m.

1. **Cơ sở thực tiễn**

Học sinh khối 8 đang ở lứa tuổi có đặc điểm nổi bật là bước vào lứa tuổi dậy thì gây nên những biến đổi đột ngột trong hoạt động sống của cơ thể, cơ sở của sự thay đổi đó là quá trình phát triển phức tạp của các cơ quan trong cơ thể. Biểu hiện :

1. **Đặc điểm tâm lý:**

Ở lứa tuổi này các em xuất hiện biểu tượng như mình không còn bé nữa. Đó là sự dự báo trước một thời kì mới “cảm giác trưởng thành”, thời kì này đem lại cho các em nhiều cảm xúc, ý nghĩ hứng thú và tính cách mới mẻ mà thường bản thân các em không ý thức được .

Cũng ở lứa tuổi này trí nhớ của các em có nhiều biến đổi căn bản, năng lực ghi nhớ chủ định tăng rõ rệt, hiệu quả ghi nhớ được nâng cao. Ngoài ra sự thay đổi trong mối quan hệ dần dần được hình thành: Quan hệ với người lớn, các em đã được tin cậy hơn, có khuynh hướng học tập người lớn về cách cư xử, thích hoạt động và sống tập thể, chú trọng danh dự và tự hào về tập thể, đồng thời tính độc đoán phát triển mạnh. Tuy vậy, các em cũng dễ bị môi trường bên ngoài tác động, đôi khi dẫn đến những xúc động quá mạnh như : vui quá trớn, buồn tủi đột ngột và đa số các trường hợp ở tuổi thiếu niên thường đánh giá hơi cao phẩm chất tốt đẹp của mình .

Từ những cơ sở tâm lí trên, trong quá trình giảng dạy các bài tập thể chất cần phải hình thành động tác thật chính xác bởi các em tiếp thu kĩ thuật rất nhanh, giờ lên lớp cần phải chú ý theo dõi sao các em không thực hiện vượt mức lượng vận động đủ qui định, nội dung giảng dạy cần phong phú để duy trì sự hưng phấn của các em, khơi dậy tinh thần tập thể thông qua các trò chơi hay thi đấu .

1. **Đặc điểm sinh lý:**

Ở lứa tuổi 11 – 13 cơ thể phát triển nhanh nhưng vẫn chưa hoàn thiện như người lớn, đây là thời kì phát triển mạnh về chiều cao, tứ chi dài ra, nội quan phát triển mạnh. Cụ thể:

Hệ xương

Hệ thần kinh

Hệ hô hấp

1. **NỘI DUNG VẤN ĐỀ**
2. **Vấn đề đăt ra:**

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.

**2. Giải pháp thực hiện**

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. Để đạt được mục đích nghiên cứu trên chúng tôi đề ra 2 mục tiêu nghiên cứu

**-** Lựa chọn một số 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.

+ Tổng hợp một số bài tập nâng cao thành tích chạy 60m từ các công trình tác giả trong và ngoài nước.

+ Phỏng vấn nhà chuyên môn, các giảng viên, huấn luyện viên… để lựa chọn các bài tập sau khi có kết quả phỏng vấn

**:-** Đánh giá hiệu quả một số bài tập thể lực nhằm nâng cao thành tích chạy 60m của học sinh Nam lớp 8 trường Trường THCS Nguyễn Thị Định,Quận 2 , TP HCM.

+ Xây dựng chương trình kế hoạch thực nghiệm.

+ Tiến hành thực nghiệm và đánh giá kết quả thực nghiệm.

**2.1. Phương pháp nghiên cứu:**

***2.1.1. Phương pháp tham khảo tài liệu:***

***2.1.2. Phương pháp phỏng vấn:***

***2.1.3. Phương pháp kiểm tra sư phạm:***

***2.1.4. Phương pháp thực nghiệm sư phạm***

Sử dụng phương pháp này theo hình thức thực nghiệm so sánh song song đơn giữa 2 nhóm:

- Nhóm 1: Nhóm thực nghiệm gồm 35 Nam học sinh lớp 8.

- Nhóm 2: Nhóm đối chứng gồm 35 Nam học sinh lớp 8.

Thông qua phương pháp này sẽ đánh giá tính hiệu quả của bài tập. Các bài tập được lựa chọn sau khi có kết quả phỏng vấn sẽ đưa vào chương trình học của nhóm thực nghiệm (phụ lục 3) trong thời gian 6 tuần (2 tiết/tuần), trong khi nhóm đối chứng vẫn học theo chương trình của Bộ giáo dục(tiến trình biểu của bộ môn).

***2.1.5. Phương pháp toán thống kê:***

**2.2. Tổ chức nghiên cứu:**

 ***2.2.1. Đối tượng và khách thể nghiên cứu:***

 ***2.2.1.1. 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.

 ***23.2.1.2. 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.

 ***2.2.2. Địa điểm nghiên cứu:***

 - Trường THCS Nguyễn Thị Định,Quận 2 , TP HCM

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

***2.2.4. 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

 ***3.1.1. Thực trạng công tác giảng dạy môn thể dục tại Trường THCS Nguyễn Thị Định,Quận 2 , TP HCM.***

***3.1.1.1. Đặc điểm giảng dạy môn thể dục cho học sinh THCS:***

Do đặc điểm dạy và học môn thể dục phụ thuộc nhiều vào cơ sở vật chất và khí hậu thời tiết ở các vùng miền khác nhau, các Sở Giáo dục và Đào tạo căn cứ vào khung phân phối chương trình của Bộ Giáo dục và Đào tạo để xây dựng phân phối chương trình cụ thể. Khi bắt đầu năm học mới, phải đảm bảo cấp cho mỗi giáo viên văn bản phân phối chương trình để áp dụng thống nhất.

***3.1.1.2. Mục tiêu giảng dạy môn thể dục cho học sinh THCS:***

 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)

***3.1.1.3. Thực trạng về công tác giảng dạy nội dung chạy cự ly ngắn (60m) tại Trường THCS Nguyễn Thị Định,Quận 2 , TP HCM:***

 Trường THCS Nguyễn Thị Định,Quận 2 , TP HCM được xây dựng tại một địa điểm rất thuận lợi tuy nhiên cơ sở vật chất phục vụ cho tập luyện TDTT còn khá thiếu thốn, sân trường bằng xi măng, nhưng cũng chưa đúng tiêu chuẩn nên ảnh hưởng đến thành tích chạy của các em.

Năm học 2018 – 2019 trường có 20 lớp với 45 giáo viên trong đó có 3 giáo viên dạy thể dục: 1 giáo viên đang đi học trình độ đại học và 2 giáo viên trình độ đại học. Nhìn chung đội ngũ giáo viên dạy thể dục đều đạt chuẩn.

**Bảng 3.1:**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 3.1 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.

***3.1.2. Lựa chọn các bài tập nhằm nâng cao thành tích chạy 60m cho học sinh nam lớp 8 Trường THCS Nguyễn Thị Định,Quận 2 , TP HCM***

Chúng tôi tiến hành phỏng vấn bằng phiếu 40 người gồm: các huấn luyện viên, các Giáo viên, các HLV Điền kinh trong Quận, về các bài tập thể lực nhằm nâng cao thành tích chạy 60m. Số phiếu phát ra là 40, số phiếu thu về là 32, kết quả như bảng 3.2.

**Bảng 3.2:** **Kết quả phỏng vấn**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **TT** | **BÀI TẬP** | **KẾT QUẢ PHỎNG VẤN**  **( n = 32 )** |
| **Đồng ý**  | **Không đồng ý** |
| **SL** | **Tỉ lệ (%)**  | **SL** | **Tỉ lệ (%)** |
| 1 | Xuất phát ở các tư thế khác nhau. |  12 | 38%  | 20  | 62%  |
| 2 | Chạy vòng tròn đổi hướng. |  12 | 38%  | 20  | 62%  |
| 3 | Chạy biến tốc. |  16 | 50%  | 16  | 50%  |
| 4 | Bật xa tại chỗ. | **30** | **94%** |  2 | 6%  |
| 5 | Chạy tăng tốc. |  18 | 56%  |  14 | 44%  |
| 6 | Chạy 30m tốc độ cao. |  **25** | **78%** | 7  | 22%  |
| 7 | Chạy xuất phát thấp với tốc độ tối đa. | **23** | **72%** |  9 | 28%  |
| 8 | Chạy 60m tốc độ cao. |  19 | 59%  | 13  | 41%  |
| 9 | Chạy nâng cao đùi tại chỗ 15 giây. |  **26** |  **81%** |  6 | 19%  |
| 10 | Tại chỗ chạy bước nhỏ. |  **28** |  **88%** |  4 | 13%  |
| 11 | Chạy chậm thực hiện động tác đánh đích. |  10  |  31% | 22 | 69% |
| 12 | Xuất phát cao chạy 60m. |  22  |  68% | 10  | 32%  |
| 13 | Xuất phát thấp chạy 60m. |  **24** |  **75%** |  8 | 25%  |
| 14 | Lò cò 20m. |  **27** | **84%** |  5 | 16%  |
| 15 | Chạy lặp lại 30 - 60m. |  7 | 22%  | 25  | 78%  |

 Chúng tôi chọn những bài tập có phiếu trả lời đồng ý từ 70% trở lên. Kết quả :

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.

**3.2. Đánh giá hiệu quả việc ứng dụng hệ thống bài tập thể lực nhằm nâng cao thành tích chạy 60m của Học sinh nam lớp 8 Trường THCS Nguyễn Thị Định,Quận 2 , TP HCM.**

***3.2.1. Đánh giá thực trạng thành tích chạy 60m của Học sinh nam lớp 8 Trường THCS Nguyễn Thị Định,Quận 2 , TP HCM.***

Chúng tôi chọn thành tích cao nhất ở 2 lần kiểm tra để làm cơ sở số liệu tính toán giá trị các tham số. Kết quả bảng 3.3

**Bảng 3.3:** Thực trạng thành tích chạy 60m của Học sinh nam lớp 8 Trường THCS Nguyễn Thị Định,Quận 2 , TP HCM

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **TEST** |  | **Sx** | **Cv%** | **Ε** |
| Chạy 60m (n=70) | 10.22 | 0.42 | 4.08 | 0.01 |

**** Từ bảng 3.3 cho thấy giá trị trung bình thành tích chạy 60m của học sinh nam lớp 8 Trường THCS Nguyễn Thị Định,Quận 2 , TP HCM

***3.2.2. Ứng dụng 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.***

Để đánh giá 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. Trong quá trình giảng dạy chúng tôi tiến hành thực nghiệm trong thời gian học kỳ I. Quá trình thực nghiệm được thực hiện dựa vào chương trình giảng dạy chính khóa tại trường.

Khách thể nghiên cứu gồm 70 Học sinh nam lớp 8 Trường THCS Nguyễn Thị Định,Quận 2 , TP HCM, được chia làm hai nhóm là nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng.

- Nhóm thực nghiệm: Gồm 35 em Học sinh nam lớp 81, 82, 83 Trường THCS Nguyễn Thị Định,Quận 2 , TP HCM được tập và học theo các bài tập đã được lựa chọn.

- Nhóm đối chứng: Gồm 35 em học sinh nam lớp 84, 85, 86  Trường THCS Nguyễn Thị Định,Quận 2 , TP HCM được tập và học theo chương trình giảng dạy của Bộ giáo dục và Đào tạo qui định.

Để tổ chức thực nghiệm đảm bảo tính khách quan, trong quá trình nghiên cứu được tổ chức thực nghiệm theo phương thức thực nghiệm song song, nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng trong cùng 1 thời gian. Để đánh giá hiệu quả của các 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 học kỳ I năm học 2016 – 2017, chúng tôi tiến hành kiểm tra thành tích chạy 60m của cả hai nhóm trước và sau thời gian thực nghiệm.

***3.2.3. Kết quả ứng dụng các 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 .***

**3.2.3.1*.Trước thực nghiệm:***

Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng được trình bày ở bảng 3.4.

**Bảng 3.4:** **Tổng hợp thành tích chạy 60m của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng trước thực nghiệm**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Giá trị tham số** | **Nhóm thực nghiệm** | **Nhóm đối chứng** |
| **nA = 35** | **nB = 35** |
|  | 10.22 | 10.21 |
| S | 0.44 | 0.39 |
| Cv | 4.29 | 3.86 |
|  | 0.01 | 0.01 |

 Bảng 3.4 cho thấy giá trị trung bình của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng có độ đồng nhất cao. Tuy nhiên để đánh giá hiệu quả việc ứng dụng 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, chúng tôi tiến hành so sánh hai giá trị trung bình thành tích chạy 60m của hai nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng ở lần kiểm tra 1 thu được kết quả ở bảng 3.5 như sau:

**Bảng 3.5:** **So sánh thành tích chạy 60m giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng trước thực nghiệm**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **TEST** |  | **S** |  | **S** | **t**đl | P |
| Chạy 60m  | 10.22 | 0.44 | 10.21 | 0.39 | 0.05 | >0.05 |

Kết quả bảng 3.5 cho thấy: Giá trị trung bình của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng trước thực nghiệm tương đương nhau không chênh lệch nhau quá nhiều.Vậy từ kết quả bảng 3.4 và bảng 3.5 cho thấy hai mẫu nghiên cứu ban đầu mang tính ngẫu nhiên, trình độ ban đầu của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng tương đồng nhau, đảm bảo tính đại diện cần thiết để tiến hành thực nghiệm. Kết quả thể hiện ở biểu đồ 3. 6:

**Biểu đồ 3.6:** **Thành tích chạy 60m của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng trước thực nghiệm**

***3.2.3.2. Sau thực nghiệm:***

Sau 6 tuần luyện tập cho hai nhóm thực nghiệm và đối chứng chúng tôi tiến hành kiểm tra thành tích chạy 60m của học sinh nam lớp 8 Trường THCS Nguyễn Thị Định,Quận 2 , TP HCM thu được kết quả ở bảng 3.7.

**Bảng 3.7:** **Thành tích chạy 60m của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng sau thực nghiệm**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **TT** | **Thành tích** **chạy 60m** |  |  | **d** | **Sd** |  | **t** tính | **P** |
| 1 | Nhóm thực nghiệm  | 10.22 | 9.50 | -0.72 | 0.47 | 7.25 | 9.07 | <0.001 |
| 2 | Nhóm đối chứng  | 10.21 | 9.84 | -0.37 | 0.41 | 3.79 | 5.43 | <0.001 |

Từ bảng 3.7 cho thấy sau 6 tuần tập luyện thành tích chạy 60m của nhóm thực nghiệm và đối chứng có sự phát triển. Cụ thể:

Nhóm thực nghiệm thành tích lần 1 là 10.22 giây, lần 2 là 9.50 giây phát triển - 0.72 giây. Nhịp tăng trưởng 7.25% chứng tỏ sau thời gian tập luyện thành tích chạy 60m nhóm thực nghiệm có sự phát triển. Kết quả còn thể hiện biểu đồ 3.8.

**Biểu đồ 3.8:** **Thành tích chạy 60m của nhóm thực nghiệm sau 6 tuần thực nghiệm.**

 Nhóm đối chứng thành tích lần 1 là 10.21 giây, lần 2 là 9.84 giây phát triển -0.37 giây Nhịp tăng trưởng 3.79% chứng tỏ sau thời gian tập luyện thành tích chạy 60m nhóm đối chứng có sự phát triển. Kết quả còn thể hiện biểu đồ 3.9

**Biểu đồ 3.9**: **Thành tích chạy 60m của nhóm đối chứng sau 6 tuần thực nghiệm.**

Như vậy, sau 6 tuần tập luyện thành tích chạy 60m của học sinh nam lớp 8 Trường THCS Nguyễn Thị Định,Quận 2 , TP HCM đã có sự thay đổi đáng kể.

Để khẳng định rõ hơn hiệu quả lựa chọn hệ thống các bài tập thể lực nâng cao thành tích chạy 60m học sinh nam lớp 8 Trường THCS Nguyễn Thị Định,Quận 2 , TP HCM chúng tôi so sánh nhịp tăng trưởng trung bình thành tích chạy 60m của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng sau 6 tuần thực nghiệm thu được kết quả ở bảng 4.1

**Bảng 4.1**: **So sánh nhịp độ tăng trưởng trung bình thành tích chạy 60m giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng sau thực nghiệm.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tên TEST** |  | **SWTN** |  | **SWĐC** | **t** | P |
| Chạy 60m  | 7.25 | 4.67 | 3.79 | 4.16 | 3.3 | <0.05 |

Kết quả bảng 4.1 cho thấy sau 6 tuần tập luyện nhịp độ tăng trưởng của nhóm thực nghiệm tốt hơn nhịp độ tăng trưởng của nhóm đối chứng

 Biểu đồ biểu diễn nhịp tăng trưởng thành tích chạy 60m của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng sau 6 tuần thực nghiệm trên học sinh nam lớp 8 Trường THCS Nguyễn Thị Định,Quận 2 , TP HCM thể hiện qua biểu đồ 4.2.

**Biểu đồ 4.2:** **So sánh nhịp tăng trưởng của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng sau thực nghiệm**

Tóm lại, qua ứng dụng hệ thống bài tập thể lực nhằm nâng cao thành tích chạy 60m cho học sinh lớp 8 Trường THCS Nguyễn Thị Định,Quận 2 , TP HCM, thành tích của nhóm thực nghiệm phát triển rõ rệt, nhịp độ tăng trưởng của nhóm thực nghiệm vượt trội hơn so với nhóm đối chứng Chứng tỏ việc ứng dụng hệ thống bài tập thể lực nâng cao thành tích chạy 60m là có hiệu quả.

**KẾT LUẬN VÀ KIẾN NGHỊ**

**1. KẾT LUẬN**:

- 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 (dA= - 0.72s, dB= - 0.37s), nhưng nếu tập luyện theo các bài tập mà chúng tôi đã lựa chọn thì thành tích sẽ tốt hơn (WA = 7.25% > WB = 3.79%) với ttính = 3.30> tbảng = 2.009 ở ngưỡng xác xuất P<0.05.Chứng tỏ việc ứng dụng hệ thống bài tập thể lực nâng cao thành tích chạy 60m là có hiệu quả.

**2. 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.

**TÀI LIỆU THAM KHẢO**

1. Chạy cự ly ngắn, NXB Giáo dục, năm 2008.

2. Chỉ thị 36CT/ TW, ngày 24 tháng 3 năm 1994 của ban chấp hành Trung ương Đảng Cộng sản Việt Nam.

3. Giáo trình Điền kinh Trường ĐHSPTDTT.TPHCM - NXB TDTT

4. Điền kinh trong nhà trường phổ thông (2000) – NXB TDTT. HN.

5. Sách giáo viênThể Dục 8 – NXB GIÁO DỤC.

6. Sinh lý học TDTT (1998 )– NXB TDTT Hà Nội .

7. Trịnh Trung Hiếu, (2001) “*Lý luận và phương pháp giáo dục TDTT trong*

*nhà trường*”, NXB TDTT Hà Nội.

8. Quang Hưng,( 2004 ) - “*Bài tập chuyên môn trong điền kinh*”, NXB TDTT Hà Nội

9. Huỳnh Trọng Khải –( 2006) “ *Giáo trình lý thuyết nghiên cứu khoa học*”

giảng dạy cho các lớp đại học chuyên tu.

10. Đỗ Vĩnh - “*Giáo trình thống kê và giáo trình nghiên cứu khoa học*”.