

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

ĐƠN YÊU CẦU CÔNG NHẬN SÁNG KIẾN

Kính gửi: Hội đồng xét duyệt công nhận sáng kiến kinh nghiệm Trường Tiểu học Trần Phú, huyện Tân Hồng, tỉnh Đồng Tháp.

1. Tôi ghi tên dưới đây:

STT	Họ và tên	Ngày tháng năm sinh	Nơi công tác (hoặc nơi thường trú)	Chức danh	Trình độ chuyên môn	Tỷ lệ (%) đóng góp vào việc tạo ra sáng kiến (ghi rõ đối với từng đồng tác giả nếu có)
1	Trần Quốc Đại	08/12/1987	Trường Tiểu học Trần Phú	Giáo viên	Đại học	

2. Là tác giả đề nghị xét công nhận sáng kiến: “*Một số giải pháp nhằm nâng cao thành tích chạy tiếp sức 4 x 50m cho học sinh đội tuyển trường tiểu học Trần Phú*”.

3. Chủ đầu tư tạo ra sáng kiến (trường hợp tác giả không đồng thời là chủ đầu tư tạo ra sáng kiến):

4. Lĩnh vực áp dụng sáng kiến: Giáo dục (môn Giáo dục thể chất)

5. Ngày sáng kiến được áp dụng lần đầu hoặc áp dụng thử: đã áp dụng từ tháng 09 năm 2023 đến nay.

6. Mô tả bản chất của sáng kiến:

6.1. Tình trạng của giải pháp đã biết:

6.1.1. Tình trạng của đơn vị:

Chương trình môn Giáo dục Thể chất của học sinh tiểu học trò chơi chiếm tỉ lệ lớn bên cạnh đó là các nội dung như: đội hình đội ngũ, bài thể dục, tư thế và kỹ năng vận động cơ bản, thể thao tự chọn như: bóng đá, đá cầu, nhảy dây... Trong đó mỗi nội dung đều có tác động khác nhau lên cơ thể của người học. Đối với môn chạy tiếp sức giúp học sinh phát triển sức nhanh, khả năng linh hoạt trong vận động phối hợp, phù hợp với lứa tuổi này. Tuy nhiên qua một thời gian trực tiếp giảng dạy ở trường tiểu học Trần Phú tôi quan sát thấy các em thực hiện nội dung này ở các năm học trước đa số thành tích chạy tiếp sức chưa tốt.

***Nguyên nhân:**

- Phụ huynh hiểu biết về phân môn chạy còn hạn chế, chưa tạo điều kiện cho con em mình tham gia tập luyện.

- Thành lập đội tuyển chưa có tính kế thừa.

- Thời gian tập luyện chưa thường xuyên.
- Chưa có chiến thuật thi đấu hợp lý.
- Bản lĩnh thi đấu còn chưa tốt.
- Chưa phát huy được vai trò của phụ huynh.

6.1.2. Tình trạng của bản thân:

- Qua quá trình giảng dạy, thu thập thông tin, quan sát tại trường tiểu học Trần Phú, tôi nhận thấy các tiết tập luyện của các em mức độ kỹ thuật chạy tiếp sức còn hạn chế, bộc lộ những khuyết điểm cần khắc phục.

- Kết hợp với kế hoạch và nhiệm vụ năm học 2023-2024, tôi đã tuyển chọn được 8 em học sinh có thành tích nổi trội nhằm huấn luyện áp dụng các phương pháp tập luyện của sáng kiến kinh nghiệm nhằm kiểm nghiệm thực tế.

Bảng 1: Kết quả đạt được đầu năm học 2023-2024 (tháng 9 năm 2023).

TT	Họ và tên	Lớp	Đội tuyển	Thành tích
1	Ung Tấn Phát	5A2	Đội Nam	33”39
2	Lê Lâm Thiên Hạo	5A2		
3	Trần Lê Nhật Huy	5A2		
4	Lê Hoàng Tính	5A4		
1	Huỳnh Thị Thùy Dương	5A3	Đội Nữ	34”86
2	Nguyễn Khúc Khả Ai	5A4		
3	Hồ Yên Như	5A2		
4	Đỗ Ngọc Kim Thư	5A2		

Từ kết quả đánh giá thực trạng và nguyên nhân trên, nên tôi mạnh dạn đưa ra giải pháp: “*Một số giải pháp nhằm nâng cao thành tích chạy tiếp sức 4 x 50m cho học sinh đội tuyển trường tiểu học Trần Phú*”.

6.2. Nội dung của giải pháp đề nghị công nhận là sáng kiến: (Nêu rõ các nội dung sau)

6.2.1. Mục đích của giải pháp;

Nhằm học tốt, hoàn thiện và nâng cao thành tích trong cự ly chạy tiếp sức cho học sinh trường tiểu học Trần Phú.

6.2.2. Tính mới của giải pháp:

***Giải pháp 1: Phát động phong trào thể dục thể thao trong toàn trường:**

- Xây dựng phong trào chạy cự ly ngắn, chạy tiếp sức trong toàn trường, tạo sự đam mê môn học cho các em.

- Ở đâu có phong trào thì ở đó có thi đua, mà có thi đua thì sẽ có thành tích.

- Tổ chức hướng dẫn kỹ thuật Chạy cho học sinh ngay từ năm lớp Ba.

- Hướng dẫn cho các em các bài tập sức nhanh, sức bền.

- Tham mưu với Ban giám hiệu nhà trường đưa thành tích của giáo viên có học sinh năng khiếu vào bình xét các đợt thi đua, coi đó là tiêu chí để xếp loại thi đua của cá nhân và tập thể. Đối với bản thân học sinh có giải ở các cấp thì đề nghị

nhà trường biểu dương khen thưởng vào các buổi sinh hoạt cờ đầu tuần và cả trong các cuộc họp phụ huynh học sinh.

- Phối hợp với các ban khóm (ấp), chi đoàn khóm (ấp), tham mưu cho họ về luật, về công tác tổ chức và trọng tài đưa các nội dung chạy vào thi đấu trong các dịp lễ hội ở địa phương khóm (ấp) cùng với các môn thể thao khác. Khi đó phong trào chạy sẽ được nhân rộng không chỉ ở trường học mà còn ở các địa phương trong khu vực điểm trường.

***Giải pháp 2: Thành lập đội tuyển chú trọng tính lâu dài, kế thừa:**

- Chủ động phân môn chạy và tập luyện cho các em từ lớp Ba, duy trì tập luyện đến lớp Năm và tuyển chọn lấy những em có năng khiếu đi thi. Khi đó kỹ thuật và thể lực của các em tương đối chín.

- Kiểm tra hồ sơ và độ tuổi của các em trong đội tuyển đúng theo qui định thi đấu.

***Giải pháp 3: Tổ chức tập luyện:**

a. Tập luyện thường xuyên, liên tục:

“Học hành vất vả và kết quả ngọt bùi”, chạy cũng vậy muốn có thành tích tốt thì phải miệt mài luyện tập mỗi ngày, mỗi tuần phải tập một cách liên tục. Tôi lấy ý kiến từ học sinh qua quá trình tập luyện trên cơ sở đó đúc kết thành một thời gian biểu thích hợp nhằm tạo sự hưng phấn khi tập luyện.

***Thời gian ở trường:**

- Tập luyện định kỳ theo hướng dẫn của giáo viên. Giáo viên sẽ lên lịch cụ thể trong tuần, cùng tập luyện với các em, hỗ trợ học sinh về kỹ thuật.

- Tập luyện đột xuất. Ngoài những buổi tập định kỳ thì giáo viên có thể tập luyện đột xuất cho học sinh vào tất cả các buổi trong tuần (ngoài thời gian học).

***Thời gian ở nhà:**

- Tập theo tổ, nhóm ở địa bàn nơi các em cư trú.

- Tập luyện tự nguyện theo đôi, đôi bạn cùng chạy.

- Trong các buổi tập tổ chức cho các em thi đấu với nhau, mỗi lần thắng tính một điểm. Sau mỗi buổi tập, huấn luyện viên phải ghi lại tổng số điểm của từng em đạt được trong mỗi buổi tập. Điểm của các em được thống kê vào một bảng điểm theo từng buổi, từng tuần, từng tháng treo ở góc phòng tập luyện để biết kết quả của mình của bạn. Nhằm kích thích ý chí tâm huyết thi đấu của các em, sẽ nỗ lực tự giác tăng cường tập luyện để hôm sau thắng bạn lấy lại vị trí trên bảng thi đấu. Như vậy ta đã xây dựng cho các em tinh thần khát khao chiến thắng. Từ đó sẽ nâng cao thành tích.

- Rèn luyện khả năng tập trung cho các em. Do là học sinh tiểu học tính tập trung chưa cao, huấn luyện viên cần phải nhắc nhở, chấn chỉnh, rút kinh nghiệm ngay đối với những em không chú ý.

b. Đa dạng đối tượng thi đấu:

- Kết hợp cho các em học hỏi và thi đấu với các bạn ở các khối lớp khác nhau để đa dạng đối tượng thi đấu.

- Hàng tháng tổ chức cho các em giao lưu thi đấu với các trường bạn, đặc biệt nếu có điều kiện thì cho các em giao lưu với các anh chị lớn hơn ở cấp hai, sức bền, sức nhanh cao hơn các em sẽ học hỏi được nhiều, thua nhiều thì mới học được nhiều. Tổ chức thi đấu giao lưu cọ sát giống như một buổi thi đấu thật.

- Bản thân người giáo viên huấn luyện cần phải luyện tập thường xuyên, học hỏi sách vở và các đồng nghiệp, nâng cao trình độ chuyên môn của mình để trực tiếp tham gia tập luyện cho học sinh qua quá trình vừa tập luyện vừa hướng dẫn cho các em kinh nghiệm hay, luôn xác định mình là người bạn cùng chạy với các em.

***Giải pháp 4: Chiến thuật tập luyện:**

a. Xây dựng các bài tập phát triển sức nhanh, sức bền:

Ở lứa tuổi học sinh tiểu học, các em rất nhanh xuất hiện những phản xạ có điều kiện với các hoạt động thường gặp trong cuộc sống. Vì vậy nhiệm vụ hoạt động cụ thể càng hẹp, bài tập càng dễ hiểu thì việc hoàn thành càng nhanh. Đối với các em ở lứa tuổi này cần phải phát triển một cách toàn diện và cân đối các tố chất thể lực, cần chú ý phát triển tố chất nhanh, bền, linh hoạt, mềm dẻo. Vì vậy, cần cho các em nắm thật chắc những kĩ xảo vận động cơ bản. Những kĩ năng, kĩ xảo vận động không chỉ có ý nghĩa thực dụng, mà còn giúp các em có kĩ năng sống tốt hơn.

Các em cần phải nghiêm chỉnh thực hiện các bài tập theo thứ tự (từ dễ đến khó, từ đơn giản đến phức tạp, dần dần nâng cao độ khó) cụ thể:

- Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, chạy biến tốc, chạy cầu thang, chạy trên cát, chạy tốc độ có bám gờ.

- Trao nhận gậy với tốc độ chậm, trao nhận gậy với tốc độ nhanh, chạy 30m với tốc độ cao, tại chỗ trao nhận gậy và di chuyển trao nhận gậy, tập phối hợp trao và nhận tín gậy toàn đội.

Khi hướng dẫn bài tập khó phải hướng dẫn theo từng phần sau đó mới tiến hành hướng dẫn hoàn chỉnh bài tập. Có như vậy các em mới tiếp thu một cách hiệu quả bài tập.

b. Tổ chức rút kinh nghiệm là chìa khóa thành công:

- Sau mỗi buổi tập luyện hoặc giao lưu thi đấu huấn luyện viên phải làm công tác tổng kết rút kinh nghiệm. Chính điều này sẽ tạo điều kiện nâng cao trình độ hiểu biết cho toàn đội rút ra những bài học quý báu trong quá trình thi đấu.

- Nhắc nhở đạo đức, tác phong, ý thức tổ chức kỷ luật của từng cá nhân và toàn đội nhưng không quá nghiêm khắc làm ảnh hưởng đến tâm lý của vận động viên.

- Tạo không khí thoải mái sau trận đấu cho dù kết quả thắng lợi hay thất bại.

- Tuyên dương các em thắng để có thêm động lực. Thông cảm, động viên khích lệ, nhẹ nhàng chỉ cho các em biết tại sao bị thua.

c. Khắc phục những thói quen không tốt:

- Xuất phát chưa tốt dẫn đến các em bị lỡ nhịp.

- Chưa biết phân chia sức trong khi chạy, thường tăng tốc ở lúc xuất phát nhưng khi gần tới đích lại giảm tốc độ.

- Khi về gần tới đích không chạy qua vạch đích.

***Giải pháp 5: Xây dựng và hình thành bản lĩnh thi đấu cho các em:**

- Đối với học sinh tiểu học còn nhỏ, các em chưa mạnh dạn trong giao tiếp, còn mất bình tĩnh trong thi đấu.

- Trong thi đấu các em có sức nhanh, sức bền ngang nhau em nào có bản lĩnh thi đấu hơn, tinh thần thi đấu thoải mái hơn thì em đó sẽ giành chiến thắng.

- Thường xuyên tổ chức cho các em thi đấu giao lưu giữa các khối lớp trong nhà trường. Khi các em thi đấu với nhiều lứa tuổi, trình độ khác nhau sẽ tạo cho các em có cơ hội làm quen với nhiều đối tượng, khi gặp đối thủ có sức nhanh, sức bền cao hơn các em cũng sẽ bình tĩnh, đưa ra những chiến thuật hợp lý và giành kết quả tốt hơn.

- Cho các em giao lưu với trường bạn nhằm giúp các em có cơ hội học hỏi đối phương, mạnh dạn, tự tin hơn trong giao tiếp với các bạn ở trường khác. Trong tập luyện và thi đấu nên cho các em làm quen với bấm giờ.

- Vai trò của thầy cô và phụ huynh, hỗ trợ động viên các em trong những ngày thi đấu cũng góp phần cổ vũ tinh thần, hình thành bản lĩnh thi đấu tạo cho các em sự yên tâm vững vàng góp phần làm nên chiến thắng.

- Ngày thi đấu huấn luyện viên luôn bên cạnh kịp thời động viên các em yên tâm thi đấu cũng là để quan sát rút kinh nghiệm cho học sinh cũng như bản thân về công tác huấn luyện.

***Giải pháp 6: Kết hợp chặt chẽ và phát huy vai trò của phụ huynh học sinh:**

- Huấn luyện viên, giáo viên chủ nhiệm cần làm thật tốt công tác tư tưởng với phụ huynh học sinh. Đặc biệt là các bạn nữ vẫn còn có nhiều phụ huynh cho rằng: “con gái chỉ nên học văn hóa”, do đó mà phụ huynh không tạo điều kiện cho các em tham gia tập luyện. Chính vì vậy, giáo viên huấn luyện cần phải gặp gỡ trao đổi với phụ huynh để phụ huynh hiểu và tạo điều kiện cho các em tham gia tập luyện.

- Việc tập luyện không mất nhiều thời gian, không ảnh hưởng đến kết quả học tập, khi được sự đồng thuận của phụ huynh thì họ sẽ tác động tích cực đến học sinh, thậm chí họ còn giúp chúng ta động viên khích lệ các em tham gia tập luyện thi đấu.

- Thường xuyên trao đổi với phụ huynh học sinh về kết quả tập luyện của các em.

6.3. Ưu, nhược, điểm của giải pháp mới:

6.3.1. Ưu điểm:

Lựa chọn và đề ra được các nhiệm vụ giảng dạy, phát hiện ra một số sai lầm mà trong quá trình tập luyện học sinh từng mắc phải từ đó đưa ra một số bài tập và giải pháp sửa sai kỹ thuật nâng cao thành tích cho học sinh.

6.3.2. Nhược điểm:

Sự tiếp thu kiến thức và động tác kỹ thuật của học sinh còn chậm, các em chưa thật sự nhiệt tình trong tập luyện, sự e ngại và xấu hổ của các em vẫn còn, nên thành tích của các em chưa cao lắm.

7. Khả năng áp dụng của giải pháp:

Sáng kiến này tôi đã thực hiện thành công ở đơn vị. Tùy điều kiện từng đơn vị khác nhau về từng giải pháp, tôi tin rằng các biện pháp trên nếu được áp dụng rộng rãi ở các trường Tiểu học hoặc Trung học cơ sở trong huyện, tỉnh sẽ đạt được nhiều hiệu quả.

8. Hiệu quả, lợi ích thu được hoặc dự kiến có thể thu được do áp dụng giải pháp:

Qua quá trình áp dụng sáng kiến vào huấn luyện chạy tiếp sức của trường tiểu học Trần Phú khi tham dự HKPD huyện Tân Hồng lần XXII năm 2024 đã đạt thành tích như sau:

Bảng 2: Thống kê thành tích sau khi đã áp dụng sáng kiến.

TT	Họ và tên	Lớp	Đội tuyển	Thành tích	
				Trước	Sau
1	Ung Tấn Phát	5A2	Đội Nam	33"39	Xếp hạng thứ Tư HKPD cấp huyện năm 2024 (33"06)
2	Lê Lâm Thiên Hạo	5A2			
3	Trần Lê Nhật Huy	5A2			
4	Lê Hoàng Tính	5A4			
1	Huỳnh Thị Thùy Dương	5A3	Đội Nữ	34"86	Đạt huy chương vàng HKPD cấp huyện năm 2024 (33"47)
2	Nguyễn Khúc Khả Ái	5A4			
3	Hồ Yên Như	5A2			
4	Đỗ Ngọc Kim Thư	5A2			



9. Những thông tin cần được bảo mật (nếu có): Không

10. Các điều kiện cần thiết để áp dụng sáng kiến:

- Hình thành cho các em sự đam mê, yêu thích với môn chạy tiếp sức.
- Học sinh có thái độ tập luyện nghiêm túc, có tính kỷ luật, có nhận thức đúng đắn về môn học, có ý thức tự chủ, chủ động, tự giác, tích cực tập luyện, thì mới đạt hiệu quả cao.

- Sau mỗi buổi tập luyện hoặc giao lưu thi đấu huấn luyện viên phải làm công tác tổng kết rút kinh nghiệm. Chính điều này sẽ tạo điều kiện nâng cao trình độ hiểu biết cho toàn đội rút ra những bài học quý báu trong quá trình thi đấu.

- Nhắc nhở đạo đức, tác phong, ý thức tổ chức kỷ luật của từng cá nhân và toàn đội nhưng không quá nghiêm khắc làm ảnh hưởng đến tâm lý của vận động viên. Tạo không khí thoải mái sau trận đấu cho dù kết quả thắng lợi hay thất bại.

- Nhà trường và gia đình tạo mọi điều kiện thuận lợi, thời gian tập luyện, kết hợp chặt chẽ và phát huy vai trò của phụ huynh học sinh.

11. Đánh giá lợi ích thu được hoặc dự kiến có thể thu được do áp dụng sáng kiến theo ý kiến của tác giả:

- Tạo ra phong trào sôi nổi và rộng khắp trong toàn trường và địa phương khu vực điểm trường.

- Coi trọng việc đào tạo bồi dưỡng học sinh năng khiếu cũng vinh dự như đã đào tạo ra một học sinh giỏi văn hóa.

- Các em biết được thêm một số bài tập bổ trợ.

- Khắc phục thói quen không tốt mà các em hay mắc phải trong quá trình tập luyện và thi đấu.

- Bồi dưỡng học sinh năng khiếu phải chú trọng tính lâu dài và kế thừa, tổ chức rút kinh nghiệm sau mỗi buổi tập.

- Biểu dương khen thưởng kịp thời các em đạt thành tích cao các kì thi đấu trước học sinh, phụ huynh học sinh trong toàn trường.

- Được sự tin tưởng của phụ huynh học sinh.

12. Đánh giá lợi ích thu được hoặc dự kiến có thể thu được do áp dụng sáng kiến theo ý kiến của tổ chức, cá nhân đã tham gia áp dụng sáng kiến lần đầu, kể cả áp dụng thử (nếu có)

Việc đánh giá lợi ích thu được của sáng kiến đã được thông qua tập thể và Hội đồng đánh giá cấp trường. Các lợi ích thu được đã liệt kê cụ thể và công khai đúng sự thật (như bảng 2).

13. Danh sách những người đã tham gia áp dụng thử hoặc áp dụng sáng kiến lần đầu (nếu có):

STT	Họ và tên	Ngày tháng năm sinh	Nơi công tác (hoặc nơi thường trú)	Chức danh	Trình độ chuyên môn	Nội dung công việc hỗ trợ
1	Trần Quốc Đại	08/12/1987	Trường tiêu	Giáo	Đại học	Hướng dẫn

			học Trần Phú	viên		tập luyện thực hiện phong trào.
2	Lê Tấn Công	01/01/1982	Trường tiểu học Trần Phú	TPT Đội	Đại học	Hỗ trợ thực hiện các phong trào.
3	Ung Tấn Phát	2013	Trường tiểu học Trần Phú	Học sinh	5A2	Vận động viên
4	Lê Lâm Thiên Hạo	2013	Trường tiểu học Trần Phú	Học sinh	5A2	Vận động viên
5	Trần Lê Nhật Huy	2013	Trường tiểu học Trần Phú	Học sinh	5A2	Vận động viên
6	Lê Hoàng Tính	2013	Trường tiểu học Trần Phú	Học sinh	5A4	Vận động viên
7	Huỳnh Thị Thùy Dương	2013	Trường tiểu học Trần Phú	Học sinh	5A3	Vận động viên
8	Nguyễn Khúc Khả Ái	2013	Trường tiểu học Trần Phú	Học sinh	5A4	Vận động viên
9	Hồ Yến Như	2013	Trường tiểu học Trần Phú	Học sinh	5A2	Vận động viên
10	Đỗ Ngọc Kim Thư	2013	Trường tiểu học Trần Phú	Học sinh	5A2	Vận động viên

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./.

Tân Hồng, ngày tháng 4 năm 2024

NGƯỜI NỘ ĐƠN

(Ký và ghi rõ họ tên)

Trần Quốc Đại

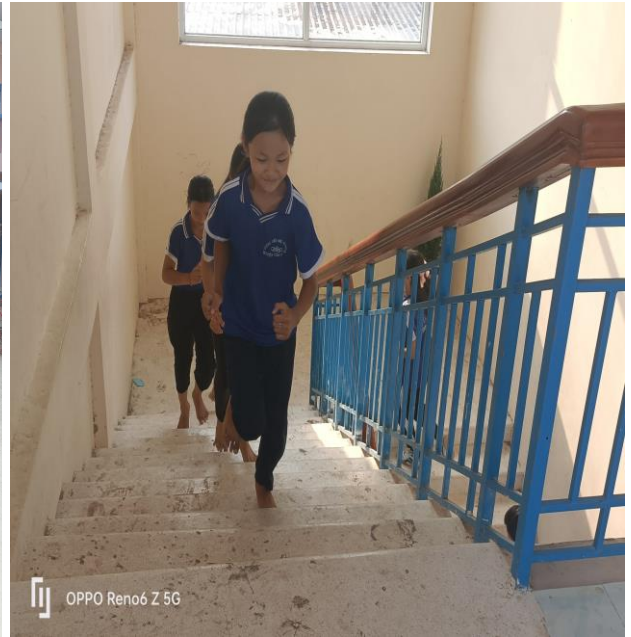
PHỤ LỤC

MỘT SỐ HÌNH ẢNH MINH HỌA ĐỂ ĐẠT ĐƯỢC THÀNH TÍCH

1. Các bài tập hỗ trợ:



Nâng cao đùi tại chỗ



Chạy cầu thang



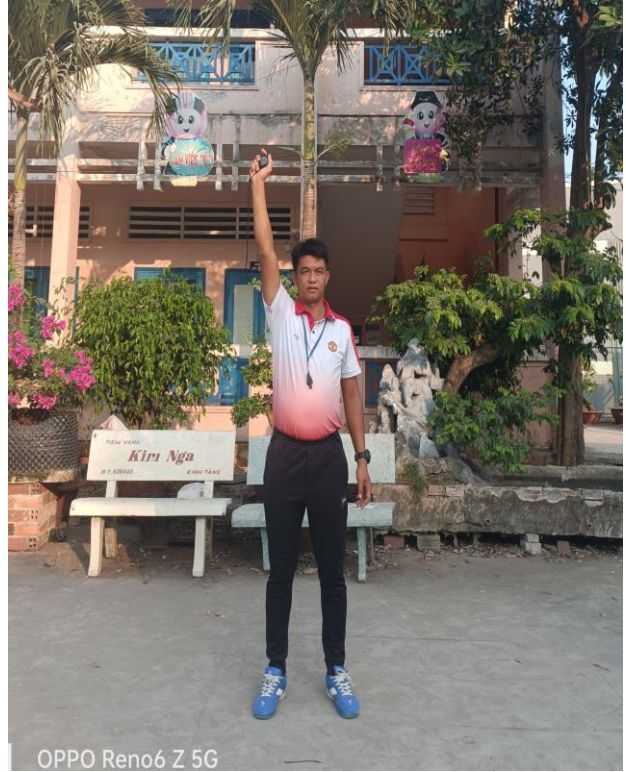
Tập xuất phát thấp



Tại chỗ trao nhận tin gậy



Tập di chuyển và phối hợp trao nhận tin gậy



Tập chạy phối hợp trao nhận tin gậy toàn đội có bấm giờ
2. Rút kinh nghiệm sau giờ tập:



Rút kinh nghiệm sau buổi tập và khắc phục những lỗi các em bị mắc phải

3. Tham gia Hội khỏe Phù Đổng huyện Tân Hồng lần thứ XXII năm 2024:



Chuẩn bị tiến hành thi đấu



Đạt huy chương vàng chạy tiếp sức đồng đội Nữ 40 x 50m