

SỞ GIÁO DỤC ĐÀO TẠO TỈNH NINH BÌNH
TRƯỜNG THCS TRUNG LƯƠNG

BẢN MÔ TẢ SÁNG KIẾN

**NÂNG CAO THÀNH TÍCH CHẠY NGẮN CHO HỌC SINH THCS
BẰNG VIỆC VẬN DỤNG TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG
TRONG GIẢNG DẠY GIÁO DỤC THỂ CHẤT**

Lĩnh vực/cấp học: Giáo dục thể chất/THCS

Tác giả: Nguyễn Thị Dung, Giáo viên, Trường THCS Trung Lương

Bình An, tháng 5 năm 2026

I. THÔNG TIN CHUNG

1. Tên tác giả:

T T	Họ và tên	Ngày tháng năm sinh	Trình độ chuyê n môn	Chức vụ	Nơi công tác	Điện thoại	Tỷ lệ % đóng góp	Chữ ký
1	Nguyễn Thị Dung	04/10/1984	Đại học sư phạm thể dục thể thao	Giáo viên	Trường THCS Trung Lương	0394045 094	100%	

Là tác giả sáng kiến: Nâng cao thành tích chạy ngắn cho học sinh THCS bằng việc vận dụng trò chơi vận động trong giảng dạy Giáo dục thể chất

2. Lĩnh vực áp dụng sáng kiến: Giáo dục thể chất

3. Thời gian áp dụng hoặc áp dụng thử của sáng kiến: năm học 2024-2025

II. PHẦN MỞ ĐẦU

1. Lý do chọn đề tài

Hơn 20 năm gắn bó với tiếng còi, chiếc đồng hồ bấm giây và những bước chạy của học sinh dưới mái trường THCS Trung Lương, tôi luôn trăn trở một điều: Làm sao để giờ học Giáo dục thể chất không còn là những bài tập lặp đi lặp lại một cách khô khô khan, áp lực? Với tôi, mỗi tiết dạy không chỉ là việc truyền thụ kỹ thuật mà còn là hành trình truyền lửa đam mê vận động cho các em.

Trong chương trình Giáo dục phổ thông 2018, nội dung chạy ngắn giữ vai trò nền tảng để phát triển tố chất nhanh, mạnh. Tuy nhiên, thực tế giảng dạy cho thấy học sinh thường mắc các lỗi như xuất phát không đúng chậm hoặc nhanh so với hiệu lệnh, giảm tốc độ khi về đích kỹ thuật đạp sau chưa hết sức, chạy sai đường (đánh võng), vai không thả lỏng hay tâm lý bị "cứng cơ" khi bước vào thi đấu. Nhiều em có tố chất rất tốt nhưng lại chóng chán vì các bài tập truyền thống quá đơn điệu.

Xuất phát từ thực tiễn giảng dạy và huấn luyện nhiều năm, bản thân tôi nhận thấy việc áp dụng trò chơi vận động đã mang lại hiệu quả rõ rệt, khi học sinh được "chơi mà tập", các em sẽ tiếp thu kỹ thuật một cách tự nhiên nhất, giải tỏa được áp lực tâm lý và bộc phá tối đa tiềm năng vốn có góp phần giúp học sinh nâng cao

thành tích đặc biệt trong các kỳ thi thể dục thể thao cấp huyện, cấp tỉnh và tham gia thi học sinh giỏi TDTT toàn quốc.

Vì vậy, tôi chọn đề tài: “Nâng cao thành tích chạy ngắn cho học sinh THCS bằng việc vận dụng trò chơi vận động trong giảng dạy Giáo dục thể chất” nhằm chia sẻ kinh nghiệm thực tiễn, góp phần nâng cao chất lượng giáo dục thể chất trong nhà trường và lan tỏa ra các đơn vị khác.

2. Mục đích nghiên cứu

Về thể lực: Cải thiện trực tiếp các tố chất thể lực và thành tích chạy ngắn (60m, 100m, 200m) cho học sinh

Về kỹ thuật: Giúp học sinh định hình chuẩn xác các giai đoạn từ xuất phát đến về đích một cách tự nhiên, giảm thiểu tối đa các lỗi sai kỹ thuật thường gặp.

Về tâm lý: Tạo môi trường học tập tích cực. Xây dựng bản lĩnh thi đấu vững vàng, sự tự tin và tinh thần quyết liệt cho học sinh khi đối mặt với áp lực thi đấu tại các sân chơi lớn cấp Tỉnh, toàn quốc.

Về phong trào: Tiếp tục giữ vững và phát huy vị thế tốp đầu của nhà trường trong công tác bồi dưỡng học sinh giỏi TDTT, lan tỏa phương pháp dạy học tích cực đến cộng đồng giáo viên Giáo dục thể chất trong toàn tỉnh Ninh Bình và toàn quốc.

3. Đối tượng nghiên cứu:

- 438 học sinh Trường THCS Trung Lương (khối 6,7,8,9). Chia làm hai nhóm (6a, 7a, 8a, 9a) là nhóm dạy theo phương pháp cũ . Nhóm lớp (6b, 7b, 8b, 9b.) dạy thực nghiệm theo sáng kiến

- Thời gian thực nghiệm: từ tháng 9/2024 đến tháng 3/2025

4. Phương pháp nghiên cứu

- Phương pháp quan sát sư phạm: Theo dõi thái độ và kỹ thuật của học sinh trong từng tiết học.

- Phương pháp thực nghiệm sư phạm: Áp dụng các trò chơi và so sánh đối chứng giữa các lớp thực hiện và lớp truyền thống.

- Phương pháp thống kê, so sánh: Xử lý số liệu, bảng biểu thành tích để đánh giá sự tiến bộ.

- Phương pháp tổng kết kinh nghiệm: Rút ra bài học từ thực tiễn huấn luyện học sinh năng khiếu.

III. PHẦN NỘI DUNG

1. Mô tả giải pháp đã biết

1.1 Cơ sở lý luận

Trong suốt hơn 20 năm đứng lớp, tôi thấu hiểu rằng để có được một thành tích cao ở bộ môn chạy ngắn không hề đơn giản, nhất là khi chúng ta phải đối mặt với những khó khăn khách quan lẫn chủ quan luôn hiện hữu tại cơ sở. Qua quan

sát thực tế và những giờ trực tiếp giảng dạy, huấn luyện, tôi nhận thấy những vấn đề lớn nhất dẫn đến việc học sinh chưa đạt thành tích tốt như kỳ vọng nằm ở các điểm sau:

Tâm lý ngại vận động và nỗi sợ môn học: Một bộ phận không nhỏ các em học sinh hiện nay có tâm lý ngại vận động, sợ đổ mồ hôi và sợ cái nắng gắt trên sân tập. Đối với các em, chạy ngắn là một nội dung đòi hỏi cường độ cao và sự mệt mỏi tức thì, dẫn đến thái độ tập luyện đôi khi còn đối phó, máy móc, thiếu đi sự hào hứng và quyết tâm bút phá.

Cơ sở vật chất chưa tương xứng: Dù nhà trường đã quan tâm nhưng thực tế trang thiết bị phục vụ riêng cho các trò chơi vận động chuyên sâu vẫn còn rất hạn chế và sơ sài. Việc thiếu thốn các dụng cụ hỗ trợ tập luyện hiện đại làm giảm đi tính hấp dẫn của bài học, khó kích thích được sự tò mò và khao khát chinh phục của học sinh.

Sân tập nhỏ và tiếng ồn: Đây là nỗi trăn trở lớn nhất của tôi mỗi khi lên lớp. Trường hiện tại chưa có sân vận động dành riêng cho bộ môn Giáo dục thể chất, sân tập lại nằm sát ngay khu vực phòng học của các khối lớp khác. Mỗi khi tổ chức trò chơi hay cho học sinh thi đấu, tiếng hò reo cổ vũ náo nhiệt – vốn là "linh hồn" của tiết học thể chất – lại vô tình gây ảnh hưởng, làm ồn cho các lớp xung quanh đang học văn hóa.

Không gian hạn hẹp cản trở kỹ thuật: Với diện tích sân tập nhỏ hẹp, việc triển khai các bài tập chạy dài hay bút tốc tối đa cự ly 60m, 100m, 200m gặp rất nhiều khó khăn và tiềm ẩn nguy cơ va chạm. Học sinh không có đủ không gian để "vẫy vùng", dẫn đến việc hình thành thói quen chạy bước ngắn, phản xạ xuất phát bị gò bó, không thể phát huy hết tố chất sẵn có của mình

Chính những rào cản về không gian và tâm lý này đã thôi thúc tôi phải tìm ra một giải pháp khác biệt. Chúng ta không thể chờ đợi một sân vận động hoàn hảo, mà phải tự mình "tối ưu hóa" những gì đang có, biến những hạn chế đó thành động lực để sáng tạo ra những trò chơi vận động biến đổi, giúp các em tập luyện hiệu quả ngay trong không gian khiêm tốn của nhà trường.

Với kinh nghiệm hơn 20 năm cầm còi trên sân tập và nhiều năm liền giữ vững vị trí "đầu tàu" của huyện trong các kỳ thi học sinh giỏi, tôi hiểu rằng giáo viên không thể chỉ dạy theo sách giáo khoa. Đối với nội dung chạy ngắn, nếu cứ bắt học sinh tập đi tập lại những bước chạy khô khan, các em sẽ rất nhanh chán và thành tích sẽ bị chững lại.

Để giải quyết những vấn đề nêu trên tôi đã đúc rút ra được là phải sử dụng phối hợp giữa trò chơi truyền thống và các trò chơi chuyên biệt. Việc sử dụng trò chơi vận

động giúp kích thích hệ thần kinh trung ương, tăng hưng phấn, từ đó nâng cao hiệu quả tiếp thu kỹ thuật, nâng cao thành tích chạy ngắn.

Theo quan điểm của Chương trình Giáo dục phổ thông 2018, môn Giáo dục thể chất không chỉ nhằm nâng cao thể lực mà còn phát triển năng lực vận động, năng lực hợp tác và phẩm chất tích cực cho học sinh. Việc tổ chức dạy học theo hướng trải nghiệm, trò chơi vận động là một trong những phương pháp hiệu quả để phát triển toàn diện các năng lực này.

Như vậy, việc vận dụng trò chơi vận động trong giảng dạy, huấn luyện chạy ngắn không chỉ phù hợp với tâm sinh lý lứa tuổi học sinh THCS mà còn đáp ứng yêu cầu đổi mới phương pháp dạy học theo định hướng phát triển năng lực.

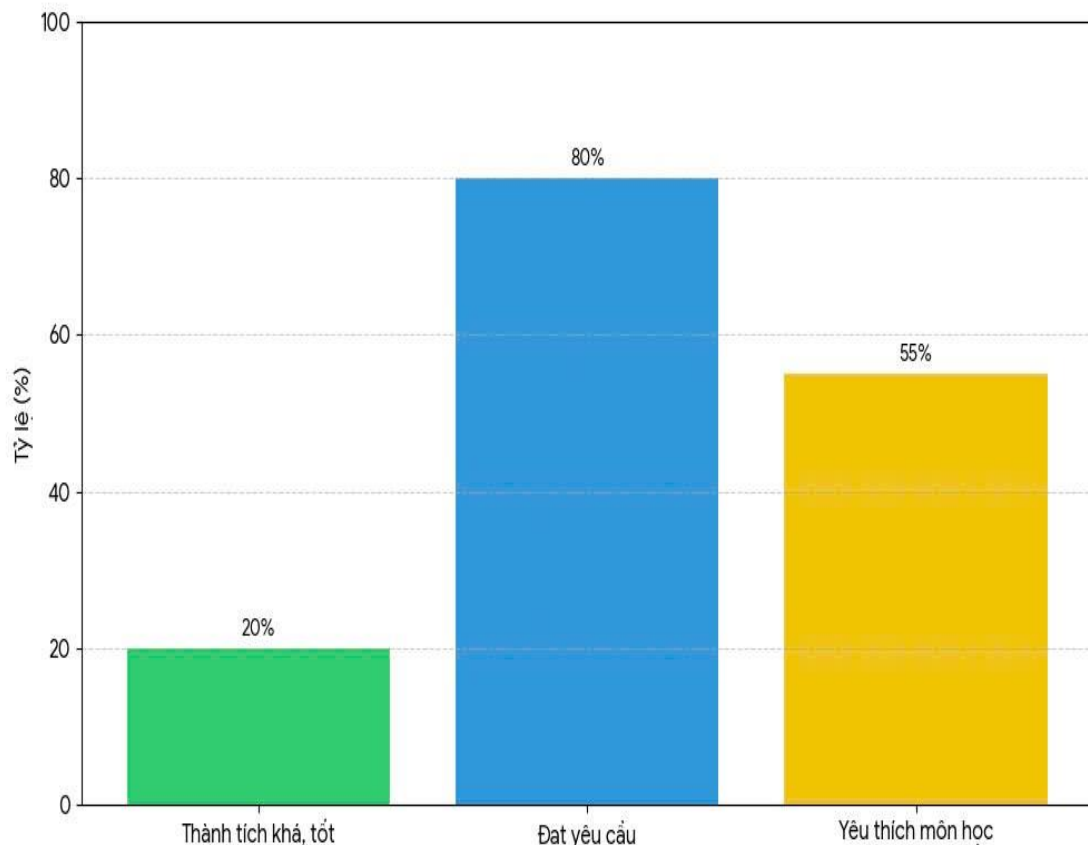
1.2 Thực trạng trước khi áp dụng

- Học sinh chưa hứng thú với giờ học

- Kỹ thuật chạy của học sinh còn hạn chế, thể hiện ở các lỗi phổ biến như: xuất phát chậm; sai bước ngắn; chưa duy trì được tốc độ ổn định, có hiện tượng giảm tốc trước khi về đích; tư thế chạy chưa đúng (tiếp đất cả bàn chân, ngửa người ra sau...), còn hiện tượng chạy lệch hướng, lấn lán.- Thành tích chưa cao

Kết quả khảo sát ban đầu: Kiểm tra thành tích chạy ngắn 60m đầu năm và khảo sát mức độ yêu thích môn học giáo dục thể chất của 438 học sinh trường THCS Trung Lương

Biểu đồ kết quả khảo sát (Tổng số: 438 HS)



Kết quả khảo sát ban đầu cho thấy tỷ lệ học sinh yêu thích môn học đạt 55%, tuy nhiên tỷ lệ đạt thành tích khá, tốt mới đạt 20% và tỷ lệ thành tích ở mức đạt yêu cầu 80%. Điều này cho thấy sự chênh lệch giữa mức độ hứng thú và hiệu quả luyện tập, đòi hỏi cần có các giải pháp phù hợp nhằm nâng cao chất lượng giảng dạy và thành tích chạy ngắn.

2. Nội dung các giải pháp mới: Tính mới, tính sáng tạo, hiệu quả áp dụng, khả năng nhân rộng của sáng kiến

2.1 Nội dung các giải pháp mới

2.1.1 Giải pháp 1: Sử dụng trò chơi phát triển phản xạ xuất phát.

2.1.1.1 Mục đích của giải pháp

Trong chạy ngắn, giai đoạn xuất phát và chạy lao sau xuất phát chiếm vai trò cực kỳ quan trọng. Việc phản ứng chậm dù chỉ một tích tắc cũng có thể ảnh hưởng đến kết quả cuối cùng. Giải pháp này nhằm mục đích: Rút ngắn thời gian phản ứng vận động của học sinh trước tín hiệu. Hình thành tư thế xuất phát đúng, chủ động và có lực bút phá mạnh mẽ. Loại bỏ tâm lý căng thẳng, giúp học sinh tự tin hơn khi bước vào vạch xuất phát.

2.1.1.2 Nội dung và cách thức thực hiện.

Trò chơi phản ứng đơn giản: Chạy theo hiệu lệnh (còi, tiếng vỗ tay), Chạy theo tín hiệu màu sắc

Trò chơi phản ứng lựa chọn và đối kháng: Cướp cờ, Ai nhanh hơn, Chạy đổi chỗ.

Trò chơi phối hợp đồng đội: Chạy tiếp sức nhanh, Chạy tiếp sức con thoi.

2.1.1.3 Hiệu quả và tác động của giải pháp.

Việc triển khai các trò chơi trên mang lại những hiệu quả vượt trội so với phương pháp học tập thông thường:

Nâng cao năng lực phản xạ thần kinh và tốc độ xuất phát: Các trò chơi tạo ra môi trường đòi hỏi sự tập trung cực độ. Việc thay đổi linh hoạt các loại tín hiệu (âm thanh, hình ảnh) buộc hệ thần kinh phải xử lý nhanh, từ đó giúp học sinh rút ngắn thời gian phản ứng, tạo lợi thế bút phá ngay khi có lệnh.

Phát triển sức nhanh và khả năng bút tốc ban đầu: Thông qua các tình huống bất ngờ trong trò chơi (như cướp cờ hoặc chạy đuổi), học sinh được kích thích để bật mạnh chân đạp sau và tăng tần số bước chạy ngay lập tức. Đây là cách rèn luyện giai đoạn "tăng tốc độ" sau xuất phát một cách tự nhiên nhất.

Rèn luyện tâm lý và kỹ năng xử lý tình huống: Giảm thiểu tối đa tình trạng học sinh xuất phát sai quy định (chạy trước lệnh). Trò chơi giúp các em làm chủ được hành vi và tư thế của mình trong điều kiện thi đấu

Tạo động lực và tinh thần thi đua tích cực: Việc biến các bài tập kỹ thuật khô khan thành các cuộc thi nhỏ giúp giờ học trở nên sôi nổi. Học sinh không còn cảm thấy mình đang "phải tập" mà là đang "được chơi", từ đó tinh thần tự giác và nỗ lực cá nhân được đẩy lên cao nhất.

2.1.1.4. Kết luận của giải pháp

Việc sử dụng linh hoạt các trò chơi phát triển phản xạ xuất phát không chỉ đơn thuần là cải thiện thể lực, mà còn là giải pháp đổi mới phương pháp dạy học theo hướng lấy học sinh làm trung tâm. Khi học sinh có phản xạ tốt và kỹ thuật xuất phát nhanh, thành tích chạy ngắn sẽ được cải thiện rõ rệt, tạo tiền đề vững chắc để phát hiện và bồi dưỡng các nhân tố năng khiếu cho đội tuyển Điền kinh nhà trường.

** Hình 1: Học sinh tham gia trò chơi “ai nhanh hơn”*



2.1.2. Giải pháp 2: Sử dụng trò chơi tăng tốc độ

2.1.2.1 Mục đích của giải pháp.

Trong chạy ngắn, tốc độ là yếu tố cốt lõi quyết định thành tích. Tuy nhiên, việc rèn luyện tốc độ thuần túy thường gây áp lực lớn về thể lực và dễ gây nhàm chán cho học sinh. Việc lồng ghép các trò chơi vận động phát triển tốc độ mang lại những ý nghĩa thực tiễn sau:

Giúp học sinh cải thiện khả năng bứt tốc tức thời và duy trì vận tốc cao nhất trong quãng ngắn.

Rèn luyện cho học sinh khả năng phản ứng nhạy bén với các tín hiệu (âm thanh, hình ảnh), từ đó tối ưu hóa kỹ thuật xuất phát và chạy lao.

Các trò chơi yêu cầu sự phối hợp nhịp nhàng giữa đánh tay, đạp sau và tư thế thân người, giúp bước chạy trở nên linh hoạt và hiệu quả hơn.

Chuyển hóa cường độ vận động căng thẳng thành sự hưng phấn, giúp học sinh chủ động tập luyện, hình thành ý thức tự giác rèn luyện thể chất.

2.1.2.2. Nội dung và cách thức thực hiện.

a. Trò chơi : "Thợ săn bắt phá"

Mục đích: Kích thích khả năng huy động tần số bước chạy tối đa trong thời gian ngắn nhất.

Phương pháp: Chia lớp thành các cặp "Thợ săn" và "Con mồi" đứng cách nhau khoảng 2 mét. Khi có hiệu lệnh, "Con mồi" bắt đầu chạy về đích (khoảng 15-20m), "Thợ săn" phải nỗ lực đuổi theo để chạm vào vai bạn.

Trong không gian sân tập nhỏ hẹp, tiếng bước chân đạp sân dứt khoát và những tiếng reo hò cổ vũ làm náo động cả một góc sân. Áp lực "bị đuổi" khiến các em quên đi mệt mỏi, tự khắc bộc phát giới hạn tốc độ mà bình thường các em không làm được.

Qua trò chơi rèn luyện khả năng duy trì vận tốc cực đại trong quãng ngắn. Tốc độ trung bình của học sinh cải thiện rõ rệt, đặc biệt là giai đoạn chạy lao sau xuất phát.

b. Trò chơi “Chạy tiếp sức tốc độ”

Cách thức: Chia lớp thành các đội có số lượng bằng nhau, thực hiện chạy tiếp sức trong cự ly từ 10m đến 30m (hoặc 50m đối với đội tuyển).

Tác dụng: Tập trung phát triển tốc độ tối đa và khả năng tăng tốc nhanh. Đồng thời, trò chơi này đề cao tính đồng đội và ý chí quyết tâm của mỗi cá nhân vì thành tích chung.

c. Trò chơi “Ai nhanh hơn”

- Cách thức: Xếp học sinh theo từng cặp (có trình độ tương đồng) đứng cùng vạch. Khi có tín hiệu, các cặp thực hiện bắt đầu chạy nhanh nhất có thể về phía đích.

- Tác dụng: Rèn luyện khả năng tập trung phản xạ và sức mạnh bộc phát tại thời điểm xuất phát.

d. Trò chơi “Cướp cờ”

- Cách thức: Đặt vật mốc (cờ) giữa sân, học sinh khi nghe gọi số của mình phải nhanh chóng bắt đầu chạy để lấy vật mốc và quay về vị trí an toàn.

- Tác dụng: Phát triển tốc độ bắt đầu kết hợp với khả năng xử lý tình huống linh hoạt dưới áp lực đối kháng.

e. Trò chơi “Chạy đuổi”

- Cách thức: Chia học sinh thành các cặp, một em chạy trước và một em chạy sau trong phạm vi hẹp. Em chạy sau tìm cách chạm vào người chạy trước trong một cự ly quy định.

- Tác dụng: Kích thích khả năng bút tốc ở cường độ cao nhất và rèn luyện kỹ thuật xử lý tốc độ linh hoạt.

g. Trò chơi “Chạy biến tốc theo tín hiệu”

- Cách thức: Giáo viên thay đổi các hiệu lệnh liên tục (chạy nhanh – chạy chậm – dừng lại). Học sinh phải điều chỉnh vận tốc ngay khi nhận tín hiệu.

- Tác dụng: Rèn luyện khả năng điều khiển hệ cơ bắp, giúp cơ thể thích nghi tốt với việc thay đổi tốc độ đột ngột.

h. Trò chơi “Xuất phát nhanh – Chạm mốc”

- Cách thức: Từ tư thế xuất phát thấp hoặc cao, học sinh lao nhanh về phía trước để chạm tay vào vật mốc cách vạch xuất phát khoảng 10-15m.

- Tác dụng: Đặc biệt hiệu quả trong việc rèn luyện giai đoạn chạy lao sau xuất phát và khả năng tăng tốc ban đầu.

2.1.2.3 Hiệu quả và tác động của giải pháp.

Thông qua việc triển khai hệ thống trò chơi trên, tôi nhận thấy học sinh không còn tâm lý ngại ngùng hay mệt mỏi với các bài tập tốc độ. Ngược lại, tính chất thi đua trong trò chơi đã đẩy giới hạn vận động của các em lên cao nhất, giúp:

Kỹ thuật đánh tay và sải bước trở nên mạnh mẽ, dứt khoát hơn.

Thời gian hoàn thành cự ly được rút ngắn rõ rệt so với phương pháp tập luyện truyền thống.

Tạo ra không khí học tập sôi nổi, giúp giáo viên dễ dàng phát hiện những học sinh có tố chất vượt trội để bồi dưỡng chuyên sâu.

2.1.2.4 Kết luận giải pháp.

Việc lựa chọn và sử dụng hợp lý các trò chơi phát triển tốc độ không chỉ giúp nâng cao hiệu quả giảng dạy nội dung chạy ngắn mà còn góp phần hình thành ở học sinh ý thức rèn luyện thể chất, tạo nền tảng vững chắc để nâng cao thành tích trong thi đấu thể thao học đường, đặc biệt là các giải điền kinh cấp Huyện và cấp Tỉnh

* Hình 2: Học sinh tham gia trò chơi “ Cướp bóng, cướp cờ”



2.1.3. Giải pháp 3: Sử dụng trò chơi rèn kỹ thuật chạy

2.1.3.1. Mục đích của giải pháp.

Kỹ thuật là yếu tố nền tảng để tối ưu hóa sức mạnh thể lực. Việc sử dụng trò chơi vận động nhằm rèn luyện kỹ thuật chạy trong giảng dạy Giáo dục thể chất tại trường THCS hướng tới các mục đích cốt lõi sau:

Giúp học sinh định hình và thực hiện chuẩn xác các yếu tố kỹ thuật như: tư thế thân người, góc độ đánh tay, độ cao của bước chạy và nhịp thở trong vận động.

Thông qua sự lặp đi lặp lại của các trò chơi, học sinh dần hình thành kỹ năng phản xạ có điều kiện, giúp thực hiện động tác chuẩn một cách tự nhiên, hạn chế tối đa các sai sót kỹ thuật thường gặp.

Tăng cường sự nhịp nhàng giữa tay, chân và toàn thân, giúp động tác chạy trở nên linh hoạt, thanh thoát, từ đó tiết kiệm tối đa năng lượng khi vận động ở cường độ cao.

Chuyển hóa các bài tập kỹ thuật khô khan thành các hoạt động sinh động, giúp học sinh dễ tiếp thu, ghi nhớ lâu và giảm áp lực tâm lý trong tiết học.

Kỹ thuật được tối ưu, hiệu suất vận động tăng lên rõ rệt, là cơ sở để cải thiện kết quả học tập và đạt thành tích cao trong thi đấu.

2.1.3.2. Nội dung và cách thức thực hiện.

a. Trò chơi “Chạy nâng cao đùi theo nhịp”

- Cách thực hiện: Học sinh thực hiện chạy tại chỗ hoặc di chuyển trên quãng đường ngắn, yêu cầu nâng cao đùi vuông góc theo nhịp đếm hoặc tiếng còi của giáo viên.

- Tác dụng: Rèn luyện kỹ thuật nâng đùi, tăng độ linh hoạt của khớp hông và sức mạnh cho bước chạy.

b. Trò chơi “Chạy gót chạm mông”

- Cách thực hiện: Học sinh di chuyển nhanh, thực hiện động tác đánh chân ra sau sao cho gót chân chạm sát mông theo từng nhịp vận động.

- Tác dụng: Tăng độ linh hoạt cho khớp gối và hoàn thiện kỹ thuật giai đoạn sau của bước chạy (đạp sau).

c. Trò chơi “Chạy bước nhỏ nhanh”

- Cách thực hiện: Thực hiện các bước chạy ngắn, tần số cao theo hiệu lệnh của giáo viên.

- Tác dụng: Rèn luyện tần số bước chạy và sự phối hợp linh hoạt của bàn chân.

d. Trò chơi “Chạy theo vạch chuẩn”

- Cách thực hiện: Giáo viên kẻ các vạch chuẩn trên sân với khoảng cách quy định; học sinh thực hiện chạy sao cho đặt chân đúng vào các vạch đã kẻ.

- Tác dụng: Điều chỉnh và kiểm soát độ dài sai bước, giúp bước chạy ổn định và chuẩn xác.

e. Trò chơi “Chạy giữ thăng bằng”

- Cách thực hiện: Học sinh chạy qua các đoạn đường hẹp hoặc các chướng ngại vật thấp đặt trên đường chạy.

- Tác dụng: Rèn luyện tư thế thân người thẳng và khả năng giữ thăng bằng trọng tâm khi vận động tốc độ cao.

f. Trò chơi “Chạy phối hợp tay – chân”

- Cách thực hiện: Học sinh di chuyển với sự tập trung tối đa vào việc đánh tay đúng nhịp và đúng góc độ phối hợp với bước chân.

- Tác dụng: Hoàn thiện sự phối hợp toàn thân, tạo sự nhịp nhàng và ổn định cho cơ thể khi chạy

2.1.3.3. Hiệu quả của giải pháp.

Việc sử dụng các trò chơi rèn kỹ thuật chạy không chỉ giúp học sinh tiếp thu kỹ thuật một cách tự nhiên, hiệu quả mà còn góp phần đổi mới phương pháp giảng dạy theo hướng tích cực. Cụ thể:

Về mặt kỹ thuật: Giúp học sinh hoàn thiện sự phối hợp toàn thân, tạo sự nhịp nhàng cho cơ thể, rèn luyện tư thế thân người thẳng và khả năng giữ trọng tâm khi vận động ở tốc độ cao.

Về mặt giáo dục: Đây là giải pháp then chốt để nâng cao chất lượng giáo dục thể chất trong nhà trường (đặc biệt là cấp THCS)

2.1.3.4. Kết luận của giải pháp

Đây chính là giải pháp quan trọng để nâng cao chất lượng giáo dục thể chất trong nhà trường THCS, giúp các em không chỉ khỏe mạnh mà còn có tư thế vận động đúng và đẹp.

* Hình 3a: Học sinh tham gia trò chơi “chạy nâng cao đùi theo nhịp”



Hình 3b: Học sinh tham gia trò chơi “giữ quân an toàn”



2.1.4. Giải pháp 4: Trò chơi tăng sức mạnh chân

2.1.4.1. Mục đích của giải pháp.

Trong chạy ngắn, sức mạnh bộc phát của đôi chân là yếu tố "then chốt" quyết định tốc độ. Việc sử dụng trò chơi vận động nhằm phát triển sức mạnh chân trong giảng dạy tại trường THCS mang lại những giá trị cốt lõi sau:

Tăng cường khả năng co thắt của các nhóm cơ đùi, bắp chân, giúp học sinh tối ưu hóa lực đạp sau. Đây là yếu tố trực tiếp giúp học sinh chạy nhanh hơn và mạnh hơn, đặc biệt trong giai đoạn bứt tốc.

Sức mạnh chân tốt tạo ra lực đẩy lớn tại vạch xuất phát, giúp học sinh chiếm ưu thế ngay ở những bước chạy đầu tiên sau khi có hiệu lệnh.

Hệ thống cơ chân vững chãi giúp học sinh giữ vững tư thế thân người và trọng tâm khi vận động ở cường độ cực đại, hạn chế tình trạng mất thăng bằng dẫn đến ngã hoặc giảm tốc độ.

Khi có nền tảng sức mạnh, học sinh dễ dàng thực hiện đúng các động tác kỹ thuật khó như nâng cao đùi, đạp sau dứt khoát và duy trì sải bước dài một cách hiệu quả nhất.

Cơ chân được rèn luyện khỏe mạnh sẽ giúp giảm áp lực trực tiếp lên các khớp cổ chân và khớp gối, từ đó hạn chế tối đa các chấn thương thường gặp trong quá trình luyện tập và thi đấu.

Sức mạnh chân là nền tảng bền vững quyết định hiệu suất vận động, từ đó cải thiện rõ rệt thành tích chạy ngắn của học sinh.

2.1.4.2. Nội dung và cách thức thực hiện.

a. Trò chơi “Nhảy cóc tiếp sức”

- Cách thức: Chia học sinh thành các đội, thực hiện di chuyển bằng động tác nhảy cóc về phía đích và quay lại.

- Tác dụng: Phát triển sức mạnh bền bỉ cho cơ đùi và cơ mông, tăng khả năng chịu tải cho đôi chân.

b. Trò chơi “Bật xa tiếp sức”

- Cách thức: Học sinh thực hiện bật nhảy liên tiếp về phía trước theo hình thức nối đuôi đồng đội hoặc tiếp sức.

- Tác dụng: Tăng cường sức mạnh bộc phát và lực đạp chân tối đa trong khoảng thời gian ngắn.

c. Trò chơi “Lò cò nhanh”

- Cách thức: Học sinh thi đấu nhảy lò cò bằng một chân trên cự ly ngắn (10m - 15m).

- Tác dụng: Rèn luyện sức mạnh đơn lẻ cho từng chân và tăng khả năng thăng bằng, khéo léo cho học sinh.

d. Trò chơi “Chạy vượt chướng ngại vật thấp”

- Cách thức: Sắp xếp các vật cản nhỏ trên đường chạy, yêu cầu học sinh vừa chạy vừa bật nhảy qua các chướng ngại vật.

- Tác dụng: Kết hợp sức mạnh chân với khả năng phối hợp vận động và sự linh hoạt của toàn thân.

e. Trò chơi “Bật nhảy chạm vật cao”

- Cách thức: Treo các vật móc (như quả bóng, ruy băng) ở độ cao phù hợp, học sinh thực hiện bật nhảy tại chỗ hoặc lấy đà để chạm tay vào vật móc.

- Tác dụng: Tối ưu hóa sức bật và lực bật nhảy tức thời của cổ chân và đùi.

2.1.4.3. Hiệu quả của giải pháp

Việc lựa chọn và áp dụng linh hoạt các trò chơi phát triển sức mạnh chân không chỉ giúp nâng cao tố chất thể lực cơ bản cho học sinh mà còn tạo nền tảng vững chắc để cải thiện kỹ thuật và thành tích chạy ngắn.

2.1.4.4. Kết luận của giải pháp

Qua việc tăng cường lực đạp sau và hỗ trợ giai đoạn tăng tốc, các giải pháp này góp phần quan trọng vào việc đổi mới phương pháp giảng dạy và nâng cao chất lượng giáo dục thể chất trong nhà trường.

** Hình 4: Học sinh tham gia trò chơi “Lò cò tiếp sức”*



2.1.5. Giải pháp 5: Tổ chức thi đấu mini

2.1.5.1. Mục đích của giải pháp.

Thi đấu là hình thức rèn luyện cao nhất, giúp học sinh tổng hợp lại toàn bộ các kiến thức, kỹ thuật và thể lực đã tập luyện. Việc thường xuyên tổ chức các đợt thi đấu mini trong giờ học Giáo dục thể chất mang lại nhiều lợi ích thiết thực:

Thay đổi không khí tiết học, giúp học sinh hào hứng, phấn khởi hơn, xóa tan sự nhàm chán của các bài tập lặp lại đơn thuần.

Là thước đo khách quan nhất để giáo viên kiểm tra tổng thể từ tốc độ, kỹ thuật xuất phát đến khả năng tăng tốc và về đích của từng học sinh trong điều kiện thực tế.

Giúp học sinh làm quen với áp lực cạnh tranh, biết cách giữ bình tĩnh, kiểm soát cảm xúc và tự tin khẳng định mình khi có đối thủ bám đuổi.

Thông qua thi đấu, giáo viên dễ dàng nhận diện những cá nhân có tố chất vượt trội, từ đó có kế hoạch tuyển chọn và bồi dưỡng vào đội tuyển điền kinh của nhà trường.

Ý thức thi đua giúp học sinh tự giác nỗ lực hết mình (vượt qua giới hạn bản thân), từ đó cải thiện đáng kể kết quả chạy so với lúc tập luyện.

Tạo dựng môi trường cạnh tranh lành mạnh, giáo dục học sinh về tinh thần "Thắng không kiêu, bại không nản" và thắt chặt tình đoàn kết trong tập thể lớp.

2.1.5.2. Nội dung và cách thức thực hiện.

Nội dung thi đấu: Chạy cự ly 60m và 100m.

Hình thức thực hiện: Chia nhóm thi đấu theo trình độ tương đương để tạo sự kịch tính.

- Áp dụng đầy đủ các quy định về khẩu lệnh, vạch xuất phát và trọng tài bấm giờ như một cuộc thi chính thức.

- Sử dụng hình thức đấu loại trực tiếp hoặc tính thời gian để xếp hạng, có hình thức tuyên dương, phần thưởng nhỏ để kích thích tinh thần.

2.1.5.3. Hiệu quả của giải pháp

Việc tổ chức thi đấu Mini không chỉ là phương pháp kiểm tra đánh giá mà còn là giải pháp quan trọng để hoàn thiện bản lĩnh cho học sinh. Khi được cọ xát thường xuyên trong môi trường thi đấu giả lập, các em sẽ tích lũy được những kinh nghiệm quý báu, từ đó tự tin đạt được những thành tích cao nhất trong các giải thi đấu TDTT cấp Huyện và cấp Tỉnh

2.1.5.4. Kết luận

Khi được cọ xát thường xuyên trong môi trường thi đấu giả lập, các em sẽ tích lũy được những kinh nghiệm quý báu, từ đó tự tin đạt được những thành tích cao nhất trong các giải thi đấu TDTT cấp Huyện và cấp Tỉnh.

* Hình 5: Học sinh tham gia trò chơi “ Ai chạy nhanh hơn ”

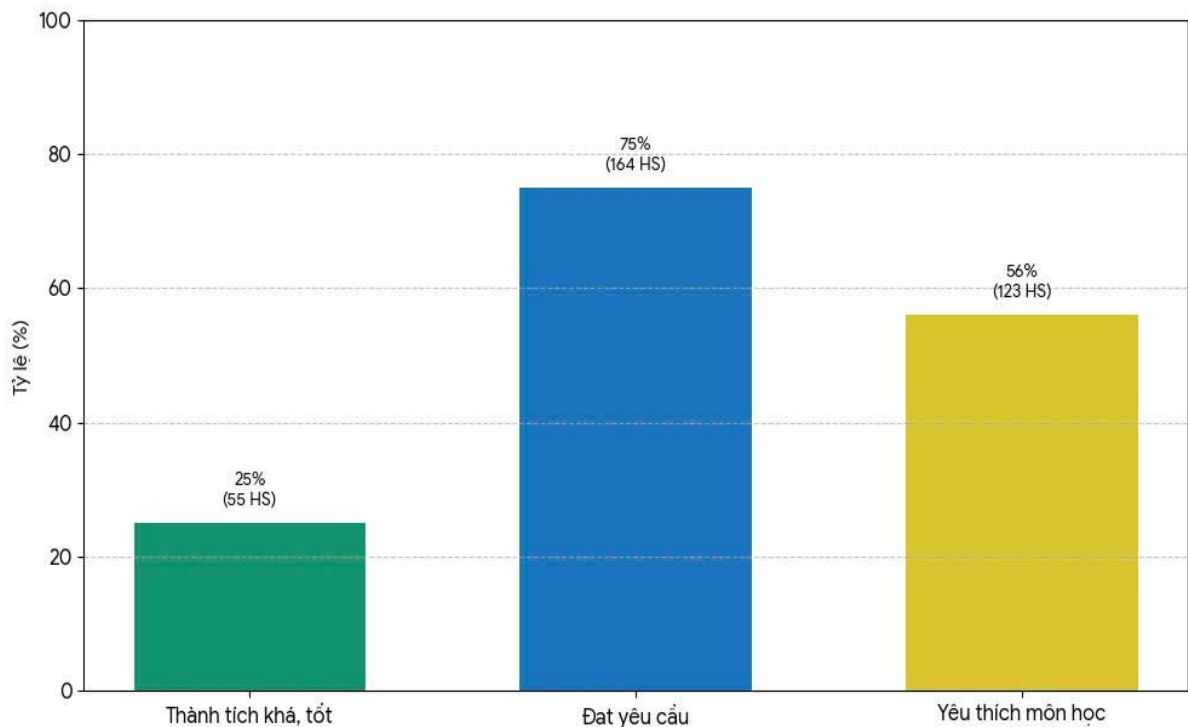


2.1.6. Kết quả đạt được

2.1.6.1. Kết quả

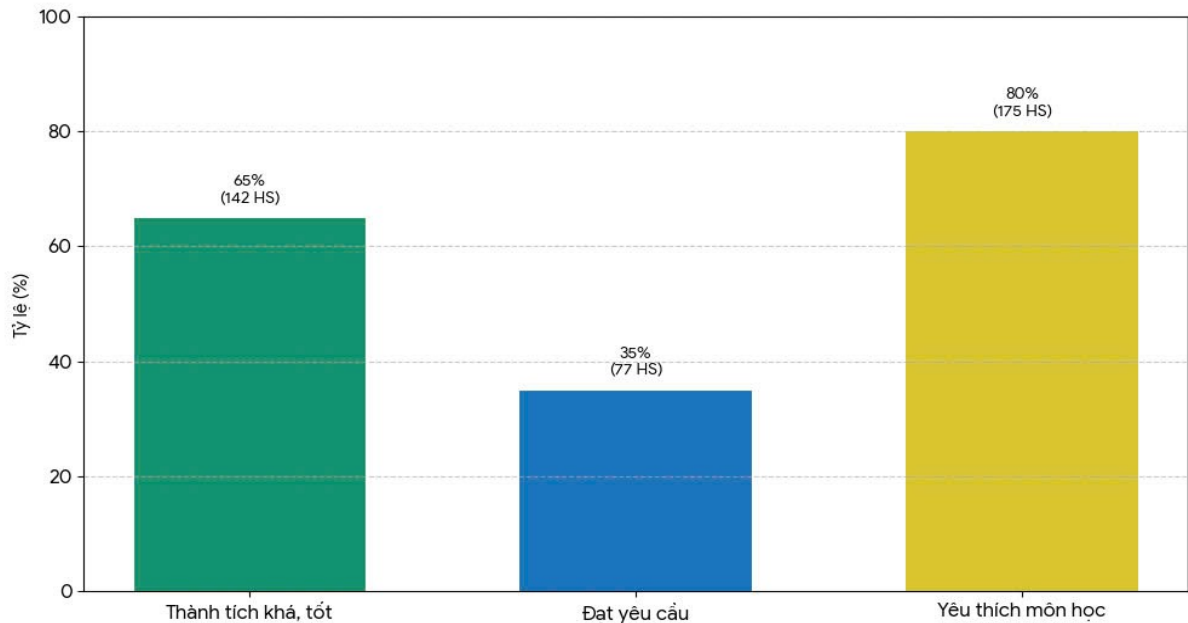
* Kết quả: Thành tích chạy 60m và mức độ yêu thích môn học sau khi áp dụng dạy theo phương pháp thông thường:

Biểu đồ kết quả khảo sát (Tổng số: 219 HS)



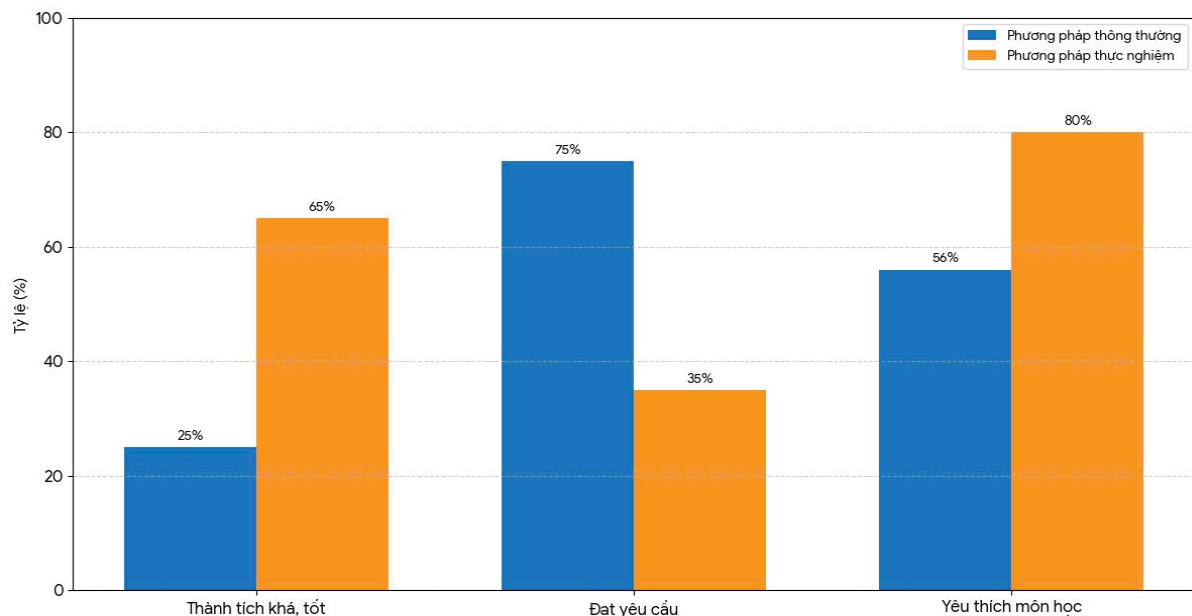
* Kết quả: Thành tích chạy 60m và mức độ yêu thích môn học sau khi áp dụng dạy theo phương pháp thực nghiệm sáng kiến:

Biểu đồ kết quả khảo sát (Tổng số: 219 HS)



* So sánh kết quả (thành tích chạy 60m và mức độ yêu thích môn học) dạy theo phương pháp thông thường và dạy thực nghiệm sáng kiến:

So sánh kết quả giữa phương pháp dạy thông thường và thực nghiệm
(Tổng số: 438 HS - Mỗi khối 219 HS)



2.1.6.2. Đánh giá sự chuyển biến về chất lượng và thành tích thi đấu

- Khối lớp học dạy theo phương pháp thông thường:

Đa số học sinh thực hiện động tác một cách máy móc, kỹ thuật chạy còn nhiều lỗi (đánh tay chưa đúng, bước chạy ngắn, phản xạ xuất phát chậm).

Học sinh thiếu tự tin khi bước vào các cuộc thi; chưa có sự hưng phấn và quyết tâm cao trong luyện tập.

Nhà trường chưa có các giải thưởng nổi bật ở cấp Tỉnh; số lượng học sinh được tuyển chọn vào đội tuyển tham gia các kỳ thi cấp cao còn hạn chế.

- Khối lớp học dạy theo phương pháp thực nghiệm sáng kiến Gia: Sau khi triển khai đồng bộ việc lồng ghép các trò chơi vận động vào giảng dạy và huấn luyện nội dung chạy ngắn, chất lượng chuyên môn đã có những bước tiến vượt bậc: Học sinh trở nên tích cực, chủ động và có bản lĩnh vững vàng, tự tin hơn khi đối mặt với áp lực thi đấu.

Phong trào TDTT của nhà trường phát triển mạnh mẽ và đi vào chiều sâu, giữ vững vị thế Nhất toàn đoàn cấp Huyện trong nhiều năm liền.

Đã xuất hiện nhiều nhân tố tiêu biểu đạt giải cao tại các kỳ thi cấp Tỉnh và được lựa chọn tham gia thi đấu cấp Quốc gia.

Chất lượng chuyên môn được thể hiện rất rõ: Tỷ lệ học sinh đạt thành tích khá, tốt tăng mạnh từ 20% lên 65%. Điều này cho thấy các giải pháp mới tôi áp dụng đã giúp phần lớn học sinh cải thiện đáng kể kỹ thuật và thành tích thi đấu.

Thái độ học tập: Mức độ yêu thích môn học tăng từ 55% lên 75%. Sự gia tăng này chứng minh rằng phương pháp giảng dạy mới không chỉ hiệu quả về mặt số điểm mà còn tạo được hứng thú, giúp các em tự giác và tích cực hơn trong tập luyện.

Minh chứng cho hiệu quả của phương pháp này là trường hợp của em Phan Thu Hà – học sinh Trường THCS Trung Lương. Nhờ phương pháp tập luyện thông qua trò chơi phát triển tốc độ và sức mạnh bộc phát, em đã đạt được bằng thành tích vô cùng ấn tượng trong năm 2025:

- Giải Nhất nội dung Chạy 100m cấp Tỉnh.
- Giải Nhì nội dung Nhảy xa cấp Tỉnh.

Vinh dự là một trong những vận động viên xuất sắc được lựa chọn tham gia Hội thi Học sinh giỏi Thể dục Thể thao toàn quốc năm 2025 tại Huế.

Tính hiệu quả của sáng kiến còn được duy trì trong năm học 2025 - 2026, đội tuyển HSG của trường tiếp tục khẳng định vị thế tại Đại hội TDTT ngành giáo dục xã Bình An với 14 huy chương (6 Vàng, 6 Bạc, 2 Đồng), trong đó riêng nội dung chạy ngắn đóng góp tới 5/14 huy chương của toàn đoàn.

Hiệu quả của sáng kiến tiếp tục được duy trì bền vững qua kết quả tham gia Hội thi Thể dục Thể thao học sinh phổ thông ngành giáo dục tỉnh Ninh Bình lần thứ I năm 2026, nhà trường có 5 học sinh tham dự đã đạt được 06 giải, gồm:

- 01 giải Nhất: Nội dung chạy 100m nữ – em Phan Thu Hà
- 02 giải Nhì: Nội dung nhảy xa nữ – em Phan Thu Hà và nội dung nhảy cao nam – em Trần Thanh Lâm

- 03 giải Khuyến khích: Em Nguyễn Xuân Lộc – nội dung chạy 100m, em Trần Hồng Gia Linh – nội dung chạy 200m . Em Nguyễn Xuân Phong môn bóng bàn.

Kết quả trên cho thấy sáng kiến đã góp phần nâng cao hiệu quả giảng dạy, phát triển toàn diện các tố chất thể lực cho học sinh, đặc biệt là sức nhanh, sức mạnh và kỹ thuật thi đấu. Đồng thời, khẳng định hướng đi đúng đắn trong việc áp dụng các phương pháp tổ chức trò chơi vận động và bài tập chuyên môn vào giảng dạy môn điền kinh trong nhà trường

Những con số và danh hiệu nêu trên là minh chứng thực tế rõ ràng nhất cho việc đổi mới phương pháp giảng dạy, áp dụng trò chơi vận động đúng hướng không chỉ giúp phát triển toàn diện tố chất thể lực cho học sinh mà còn trực tiếp nâng tầm thành tích thể thao học đường của đơn vị.

Một số hình ảnh khen thưởng, trao giải cho học sinh :





2.2. Tính mới, tính sáng tạo của các giải pháp mới (trình bày rõ tính mới, tính sáng tạo so với giải pháp cũ đang được áp dụng):

Sáng kiến không chỉ dừng lại ở việc sử dụng trò chơi vận động mà đã có những điểm đổi mới mang tính hệ thống:

- Thiết kế trò chơi theo chuỗi kỹ thuật chạy ngắn:

Xuất phát → Tăng tốc → Duy trì tốc độ → Về đích
→ Giúp học sinh tiếp thu kỹ thuật một cách logic và hiệu quả.

- Cá thể hóa hoạt động học tập:

Phân nhóm theo năng lực

Điều chỉnh trò chơi phù hợp từng đối tượng

- Chuyển đổi phương pháp dạy học:

Từ “truyền thụ – lặp lại” → “trải nghiệm – thi đấu – khám phá”

- Tích hợp rèn luyện tâm lý thi đấu:

Thông qua trò chơi đối kháng và thi đấu mini

Đây là điểm khác biệt rõ rệt so với phương pháp truyền thống.

2.3. Khả năng áp dụng và nhân rộng

- **Tính toàn diện:** Áp dụng hiệu quả cho mọi khối lớp (6, 7, 8, 9) tại bậc THCS.

- **Tính thực tiễn:** Không đòi hỏi cơ sở vật chất phức tạp; có thể triển khai rộng rãi ở tất cả các trường có điều kiện tương tự.

- **Tính thời đại:** Phù hợp hoàn toàn với tinh thần đổi mới của Chương trình GDPT mới (phát triển năng lực người học).

2.4. Hiệu quả áp dụng và lợi ích thu được từ sáng kiến

Sáng kiến đã mang lại những giá trị thiết thực và hiệu quả vượt trội trong công tác giảng dạy cũng như huấn luyện tại nhà trường:

Giải pháp dễ triển khai, không tốn kém chi phí đầu tư cơ sở vật chất, phù hợp với mọi điều kiện sẵn có của các trường THCS hiện nay.

Tỷ lệ học sinh đạt mức "Hoàn thành tốt" tăng cao, học sinh từ chỗ e ngại nội dung chạy ngắn đã trở nên tự tin, hứng thú và tự giác rèn luyện.

Hiệu quả của sáng kiến được minh chứng trực tiếp qua bảng thành tích rực rỡ của học sinh và nhà trường:

Trong năm học 2024 - 2025 đội tuyển học sinh giỏi TDTT của trường tham gia thi cấp huyện đã đạt: 5 giải nhất, 2 giải nhì và 2 giải ba. Đội tuyển HSG trường xếp thứ nhất của Huyện, đặc biệt em Phan Thu Hà đã đạt cú đúp giải thưởng: Giải Nhất chạy 100m cấp Tỉnh và Giải Nhì nhảy xa cấp Tỉnh. Đồng thời, em vinh dự được chọn tham gia Hội thi HSG TDTT toàn quốc năm 2025 tại Huế.

Tại Đại hội TDTT ngành giáo dục xã Bình An năm học 2025 - 2026, đội tuyển nhà trường đã xuất sắc giành tổng cộng 14 huy chương (6 Vàng, 6 Bạc, 2 Đồng). Trong đó, nội dung chạy ngắn đóng góp chủ lực với 5/14 huy chương, góp phần quan trọng giúp trường giữ vững vị thế dẫn đầu phong trào TDTT các cấp.

Hiệu quả của sáng kiến tiếp tục được khẳng định bằng kết quả tham gia Hội thi Thể dục Thể thao học sinh phổ thông ngành giáo dục lần tỉnh Ninh Bình lần thứ I năm 2026, nhà trường có 5 học sinh tham gia đã đạt được 06 giải, gồm:

- 01 giải Nhất: Nội dung chạy 100m nữ – em Phan Thu Hà
- 02 giải Nhì: Nội dung nhảy xa nữ – em Phan Thu Hà và nội dung nhảy cao nam – em Trần Thanh Lâm
- 03 giải Khuyến khích: Em Nguyễn Xuân Lộc – nội dung chạy 100m, em Trần Hồng Gia Linh – nội dung chạy 200m. Em Nguyễn Xuân Phong môn bóng bàn

IV. PHẦN KẾT LUẬN

1. Kết luận

Qua quá trình nghiên cứu và thực nghiệm tại trường THCS Trung Lương, tôi khẳng định việc vận dụng trò chơi vận động vào giảng dạy nội dung chạy ngắn là một giải pháp đúng đắn và mang lại hiệu quả thiết thực. Sáng kiến đã đạt được các mục tiêu cốt lõi sau:

Các trò chơi giúp giải tỏa áp lực học tập, biến cường độ vận động cao thành sự hưng phấn, phù hợp với tâm lý hiếu động và ưa thi đua của học sinh THCS.

Phương pháp này không chỉ làm giờ học trở nên sinh động, lôi cuốn mà còn giúp học sinh tiếp thu kỹ thuật một cách tự nhiên, bền vững.

Kết quả thực tế cho thấy thành tích chạy ngắn của học sinh được cải thiện rõ rệt, đặc biệt là trong các kỳ thi học sinh giỏi TDTT cấp Tỉnh và Quốc gia. Tạo môi trường lý tưởng để giáo viên phát hiện sớm các nhân tố năng khiếu, từ đó xây dựng kế hoạch huấn luyện chuyên sâu bài bản.

Đây là mô hình có thể áp dụng rộng rãi trong các trường THCS, đặc biệt phù hợp với điều kiện thực tiễn hiện nay.

2. Kiến nghị

Để sáng kiến tiếp tục phát huy hiệu quả và có khả năng lan tỏa rộng rãi hơn, tôi xin đưa ra một số kiến nghị sau:

Đối với Nhà trường: Tiếp tục quan tâm, đầu tư kinh phí để nâng cấp hệ thống sân bãi, bổ sung các dụng cụ tập luyện chuyên dụng hiện đại, đảm bảo an toàn và chuyên môn cho học sinh.

Đối với Tổ chuyên môn: Tăng cường tổ chức các buổi chuyên đề, thảo luận để giáo viên cùng nhau trao đổi, cải tiến các trò chơi vận động phù hợp với thực tiễn từng khối lớp.

Đối với ngành Giáo dục địa phương: Cần nhân rộng mô hình sử dụng trò chơi vận động trong giảng dạy điền kinh tại các trường THCS trên địa bàn toàn tỉnh và toàn quốc. Thường xuyên tổ chức các giải thi đấu thể thao học đường để học sinh có cơ hội cọ xát, khẳng định bản thân.

Cần có chế độ động viên, hỗ trợ kịp thời đối với những học sinh năng khiếu đạt thành tích cao và giáo viên có công tác huấn luyện đạt hiệu quả xuất sắc để khích lệ phong trào chung.

V. CAM KẾT

Tôi xin cam đoan những nội dung trình bày trong Bản mô tả sáng kiến là trung thực, đúng sự thật, không sao chép, không vi phạm quyền sở hữu trí tuệ và hoàn toàn chịu trách nhiệm trước pháp luật./

Bình An, ngày 05 tháng 5 năm 2026

**XÁC NHẬN CỦA CƠ QUAN/
ĐƠN VỊ
HIỆU TRƯỞNG**



Đặng Văn Linh

TÁC GIẢ SÁNG KIẾN

Nguyễn Thị Dung