

**Phòng GD và ĐT Lạng Giang
Trường TH Tân Thanh**

**MỘT SỐ BIỆN PHÁP NÂNG CAO CHẤT LƯỢNG GIẢNG
DẠY MÔN ĐÁ CẦU CHO HỌC SINH TIỂU HỌC**

Giáo viên: Nguyễn Ngọc Nhâm

**Dạy môn: Thể dục
Trường Tiểu học Tân Thanh**

Tháng 9, năm 2022

MỘT SỐ BIỆN PHÁP NÂNG CAO CHẤT LƯỢNG GIẢNG DẠY MÔN ĐÁ CẦU CHO HỌC SINH TIỂU HỌC

Giáo viên: Nguyễn Ngọc Nhâm

Dạy môn: Thể dục

Trường Tiểu học Tân Thanh, huyện Lạng Giang, Tỉnh Bắc Giang.

Tên biện pháp: *Một số biện pháp nâng cao chất lượng giảng dạy môn đá cầu cho học sinh tiểu học.*

I. Một số vấn đề khó khăn trong huấn luyện môn đá cầu.

- Đá cầu là môn thể thao rất khó với học sinh tiểu học.
- Học sinh tiểu học còn vụng về, khả năng khéo léo, linh hoạt còn kém.
- Số lượng tiết học đá cầu trong chương trình học rất ít .

II. Nguyên nhân của thực trạng:

- Đá cầu là môn thể thao cần có khả năng khéo léo, mềm dẻo, linh hoạt, cần có tính kiên trì, chịu khó, thể lực tốt nên đây là môn thể thao rất khó với học sinh tiểu học.
- Do đặc điểm sinh lý lứa tuổi học sinh tiểu học, các hệ cơ quan phát triển chưa hoàn thiện nên mọi hoạt động vận động của học sinh còn vụng về, khả năng khéo léo, linh hoạt còn kém.
- Nội dung đá cầu chỉ có ở phần tự chọn của chương trình môn Thể dục lớp 4 và lớp 5, số lượng tiết học rất ít (Lớp 4 có 7 tiết, Lớp 5 có 7 tiết) nên học sinh được học rất ít trong giờ chính khóa.
- Trước những khó khăn trên qua nhiều năm giảng dạy đá cầu tôi đã rút ra được một số kinh nghiệm như sau:

II. Những biện pháp khắc phục khó khăn:

1. Tăng cường những tiết học ngoại khóa: Tôi đã kết hợp với Ban giám hiệu nhà trường lên thời khóa biểu tăng cường những tiết học ngoại khóa giúp học sinh có nhiều buổi tập luyện môn đá cầu.

2. Xây dựng giáo án phù hợp để gây hứng thú tập luyện cho học sinh:

Đối với học sinh tiểu học để tập các kỹ thuật cần có sự khéo léo, mềm dẻo, linh hoạt, tính kiên trì, chịu khó, cần thể lực tốt như môn đá cầu là một vấn đề rất khó khăn vì vậy qua nhiều năm giảng dạy đá cầu tôi đã rút ra được một số kinh nghiệm như sau:

** Với học sinh lớp 1, 2, 3:* Với nhóm tuổi này khả năng vận động của các em còn rất kém do vậy khi dạy cần phải tập các bài tập bổ trợ dưới dạng các trò chơi như: Đứng đối diện với tường, cách tường 1-2m dùng một hoặc hai chân, duỗi thẳng cổ chân đá bóng lăn vào tường liên tục hoặc đứng tại chỗ đá lăng chân về trước, sang ngang, ra sau hoặc cầm cầu duỗi thẳng cổ chân đá cầu về trước, đá cầu lên cao...

** Với học sinh lớp 4,5:* Khi các đã được tập các bài tập bổ trợ ở lớp dưới cộng với khả năng vận động của các em ở nhóm tuổi này đã khá hơn vì vậy khi dạy đá cầu tôi thường cho các em tập những bài tập theo từng bước sau:

+ Bước 1: Hướng dẫn kỹ thuật tâng cầu: Tâng cầu bằng mu bàn chân, tâng cầu bằng gối, tâng cầu bằng ngực. Tổ chức trò chơi thi tâng cầu theo nhóm 2,4,6...người.

+ Bước 2: Sau khi học sinh đã tâng cầu tốt tôi sẽ dạy các kỹ thuật phát cầu: Thấp chân chính diện, cao chân chính diện, thấp chân nghiêng mình, cao chân nghiêng mình. Tổ chức trò chơi thi phát cầu theo nhóm 2,4,6...người.

+ Bước 3: Hướng dẫn học sinh kỹ thuật di chuyển: Với kích thước sân đá cầu 6.1m x 11.88m là khá rộng so với tuổi học sinh tiểu học. Do vậy, việc tập cho học sinh di chuyển đúng cách rất quan trọng.

+ Bước 4: Học kỹ thuật đỡ cầu: Kỹ thuật đỡ cầu bằng mu bàn chân, kỹ thuật đỡ cầu bằng ngực, kỹ thuật đỡ cầu bằng gối. Khi tập các kỹ thuật đỡ cầu tôi thường cho các em tập theo nhóm hai người. Học sinh 1 tung cầu vào các vị trí cần tập, học sinh 2 học đỡ cầu rồi đá sang qua lưới và tiếp tục thay đổi luân phiên như vậy.

+ Bước 5: Kỹ thuật chuyền cầu: Khi các kỹ thuật đỡ cầu đã ổn định cho các em tập chuyền cầu, tốt nhất là nên cho các em chuyền cầu theo nhóm 2 người.

+ Bước 6: Tập cho học sinh kỹ thuật tấn công: Tấn công thấp chân chính diện, cao chân chính diện, thấp chân nghiêng mình, cao chân nghiêng mình, kỹ thuật móc cầu, kỹ thuật tấn công bằng găm giày . Tùy theo khả năng của học sinh mà tôi có thể dạy kỹ thuật có độ khó tăng dần.

+ Bước 7: Hướng dẫn luật thi đấu: Qua thi đấu thực tế học sinh vừa thi đấu tôi vừa hướng dẫn luật, qua đó các em dễ hiểu và sẽ dễ nhớ.

+ Bước 8: Hướng dẫn chiến thuật: Tôi thường đưa ra các tình huống chiến thuật và yêu cầu học sinh thực hiện qua các trận đấu thực tế.

+ Bước 9: Thi đấu tập: Qua các trận đấu tôi sẽ hướng dẫn, uốn nắn kỹ thuật, chiến thuật, luật thi đấu giúp các em nâng cao trình độ.

* Khi dạy từng động tác tôi luôn thông tin ngắn gọn cho học sinh biết mục đích, tác dụng của động tác

- Khi sử dụng phương pháp trực quan, tôi luôn tạo mọi điều kiện để học sinh vận dụng được nhiều cơ quan cảm giác (cảm giác cơ, thăng bằng, thính giác) vào việc tạo ra những khái niệm trừu tượng của nhận thức lí tính, trên cơ sở đó xây dựng những cảm giác cơ bắp đúng về động tác để hình thành kỹ năng kỹ xảo vận động.

- Khi sử dụng phương pháp tập luyện, tôi luôn vận dụng linh hoạt các phương pháp trong quá trình giảng dạy kỹ thuật (tập luyện phân chia – hợp nhất, tập luyện nguyên vẹn) với các phương pháp trong quá trình hoàn thiện kỹ năng kỹ xảo vận động và phát triển các tố chất thể lực (tập luyện ổn định, tập luyện biến đổi), phương pháp trò chơi, thi đấu.

- Khi dạy tôi luôn đổi mới cách tổ chức và phương pháp dạy học sao cho giờ học sinh động hấp dẫn, học sinh hứng thú tập luyện đạt đến lượng vận động hợp lý. Trong mỗi giờ học tôi luôn phối hợp hài hoà cách tổ chức tập đồng loạt với tập lần lượt, với phân nhóm hoặc không có quay vòng. Luôn thay đổi phương pháp dạy học theo hướng nâng cao tính tích cực, chủ động, sáng tạo của học sinh bằng cách tăng cường sử dụng các phương pháp trò chơi, thi đấu, tạo tình huống cho học sinh tự quản, chỉ huy và cơ hội tham gia trong đánh giá, cho điểm.

Bởi vậy hình thức tổ chức lên lớp để giúp học sinh phát huy tích cực chủ động chiếm lĩnh nội dung môn học cũng cần quán triệt một cách sâu sắc, cụ thể là phân nhóm (tổ), thảo luận, góp ý, sử dụng các hình thức trò chơi, thi đấu. Điều quan trọng nhất là giúp học sinh luôn tự tin, tìm thấy hứng thú trong tập luyện, từ đó bản thân học sinh mới tự giác, tích cực và sáng tạo trong việc giải quyết nhiệm vụ vận động, góp phần giữ gìn, nâng cao thể lực.

III. Kết quả đạt được sau khi khắc phục khó khăn

Với các bài tập hợp lí tôi đã gây được hứng thú tập luyện môn đá cầu cho học sinh của trường. Tôi đã áp dụng vào thực tiễn giảng dạy và huấn luyện. Tôi nhận thấy các em rất hứng thú tập luyện và đạt kết quả cao trong các kỳ thi hội khỏe phù đồng cấp huyện, tỉnh và cấp quốc gia. Qua nhiều năm áp dụng biện pháp, câu lạc bộ đá cầu Trường tiểu học Tân Thanh đã có 14 em học sinh được tuyển chọn vào tập luyện và thi đấu cho đội tuyển đá cầu tỉnh Bắc Giang và đã đem rất nhiều thành tích cho tỉnh Bắc Giang. Trong năm học 2021 - 2022 Trường Tiểu học Tân Thanh đạt 8 giải đá cầu cấp huyện.

IV. Bài học kinh nghiệm:

- Luôn luôn thay đổi phương pháp để gây hứng thú cho học sinh.
- Tổ chức tập luyện các kỹ thuật dưới dạng các trò chơi.
- Đặc trưng của học sinh tiểu học là các em còn rất nhỏ, tập luyện đôi khi còn theo cảm hứng nên trong quá trình tập luyện cần khen, động viên kịp thời, giúp các em hứng thú hơn trong khi tập luyện.
- Chia sẻ với đồng nghiệp để nhân rộng hiệu quả của biện pháp.
- Trên đây là những biện pháp mà bản thân tôi đã rút ra trong quá trình giảng dạy. Tôi rất mong nhận được sự góp ý của ban giám khảo, bạn bè, đồng nghiệp để biện của tôi được hoàn thiện hơn, nâng cao chất lượng môn Đá cầu, giúp các em có thành tích tốt hơn.

Xác nhận của cơ quan đơn vị
KT.HIỆU TRƯỞNG

Người viết



Nguyễn Ngọc Nhâm