

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

1. Lý do chọn sáng kiến.

Giáo dục thể chất (GDTC) là môn học rất được yêu thích đặc biệt là ở lứa tuổi học sinh Tiểu Học. Ở môn này rất phù hợp với đặc điểm tâm, sinh lý lứa tuổi, giới tính của các em, giúp các em củng cố và nâng cao sức khỏe phát triển cơ thể cân đối, hài hòa tạo điều kiện để học tập tốt các môn học văn hoá khác. Qua khảo sát học sinh của trường có một số em rất muốn thể hiện mình thông qua các nội dung tập luyện tuy nhiên vẫn còn không ít những em chưa mạnh dạn, tích cực khi tập luyện dẫn đến thể lực ở mức trung bình, yếu. Mỗi khi tham gia cường độ vận động lớn thì khả năng chịu đựng của cơ thể cũng như các khớp gặp khó khăn, dễ xảy ra chấn thương.

Chính vì thế, việc nâng cao sức khỏe cho các em là việc làm tất yếu nhằm giúp cho các em có được sức khỏe dồi dào để giúp các em có thể học tập tốt các môn học khác và tham gia mọi hoạt động của nhà trường.

Đứng trước tình hình đó, đòi hỏi mọi tầng lớp trong xã hội phải không ngừng vận động và tập luyện thể dục thể thao như lời Bác Hồ đã dạy ***“Mỗi một người dân yếu ớt, tức là làm cho cả nước yếu ớt, mỗi một người dân mạnh khỏe, tức là làm cho cả nước mạnh khỏe, Dân cường thì nước thịnh. Tôi mong đồng bào ta ai cũng gắng tập thể dục. Tự tôi ngày nào cũng tập”***.

Hiện nay một số bộ phận học sinh thường ham chơi các trò chơi điện tử, internet, thích ăn, uống các đồ uống có ga chưa nhiều chất béo, ít tham gia hoạt động thể dục thể thao dẫn đến tình trạng thừa cân béo phì ngày càng nhiều. Đây cũng là nguyên nhân dẫn đến các căn bệnh như tiểu đường, huyết áp...dẫn đến tình trạng mệt mỏi khi tham gia học tập.

Bật xa là một trong những nội dung chính của môn thể thao trong trường tiểu học và là nền tảng cho sức bật của các nội dung nhảy cao, nhảy xa và là một trong những môn thi chính thức trong các cuộc thi đấu lớn. Hàng năm các Hội thi thể thao học sinh, Hội khỏe phù đồng của huyện, của tỉnh diễn ra đều có nội dung bật xa tại chỗ cho học sinh tiểu học.

Ở nội dung bật xa tại chỗ thì đây là nội dung ít vận động các em chỉ đứng tại chỗ để thực hiện, động tác thường lặp đi lặp lại nhiều lần mà ở lứa tuổi của các em là lứa tuổi hiếu động thường thích vận động. Vì vậy khi tập nội dung này các em cảm thấy nhàm chán, không hứng thú tập luyện. Dẫn đến trong quá trình tập luyện các em thường thực hiện sai kỹ thuật động tác như : Cách phối hợp giữa tay và thân người chưa hợp lý, khi bật trọng tâm chưa thẳng bằng (thân người cúi quá nhiều về phía trước, hoặc ngửa ra sau quá nhiều), bật chưa hết lực chân, ... Dẫn đến thành tích của các em thường không cao.

Việc nâng cao chất lượng giảng dạy nói chung và nâng cao công tác huấn luyện trong trường học nói riêng là vấn đề hết sức quan trọng trong quá trình GDTC. Do đó nâng cao công tác huấn luyện nhằm thu hút đông đảo học sinh tích cực tập luyện đạt kết quả cao qua đó tuyển chọn được những vận động viên cho nhà trường và cho ngành. Vì vậy trong quá trình GDTC trong trường học cần nâng cao chất lượng dạy học và công tác huấn luyện là một yêu cầu quan trọng.

Nội dung bật xa tại chỗ được phát triển rất sớm nhưng rất ít các em học sinh tham gia. Để phát triển nội dung này với mục đích nâng cao thành tích học sinh nhà trường cũng như chất lượng đội tuyển điền kinh tham gia các kỳ hội khỏe phù đồng cấp huyện và cấp tỉnh đạt thành tích cao. Tôi đã quyết định tiến hành nghiên cứu đề tài: ***“Một số giải pháp nâng cao thành tích môn bật xa tại chỗ cho học sinh lớp 4.”***

2. Mục đích nghiên cứu:

- Nghiên cứu tìm ra một số các giải pháp nâng cao thành tích môn bật xa tại chỗ cho học sinh tiểu học
- Thông qua môn bật xa nhằm tạo cho các em học sinh một sân chơi giải trí lành mạnh và các em cảm nhận được “Mỗi ngày đến trường là một niềm vui”.
- Nhằm phát hiện và bồi dưỡng những học sinh có năng khiếu về Thể thao giúp các em tự nhận ra giá trị của bản thân, tự trau dồi để phát triển một cách toàn diện.
- Giúp các em nhận ra giá trị của sự đoàn kết, hợp tác, chia sẻ, giúp đỡ nhau thông qua việc sinh hoạt tập thể, sinh hoạt nhóm, qua đó học hỏi kinh nghiệm lẫn nhau trong quá trình học tập, rèn luyện và vui chơi. Đáp ứng nhiệm vụ trọng tâm của nhà trường là một mục tiêu thiết thực, về nội dung đề tài mới, phong phú, phù hợp với đối tượng học sinh tiểu học, thực sự chuyển biến đi vào chiều sâu trong trường tiểu học.

3. Đối tượng và phạm vi, thời gian nghiên cứu.

- Đối tượng nghiên cứu: Giải pháp nâng cao thành tích môn bật xa tại chỗ cho học sinh lớp 4
- Phạm vi nghiên cứu: các giải pháp nâng cao thành tích môn bật xa tại chỗ cho học sinh lớp 4 trường TH Phú Đông năm học 2023-2024.
- Thời gian nghiên cứu: Từ tháng 9/2023 đến tháng 4 năm 2024.

II. NỘI DUNG CỦA SÁNG KIẾN

1. Cơ sở lý luận.

Giáo dục thể chất trong nhà trường phổ thông là một bộ phận quan trọng trong toàn bộ sự nghiệp TDTT nói chung. Giáo dục thể chất trong nhà trường được cụ thể hoá bằng các nhiệm vụ cụ thể:

Nhiệm vụ bảo vệ và nâng cao sức khoẻ: Thúc đẩy sự phát triển hài hoà của cơ thể đang trưởng thành, phát triển một cách hợp lý các tổ chất thể lực và năng lực hoạt động cơ bản, nâng cao sức đề kháng của cơ thể, nâng cao khả năng làm việc trí óc và thể lực.

Nhiệm vụ giáo dục: Trang bị cho học sinh tri thức, kỹ năng, kỹ xảo vận động cần thiết cho các hoạt động khác nhau trong cuộc sống, rèn luyện nếp sống văn minh, lành mạnh, phát triển hứng thú, hình thành thói quen tự tập luyện.

Nhiệm vụ giáo dục: Góp phần tích cực vào việc hình thành thói quen đạo đức, phát triển trí tuệ, thẩm mỹ, chuẩn bị thể lực cho thanh thiếu niên đi vào cuộc sống lao động và sản xuất.

Nhiệm vụ phát hiện và bồi dưỡng nhân tài thể thao: Phát hiện và bồi dưỡng được những hạt nhân năng khiếu.

Trên cơ sở đó chương trình môn GDTC Tiểu học đã đề ra mục tiêu quan trọng nhất đó là củng cố sức khoẻ và phát triển thể lực cho học sinh. Nội dung chương trình môn GDTC nhằm tiếp tục trang bị cho học sinh một số kiến thức, kỹ năng cơ bản về hoạt động, vận động cần thiết trong cuộc sống hằng ngày. Thông qua thực hiện các bài tập, động tác để hình thành kỹ năng, rèn luyện các tư thế vận động cơ bản góp phần giữ gìn và nâng cao sức khoẻ, phát triển toàn diện các tổ chất thể lực của học sinh. Bằng các hoạt động tập luyện theo nội dung của môn học xây dựng cho các em một số nền nếp sống học tập, góp phần rèn luyện cho học sinh lối sống lành mạnh, tác phong nhanh nhẹn, kỷ luật và phẩm chất đạo đức của con người mới. Trong quá trình học tập còn giúp các em biết cách ứng dụng những kỹ năng của thể dục vào hoạt động học tập và sinh hoạt ở trong và ngoài nhà trường.

Xây dựng cho các em tác phong nhanh nhẹn hoạt bát trong tập luyện TDTT, ý thức giữ gìn vệ sinh và nếp sống lành mạnh, vui chơi giải trí có tổ chức và kỷ luật, góp phần giáo dục đạo đức, lối sống lành mạnh, và nhân cách của học sinh.

Tạo điều kiện cho học sinh có thể vận dụng ở mức nhất định những kiến thức, kỹ năng đã học để tập luyện và vui chơi hằng ngày.

Từ đó, để học sinh có thể lĩnh hội, khám phá và chiếm lĩnh kiến thức thì người giáo viên phải thường xuyên có những biện pháp kích thích học sinh hứng

thú, tự giác, tích cực trong giờ học cũng như các buổi sinh hoạt CLB nhằm giúp học sinh lĩnh hội tối đa kiến thức chung của bộ môn thể dục.

Tóm lại: Người giáo viên cần đổi mới phương pháp dạy học để giúp học sinh học tập, tích cực hoạt động, tự giác tri thức, phát huy tư duy sáng tạo và các tố chất cho học sinh, phát huy tối đa những năng khiếu thể thao

2. Cơ sở thực tiễn.

a. Thuận lợi:

- Được sự quan tâm của Ban lãnh đạo nhà trường trong dạy và học cũng như các hoạt động thể dục thể thao trong nhà trường.

- Cơ sở vật chất được nhà trường chú trọng đầu tư, trang thiết bị tranh ảnh dụng cụ...tương đối đầy đủ

- Bản thân là một giáo viên trẻ, được đào tạo chuyên sâu về môn Giáo dục thể chất, được tham gia các buổi tập huấn, có điều kiện để học hỏi, tìm tòi và tiếp thu các phương pháp hay từ đồng nghiệp.

- Cha mẹ học sinh đã quan tâm hơn đến việc phát triển toàn diện của con em mình, nhận được sự đồng thuận cao từ phía cha mẹ học sinh.

b. Khó khăn:

Bên cạnh những thuận lợi như trên thì việc dạy và học môn Giáo dục thể chất vẫn còn gặp phải một số khó khăn như:

- Sân tập: Chưa có sân tập cho HS. Trang thiết bị phục vụ chưa đầy đủ về số lượng, chưa thực sự phong phú về thể loại để phục vụ cho công tác dạy và học của thầy và trò.

- Về phía học sinh: phần lớn các em rất thích học môn thể dục nhưng còn nhút nhát. Bên cạnh đó một số học sinh chỉ coi đây là môn phụ nên luyện tập không đạt kết quả cao.

Sau đây là bảng thống kê thành tích khi tôi chưa áp dụng một số giải pháp nâng cao thành tích bật xa cho 60 em học sinh lớp 4 kỳ I năm học 2022– 2023 (từ tháng 9 đến tháng 12).

- Đối với học sinh nam

Tổng số HS	Dưới mức Trung bình (120 cm)		Mức Trung bình cần đạt (120 cm)		Trên mức Trung bình					
					140 cm		150 cm		160 cm	
30	SL	%	SL	%	SL	%	SL	%	SL	%
	3	10,0	12	40,0	7	23,4	4	13,3	4	13,3

- Đối với học sinh nữ

Tổng số HS	Dưới mức Trung bình (100 cm)		Mức Trung bình cần đạt (100 cm)		Trên mức Trung bình					
					130 cm		140 cm		150cm	
30	SL	%	SL	%	SL	%	SL	%	SL	%
	5	16,7	13	43,3	7	23,4	3	10,0	2	6,6

c. Nguyên nhân:

+ Một số học sinh có hạn chế về môn học, các em thường hay thờ ơ, thiếu hào hứng...điều đó ảnh hưởng không nhỏ đến kết quả học tập của các em.

+ Do quan niệm của một số cha mẹ học sinh thiếu sự quan tâm học tập cho học sinh, còn chưa coi trọng môn học Giáo dục thể chất và luôn cho rằng môn Giáo dục thể chất là môn phụ đã gây ảnh hưởng ít nhiều đến ý thức học tập của các em, các em thường thụ động trong tổ chức và thực hiện trò chơi.

+ CSVN nhà trường đang dần xuống cấp và đang trong thời gian chuẩn bị cải tạo.

d. Đề xuất giải pháp

Giải pháp 1. Ứng dụng CNTT vào tiết dạy

Giải pháp 2. Phát huy tính tích cực học sinh khi tập bật xa tại chỗ.

Giải pháp 3. Giáo viên lên kế hoạch huấn luyện, biên soạn các bài tập phù hợp với đối tượng học sinh để học sinh tập luyện tích cực và hiệu quả.

Giải pháp 4. Các trình tự và biện pháp huấn luyện thông qua các bài tập

Giải pháp 5. Sửa chữa các sai lầm kỹ thuật môn bật xa tại chỗ

Giải pháp 6. Lựa chọn một số trò chơi vận động nhằm phát triển thể lực

Giải pháp 7. Động viên khích lệ HS kịp thời

3. Tổ chức thực hiện giải pháp

Giải pháp 1. Ứng dụng CNTT vào tiết dạy

Để giúp HS nhớ bài và thuộc bài, tôi tích cực ứng dụng CNTT trong soạn giảng, tìm tòi những hình ảnh phù hợp với mỗi động tác, mỗi tiết dạy và cho học sinh quan sát tranh ảnh, xem băng ghi hình để các em ghi nhớ về kỹ thuật động tác tạo hứng thú cho các em tập luyện môn bật xa tại chỗ. Đồng thời tôi phân tích, hướng dẫn và làm mẫu lại động tác rõ ràng để các em nắm rõ hơn về kỹ thuật động tác.



Hình ảnh: Học sinh quan sát tranh ảnh

Giải pháp 2. Phát huy tính tích cực học sinh khi tập bật xa tại chỗ.

- Đổi mới phương pháp huấn luyện, bài tập huấn luyện sao cho phù hợp với nội dung, điều kiện cụ thể, giảm tối đa sự chờ đợi tập luyện, tạo điều kiện cho học tập luyện đạt kết quả cao. Như: sử dụng các phương pháp trò chơi, thi đấu vào tập luyện. Luôn khích lệ tinh thần và động viên các em khi tập, cuối giờ tập luyện HLV nên đưa các vào trò chơi thi đấu phù hợp với nội dung tập luyện nhằm giúp các em vừa được chơi vừa bổ trợ cho các em phát triển thêm các kỹ năng của nội dung đó. Ví dụ: giáo viên có thể đưa trò chơi “Bật ô tiếp sức” “Thỏ nhảy” Nhảy bao bố ... vào chơi.

- Trong giờ tập luyện hạn chế dừng để các em có tâm lý nặng nề, căng thẳng, nên để các em vui tươi, nhẹ nhàng nhưng hiệu quả cao. Như: tránh chê bai khi các em thực hiện không tốt, không nên so sánh thành tích của các em với nhau mà phải đưa ra thành tích phù hợp cho từng đối tượng học sinh để các em phấn đấu đạt được, luôn tạo tâm lý và không khí vui tươi cho các em trong giờ tập luyện.



Hình ảnh: Trò chơi thỏ nhảy

Giải pháp 3. Giáo viên lên kế hoạch huấn luyện, biên soạn các bài tập phù hợp với đối tượng học sinh để học sinh tập luyện tích cực và hiệu quả.

- Như đã nói ở trên, để các em không bị nhàm chán và mất hứng thú trong tập luyện thì giáo viên phải có kế hoạch huấn luyện rõ ràng, theo từng tháng, tuần, buổi.

- Ở lứa tuổi của các em, thể trạng và thể chất của từng em khác nhau nên khi lên kế hoạch huấn luyện và biên soạn phải phù hợp với từng đối tượng học sinh, không đặt ra một mục đích chung để các em hướng đến mà phải đặt ra mục tiêu cụ thể cho từng em trong từng buổi tập. Ví dụ như: Khi huấn luyện nội dung bật xa, em A có thành tích là 1,90m em B là 2,04m thì khi đặt mục tiêu cho em A phải khác với em B. Vì nếu đặt chung mục tiêu cho 2 em thì em A sẽ cảm thấy quá sức của mình dẫn đến tâm lý nặng nề, không hứng thú tập luyện, dẫn đến thành tích không cao. Mà ở trong trường hợp này em A đạt thành tích 1,90m giáo viên nên đặt mục tiêu là 1,93m, em B là 2,04m thì mục tiêu là 2,07m và cứ như vậy khi các em đã đạt được mục tiêu rồi thì giáo viên mới nâng tiếp mục tiêu lên trong các buổi tập tiếp theo.

Giải pháp 4. Các trình tự và biện pháp huấn luyện thông qua các bài tập như sau:

a. Xây dựng khái niệm kỹ thuật và tìm hiểu đặc điểm của học sinh.

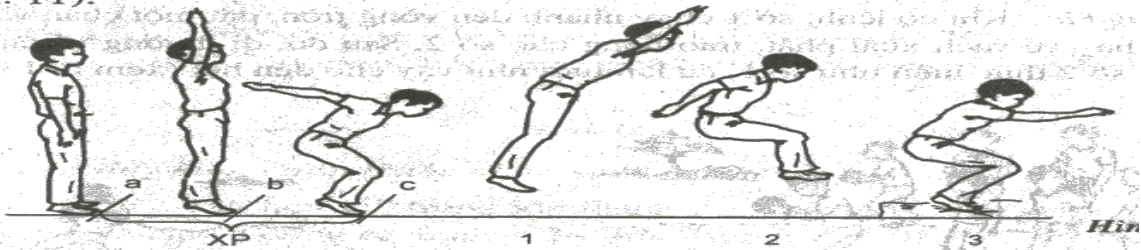
- Huấn luyện viên phân tích kỹ thuật, cho xem tranh ảnh, phim ảnh kỹ thuật (đúng và sai, toàn bộ và chi tiết kỹ thuật động tác).

- Cho học sinh mình thực hiện động tác bật xa tại chỗ, Huấn luyện viên nhận xét ưu và nhược điểm của từng học sinh.

b. Huấn luyện các giai đoạn kỹ thuật cơ bản của môn bật xa.

Môn bật xa tại chỗ gồm có 4 giai đoạn cơ bản đó là : giai đoạn chuẩn bị, lấy đà, bật nhảy và tiếp đất.

h. 11).



- Ở giai đoạn chuẩn bị: giáo viên nên cho các em đứng thẳng, đúng tư thế, hai bàn chân đứng song song nhằm tạo tư thế làm sao cho cơ thể thoải mái nhất để tạo tiền đề cho giai đoạn tiếp theo.

- Ở giai đoạn lấy đà: giáo viên nên cho các em đứng kiễng gót, hai tay đưa lên cao, ngực ưỡng đồng thời hít một hơi thật sâu. Sau đó từ từ hạ thấp trọng tâm, chùng gối xuống thấp nhất có thể và đưa hai tay về phía sau lúc này cơ thể

của các em như một chiếc lò xo bị nén một lực rất mạnh sẵn sàng sà bay về phía trước.



Hình ảnh giai đoạn tạo đà của học sinh.

- Ở giai đoạn bật nhảy: các em sử dụng lực của cơ chân, cổ chân. Bật nhảy hết sức lên cao, ra xa và bay về phía trước đồng thời đánh hai tay về phía trước. 2 chân co lại chuẩn bị tư thế tiếp đất.



Hình ảnh giai đoạn bật nhảy của học sinh

- Ở giai đoạn tiếp đất: đây là giai đoạn rất quan trọng, quyết định thành tích cao hay thấp của vận động viên. ở giai đoạn này khi tiếp đất, hai chân chùng gối xuống để hoãn xung đồng thân người hướng về trước để tránh bị ngã người ra sau.



Hình ảnh giai đoạn tiếp đất của học sinh

Giải pháp 5. Cách sửa chữa các sai lầm kỹ thuật môn bật xa tại chỗ

a. Cách phối hợp giữa tay và thân người chưa hợp lý

*** Nguyên nhân**

- Do các em còn nhỏ, chưa nắm được kỹ năng của động tác

*** Cách sửa**

- GV hướng dẫn động tác rõ ràng, cho các em tập luyện cách đánh hai tay từ sau ra trước với nhịp độ tăng dần. khi đã thuần thục động tác thì cho các em kết hợp với thân người như: đánh hai tay từ trước ra sau rồi hạ thấp thân người sau đó làm ngược lại, đánh hai tay từ sau ra trước lên cao và đứng thẳng người.

b. Khi bật trọng tâm chưa thẳng bằng

*** Nguyên nhân**

- Đứng hai chân không đều
- Thân người cúi quá nhiều về phía trước, hoặc ngửa ra sau quá nhiều

*** Cách sửa**

- Chỉnh lại tư thế đứng cho các em
- Khi “vào chỗ” nên tạo cho các em tâm lý thoải mái nhất. không nên để các em căng cứng về tâm lý.

c. Bật chưa hết lực chân

*** Nguyên nhân**

- Bật bằng cả bàn chân
- Khi bật chưa hạ thấp trọng tâm

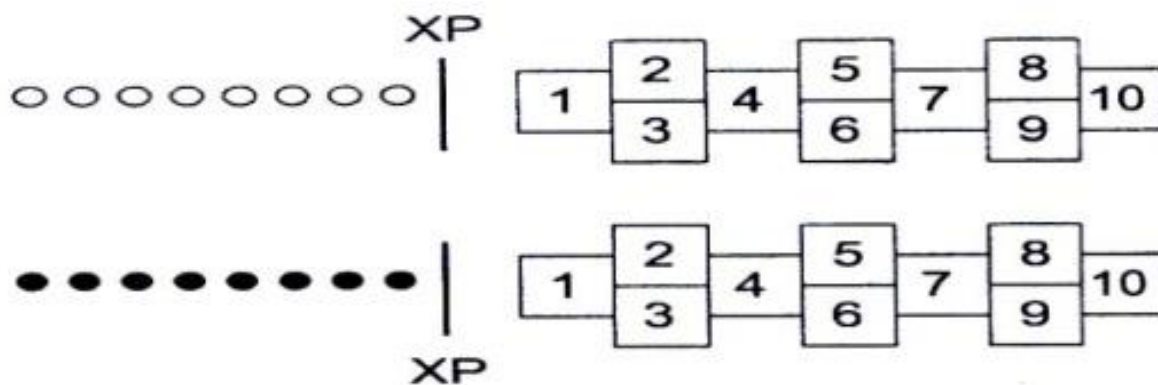
*** Cách sửa**

- Hướng dẫn các em khi bật, dùng mũi bàn chân để bật là chủ yếu.
- Hạ thấp trọng tâm thấp nhất có thể, khi đó sẽ tận dụng được lực bật của lực chân.

Bên cạnh những vấn đề cần khắc phục phía trên, để môn bật xa tại chỗ đạt được thành tích cao người hướng dẫn nên đưa những nội dung tập luyện nhằm phát triển các tố chất về thể lực mà ở đây là phát triển về lực chân như: cho các em thực hiện động tác nhảy dây kiểu chụm hai chân, nhảy lên xuống bật cầu thang bằng hai chân đồng thời để tăng cường sự hứng thú trong tập luyện, huấn luyện viên nên đưa vào các trò chơi thi đấu như: Trò chơi “Thỏ nhảy”, “Lò cò tiếp sức” (đã học ở chương trình môn thể dục lớp 3), “Con cóc là cậu ông trời” (đã học ở chương trình môn thể dục lớp 2) ... nhằm giúp các em được vui chơi và hứng thú hơn trong tập luyện đồng thời giúp các em phát triển về cơ chân, sức bật của cổ chân và lực chân. Từ đó giúp các em cải thiện được thành tích cao hơn.

Giải pháp 6. Lựa chọn một số trò chơi vận động nhằm phát triển thể lực.

- Mục tiêu: giúp các em có khả năng vận động tốt nhất qua chơi các trò chơi.
- Nội dung: tổ chức các trò chơi như: lò cò tiếp sức, con cóc là cậu ông trời, nhảy ô tiếp sức, nhảy chụm hai chân....
- Thực hiện:
 - + Giáo viên cần phải phổ biến rõ các chơi, luật chơi, yêu cầu động tác, nêu rõ mục đích của trò chơi là rèn luyện thể chất, tăng sức mạnh của chân.
 - + Phải có sự đổi mới về sáng tạo trong mỗi lần chơi, tăng lượng vận động, tăng thời gian chơi.
- Ví dụ Trò chơi: “Nhảy ô tiếp sức”



Đội hình chơi trò chơi

Mục đích: Phát triển sức mạnh của chân, khả năng phối hợp nhanh nhẹn, khéo léo.

Chuẩn bị : Kẻ vạch xuất phát. Cách vạch xuất phát 0,8 - 1,5m của mỗi hàng kẻ 10 ô chữ nhật, mỗi ô có cạnh 0,4m, cạnh kia 1 - 1,5m. Tập hợp lớp thành 4 hàng dọc (tương ứng với mỗi ô đã chuẩn bị), sau vạch xuất phát.

Cách chơi : Lần lượt từng em của mỗi hàng bật nhảy bằng hai chân từ vạch xuất phát vào ô số một, sau đó nhảy tách hai chân vào ô số hai và số ba, tiếp tục như vậy cho đến ô cuối. Sau đó bật quay 180⁰, rồi nhảy lần lượt qua các ô về vạch xuất phát, đưa tay chạm bàn số hai. Bàn số hai bật nhảy như bàn số một và cứ lần lượt như vậy cho đến hết.

Hàng nào nhảy xong trước ít phạm quy hàng đó thắng

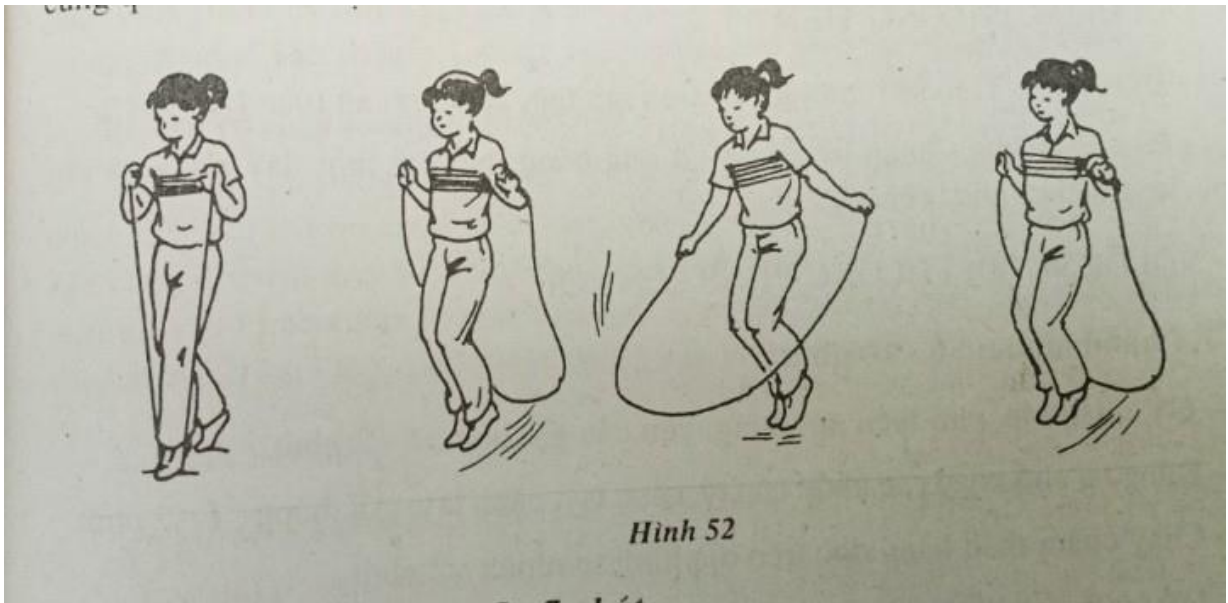
Giáo viên chia lớp làm 2,3,4 đội chơi tùy số lượng học sinh sao cho số học sinh nam, nữ mỗi đội là bằng nhau. Đứng sau vạch xuất phát.

Chú ý: Các trường hợp phạm quy:

- + Xuất phát trước hiệu lệnh
- + Đặt chân vào ô không đúng quy định
- + Chân giẫm lên hoặc ra ngoài vạch vôi

Yêu cầu: Chơi đúng luật, tích cực và tự giác trong quá trình chơi, số lần chơi.

- Ví dụ bài tập bổ trợ nhảy dây.



Giáo viên cho học sinh thi nhảy chụm hai chân:

- + Lần 1 học sinh thi nhảy dây chụm hai chân 100 cái
- + Lần 2 học sinh thi nhảy 200 cái.

Giải pháp 7. Động viên khích lệ HS kịp thời

Để tạo hứng thú học tập cho học sinh tôi rất chú trọng đến việc động viên khích lệ HS kịp thời, tôi chú ý động viên HS từ những tiến bộ dù nhỏ nhất. Tôi thường khích lệ HS bằng nhiều hình thức khác nhau, có khi là tràng pháo tay, có khi là những trò chơi thú vị, cũng có khi là những phần thưởng nho nhỏ.... Mỗi lần được động viên khích lệ tôi thấy học sinh của tôi rất vui thích và hào hứng học tập hơn.



Hình ảnh: Học sinh chơi trò chơi dẫn bóng

***. Mỗi quan hệ giải pháp, biện pháp**

- Những biện pháp sau khi được tập hợp, phân loại và xếp vào quy trình sẽ tạo điều kiện cho giáo viên thực hiện, áp dụng vào huấn luyện một cách dễ dàng, giúp cho việc tập luyện có hiệu quả hơn. Các biện pháp trước làm tiền đề, nền tảng cho biện pháp sau, tiến hành một cách thuận lợi.

- Tất cả các nhóm giải pháp nêu trên, khi lựa chọn và áp dụng thì đó lại là sự đan xen, phối hợp, hỗ trợ cho nhau tùy theo đối tượng học sinh. Do đó lựa chọn giải pháp phải căn cứ vào học sinh, xem xét xem các em còn thiếu gì? Nguyên nhân nào và đề ra các giải pháp phù hợp nhất cho các em. Do đó tìm đúng đặc điểm và nguyên nhân dẫn đến học sinh thiếu gì để bổ sung, là yếu tố quyết định cho việc lựa chọn các nhóm giải pháp khắc phục vấn đề còn thiếu của các em.

- Trong quá trình thực hiện các kế hoạch tôi đã tập hợp, lựa chọn và vận dụng các nhóm giải pháp để tập luyện môn bóng đá đạt thành tích cao của trường và đã có hiệu quả cao.

4. Kết quả sau khi áp dụng giải pháp sáng kiến tại trường Tiểu học Phú Đông

Sau khi áp dụng một số giải pháp nâng cao thành tích bóng đá cho học sinh lớp 4 từ đầu năm học 2023 - 2024 đến hết năm học, tôi thấy các em tiếp thu bài nhanh hơn, tập động tác chính xác hơn, không khí học tập của lớp sôi nổi, sinh động hẳn lên. Học sinh hứng thú học tập một cách tự giác tích cực, tinh thần tự quản cao. Học sinh đã cùng nhau giải quyết những tình huống cụ thể, tự sửa chữa những sai lầm thường mắc cho mình và cho bạn, học sinh mạnh dạn hơn

trong việc nhận xét, tự đánh giá lẫn nhau khi kiểm tra, hiệu quả giờ học cao hơn.
Kết quả cụ thể như sau:

- Đối với học sinh nam

Tổng số HS	Dưới mức Trung bình (120 cm)		Mức Trung bình cần đạt (120 cm)		Trên mức Trung bình					
					140 cm		150 cm		160 cm	
30	SL	%	SL	%	SL	%	SL	%	SL	%
	0	0	3	10,0	10	33,3	10	33,3	7	23.4

- Đối với học sinh nữ

Tổng số HS	Dưới mức Trung bình (100 cm)		Mức Trung bình cần đạt (100 cm)		Trên mức Trung bình					
					130 cm		140 cm		150cm	
30	SL	%	SL	%	SL	%	SL	%	SL	%
	0	0	7	23,3	10,0	33,4	7	23,3	6	20,0

Cụ thể: + Nam, nữ bật xa trung bình tăng 10 đến 15cm

+ Nam, nữ có thành tích tốt là 1m 93 đến 2m03

Đây là tiền đề giúp tôi có động lực ôn tập cho học sinh đạt kết quả cao trong giải điền kinh năm học 2023 - 2024 và các năm học tiếp theo, kết quả có em Nguyễn Thảo Nhi đã đạt giải Nhất bật xa hội khỏe phù đồng cấp huyện với thành tích 2m05, em Nguyễn thị Kim Oanh đạt giải nhì chạy 60m hội khỏe phù đồng cấp huyện.

5. Hiệu quả của việc áp dụng sáng kiến

5.1. Hiệu quả về khoa học: Từ những cố gắng nghiên cứu ứng dụng cùng với kinh nghiệm của bản thân, sự tạo điều kiện giúp đỡ của BGH sự hợp tác tích cực của các đồng chí giáo viên, nhân viên trong nhà trường tạo cơ hội cho việc thành công của một SKKN. SKKN có tính khoa học, sáng tạo, khả thi trong từng giải pháp vì vậy khi tiến hành áp dụng các giải pháp tại trường rất thuận lợi và đã mang lại hiệu quả tích cực.

5.2. Hiệu quả về kinh tế: Việc ứng dụng sáng kiến tại trường giúp học sinh tiến bộ, nâng cao thể lực để có sức khỏe tốt học tập các môn học khác, có sức khỏe tốt sẽ giảm bớt chi phí cho việc chăm sóc sức khỏe.

5.3. Hiệu quả về xã hội: Việc thực hiện áp dụng SKKN đã mang lại những hiệu quả thiết thực trong nhà trường, những thành tích mà HS đạt được sẽ là một ảnh hưởng tích cực trong việc lan tỏa tinh thần của SKKN trong xã hội.

6. Tính khả thi: Với những hiệu quả tích cực mà việc áp dụng SKKN

mang lại cho nhà trường trong năm học 2023-2024 đã khẳng định tính khả thi của SKKN và tạo hiệu ứng lan tỏa tích cực tới các trường bạn, trong nhân dân và trong PHHS của trường và trong toàn xã hội.

7. Thời gian thực hiện SKKN: SKKN được áp dụng hiệu quả tại trường Tiểu học Phú Đông năm học 2023-2024.

8. Kinh phí thực hiện: Kinh phí thực hiện SKKN được trích từ nguồn ngân sách nhà nước chi hỗ trợ các dụng cụ học tiết GDTC

III. KIẾN NGHỊ, ĐỀ XUẤT.

1. Kết luận.

- Sau khi áp dụng sáng kiến thì chất lượng huấn luyện môn bật xa tại chỗ dành cho học sinh được nâng lên rõ rệt, học sinh tích cực tập luyện hơn, đặc biệt là đã phát triển được phong trào tập môn Điền kinh và các hoạt động ngoại khóa trong nhà trường, trong năm học đã đưa môn bật xa vào nội dung thi đấu hàng năm cho học sinh và đội tuyển bật xa nam, nữ nhà trường thi đấu tại các kì Hội khỏe cấp Huyện. Do đó bản thân tôi tiếp tục học hỏi thêm những kinh nghiệm để bổ sung cho đề tài ngày càng hoàn thiện và phù hợp với đối tượng học sinh đồng thời tiếp tục triển khai sáng kiến cho học sinh trong nhà trường và phổ biến kinh nghiệm huấn luyện cho các đơn vị trường học khác cùng áp dụng để môn bật xa tại chỗ ngày một phát triển sâu rộng và ngày càng có nhiều VĐV tham gia thi đấu đạt thành tích tốt trong các kì Hội khỏe các cấp.

- Qua công tác huấn luyện môn Điền kinh bản thân đã vận dụng tốt ***“Một số giải pháp nâng cao thành tích bật xa tại chỗ cho học sinh lớp 4”***. Qua đó học sinh tập môn bật xa đều ham thích, hứng thú, tích cực tập luyện ở các buổi huấn luyện và ngày càng thu hút đông đảo học sinh tham gia tập luyện. Qua các kỳ thi đấu giao lưu, hội khỏe phù đồng đội tuyển Điền kinh đã giành được các thành tích cao. Ngoài ra các em còn vận dụng tập luyện thường xuyên nhằm nâng cao sức khỏe phục vụ cho học tập, đồng thời phòng chống bệnh tật.

2. Kiến nghị.

- Để những giải pháp trên có thể áp dụng và đạt hiệu quả cao thì cần có sự phối hợp giữa giáo viên, nhà trường cũng như phụ huynh học sinh.

- Đối với nhà trường cần tạo điều kiện thuận lợi cho giáo viên thực hiện tốt công tác giảng dạy, cũng như các buổi tập luyện một cách thuận lợi nhất. Quan tâm tạo điều kiện mua sắm về cơ sở vật chất, dụng cụ tập luyện, thi đấu, cũng như sân bãi tập luyện của nhà trường một cách tốt nhất.

- Với gia đình học sinh cần sự quan tâm động viên tinh thần cũng như tạo điều kiện tốt nhất để các em có điều kiện tham gia vào các buổi tập cũng như

các tiết ngoại khóa của nhà trường như : Mua trang phục thể thao và giày thể thao cho các em. Khuyến khích và theo dõi các em để trao đổi với giáo viên nhằm tìm ra phương pháp giáo dục và huấn luyện các em một cách tốt nhất.

- Luôn quan tâm đến cơ sở vật chất phục vụ cho tập luyện môn bật xa cần được đầu tư nâng cấp sửa chữa sao cho các tiết thể dục được sinh động. Đây chính là cơ sở hình thành cảm giác động tác đúng và đánh giá đúng thành tích của học sinh. Nhìn chung hiệu quả của công tác giáo dục thể chất trong nhà trường Tiểu Học hiện nay đòi hỏi nhiều yếu tố. Vì thế mỗi người giáo viên trong từng giờ học phải trăn trở suy nghĩ tìm ra cách tổ chức hoạt động thích ứng giúp học sinh tiếp cận và lĩnh hội các bài tập, động tác nhanh nhẹn và hiệu quả. Giáo viên phải có nghệ thuật, khéo léo để nâng cao nhận thức cho học sinh, hình thành nhân cách và phẩm chất đạo đức giúp các em hứng thú, tích cực, chủ động luyện tập. Qua đó hoàn thành mục tiêu xây dựng con người Việt Nam phát triển toàn diện: đức - trí - thể - mỹ đáp ứng thời đại mới.

Trên đây là những ý kiến và kinh nghiệm giảng dạy của bản thân tôi. Rất mong nhận được sự bổ sung góp ý của các đồng nghiệp.

Tôi xin cam đoan sáng kiến này do tôi viết và thực hiện, không sao chép, nếu sai tôi xin chịu trách nhiệm.

Tôi xin chân thành cảm ơn!

XÁC NHẬN CỦA CƠ QUAN

Phú Đông, ngày 09 tháng 5 năm 2024

Người thực hiện

Nguyễn Thị Mên

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Tài liệu hướng dẫn dạy điền kinh trình độ 1: Nhà xuất bản Hà nội 2006
2. Dương Nghiệp Chí, “*sách giáo khoa điền kinh*”, Nxb TDTT 2001
3. “*Giáo trình điền kinh*”, Nxb TDTT Hà Nội, 2004.
4. P.N. Gôikhoman “*Điền kinh trong trường phổ thông*” Nxb TDTT 2001
5. Lê Văn Hồng, Lê Ngọc Lân, Nguyễn Văn Thành “*tâm lý học lứa tuổi và tâm lý học sư phạm*” Nxb TDTT - Hà Nội 2004
6. Nguyễn thế Truyền, Lê Bửu “*lý luận và phương pháp thể dục thể thao*” Nxb TDTT - Hà nội 1991

MỤC LỤC

		Trang
I.	I. ĐẶT VẤN ĐỀ	1
1	Lý do chọn đề tài	1
2	Mục đích nghiên cứu	2
3	Đối tượng, phạm vi, thời gian nghiên cứu	2
II	PHẦN NỘI DUNG SÁNG KIẾN	3
1	Cơ sở lí luận của đề tài	3
2	Cơ sở thực tiễn	4
3	Tổ chức thực hiện giải pháp	5
4	Kết quả sau khi áp dụng giải pháp sáng kiến tại trường Tiểu Học Phú Đông	12
5	Hiệu quả của việc áp dụng sáng kiến	13
II	KIẾN NGHỊ, ĐỀ XUẤT	14
	Tài liệu tham khảo	
	Phục lục	