

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 khoa học Huyện Ba Vì
Hội đồng khoa học Trường Tiểu học Thuần Mỹ

Họ và tên	Ngày tháng năm sinh	Nơi công tác	Chức danh	Trình độ chuyên môn	Tên sáng kiến
Phan Thị Thanh Tâm	06/09/1989	Trường Tiểu học Thuần Mỹ	Giáo viên	Đại học	Một số giải pháp tạo hứng thú nhằm nâng cao chất lượng nội dung bật xa cho học sinh lớp 4

- Lĩnh vực áp dụng sáng kiến: Giáo dục thể chất
- Ngày sáng kiến được áp dụng lần đầu hoặc áp dụng thử:
- Mô tả bản chất của sáng kiến:
Các các Một số giải pháp tạo hứng thú nhằm nâng cao chất lượng nội dung bật xa cho học sinh lớp 4
- Những thông tin cần được bảo mật (nếu có): Không
- Các điều kiện cần thiết để áp dụng sáng kiến:
 - + Sự quan tâm tạo điều kiện của BGH nhà trường
 - + Sự phối hợp và giúp đỡ của phụ huynh, HS và GVCN,
- Đánh giá lợi ích thu được hoặc dự kiến có thể thu được do áp dụng sáng kiến theo ý kiến của tác giả :

- Sau một năm tiến hành thực nghiệm đề tài " Một số giải pháp tạo hứng thú nhằm nâng cao chất lượng nội dung bật xa cho học sinh lớp 4" từ tháng 9/2023 đến tháng 5 /2024 đã đạt được những kết quả đáng kể .

- 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 hoặc áp dụng thử nếu có: *(So sánh lợi ích kinh tế, xã hội thu được khi áp dụng giải pháp so với trường hợp không áp dụng giải pháp đó, hoặc so với những giải pháp tương tự đã biết ở cơ sở)*
Sau khi áp dụng sáng kiến vào lớp mình đang dạy, kết quả chuyển biến rõ rệt, học sinh phát biểu xây dựng bài sôi nổi, tích cực tham gia các hoạt động nhóm, tự tin trong giao tiếp. Nhóm những em học khá giỏi các em tập nhiệt tình ,chính xác hơn.Với những học sinh tập chưa tốt thì các em tập nhiệt tình hơn,tiến bộ hơn dần dần theo kịp nhóm các em tập khá giỏi trong lớp. Ta có thể thấy rõ hơn qua bảng số liệu sau đây.

Cụ thể như sau:

TT	Lớp	Số	Hoàn thành tốt		Hoàn thành		Chưa hoàn thành	
			SL	%	SL	%	SL	%
1	4A	29	18	62,1	11	37,9	0	0
2	4B	30	21	70	9	30	0	0
3	4C	30	19	66,6	11	33,4	0	0
4	4D	29	22	73,8	8	26,2	0	0

Nhìn vào kết quả đạt được của lớp 4A mà tôi đã tổng hợp ở trên so với kết quả khảo sát đầu năm thì chất lượng học sinh đã được nâng lên rõ rệt. Điều này cho thấy rằng những biện pháp được khảo nghiệm trong thời gian qua có tính khả thi rất cao.

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

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.

Thuận Mỹ, ngày 09 tháng 05 năm 2024

Người nộp đơn

(Ký và ghi rõ họ tên)



Phan Thị Thanh Tâm

PHẦN THỨ NHẤT: ĐẶT VẤN ĐỀ

I. TÍNH CẤP THIẾT PHẢI TIẾN HÀNH SÁNG KIẾN

Ngay từ những ngày đầu đất nước ta vừa mới được thành lập, Bác Hồ đã ra lời kêu gọi toàn dân tập thể dục. Bởi Bác hiểu rõ rằng tập luyện thể dục thể thao là một hoạt động không thể thiếu ở bất cứ một quốc gia nào, tác dụng của nó đem lại vô cùng to lớn mà chúng ta không thể kể ra hết được. Nhận thức được vấn đề to lớn đó Đảng và nhà nước ta đặc biệt quan tâm tới sự phát triển của thể dục thể thao nước nhà. Trong nghị quyết hội nghị Đảng toàn quốc lần thứ VII đã nêu: “Công tác phát triển thể dục thể thao cần coi trọng, nâng cao chất lượng giáo dục trong trường học, tổ chức hướng dẫn đông đảo nhân dân rèn luyện thể chất, nâng cao chất lượng cơ sở đào tạo, bồi dưỡng vận động viên nâng cao thành tích thể thao”.

Giáo dục thể chất trong các nhà trường được quan tâm nhiều hơn. Đặc biệt trong trường tiểu học giáo dục thể chất không nhằm mục đích đào tạo những con người theo nghề thể thao thành tích cao chuyên nghiệp, những vận động viên, những huấn luyện viên mà mục đích là thông qua môn học này để tác động vào đời sống tinh thần của các em nhằm thực hiện nhiệm vụ giáo dục đạo đức, giáo dục thẩm mỹ cho học sinh.

Luyện tập thể dục thể thao là chìa khóa thành công của việc rèn luyện sức khỏe của mỗi con người. Thực hiện lời kêu gọi Đảng và nhà nước là “Nâng cao tầm vóc và thể trạng của người Việt Nam” ngoài chế độ dinh dưỡng thì việc tập luyện thể dục thể thao thường xuyên là rất quan trọng trong đời sống mỗi người dân.

“Rèn luyện thân thể, bảo vệ tổ quốc”, câu nói tôi được học khi còn ngồi trên ghế nhà trường. Hiện nay, việc tập luyện và tham gia thi đấu điền kinh đã trở thành truyền thống hàng năm thu hút đông đảo học sinh tham gia tập luyện và thi đấu ngay khi các em còn ở cấp Tiểu học. Vì vậy, nội dung giảng dạy thể dục trong nhà trường cũng rất đa dạng và phong phú. Trong các môn của điền kinh, phân môn bật xa là một trong số các môn có lịch sử phát triển lâu đời. Từ phương pháp để người xưa vượt qua các hào rãnh trong săn bắn, hái lượm ... bật xa dần trở thành một phương tiện rèn luyện để phát triển các tố chất thể lực, đặc biệt là tốc độ, sức mạnh tốc độ, sự phát triển linh hoạt, khéo léo. Đây là kỹ thuật tương đối đơn giản nhưng thành tích lại khó tăng, bởi hoạt động không mang tính chu kỳ, đòi hỏi người tập phải nắm vững những tư duy động tác đồng thời thực hiện động tác một cách nhịp nhàng, thuần thục. Nó dễ đem đến sự nhàm chán khi tập luyện và cũng vì kỹ thuật không phức tạp nên học sinh dễ chủ quan

dẫn đến các giờ thể dục có nội dung bật xa thường không hứng thú đối với học sinh.

Vì vậy để học sinh đạt được thành tích cao trong học tập môn bật xa, yêu cầu giáo viên phải có phương pháp giảng dạy luôn luôn đổi mới để mang lại hứng thú tập luyện cho học sinh. Để giúp học sinh tiểu học và đặc biệt là các em học sinh bước vào lớp 4 yêu thích say mê hứng thú tập luyện phân môn bật xa cũng như bộ môn Điền kinh, chính vì vậy mà tôi đã nghiên cứu học sinh tập luyện trong các giờ học, với kiến thức đã học ở các trường đào tạo chuyên ngành Thể dục thể thao, cũng như kinh nghiệm qua những lần làm trọng tài thi học sinh giỏi Thể dục thể thao và hội khỏe phù đồng các cấp, tôi đưa ra sáng kiến **“Một số giải pháp tạo hứng thú nhằm nâng cao chất lượng nội dung bật xa cho học sinh lớp 4.”**

II. MỤC TIÊU CỦA ĐỀ TÀI:

Sáng kiến của tôi đưa ra nhằm giúp tạo hứng thú tập luyện cho học sinh khi học nội dung bật xa. Giúp nâng cao chất lượng nội dung bật xa cho học sinh khối lớp 4 và có thể tham gia thi đấu trong các kì thi Thể dục thể thao hoặc hội khỏe phù đồng các cấp đạt kết quả cao.

III. THỜI GIAN VÀ ĐỐI TƯỢNG NGHIÊN CỨU:

- Phương pháp nhằm nâng cao hứng thú tập luyện cho học sinh khi học nội dung bật xa. Giúp nâng cao chất lượng nội dung bật xa cho học sinh khối 5"
- Toàn thể học sinh khối lớp 4 (118 em) Trường tiểu học Thuận Mỹ.
- Thời gian nghiên cứu: Tháng 9 năm 2023 đến tháng 5 năm 2024.

IV. PHẠM VI NGHIÊN CỨU

- Các tiết học thể dục có nội dung “Bật xa ” các bài tập bổ trợ và các biện pháp giúp cho học sinh khối lớp 4 học tốt môn “Bật xa”.
- Đề tài được nghiên cứu trong phạm vi học sinh khối lớp 4 trong nhà trường.

V. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU:

- Phương pháp trao đổi tọa đàm
- Phương pháp nghiên cứu tài liệu.
- Phương pháp quan sát.
- Phương pháp luyện tập thực hành.
- Phương pháp toán học thống kê.
- Phương pháp điều tra.

PHẦN THỨ HAI: NỘI DUNG CỦA SÁNG KIẾN

I. HIỆN TRẠNG CỦA VẤN ĐỀ

1. Cơ sở khoa học:

- Thông qua những buổi hướng dẫn các em tập bộ môn Điền kinh cũng như phân môn Bật xa trong các tiết học chính khóa hay các tiết học ngoại khóa thì mỗi giáo viên mà đặc biệt là giáo viên dạy chuyên trách cần chủ động áp dụng hình thức tích cực hóa học sinh bằng các phương pháp trò chơi. Bật xa là một phân môn của bộ môn Điền kinh được giảng dạy trong trường tiểu học cùng với các bộ môn Thể dục thể thao khác giúp học sinh Tiểu học nói chung, học sinh lớp 4 nói riêng phát triển toàn diện các tố chất vận động (sức nhanh, sức mạnh, sức bền, độ mềm dẻo, tính khéo léo)

- Trang bị cho các em những kiến thức cần thiết, cơ bản nhất về bật xa trong thể dục thể thao

- Thông qua các hoạt động giáo dục thể chất trong nhà trường nhằm bồi dưỡng cho các em những tư tưởng, tình cảm, hình thành những phẩm chất đạo đức, biết vận dụng và thể hiện những phẩm chất đó trong học tập, lao động.

2. Cơ sở thực tiễn

Năm học 2023-2024, nhà trường gồm có 118 học sinh, trong đó số học sinh khối 4 với bốn lớp gồm có 118 học sinh. Trong quá trình thực hiện công tác giáo dục, nhà trường có những thuận lợi, khó khăn sau:

*** Thuận lợi:**

- Đối với giáo viên:

+ Giáo viên giảng dạy môn Thể dục của nhà trường là những giáo viên trẻ, khỏe, nhiệt tình yêu nghề và có trình độ chuyên môn đạt trên chuẩn.

+ Giáo viên có đầy đủ các tài liệu tham khảo có liên quan và đồ dùng dạy học.

+ Được sự quan tâm của ban giám hiệu nhà trường qua việc dự giờ, góp ý, cũng như chỉ đạo có hiệu quả về công tác chuyên môn.

- Đối với học sinh:

+ Đa số các em đều ưa thích môn thể dục.

*** Khó khăn:**

- Vẫn còn rất nhiều học sinh trên địa bàn có hoàn cảnh khó khăn. Học sinh cá biệt do khả năng bẩm sinh cũng như tác động của hoàn cảnh gia đình ảnh hưởng không ít đến quá trình học tập của bộ môn thể dục.

- Một số phụ huynh vì cuộc sống mưu sinh nên chưa có sự quan tâm đúng mức đến môn học Thể dục, còn coi nhẹ đối với môn học này coi môn học là môn học phụ. Do đó một số em đến trường còn thiếu đồ dùng học tập.

3. Thực trạng của phân môn Bật xa đối với học sinh khối lớp 4 trong nhà trường hiện nay

Trên thực tế nội dung bật xa đơn giản nhưng chính sự đơn giản đó lại không đem đến cho học sinh sự hứng thú trong tập luyện. Các em chỉ tham gia

tập luyện qua loa mà ít chú ý đến kỹ thuật, các em thường nôn nóng thực hiện, nên thường không thực hiện hoàn chỉnh kỹ thuật mà chỉ chú trọng đến bật nhảy và tiếp đất. Các em chỉ thực hiện một đến hai lần là chán. Không những vậy thành tích nội dung bật xa rất khó nâng lên các em thấy thành tích của mình giảm dần tại chỗ lại càng không hào hứng. Hoặc một số nhà trường chưa có hồ cát để phục vụ cho bộ môn Thể dục nói chung, và phân môn “Bật xa” nói riêng, một số giáo viên Thể dục chuyển từ cấp THCS xuống tiểu học chưa nắm rõ tâm sinh lý ở lứa tuổi này hoặc phần lớn là do lớn tuổi ngại vận động ... Vì vậy phân môn “Bật xa” chưa dạy tốt, dạy lắt có và đôi khi bỏ qua. Trong quá trình thi đấu môn “Bật xa” vẫn còn có một số học sinh chưa biết vận dụng kỹ thuật vào thực hành để nâng cao thành tích.

Đối với trường Tiểu học Thuận Mỹ: Nhà trường đã có một giáo viên chuyên trách môn Thể dục. Giáo viên có trình độ đào tạo trên chuẩn có năng lực nhiệt tình trong giảng dạy. Đồ dùng dạy học được nhà trường bổ sung hàng năm nên cũng tương đối đầy đủ cho học sinh luyện tập. Sân tập Thể dục có diện tích rộng rãi, tương đối bằng phẳng, có bóng cây mát xung quanh.

Tuy nhiên vẫn đang còn một số hạn chế sau:

Thành tích học tập môn “Bật xa” của học sinh lớp 4 chưa cao. Trong các kì thi Thể dục thể thao hoặc hội khỏe phù đổng các cấp số học sinh đạt giải môn “Bật xa” chưa nhiều hoặc chưa đạt giải cao ở các kì thi cấp Huyện.

Sau một thời gian nghiên cứu tôi đã tổng hợp được các số liệu sau:

*** Số liệu cụ thể trước khi học sinh khối lớp 4 áp dụng SKKN**

TT	Lớp	Số số	Hoàn thành tốt		Hoàn thành		Chưa hoàn thành	
			SL	%	SL	%	SL	%
1	4A	29	11	37,4	14	47,6	4	15
2	4B	30	13	42,9	15	49,5	2	7,6
3	4C	30	12	39,6	14	46,2	4	14,2
4	4D	29	11	37,4	13	44,2	5	18,6

4. Nguyên nhân dẫn đến thực trạng

-Về phía học sinh: Tôi nhận thấy khi đến giờ học các em chưa có sự thích thú trong học, không tập trung chú ý theo dõi sự hướng dẫn của giáo viên, còn lười trong tập luyện, xem nhẹ giờ học thể dục, do đó các em không nắm vững kỹ thuật động tác một cách đúng nhất. Khi học nội dung bật xa các em thường mắc 4 lỗi.

1. Tạo đà không chính xác. Nhịp điệu không ổn định của các động tác rướn người và gập người dẫn tới việc giậm nhảy không đều.

2. Bật nhảy quá ngắn, quá dài hoặc giậm cục. Bật nhảy yếu không có lực. Sự phối hợp giữa chân bật và tay không đồng bộ.

3. Không có giai đoạn trên không, thu chân bật quá sớm. Không tạo được tư thế ngồi trên không.

4. Gập duỗi chân ra trước không nhanh, không tích cực. Chạm cát xong người thả lỏng dẫn đến cơ thể đổ ra phía sau.

-Về phía giáo viên: Trong dạy môn thể dục, để có một tiết học đạt kết quả cao, tạo cho các em niềm say mê, hứng thú trong học tập, tập luyện, nắm vững nội dung bài học, thực hiện động tác một cách chính xác, hoàn hảo không có dấu hiệu mệt mỏi, đòi hỏi người giáo viên phải tìm tòi, nghiên cứu bài học kỹ trước khi đến lớp

II. CÁC GIẢI PHÁP GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ:

1. Điều tra hứng thú học tập nội dung bật xa của học sinh lớp 4:

Để giảng dạy tốt và giúp học sinh nắm vững kiến thức – kỹ năng môn thể dục theo chương trình qui định. Ngoài việc nắm vững nội dung, chương trình, cải tiến phương pháp giảng dạy thì việc nắm đặc điểm về tình trạng sức khỏe và tâm lý của các đối tượng học sinh khối lớp 4 là một vấn đề cần thiết và hết sức quan trọng.

Học sinh lớp 4 (9-10 tuổi), là lứa tuổi đang có nhiều chuyển biến về tâm – sinh lý và tư duy. Hành động của các em chuyển dần từ thụ động, đơn giản sang trạng thái tương đối chủ động và linh hoạt hơn. Lứa tuổi này, bước đầu các em đã có khả năng phân tích và tổng hợp đơn giản, biết tự điều chỉnh những hoạt động của bản thân nhưng ở mức độ không cao. Học sinh đã có ý thức và khả năng tự quản tương đối tốt, biết phối hợp và giúp đỡ nhau trong học tập và rèn luyện, nhưng còn kém linh hoạt với những thay đổi trong sinh hoạt, tập luyện. Vì vậy các em thường bị động, kém tự tin hoặc phản ứng chậm.

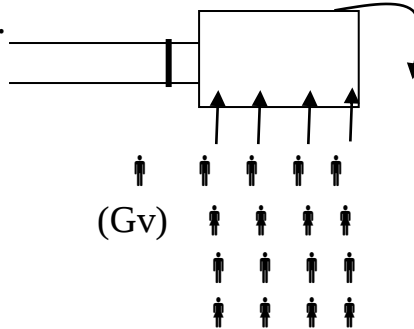
Để có được những hiểu biết, kiến thức, các em rất thích được tham gia vào quá trình tìm tòi, sáng tạo. Quá trình hưng phấn thường chiếm ưu thế, vì vậy các em rất hiếu động. Các em thường ham chơi, ưa hoạt động, thích bắt chước và cố gắng làm theo đúng động tác, điệu bộ hành vi của giáo viên. Ở lớp 4, học sinh đã có thể thực hiện được một số kỹ năng vận động cơ bản ở mức khá thành thạo, có khả năng phối hợp vận động tương đối tốt; mức độ phức tạp của động tác kỹ thuật và biên độ hoạt động của các động tác được các em thể hiện cao hơn so với các lớp dưới. Tuy nhiên những kỹ năng đó còn ở mức độ thấp, mang nặng tính tự nhiên và chưa bền vững.

Khả năng thích ứng của cơ thể các em với môi trường sống còn nhiều hạn chế, sức chịu đựng đối với sự thay đổi thời tiết còn thấp, ý thức cùng những hiểu biết liên quan về vệ sinh và bảo vệ, giữ gìn sức khỏe còn yếu.

Vì vậy nắm được đặc điểm từng đối tượng học sinh sẽ giúp giáo viên vận dụng tốt những phương pháp giảng dạy và theo hướng dạy học phân hóa đối tượng học sinh. Sau khi điều tra thì đa số học sinh đều có câu trả lời là không hứng thú với nội dung bật xa. Cũng chính vì vậy mà các em cũng không thích học nội dung này và đó cũng là nguyên nhân dẫn đến chất lượng nội dung này không cao.

2. Luyện tập, thực hành theo hình thức thi đua.

* Sau khi học sinh quan sát giáo viên làm mẫu cho các em thực hiện 4 em/ một lần thực hiện theo đội hình nước chảy. Cách này các em có thể thi đua từng nhóm một giúp kích thích sự hưng phấn sau mỗi lần tập. Lần sau sẽ cố gắng hơn để chiến thắng bạn mình.



- + Sau tiếng hô “chuẩn bị” : Học sinh về tư thế chuẩn bị.
- + Sau tiếng hô “một - hai”: Học sinh tạo đà.
- + Sau tiếng hô “ba”: Học sinh giậm nhảy.



Học sinh lớp 4B thực hành bật xa theo hình thức thi đua giữa các nhóm

* Luyện tập bật nhảy vào hố cát:

- Cho học sinh tập hợp đội hình bốn hàng dọc quay mặt vào hố cát theo chiều ngang chiều dài hố sao cho em nào cũng quan sát được phần thực hiện của bạn mình. Bốn em đến lượt thì vào vị trí thực hiện. Em nào thực hiện xong thì đi vòng ra và trở về cuối hàng của mình.

- Trong quá trình tập luyện, giáo viên chỉ dẫn và giới thiệu luôn về luật thi đấu môn “Bật xa” để học sinh nắm được và tạo thói quen không phạm quy.

+ Giáo viên lưu ý cho học sinh biết vạch kiểm tra là để kiểm tra xem chúng ta có phạm quy khi giậm nhảy hay không. Do vậy em nào hay phạm quy khi giậm nhảy thì nên đứng cách mép ván giậm nhảy khoảng 1-2 cm (cũng không nên vì an toàn mà đứng cách mép ván quá xa dẫn đến bị thiệt về thành tích). Khi giậm nhảy, cũng có em hay bị trượt nên cần đi giày ba ta có độ ma sát cao.

+ Trong quá trình thực hiện, khi bất cứ bộ phận nào của cơ thể chạm cát ở vị trí gần ván giậm nhảy nhất, thì thành tích cũng được đo từ vị trí đó đến mép trong của ván giậm nhảy (kể cả quần, áo và tóc). Do vậy quần áo trang phục phải gọn gàng, áo bỏ trong quần, tóc (đối với bạn nữ tóc dài) phải buộc gọn búi cao lên đỉnh đầu.

+ Khi tiếp cát hai tay đưa về phía trước, đồng thời nhào người về phía trước để không bị chống tay ra sau, không bị chạm mông xuống cát.

+ Khi thực hiện xong, đứng dậy đi thẳng về cuối hố cát, tuyệt đối không được đi ngược trở lại (vì nếu đi ngược trở lại thì thành tích càng bị giảm).

- Trong quá trình quan sát, hướng dẫn học sinh luyện tập, tôi phát hiện thấy những em nào có tố chất, có năng khiếu, thành tích tốt trong khi bật xa thì nên ghi lại những đặc điểm thể hiện trong động tác để “sàng lọc” xây dựng đội tuyển cho môn bật xa của nhà trường.



Học sinh lớp 4A luyện tập bật xa tại chỗ vào hố cát.

3. Trò chơi và bài tập bổ trợ trong môn bật xa:

Trò chơi và bài tập bổ trợ không phải là hình thức giải trí đơn thuần, mà có ý nghĩa giáo dục và giáo dưỡng cao. Khi ta thay đổi các nội dung tập luyện đơn thuần trong các giờ thể dục bằng các trò chơi vận động nó sẽ góp phần tích cực vào việc giáo dục học sinh về phẩm chất đạo đức, ý trí, nghị lực và sức khỏe. Trò chơi và bài tập bổ trợ trong môn “Bật xa ” ngoài ý nghĩa nêu trên nó còn có tác dụng góp phần nâng cao thành tích trong tập luyện. Khi chơi trò chơi, học sinh sẽ có ý thức chú ý hơn đến việc phải thực hiện trò chơi như thế nào để giành chiến thắng. Như vậy các em sẽ luôn cố gắng hết mình khi tham gia trò chơi để giành chiến thắng, hay tham gia các bài tập bổ trợ. Do đó, giáo viên cần lựa chọn các trò chơi và các bài tập cho phù hợp và hướng dẫn học sinh chơi các trò chơi và tập các bài tập bổ trợ phát triển sức mạnh chân như:

- Trò chơi:

- + Nhảy bao bố
- + Nhảy ô.
- + Nhảy đúng nhảy nhanh
- + Lò cò tiếp sức.
- + Bật xa tiếp sức.
- + Tiếp sức “Cổng bạn đi học”.
- + Chạy tiếp sức.

- Bài tập bổ trợ:

- + Bật cóc
- + Bật nhảy lên các bậc cầu thang
- + Ngồi xuống sau đó bật nhảy lên cao.
- + Nhảy bật qua các chướng ngại vật (cao 0,2 - 0,3 m).
- + Chạy 30m xuất phát cao
- + Chùng gối bật nhảy
- + Nhảy qua 2 – 3 hàng gạch vuông (0,20m) hoặc qua hai vạch phân (cách nhau 0,4 – 0,6 m)
- + Chạy nâng cao đùi
- + Nhảy dây kiểu chụm hai chân
- + Tập cơ bụng

Đây là các bài tập, các trò chơi vận động nhằm phát triển sức mạnh (bật) của chân một cách tối ưu nhất, đem lại hiệu quả cao nhất cho đối tượng học sinh, đặc biệt là học lớp 4. Nó phù hợp với khả năng và tâm, sinh lí của các em. Bởi vậy khi áp dụng các bài tập bổ trợ và trò chơi vận động sẽ không ngừng mang lại cho các em hiệu quả cao nhất khi muốn nâng cao thành tích nội dung bật xa.



Học sinh lớp 4C tham gia chơi trò chơi “Lò cò tiếp sức”

4. Biện pháp sửa sai động tác sai cho học sinh.

a. Bài tập sửa lỗi cho giai đoạn 1: Giai đoạn tạo đà

Giai đoạn tạo đà nhằm tạo ra tốc độ ban đầu tối ưu giúp cho giậm nhảy đạt hiệu quả cao. Kỹ thuật tạo đà gồm 2 phần: Tư thế chuẩn bị trước khi tạo đà và kỹ thuật tạo đà. Tư thế chuẩn bị trước khi tạo đà: Đứng hai chân chụm song song nhau, cả bàn chân hoặc nửa trước bàn chân chạm ván, mũi chân sát mép ván. Cả hai chân duỗi thẳng, trọng tâm dồn nhiều về trước, thân ngả về trước, hai tay buông tự nhiên. Kỹ thuật tạo đà đúng là: Đưa hai tay lên thẳng áp vào má rốn người lên rồi nâng gót chân chỉ trụ trên mũi hai bàn chân, sau đó gập người đồng thời lăng tay xuống ra trước vòng ra sau dồn lực vào chân gập gối lại hạ trọng tâm bật lao đà về phía trước. Tuy nhiên ở giai đoạn này học sinh thường hay mắc các lỗi như:

- Tạo đà không chính xác, tốc độ tạo đà không cao.
- Bật lúc nhanh, lúc chậm không ổn định của các động tác bước tạo đà cuối dẫn tới việc đặt trọng tâm không đúng ván giậm nhảy.

Căn cứ vào hai lỗi trên tôi áp dụng các bài tập :

- Tạo đà nhiều lần chú ý nhịp điệu tạo đà và tăng tốc độ, hạ thấp trọng tâm để chuẩn bị giậm nhảy tốt. Sử dụng vạch báo hiệu để điều chỉnh đà. Tập tạo đà tăng dần tốc độ theo nhịp vỗ tay hoặc lời hô của giáo viên. Giáo viên vừa hướng dẫn, vừa làm mẫu trước vạch mép ván, sau đó cho học sinh từng hàng vào tập. Để rèn luyện sức nhanh cho các em bật trên đường thẳng có vạch vôi để bật thẳng hướng. Trong các giờ dạy tôi cho các em bật tăng tốc mỗi hàng cách nhau 1,5m để dễ quan sát.

- Áp dụng nhịp vào các bước tạo đà cuối. Cho lặp lại nhiều lần cho quen cách phối hợp để trọng tâm ổn định. Bật toàn bộ đà 5- 6 lần. Tốc độ cao lấy mức thành tích cao nhất.

b. Bài tập sửa lỗi cho giai đoạn 2: Giai đoạn bật nhảy

Giai đoạn này gồm 5 bước

Bước 1: Hai chân giậm nhảy khuỵu gối.

Bước 2: Giậm mạnh, nhanh lên ván giậm nhảy.

Bước 3: Tư thế giậm của bàn chân lên ván chuyển từ gót lên nửa trước bàn chân.

Bước 4: Chân giậm đạp hết sức tích cực, chủ động kết hợp với đánh tay và chân lăng ra trước - lên cao.

Bước 5: Giậm nhảy nhanh mạnh, phối hợp nhịp với tốc độ tạo đà.

Một số lỗi học sinh thường mắc phải như: Đặt chân giậm nhảy quá xa, quá sát hoặc giậm cục. Giậm nhảy yếu không có lực. Sự phối hợp giữa chân và tay không đồng bộ.

Tập đặt chân giậm nhảy; Đặt chân giậm nhảy vào ván giậm. Giáo viên làm mẫu sau đó cho học sinh chỉnh lại đà, xác định lại thời điểm giậm nhảy. Tập cách đặt chân giậm nhảy vào sát mép ván giậm. Cho học sinh xếp thành hai hàng ngang, các em hàng đầu đặt chân lên ván giậm, mũi chân chạm ván. Các em hàng sau giữ hai tay em hàng trước. Học sinh hàng trước giữ chân thẳng, gối chân trước hơi trùng xuống sau đó đồng thời với việc đạp chân.

- Mô phỏng cách đặt chân trên vị trí giậm nhảy phối hợp với chân và đánh tay.

Lúc đặt chân vào vị trí giậm nhảy, hai chân bắt đầu chuyển đùi về trước lên trên, hai tay được nâng ra trước lên trên, hai tay được nâng cao hơn để giữ thăng bằng.

Giáo viên vừa làm mẫu, vừa hướng dẫn cho học sinh tập.

Cách tổ chức tập luyện: Giáo viên cho lần lượt các em thực hiện động tác đặt chân giậm nhảy mỗi em một lần. Giáo viên quan sát sửa sai cụ thể

c. Bài tập sửa lỗi cho giai đoạn 3: Giai đoạn trên không

Giai đoạn này gồm 4 bước:

Bước 1: Khi chân giậm rời khỏi ván giậm nhảy, người bay lên cao ra trước.

Bước 2: Chân giậm nhảy duỗi thẳng chếch dưới phía sau, chân giậm nhảy co phía trước, thực hiện tư thế trên không.

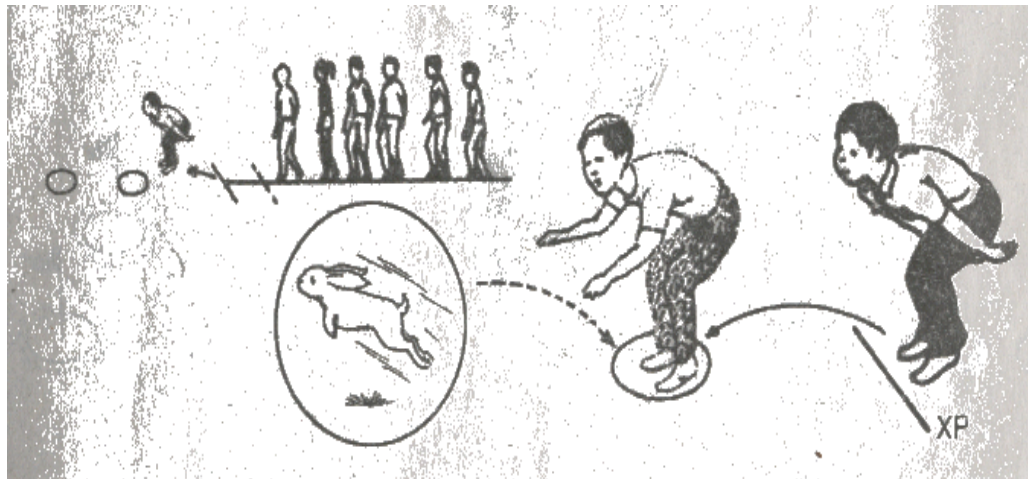
Bước 3: Chân giậm nhảy co dần lại và đá ra trước nâng cao gối.

Bước 4: Đánh xóc 2 tay lên, kết hợp với thân ngã nhiều về trước và với 2 chân để chuẩn bị tiếp đất.

Một số lỗi học sinh thường mắc phải là: Không có thời kì trên không, thu chân giậm quá sớm. Cần phải xây dựng khái niệm đúng: Tại chỗ tập mô phỏng

động tác trên không sau đó thu chân giậm. Giới thiệu đặc điểm của giai đoạn trên không. Cho lớp tập trung làm bốn hàng ngang xem làm mẫu và nghe phân tích kỹ thuật.

- Không tạo được tư thế ngồi trên không. Giáo viên làm mẫu chỉ ra chỗ sai và hướng dẫn học sinh làm lại động tác. Tại chỗ bật xa thu chân sát đùi thành ngồi xổm. Giáo viên cho lần lượt các em thực hiện động tác đặt chân giậm nhảy, hai em cùng thực hiện một lần, giáo viên quan sát sửa sai cụ thể theo trò chơi « Thỏ nhảy »



Trò chơi : Thỏ nhảy

Mô phỏng động tác chân lăng và chân giậm giai đoạn trên không qua tranh.

d. Bài tập sửa lỗi cho đoạn 4: Giai đoạn tiếp đất

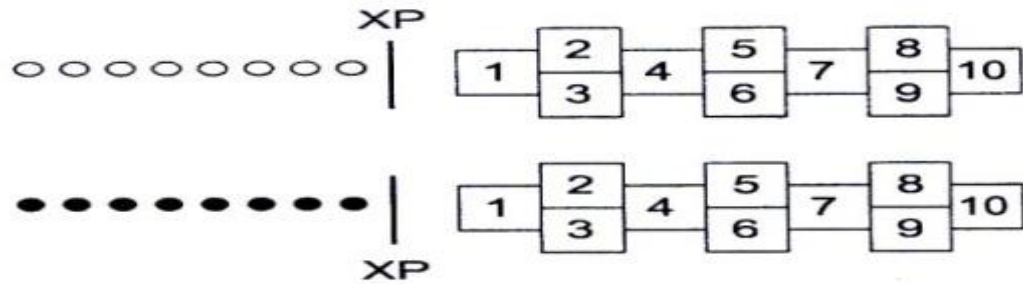
Gồm 2 bước

Bước 1: Chủ động co chân để giảm chấn động, không để bất kỳ một bộ phận nào của cơ thể chạm đất phía sau hai chân.

Bước 2: Động tác tiếp đất phải khéo léo, chủ động, tận dụng tối đa thành tích tạo đà và giậm nhảy tạo nên.

Một số lỗi học sinh thường mắc phải: Gập duỗi chân ra trước không nhanh, không tích cực. Chạm cát xong người thả lỏng dẫn đến cơ thể đổ ra phía sau. Tập tiếp đất bằng hai chân qua một số bài tập. Tập rơi từ trên bục cao 15 – 20 cm xuống cát. Có yêu cầu gập thân về trước. Hoàn chỉnh kỹ thuật tiếp đất bằng hai chân. Khi tiếp đất phải trùng gối để tránh chấn thương.

- Nhảy qua dây chun tư thế ở giai đoạn bay sau đó thực hiện chạm cát.
Trò chơi: “Nhảy ô tiếp sức”



Đội hình chơi trò chơi : Nhảy ô tiếp sức

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 180°, rồi nhảy lần lượt qua các ô về vạch xuất phát, đưa tay chạm bạn số hai. Bạn số hai bật nhảy như 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 4 đội chơi, số lượng nam, nữ bằng nhau. Đứng sau vạch xuất phát.

Chú ý: Các trường hợp phạm quy:

- + Xuất phát trước hiệu lệnh
- + Để 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.

5. Biện pháp thi đua khen thưởng:

Ở lứa tuổi tiểu học nói chung, học sinh lớp 4 nói riêng, các em rất thích được thầy cô khen ngợi, tuyên dương. Được khen ngợi, tuyên dương các em sẽ hứng thú và cố gắng phát huy nhiều hơn.

Giáo viên quan tâm đến việc đánh giá thường xuyên trong suốt tiết học, dùng phương pháp thi đua khen thưởng để động viên các em. Nên cho các tổ thi đua với nhau, giáo viên nhận xét khen thưởng sẽ tạo nên sự tranh đua, gắng sức tập luyện. Nói một cách khác, ở tâm lý học sinh chỉ cần động viên khen ngợi một điều gì đó là các em sẽ thích thú và phấn đấu cao trong học tập.

Để tìm hiểu tình hình học sinh một cách toàn diện, trong mỗi lớp học, tìm hiểu khả năng vận động của các em, có sức khỏe tốt, sức khỏe yếu, hay bệnh

tật... Để có hình thức bồi dưỡng tập luyện khác nhau, có như vậy sẽ giúp cho các em đạt chuẩn kiến thức - kỹ năng mà chương trình đã qui định.

Thực hiện tốt việc dạy học phân hóa đối tượng học sinh đối với học sinh yếu, khuyết tật, không để các em nghỉ, mà giáo viên phải tổ chức riêng cho các em tập với cường độ nhẹ hoặc cho các bạn có sức khỏe tốt giúp đỡ các bạn yếu, giáo viên nên động viên khích lệ các em này. Tạo điều kiện cho các em, chẳng hạn cho các em này đo thành tích bật xa của các bạn, hoặc làm trọng tài trong các trò chơi, các hoạt động thi đua hoặc áp dụng phương pháp tập luyện bằng cách “phục hồi chức năng” với hình thức nhẹ nhàng, nội dung phù hợp để các em này được hoạt động, tạo cho các em một tinh thần thoải mái, vui vẻ phấn khởi tập luyện nâng cao sức khỏe cùng các bạn.

Khi các em đã đủ tự tin vào bản thân và cùng với sự giúp đỡ nhiệt tình của giáo viên thì việc tập đúng kỹ thuật động tác và đạt thành tích chỉ còn là thời gian mà thôi, vì vậy giáo viên phải kiên trì và không được bi quan và bỏ cuộc, khi các em đã tập đúng thì các em sẽ say mê và tích cực vào tập luyện qua đó kết quả giáo viên sẽ hoàn hành xuất sắc mục tiêu mà mình đã đặt ra .



Các em học sinh có thành tích tốt được tuyên dương trước lớp

III. KẾT QUẢ THU ĐƯỢC

Sau khi áp dụng các biện pháp đã được nêu trong sáng kiến kinh nghiệm này vào thực tiễn giảng dạy ở nhà trường trong những năm qua, bản thân tôi thấy có nhiều chuyển biến tích cực trong học tập của học sinh. Học sinh không còn chán nản mà luôn hưng phấn, ham muốn tập luyện, luôn mong đến giờ học thể dục. Kết quả học tập môn Thể dục nói chung, phân môn “Bật xa” nói riêng của học sinh các năm học sau cao hơn năm trước. Nhờ vậy mà chất lượng ngày càng được nâng cao, số học sinh được xếp loại hoàn thành tốt chiếm tỉ lệ cao hơn, không có học sinh chưa hoàn thành. Số lượng học sinh giỏi của môn “Bật

xa” trong các kì thi TDTT và HKPD năm nào cũng đạt với thành tích khá cao và có số giải nhiều hơn các môn khác.

Nhóm những em học khá giỏi các em tập nhiệt tình ,chính xác hơn.Với những học sinh tập chưa tốt thì các em tập nhiệt tình hơn,tiến bộ hơn dần dần theo kịp nhóm các em tập khá giỏi trong lớp. Ta có thể thấy rõ hơn qua bảng số liệu sau đây.

*** Số liệu cụ thể sau khi học sinh khối lớp 4 áp dụng SKKN**

TT	Lớp	Số số	Hoàn thành tốt		Hoàn thành		Chưa hoàn thành	
			SL	%	SL	%	SL	%
1	4A	29	18	62,1	11	37,9	0	0
2	4B	30	21	70	9	30	0	0
3	4C	30	19	66,6	11	33,4	0	0
4	4D	29	22	73,8	8	26,2	0	0

Đặc biệt nhờ áp dụng các biện pháp trên mà em Nguyễn Tuấn Anh lớp 4A đã đạt giải Ba cấp huyện giải khỏe phù đồng môn Bật xa.



IV. HIỆU QUẢ

Tóm lại việc ứng dụng các giải pháp tạo hứng thú nhằm nâng cao chất lượng nội dung bật xa cho học sinh lớp 4 nói riêng là rất quan trọng. Bởi vì lứa tuổi tiểu học là lứa tuổi hồn nhiên trong sáng và trực quan sinh động, đặc biệt là

các em lớp 4, trí tưởng tượng của các em còn ít, tư duy còn hạn chế. Vận dụng hình thức dạy học này đúng lúc, đúng cách thức tổ chức không những giúp cho các em nắm vững kiến thức mà còn là cầu nối phát huy trí tưởng tượng và tính sáng tạo cho các em.

Qua kết quả khảo sát từ thực tế việc dạy học môn Thể dục theo hình thức lồng ghép các trò chơi nhỏ xen kẽ trong các tiết học là một bước thay đổi mang lại hiệu quả cao bởi nội dung kiến thức của môn học này là rèn luyện kỹ năng làm việc tính kiên trì, sáng tạo. Từ đó chúng tôi mạnh dạn đề cập đến những biện pháp thực hiện có tính khả thi để nêu lên trong đề tài. Tuy nhiên đó chỉ là những biện pháp áp dụng mang tính thử nghiệm chứ chưa phải là một biện pháp áp dụng đại trà. Việc tổ chức dạy học bằng phương pháp nào cho đạt hiệu quả cao không phải là chuyện đơn giản chỉ nói qua lý thuyết mà cần phải có thời gian cũng như kinh nghiệm giảng dạy cộng với sự tìm tòi học hỏi không ngừng của người giáo viên thì hiệu quả của tiết dạy mới được nâng cao, giáo dục mới thật sự đổi mới. Không có người giáo viên nào là hoàn hảo, không có phương pháp nào là vạn năng.

Đây là một nội dung hết sức khó khăn nhưng cũng không kém phần quan trọng. Chính vì vậy đòi hỏi người giáo viên phải thật kiên trì nhẫn nại chứ không nóng vội, rèn từng bước, hướng dẫn từng ngày cho học sinh trên một quá trình lâu dài, bởi việc dạy học không phải là một ngày, hai ngày mà tốt được. Môn Thể dục là một môn quan trọng trong chương trình giáo dục tiểu học vì thế phải có thời gian rèn luyện và đầu tư cao thì hiệu quả của bài học mới thật sự hiệu quả, giáo dục tiểu học mới xứng tầm với sự phát triển của đất nước.

V. TÍNH KHẢ THI

Được nhà trường, đơn vị phổ biến, công khai rộng rãi trong toàn trường , đơn vị cùng thực hiện.

VI. THỜI GIAN THỰC HIỆN

- Đối tượng: Học sinh Khối 5

- Thời gian thực hiện: Tháng 10 năm 2023 đến tháng 5 năm 2024.

VII. KINH PHÍ THỰC KIẾN SÁNG KIẾN: Không

PHẦN THỨ BA: ĐỀ XUẤT VÀ KIẾN NGHỊ

I. KẾT LUẬN:

Sau thời gian áp dụng phương pháp trên ở trường, tôi thấy đa số các em có tiến bộ nhiều trong môn học, cụ thể là tất cả các em học sinh rất ham thích luyện tập, thường mong đến tiết học thể dục, chất lượng tăng lên rõ rệt qua từng giai đoạn, kể cả học sinh sức khỏe yếu các em cũng đã nắm được kỹ thuật động tác bật xa tại chỗ và thực hành tốt hơn

Đề tài này áp dụng rất thành công trong đơn vị tôi đang công tác, đem lại hiệu quả đáng kể trong công tác giảng dạy bộ môn Thể dục ở nhà trường.

Tuy nhiên đề tài tôi đưa ra có thể chưa phải là những phương pháp tập luyện tối ưu nhất. Rất mong được sự đóng góp trao đổi về chuyên môn của các thầy cô giáo, bạn bè, các đồng nghiệp đang làm việc và công tác trong lĩnh vực thể dục thể thao để việc hướng dẫn cho học sinh tập luyện phân môn Bật xa trong trường tiểu học ngày càng tốt hơn, để từ đó thành tích môn Bật xa của học sinh ngày càng cao hơn, xa hơn.

II. KIẾN NGHỊ:

Qua đây tôi cũng xin có một vài kiến nghị như sau:

* Đối với nhà trường:

- Hằng năm cần bổ sung thêm thảm mút để có thể học bộ môn này trong nhà lúc thời tiết mưa gió (hồ cát chỉ sử dụng cho học tập ngoài trời), và thuận tiện cho việc chia nhóm khi luyện tập.

- Tham mưu với các cấp và thường xuyên cải tạo, nâng cấp sân chơi bãi tập.

- Nhà trường nên tham mưu với các bậc cha, mẹ phụ huynh học sinh mua sắm trang phục TDTT cho con em mình để các em vận động tốt hơn trong quá trình tập luyện để từ đó giáo viên có thể hoàn thành xuất sắc nhiệm vụ mà ngành và nhà nước đã giao cho.

* Đối với giáo viên : Cần phải luôn luôn tự học tự bồi dưỡng kiến thức và năng lực chuyên môn của bản thân để không ngừng nâng cao trình độ cũng như kinh nghiệm trong giảng dạy.

* Đối với cha mẹ học sinh: Tạo điều kiện tốt nhất cả về vật chất, tinh thần, môi trường giáo dục để các em được phát triển toàn diện

- Phụ huynh cần chú trọng hơn nữa trong công tác giáo dục thể chất cho học sinh, mỗi em học sinh cần chọn cho mình một môn thể thao phù hợp để luyện tập thường xuyên hằng ngày.

Đề tài này tuy rằng đã hoàn thành nhưng không thể tránh khỏi những hạn chế và thiếu sót, mong các bạn đồng nghiệp tham khảo đóng góp ý kiến, bổ sung để tôi có thêm các biện pháp mới hay hơn, sát thực hơn với thực tiễn địa phương và từng đối tượng học sinh, để góp phần xây dựng phát triển phân môn Bật xa cũng như bộ môn Điền kinh trong thể dục thể thao.

Tôi xin chân thành cảm ơn !.

Tôi xin cam đoan đây là SKKN của mình viết, không sao chép nội dung của người khác.

XÁC NHẬN CỦA CƠ QUAN

Thuần Mỹ, ngày 9 tháng 5 năm 2024
Người viết

Phan Thị Thanh Tâm

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Sách giáo viên Giáo dục thể chất lớp 4.
2. Sách giáo khoa Giáo dục thể chất lớp 4.lớp 4.
3. Đổi mới nội dung và phương pháp giảng dạy ở tiểu học.
4. Tài liệu bồi dưỡng thường xuyên Thể dục ở Tiểu học.
5. Giáo trình môn Điền kinh Trường Đại học sư phạm TĐTT Hà Nội