

UBND HUYỆN BA VÌ
TRƯỜNG TIỂU HỌC YÊN BÀI



SÁNG KIẾN KINH NGHIỆM

MỘT SỐ BIỆN PHÁP NÂNG CAO THÀNH TÍCH MÔN BẬT XA TẠI CHỖ CHO HỌC SINH LỚP 5

Tên Tác giả	: Nguyễn Thị Huyền Trang
Đơn vị công tác	: Trường Tiểu học Yên Bài
Chức vụ	: Giáo viên

NĂM HỌC: 2023 – 2024

UBND HUYỆN BA VÌ
TRƯỜNG TIỂU HỌC YÊN BÀI



SÁNG KIẾN KINH NGHIỆM

MỘT SỐ BIỆN PHÁP NÂNG CAO THÀNH TÍCH MÔN BẬT XA TẠI CHỖ CHO HỌC SINH LỚP 5

Tên Tác giả	: Nguyễn Thị Huyền Trang
Đơn vị công tác	: Trường Tiểu học Yên Bài
Chức vụ	: Giáo viên

NĂM HỌC: 2023 – 2024

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 chấm sáng kiến kinh nghiệm huyện Ba Vì

Họ và tên	Ngày tháng năm sinh	Nơi công tác	Chức danh	Trình độ chuyên môn	Tên sáng kiến
Nguyễn Thị Huyền Trang	27/06/1988	Trường Tiểu học Yên Bài	Giáo viên	Đại học sư phạm Giáo dục thể chất	Một số biện pháp nâng cao thành tích môn bật xa tại chỗ cho học sinh lớp 5

- Lĩnh vực áp dụng sáng kiến: Giáo dục thể chất/ Thể dục
- Tên sáng kiến đề nghị công nhận:

Một số biện pháp nâng cao thành tích môn bật xa tại chỗ cho học sinh lớp 5

- Sáng kiến được áp dụng lần đầu hoặc áp dụng thử từ ngày 18/09/2023

Tại lớp 5A4, 5A5 Trường Tiểu học Yên Bài – Huyện Ba Vì – Thành phố Hà Nội

- Mô tả bản chất của sáng kiến: Nhận thấy Bật xa tại chỗ là một nội dung thi đấu thể mạnh của Trường Tiểu học Yên Bài trong các kì Hội khỏe Phù Đồng. Đồng thời, khảo sát đầu năm học cho thấy thành tích bật xa tại chỗ của học sinh lớp 5 năm học 2023-2024 còn hạn chế. Vì vậy, tôi đã quyết định tiến hành 06 giải pháp để nâng cao thành tích môn Bật xa tại chỗ cho Học sinh lớp 5. Các giải pháp bao gồm: 1. Hình thành kỹ thuật chuẩn cho học sinh; 2. Phát huy tính tích cực, chủ động cho học sinh; 3. Các nhân hóa các bài tập phù hợp với từng đối tượng học sinh; 4. Phát triển thể lực cho học sinh; 5. Ứng dụng Công nghệ thông tin vào giảng dạy, nâng cao thành tích cho học sinh; Tổ chức các giải thi đấu cho học sinh. Kết quả: Học sinh hứng thú, yêu thích môn học, sức khỏe về thể chất và tinh thần đều tăng lên, thành tích bật xa được nâng cao, có học sinh đạt Giải Nhì Hội khỏe Phù Đồng cấp huyện năm học 2023-2024.

- Các điều kiện cần thiết để áp dụng sáng kiến: áp dụng trong môn Giáo dục thể chất đối với học sinh từ lớp 3 trở lên, ở bất kì vùng miền nào trên cả nước.

- Đánh giá lợi ích thu được hoặc dự kiến có thể thu được do áp dụng sáng kiến theo ý kiến của tác giả: Nâng cao thành tích môn Bật xa tại chỗ cho học sinh tiểu học, giúp các em tự tin, dám thể hiện bản thân, yêu thích thể thao, nâng cao sức khỏe, các yếu tố thể lực như sức mạnh, sức nhanh. Giúp phát hiện ra các tài năng thể thao cho môn điền kinh.

- 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: Sau khi tiến hành khảo sát học sinh đã được áp dụng các giải pháp của sáng kiến, kết quả cho thấy: các em đều rất hứng thú với các giải pháp đặc biệt là những giải pháp sử dụng trò chơi vào các tiết dạy để nâng cao thể lực, tăng hứng thú trong các giờ học. Các bài tập đều dễ thực hiện, có thể thực hiện tại nhà, không đòi hỏi dụng cụ tập.

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.

Yên Bái, ngày 30 tháng 04 năm 2024

Người nộp đơn

Nguyễn Thị Huyền Trang

PHIẾU NHẬN XÉT ĐÁNH GIÁ

- Họ tên tác giả: Nguyễn Thị Huyền Trang

Tên đề tài: **“Một số biện pháp nâng cao thành tích bậc ba tại chỗ cho học sinh lớp 5”.**

- Lĩnh vực: Thể dục

STT	Tiêu chuẩn	Điểm
1	Sáng kiến có tính mới	
1.1	Hoàn toàn mới, được áp dụng đầu tiên	
1.2	Có cải tiến so với giải pháp trước đây với mức độ khá	
1.3	Có cải tiến so với giải pháp trước đây với mức độ trung bình	
1.4	Không có tính mới hoặc sao chép từ các giải pháp đã có trước đây	
Nhận xét: 		
2	Sáng kiến có tính áp dụng	
2.1	Có khả năng áp dụng trong phạm vi toàn ngành hoặc rộng hơn	
2.2	Có khả năng áp dụng trong đơn vị và có thể nhân ra một số đơn vị có cùng điều kiện	
2.3	Có khả năng áp dụng trong đơn vị	
2.4	Không có khả năng áp dụng trong đơn vị	
Nhận xét: 		
3	Sáng kiến có tính hiệu quả	
3.1	Có hiệu quả, đem lại lợi ích kinh tế - xã hội, có tính lan tỏa	
3.2	Có hiệu quả, đem lại lợi ích kinh tế - xã hội	
3.3	Có hiệu quả, lợi ích phù hợp với mức độ phù hợp tại đơn vị	
3.4	Không có hiệu quả cụ thể	
Nhận xét: 		
4	Điểm trình bày	
4.1	Trình bày khoa học, hợp lý	
4.2	Trình bày chưa khoa học, chưa hợp lý	

<u>Nhận xét:</u>	
Tổng cộng:	Đánh giá: ☐ Đạt (<i>>70 điểm</i>) ☐ Không đạt

CHỦ TỊCH HỘI ĐỒNG SÁNG KIẾN CƠ SỞ

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

1. Tính cấp thiết phải tiến hành sáng kiến.

Bật xa tại chỗ là một kĩ thuật trong nhóm Kỹ năng vận động cơ bản của môn Thể dục. Là một nội dung trong Bộ môn Điền kinh đòi hỏi sự mạnh mẽ, linh hoạt và sức bền của cơ thể. Việc rèn luyện kỹ năng này sẽ giúp học sinh cải thiện thể chất, tăng cường sức mạnh và sự linh hoạt của cơ thể.

Giáo dục thể chất, hay thể dục thể thao trong Nhà trường là môn học rất được yêu thích đặc biệt là ở lứa tuổi học sinh Tiểu học. Môn học 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 khoẻ phát triển cơ thể cân đối, hài hòa, tạo điều kiện để học tập tốt các môn học văn hoá khác. Từ đó, có thể đưa giáo dục thể chất cùng với các mặt giáo dục khác, hoàn thành tốt mục tiêu giáo dục trong nhà trường Phổ thông.

Trong chương trình Giáo dục thể chất 2018 hiện nay cũng như chương trình thể dục trước đây, Bật xa là một nội dung thuộc chủ đề Tư thế kĩ năng vận động cơ bản, góp phần hoàn thành mục tiêu giáo dục phát triển phẩm chất và năng lực của học sinh, trọng tâm là: trang bị cho học sinh kiến thức và kĩ năng chăm sóc sức khoẻ; kiến thức và kĩ năng vận động; hình thành thói quen tập luyện, khả năng lựa chọn môn thể thao phù hợp để luyện tập nâng cao sức khoẻ, phát triển thể lực và tố chất vận động; trên cơ sở đó giúp học sinh có ý thức, trách nhiệm đối với sức khoẻ của bản thân, gia đình và cộng đồng, thích ứng với các điều kiện sống, sống vui vẻ, hoà đồng với mọi người. Đòi hỏi người giáo viên phải không ngừng đổi phương pháp dạy để thực hiện được mục tiêu trên.

Kĩ năng bật xa được ứng dụng trong nhiều trò chơi vận động và ứng dụng vào cuộc sống thường như: nhảy bao bố, nhảy thỏ, con cóc là cậu ông trời...

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 thể dục thể thao, dành nhiều thời gian xem tivi, ham chơi các trò chơi điện tử, internet, thích ăn ngọt, uống các đồ uống có ga chứa nhiều đường và chất béo, dẫn đến tình trạng thừa cân, béo phì ngày càng nhiều 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 khoẻ cho các em là việc làm tất yếu nhằm giúp cho các em có được sức khoẻ dồi dào để giúp các em có thể học tập tốt các môn học khác và tham gia mọi hoạt động của nhà trường.

Bật xa tại chỗ là một môn thi đấu trong hệ thống các môn Thi đấu chính thức của Hội khỏe Phù Đổng cấp Tiểu học, với 2 lứa tuổi 7-9 tuổi và 10-11 tuổi. Nó đòi hỏi sử dụng sức mạnh, sức nhanh của đôi chân. *Bật xa tại chỗ* 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.

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 Giáo dục thể chất. 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. Nội dung *bật xa tại chỗ* được phát triển rất sớm, nhưng rất ít các em học sinh tham gia. Vì vậy, 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 các cấp là nhiệm vụ cấp thiết hàng năm đặt ra đối với Giáo viên Thể dục.

Với những lí do trên tôi đã mạnh dạn đưa ra sáng kiến kinh nghiệm ***“Một số biện pháp nâng cao thành tích bật xa tại chỗ cho học sinh lớp 5”***.

2. Mục tiêu của đề tài, sáng kiến.

2.1. Đối với Giáo viên:

- Nâng cao nhận thức của bản thân về việc giảng dạy và bồi dưỡng nâng cao thành tích môn bật xa tại chỗ cho học sinh lớp 5. Từ đó tìm ra các biện pháp nâng cao hiệu quả tập luyện của học sinh. Điều chỉnh phương pháp dạy học cho phù hợp với đối tượng học sinh

- Nghiên cứu cơ sở lý luận và thực tiễn về việc giảng dạy môn TD theo định hướng phát triển năng lực và thể chất cho học sinh lớp 5 tiếp cận chương trình Giáo dục phổ thông 2018 (năm học 2023-2024)

- Đề xuất các biện pháp nâng cao thành tích môn bật xa tại chỗ của HS lớp 5.

- Xác định tính khả thi và hiệu quả của việc áp dụng sáng kiến.

- 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.

2.2. Đối với Học sinh:

- 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.

- 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.

- 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.

- Phát hiện và bồi dưỡng được những hạt nhân 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.

- 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.

- 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.

- 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 Thể dục thể thao, ý thức giữ gìn vệ sinh và lớp 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.

3. Thời gian, đối tượng, phạm vi nghiên cứu.

- Thời gian: Năm học 2023 - 2024.

- Đối tượng nghiên cứu: học sinh lớp 5.

- Phạm vi nghiên cứu: lớp 5A4 và 5A5, Trường Tiểu học Yên Bài với 65 học sinh (Nam: 26, Nữ: 39)

II. NỘI DUNG CỦA SÁNG KIẾN

1. Hiện trạng của vấn đề.

1.1. Thuận lợi:

- Yên Bài là một trong 07 xã miền núi của huyện Ba Vì, với diện tích 84.000 km². Trong những năm gần đây, cùng với sự phát triển của Thủ đô Hà Nội, xã Yên Bài cũng đang dần thay da đổi thịt. Sự nghiệp giáo dục của xã nhà nói chung cũng như chất lượng học sinh của Trường Tiểu học Yên Bài nói riêng đã được các cấp lãnh đạo Đảng, Chính quyền địa phương, Ban lãnh đạo nhà trường quan tâm.

- Bản thân là giáo viên chuyên môn Giáo dục thể chất luôn nhiệt tình, yêu nghề mến trẻ, có nghiệp vụ sư phạm, luôn học hỏi áp dụng các phương pháp dạy học linh hoạt. Trong những năm gần đây được sự quan tâm của Đảng, Nhà nước và của các cấp ngành đội ngũ giáo viên giảng dạy môn Giáo dục thể chất được sự đào tạo chuẩn hóa bồi dưỡng chuyên môn đáp ứng được yêu cầu trong giảng dạy.

- Đa số học sinh có ý thức tốt, yêu thích môn học.

1.2. Khó khăn:

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

- Cơ sở vật chất: Tuy có diện tích khá rộng nhưng chưa được quy hoạch cụ thể, khi hoạt động gây ảnh hưởng tới các lớp xung quanh vì các em hoạt động rất sôi nổi. Nhà trường nằm trên địa bàn rộng, được chia thành 03 khu, không có hồ cát riêng, 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 cô và trò.

- Về phía học sinh: nhiều em nhút nhát, ngại giao tiếp, ngại vận động. Bên cạnh đó một số học sinh chỉ coi đây là môn phụ nên luyện tập không đạt kết quả cao.

- Một số cha mẹ học sinh thiếu sự quan tâm học tập cho học sinh, còn chưa coi trọng môn học Thể dục và luôn cho rằng môn Thể dục là môn phụ, không trang bị cho các con giày tập, bóng tập, cầu đá, dây nhảy... 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.

1.3. Hiện trạng của Các biện pháp nâng cao thành tích bật xa tại chỗ:

* Cách giảng dạy kỹ thuật bật xa tại chỗ theo phong cách truyền thống thường bao gồm các bước sau:

- *Giới thiệu lý thuyết:* Bắt đầu bằng việc giới thiệu lý thuyết về kỹ thuật bật xa, bao gồm các yếu tố như cách đặt chân, cách nhảy, và cách ném. Giáo viên thường sử dụng giảng giải và trình bày để truyền đạt kiến thức.

- *Minh họa và giảng dạy mẫu:* Giáo viên thường sẽ minh họa các bước kỹ thuật bằng cách thực hiện một số động tác mẫu trước lớp. Họ có thể sử dụng các biểu tượng hình vẽ hoặc hình ảnh để minh họa các phần của kỹ thuật.

- *Hướng dẫn thực hành:* Sau khi giới thiệu lý thuyết và minh họa mẫu, học sinh được hướng dẫn thực hành các kỹ thuật mà họ đã học. Giáo viên sẽ cung cấp sự hỗ trợ và phản hồi cá nhân để giúp học sinh cải thiện.

- *Tổ chức thử thách và thi đấu:* Sau khi học sinh đã làm quen với kỹ thuật, giáo viên có thể tổ chức các thử thách và thi đấu để thúc đẩy sự cạnh tranh lành mạnh và khuyến khích học sinh áp dụng những gì họ đã học vào thực tế.

* Ưu điểm của cách giảng dạy truyền thống:

- Dễ dàng triển khai và tổ chức.
- Tạo ra một cơ sở lý thuyết vững chắc cho học sinh.

-Nhược điểm:

- Thiếu tính tương tác và tham gia của học sinh: Trong mô hình giảng dạy truyền thống, sự tương tác giữa giáo viên và học sinh thường bị hạn chế. Học sinh có thể trở nên thụ động nhận thông tin thay vì tham gia tích cực vào quá trình học. Điều này có thể dẫn đến việc hiểu lầm hoặc mất hứng thú trong việc học.

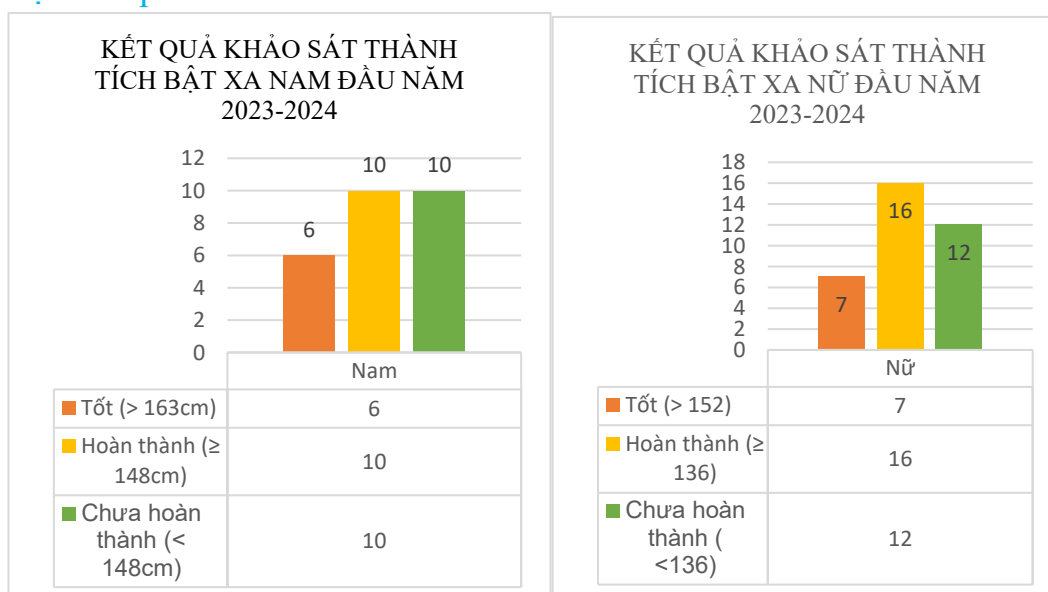
- Không linh hoạt đối với nhu cầu và khả năng cá nhân của từng học sinh: Một cách giảng dạy theo kiểu “one-size-fits-all” – “1 kiểu duy nhất với mọi đối tượng” không thích hợp cho mọi học sinh vì mỗi học sinh có khả năng và nhu cầu

riêng biệt. Có thể có những học sinh cần thêm thời gian hoặc sự hỗ trợ đặc biệt để hiểu và thực hành kỹ thuật bật xa tốt hơn, trong khi những học sinh khác có thể cảm thấy cần được thách thức hơn.

- Có thể trở nên nhàm chán và mất hứng thú nếu không được thiết kế và thực hiện một cách sáng tạo: Nếu không được thiết kế một cách sáng tạo và kích thích, phương pháp giảng dạy truyền thống có thể trở nên nhàm chán cho học sinh. Điều này có thể dẫn đến sự mất hứng thú và giảm hiệu suất học tập.

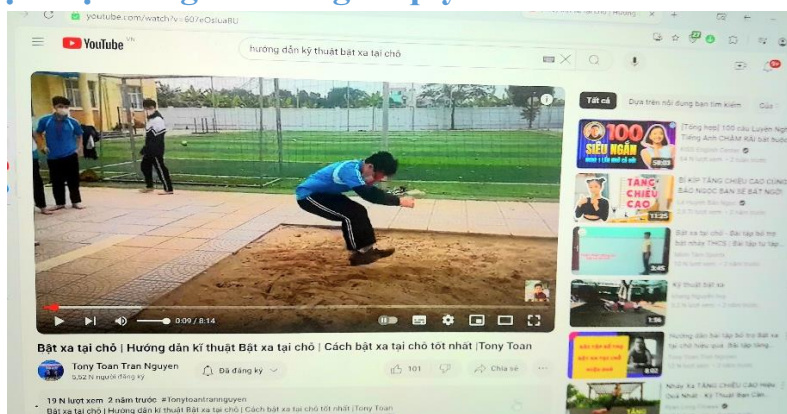
1.4. Kết quả khảo sát trước khi tiến hành các giải pháp:

* Để xác thực hiệu quả của việc áp dụng một số biện pháp mới để nâng cao thành tích bật xa tại chỗ cho học sinh lớp 5A4 và 5A5, Trường Tiểu học Yên Bài, từ đầu năm tôi đã tiến hành khảo sát chất lượng 65 học sinh (Nam: 26, Nữ: 39) và thu được kết quả như sau:



Nhìn vào biểu đồ trên chúng ta có thể thấy rằng, số học sinh chưa hoàn thành còn khá cao đối với cả nam và nữ. Vì vậy tôi đã mạnh dạn triển khai các giải pháp dưới đây để phù hợp với khả năng của từng đối tượng và giúp hoàn thiện, nâng cao thành tích cho các em.

2. Giải pháp thực hiện sáng kiến để giải quyết vấn đề



Hình 1: Học sinh xem video hướng dẫn thực hiện động tác mẫu tại nhà.

2.1. Biện pháp 1: Hình thành kỹ thuật chuẩn cho Học sinh:

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

- 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 - Phân tích, hướng dẫn và làm mẫu lại động tác rõ ràng để các em nắm rõ hơn về kỹ thuật động tác.



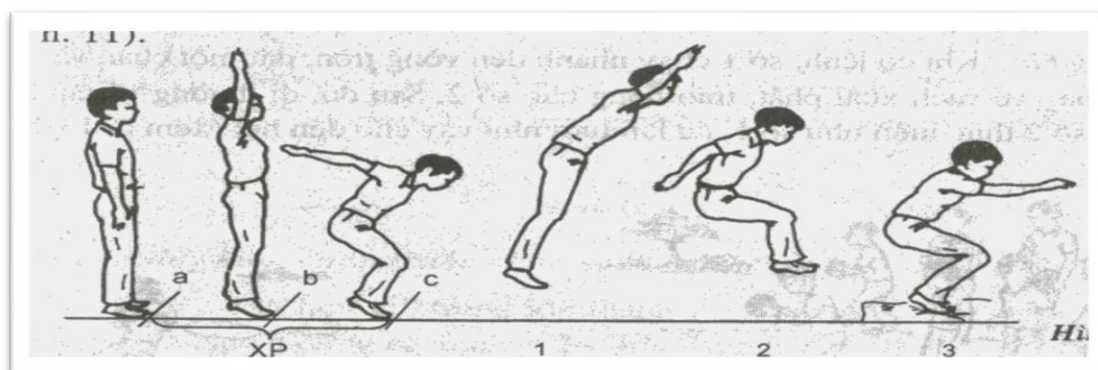
Hình 2: Giáo viên làm mẫu động tác

Ưu điểm: Các em học sinh rất hứng thú khi được xem tranh ảnh và các băng ghi hình động tác.

Hạn chế: Do điều kiện, cơ sở vật chất của nhà trường còn hạn chế, chưa có phòng tập với máy tính máy chiếu, nên tôi gửi video qua Zalo nhóm lớp để các em học sinh xem trước ở nhà, hình dung cách thực hiện động tác, cũng như có thể xem lại khi ôn tập ở nhà

* Giảng dạy 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.



Hình 3: Hình ảnh 4 giai đoạn bật xa

- Ở giai đoạn chuẩn bị : Giáo viên nên cho các em đứng thẳng, đứng 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 ưỡn 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 4: 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.

- 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.



H5: Giai đoạn bật nhảy của học sinh

H6: Giai đoạn tiếp đất của học sinh

* Sửa chữa các sai lầm kỹ thuật môn bật xa tại chỗ

- 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.
- 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



Hình 7: Hình ảnh giáo viên sửa động tác sai cho học sinh

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.

- Bật chưa hết lực chân

Nguyên nhân: Các em thường bật bằng cả bàn chân. Khi bật chưa hạ thấp trọng tâm

Cách sửa: Giáo viên cần 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.

2.2. Biện pháp 2: Phát huy tính tích cực, chủ động của học sinh

- Đổi mới phương pháp tập luyện, sử dụng những bài tập 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 huấn luyện viên nên đưa vào các 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 “Thỏ nhảy” (đã học ở lớp 3), ... vào chơi (hình 8)



Hình 8: Trò chơi Nhảy thỏ

- 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.

Ưu điểm: Học sinh khi vừa học vừa được chơi trò chơi tạo cho các em sự phấn khích, ganh đua nhau giúp cho thành tích đạt kết quả cao hơn.

Hạn chế: Một số em khi chơi bị thua thường hay buồn bực và chán nản. Giáo viên vừa khen những em thực hiện tốt, đồng thời cũng phải động viên khích lệ những em chơi chưa được tốt.

2.3. Biện pháp 3: Cá nhân hóa các bài tập phù hợp với từng đối tượng học sinh.

- Để các em không bị nhàm chán và mất hứng thú trong tập luyện thì giáo viên phải có kế hoạch tập luyện rõ ràng, theo từng tháng, tuần.

- Khi lên kế hoạch tập 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. Vì ở lứa tuổi của các em, thể trạng và thể chất của từng em khác nhau.

Ưu điểm: Khi cho tập luyện với mức độ phù hợp với từng đối tượng học sinh, giúp các em cảm thấy thoải mái, không bị cảm thấy áp lực nên thành tích đạt kết quả khá cao.

Hạn chế: Khi lên kế hoạch tập luyện và biên soạn theo từng tuần, từng ngày cho từng đối tượng học sinh giáo viên mất khá nhiều thời gian và công sức.

2.4. Biện pháp 4: Phát triển thể lực cho học sinh.

* Mục tiêu: Giúp các em phát triển các tố chất thể lực: sức mạnh, sức nhanh, có khả năng vận động tốt nhất qua các bài tập bổ trợ thể lực và các trò chơi vận động.

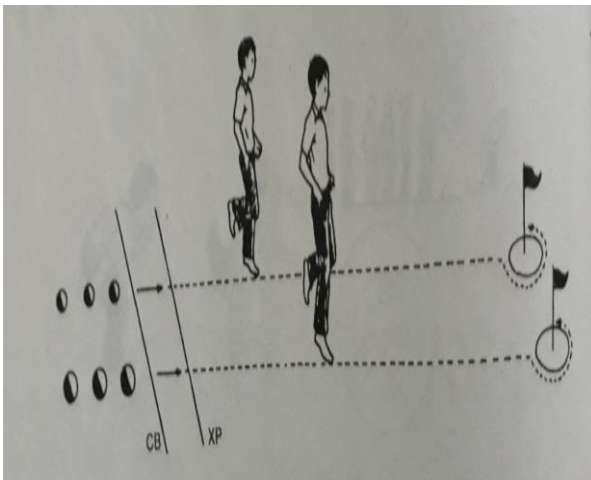
* Nội dung: Đưa ra các bài tập bổ trợ thể lực mà ở đây là phát triển về lực chân như: chạy nâng cao đùi, chạy nhanh 20-30m, bật nhảy rút 2 gối lên cao, nhảy dây kiểu chụm hai chân, nhảy lên xuống bậc cầu thang bằng hai chân và tổ chức các trò chơi như: lò cò tiếp sức, con cóc là cậu ông trời, nhảy ô tiếp sức,

* 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.

Trò chơi: “Lò cò tiếp sức” (hình 9)



Hình 9: Đội hình chơi trò chơi Lò cò tiếp sức

+ Mục đích: Phát triển sức mạnh của chân, khả năng phối hợp nhanh nhẹn, khéo léo và tính đồng đội cao.

+ Chuẩn bị: Kẻ một vạch xuất phát. Cách vạch xuất phát 4-5 m kẻ một vạch giới hạn hoặc cắm 2-4 lá cờ, hay các vật làm chuẩn và để trong 2-4 vòng tròn có đường kính 0,5m. Tập hợp số học sinh trong lớp thành 2-4 hàng dọc sau vạch xuất phát thẳng hướng với cờ (vật chuẩn), số lượng học sinh trong các hàng phải bằng nhau.

+ Cách chơi: Khi có lệnh chơi, những em số 1 của mỗi hàng nhanh chóng nhảy lò cò bằng một chân về phía trước vòng qua lá cờ rồi lại nhảy lò cò trở lại vạch xuất phát và đưa tay chạm vào người số 2, sau đó đi về đứng ở cuối hàng. Em số 2 lại nhảy lò cò như em số 1 và cứ tiếp tục như vậy cho đến hết. Hàng nào nhảy xong trước ít phạm quy hàng đó thắng cuộc.

- *Chú ý:* Các trường hợp phạm quy:

+ Xuất phát trước hiệu lệnh

+ Người trước chưa về đến nơi, chưa chạm tay, người sau đã rời khỏi vạch xuất phát.

+ Không lò cò vòng qua cờ hay vật chuẩn, nhảy vào vòng tròn.

+ Không lò cò mà chạy hoặc lò cò chạm chân co xuống đất.

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

Trò chơi Nhảy bao bố (hình 10):



Hình 10 : Hình ảnh trò chơi Nhảy bao bố tiếp sức.

-Nhảy bao bố là trò chơi giúp rèn luyện thể lực, sức bật, sự khéo léo trong việc giữ thăng bằng. Tạo không khí vui vẻ, đoàn kết khi tham gia.

Trò chơi nhảy bao bố không hạn chế số lượng người tham gia, nếu đông người tham gia có thể chia thành đội để thi đấu tại sân trường, bãi đất trống rộng rãi và bằng phẳng.

-Cách chơi nhảy bao bố

Trước khi chơi nhảy bao bố chúng ta cần chuẩn bị sẵn bao bố (bao tải). Kẻ vạch xuất phát và đích đến.

Sau khi chuẩn bị xong, tất cả người chơi chia thành các đội với số lượng người bằng nhau, đứng thành hàng ngang trước vạch xuất phát, cho cả hai chân vào trong bao tải kéo lên cao hai tay cầm hai bên miệng bao để ngang hông.

Khi có hiệu lệnh xuất phát người đầu hàng bắt đầu nhảy về phía trước lên qua vạch đích rồi vòng về vạch xuất phát và đưa bao cho người chơi thứ 2. Cứ như vậy cho đến khi tất cả các thành viên trong đội nhả hết lượt. Đội nào xong trước và về đích đầu tiên thì là đội thắng cuộc

-Luật chơi nhảy bao bố

Phải quy định và thống nhất kích cỡ bao bố ngay từ đầu. Người nào nhảy mà bị té ngã coi như là thua cuộc, tuy nhiên vẫn phải đứng lên hoàn thành phần thi.

Kỹ năng nhảy bao bố vô cùng quan trọng, người nhảy phải khéo léo để không bị té ngã, di chuyển nhanh sẽ là người dành chiến thắng.

Bài tập bổ trợ nhảy dây (hình 11):

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.



Hình 11: Hình ảnh nhẩy dây chụm hai chân

Bài tập bổ trợ Chạy nâng cao đùi (hình 12):

Mục đích: tăng sức mạnh cơ bắp cho đôi chân, cho cơ lõi.

Cách thực hiện: Chạy nâng cao đùi luân phiên từng chân một, thân người thẳng hoặc có xu hướng đổ về phía trước, tiếp xúc đất bằng nửa bàn chân trước

Định lượng: 2-3 lần mỗi lần 10-15m.

Chú ý: tránh các sai lầm thường mắc trong khi tập như: ngã người về sau, không siết cơ bụng làm cho không nâng cao được đùi, tiếp xúc đất bằng cả bàn chân hoặc gót chân.



Hình 12: Chạy nâng cao đùi

Bài tập bổ trợ Bật rút cao 2 gối (hình 13):

Đây là bài tập dễ thực hiện, có thể thực hiện mọi nơi mọi lúc, không cần bạn hỗ trợ.

Mục đích: tăng sức mạnh của cơ bắp của chân, tăng sức mạnh của cổ chân, tăng khả năng thăng bằng.

Cách thực hiện: Tư thế chuẩn bị đứng 2 chân rộng bằng vai. Thực hiện: trùng gối, dồn trọng tâm vào 2 nửa bàn chân trước, dùng lực duỗi của bắp chân và đùi cùng với lực đạp của bàn chân bật nhảy nâng người lên cao đồng thời co 2 gối lên cao hết mức có thể. Khi rơi xuống tiếp đất bằng 2 nửa bàn chân trước và trùng khớp hông, gối, cổ chân để hoãn xung, giảm lực tác động lên cột sống.

Định lượng: 2-3 lần, mỗi lần 10-15-20 lần.

Chú ý tăng dần số lần theo thời gian tập luyện.



Hình 13: Bật rút cao 2 gối



Hình 14: Bật 2 chân lên bậc thang

Bài tập Bật 2 chân lên bậc thang (hình 14):

Đây là bài tập dễ thực hiện, có thể thực hiện mọi nơi mọi lúc, không cần bạn hỗ trợ.

Mục đích: tăng cường sức mạnh của đôi chân.

Cách thực hiện: Tư thế chuẩn bị: đứng trước bậc thang 2 chân rộng bằng vai. Thực hiện bật nhảy 2 chân lên bậc thang rồi bật về vị trí ban đầu. Bài tập thực hiện liên tục và tăng dần lượng vận động theo thể lực.

Chú ý: khi tập luyện phải tập trung để tránh vấp ngã gây ra chấn thương khi tập luyện.

2.5. Biện pháp 5: Ứng dụng Công nghệ thông tin vào việc giảng dạy, nâng cao thành tích môn bật xa cho học sinh.

Ngày nay, cùng với sự phát triển của Khoa học công nghệ, việc ứng dụng Công nghệ thông tin vào giảng dạy trong nhà trường đã trở nên phổ biến và là một yếu tố quan trọng trong việc nâng cao hiệu quả và chất lượng giảng dạy trong trường phổ thông. Vì vậy tôi luôn suy nghĩ phải ứng dụng Công nghệ thông tin vào giảng dạy môn Thể dục/giáo dục thể chất trong nhà trường.

Tuy điều kiện cơ sở vật chất của nhà trường còn thiếu thốn, các phòng học chưa được trang bị đầy đủ máy tính, máy chiếu, nhà tập thể chất chưa có ti vi, máy chiếu, nhưng không vì thế mà các ứng dụng của Công nghệ thông tin không được sử dụng trong môn Thể dục.

Mạng xã hội rất phát triển với các nguồn thông tin vô cùng phong phú, đa dạng. Với môn thể dục các bài giảng kỹ thuật động tác, các bài tập có rất nhiều

trên nền tảng ứng dụng Youtube. Vì vậy, trước những buổi học mới, tôi thường gửi các video kỹ thuật động tác vào các nhóm lớp cho các em nghiên cứu trước ở nhà để hình dung được bài học sắp tới và chuẩn bị tốt cho bài học đó. Khi về nhà, tôi thường gửi các bài tập về nhà với lượng vận động khác nhau cho Nam và Nữ kèm hướng dẫn vào các nhóm lớp, yêu cầu các em thực hiện hàng ngày (có thể trả bài bằng video, hình ảnh). Việc này có tác dụng và hiệu quả rất lớn đối với việc hoàn thiện kỹ thuật, nâng cao thể lực và thành tích bật xa cho các em, vì thời lượng học trên trường chỉ có 2 tiết/ 1 tuần là rất ít để luyện tập. Mà đặc điểm của môn học là phải được luyện tập thường xuyên, liên tục thì mới có tác dụng trong việc hình thành kỹ năng vận động và nâng cao thành tích cho học sinh.

2.6. Biện pháp 6: Tổ chức các giải thi đấu cho học sinh.

* Biện pháp thi đấu trong tập luyện nâng cao thành tích môn bật xa có nhiều ý nghĩa quan trọng, bao gồm:

- Tăng cường sự hứng thú và động viên: Thi đấu là một phần quan trọng của hoạt động thể chất. Khi học sinh tham gia vào các hoạt động thi đấu, họ thường cảm thấy hứng thú và động viên hơn, từ đó tạo động lực để tham gia vào các buổi tập luyện.

- Phát triển kỹ năng và chiến thuật: Thi đấu là cơ hội để học sinh áp dụng những kỹ năng và chiến thuật họ đã học trong quá trình tập luyện vào một môi trường thi đấu thực tế. Điều này giúp họ hiểu rõ hơn về cách áp dụng kỹ năng và chiến thuật trong các tình huống thực tế.

- Xây dựng tinh thần đồng đội: Thi đấu trong một đội hoặc trong các hoạt động nhóm giúp học sinh học cách làm việc cộng tác và xây dựng tinh thần đồng đội. Họ học được cách hỗ trợ lẫn nhau, chia sẻ trách nhiệm và làm việc với nhau để đạt được mục tiêu chung.

- Học hỏi từ kinh nghiệm: Khi tham gia vào các trận đấu và thi đấu, học sinh có cơ hội học hỏi từ những kinh nghiệm thực tế. Họ có thể nhận ra những điểm mạnh và điểm yếu của bản thân, từ đó cải thiện kỹ năng và hiệu suất của mình.

Ví dụ: khi thi đấu thực tế ở hồ cát có ván giậm nhảy học sinh mới biết mình có nên đi giày hay không, các tình huống nào bị tính là phạm quy trong thi đấu...

- Xây dựng kỷ luật và sự kiên nhẫn: Thi đấu đòi hỏi sự kiên nhẫn, sự tự kiểm soát và kỷ luật. Bằng cách tham gia vào các hoạt động thi đấu, học sinh có thể phát triển những phẩm chất này, mà sau này sẽ hữu ích trong nhiều khía cạnh của cuộc sống.

* Trong thực tế giảng dạy, tôi đã sử dụng phương pháp thi đấu trong các tiết học giúp tăng sự hứng thú và động viên cho học sinh.

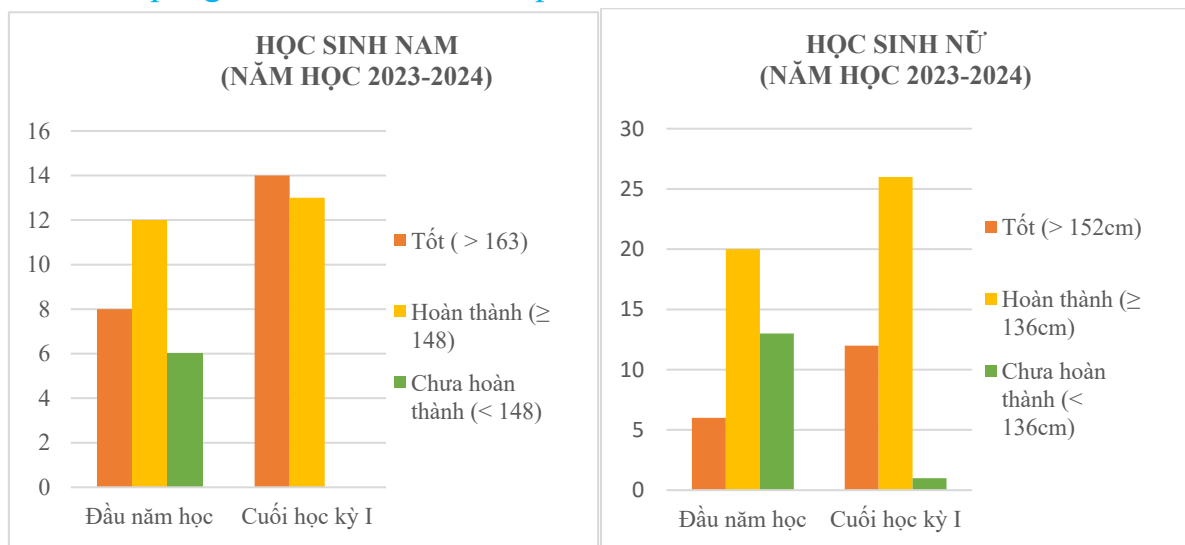
- Tổ chức Hội khỏe phù đồng cấp Trường trong đó có môn Bật xa tại chỗ: dành cho 3 khối 3, 4, 5. Chia thành 2 nhóm tuổi nam/nữ 8-9 tuổi và nam/nữ 10-11 tuổi.

Qua đó tìm ra các vận động viên có năng khiếu để tiếp tục bồi dưỡng, huấn luyện tham gia thi đấu cấp Tiểu khu, cấp Huyện, đồng thời giúp các em được cọ sát, được thể hiện bản thân và phát huy hết năng lực của bản thân.

Tất cả các nhóm biện 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.

3. Kết quả sau khi áp dụng sáng kiến tại đơn vị :

Trong hơn một năm học vừa qua tôi đã áp dụng một số biện pháp nâng cao thành tích bật xa cho học sinh lớp 5A4 và 5A5 từ đầu năm học 2023-2024 đến nay, 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:



Cụ thể:

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

+ Nam, nữ có thành tích tốt là 1m85 đến 2m03

(Có 01 học sinh nữ đạt mức Chưa hoàn thành do em đó có tật ở chân)

Qua biểu đồ trên cho thấy việc áp dụng *một số giải pháp nâng cao thành tích môn bật xa tại chỗ* thì thành tích bật xa của các em đã được tăng lên qua các đợt kiểm tra. Như vậy với việc áp dụng một số bài tập giúp các em nâng cao thành tích bật xa thì tỉ lệ các em đạt thành tích cao tại lớp đã được nâng cao.

Ngoài ra, tôi còn áp dụng các biện pháp này trong việc huấn luyện đội tuyển điền kinh tham dự Hội khỏe Phù Đổng giúp nâng cao thành tích của các vận động

viên. Trong đó, em Trần Anh Đức lớp 3A3 đã xuất sắc đạt giải nhất cấp Tiểu khu và giải Nhì cấp Huyện nội dung Bật xa tại chỗ nam, lứa tuổi 7-9 với thành tích 178cm.



Hình 15a,b: Em Trần Anh Đức và cô Nguyễn Thị Huyền Trang tham dự HKPD cấp Huyện



Hình 15c,d: Em Trần Anh Đức Hình đang thi đấu và nhận giải Nhì nội dung bập xa tại chỗ nam lứa tuổi 7-9

4. Hiệu quả của sáng kiến:

4.1. Hiệu quả về khoa học:

Sau khi thực hiện đề tài, giáo viên đã tự mình tiếp cận với các biện pháp nâng cao thành tích bật xa tại chỗ cho học sinh lớp 5”.

Sáng kiến đã đưa ra được một số giải pháp mới nhằm nâng cao thành tích môn bật xa tại chỗ cho học sinh lớp 5 nói riêng và cho học sinh nói chung. Từ đó là cơ sở để ứng dụng vào giảng dạy và huấn luyện môn Bật xa trong những năm học tiếp theo.

Ngoài ra qua quá trình nghiên cứu viết sáng kiến, bản thân tôi đã học hỏi, trau dồi thêm được nhiều kiến thức về chuyên môn, nâng cao vốn hiểu biết và sẽ phấn đấu không ngừng học tập nâng cao trình độ chuyên môn, đổi mới phương pháp giảng dạy để chất lượng giáo dục ngày càng được nâng cao.

4.2. Hiệu quả về kinh tế:

Đề tài của tôi không tốn kém về mặt kinh phí, các phương tiện phục vụ cho tập luyện đều được tận dụng từ cơ sở vật chất có sẵn (ví dụ : bậc thang trong tập

luyện bài tập bổ trợ) hoặc những đồ dùng đã qua sử dụng (bao tải trong trò chơi Nhảy bao bố).

Cũng giống như đa số những đề tài, sáng kiến khác trong giáo dục, Sáng kiến của tôi không có nhiều hiệu quả về mặt kinh tế. Tuy nhiên, nhờ có các giải pháp trên mà tiết học thể dục rất hiệu quả, học sinh luôn hứng thú học tập, tập luyện, từ đó nâng cao năng lực thể chất lẫn sức khỏe tinh thần cho các em. Các em có đủ sức khỏe và năng lượng để học tập có hiệu quả các môn học khác. Từ đó, phụ huynh yên tâm làm việc, lao động sản xuất, nâng cao thu nhập cho gia đình.

4.3. Hiệu quả về xã hội:

Qua việc tập luyện nâng cao thành tích môn Bật xa tại chỗ, học sinh có thể ứng dụng tốt kỹ năng này vào các trò chơi hàng ngày như nhảy lò cò, nhảy bao bố, nhảy cóc... từ đó giúp các em nâng cao thể chất, các em tự tin, vui tươi, tích cực tham gia các hoạt động thể dục thể thao khác... Đồng thời giúp phát hiện ra các tài năng thể thao để đào tạo, huấn luyện tham gia các kì Hội khỏe Phù Đổng các cấp. Giúp bản thân các em đạt các giải cao, đem về thành tích cho đại phương, cho nhà trường và giáo viên giảng dạy.

5. Tính khả thi của sáng kiến:

- Sáng kiến này có thể áp dụng từ khối lớp 3 trở lên ở tất cả các vùng miền, trong mọi điều kiện cơ sở vật chất, đặc biệt là trong huấn luyện thi đấu môn Bật xa. Ngoài ra, sáng kiến này còn có thể áp dụng để nâng cao thành tích các môn thể thao khác cũng đòi hỏi sức nhanh, sức mạnh của đôi chân như : Chạy ngắn, nhảy xa.

- Tùy vào từng lứa tuổi, giới tính mà giáo viên sẽ lựa chọn các biện pháp phù hợp cũng như lượng vận động phù hợp.

6. Thời gian thực hiện đề tài, sáng kiến:

- Bắt đầu từ tháng 9/2023.
- Thực hiện: đến hết học kì I năm học 2023-2024.

7. Kinh phí thực hiện đề tài, sáng kiến

- Giáo viên: không tốn kém kinh phí.
- Học sinh: không tốn kém kinh phí.

III. KIẾN NGHỊ, ĐỀ XUẤT

1. Đối với các lãnh đạo cấp trên và nhà trường:

- Các cấp quản lý cần tăng cường về cơ sở vật chất nhằm tăng cường nâng cao hiệu quả giảng dạy trong các tiết học: 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.

- 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.

2. Đối với giáo viên và học sinh:

- Đối với giáo viên:

+ Trước hết giáo viên phải nhiệt tình, tâm huyết với nghề nghiệp, luôn tận tình giúp đỡ học sinh.

+ Phải tạo được những giờ dạy vui tươi lành mạnh.

+ Biết động viên kịp thời, khuyến khích học sinh để phát huy tính tự giác tích cực tập luyện của học sinh.

+ Vận dụng linh hoạt các nội dung của giờ học, xen kẽ giữa tập luyện và nghỉ ngơi một cách khoa học và hợp lý.

+ Biết kết hợp nhuần nhuyễn các phương pháp để giờ học đạt được kết quả cao nhất.

+ Quá trình giảng dạy sức mạnh của đôi chân, giáo viên cần làm cho học sinh hiểu rõ vai trò, tác dụng của tổ chức sức mạnh.

- 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. 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.

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 luôn phải trăn trở suy nghĩ, tìm ra cách tổ chức hoạt động phù hợp, 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 ban giám khảo và các đồng nghiệp.

XÁC NHẬN CỦA CƠ QUAN

Ngày 30 tháng 04 năm 2024

Tác giả

Nguyễn Thị Huyền Trang

MỤC LỤC

I. ĐẶT VẤN ĐỀ	1
1. Tính cấp thiết phải tiến hành sáng kiến.....	1
2. Mục tiêu của đề tài, sáng kiến.....	2
3. Thời gian, đối tượng, phạm vi nghiên cứu.....	3
II. NỘI DUNG SÁNG KIẾN	3
1. Hiện trạng của vấn đề.....	3
1.1 Thuận lợi	3
1.2. Khó khăn	3
1.3. Hiện trạng của Các biện pháp nâng cao thành tích bậc ba tại chỗ:.....	4
1.4. Kết quả khảo sát	5
2. Giải pháp thực hiện sáng kiến để giải quyết vấn đề.....	5
2.1. Biện pháp 1: Hình thành kĩ thuật chuẩn cho học sinh	6
2.2. Biện pháp 2: Phát huy tính tích cực, chủ động cho học sinh	8
2.3. Biện pháp 3: Cá nhân hóa các bài tập phù hợp với từng đối tượng học sinh	9
2.4. Biện pháp 4: Phát triển thể lực cho học sinh.....	9
2.5. Biện pháp 5: Ứng dụng công nghệ thông tin vào việc giảng dạy, nâng cao thành tích môn bậc ba cho học sinh	13
2.6. Biện pháp 6: Tổ chức các giải thi đấu cho học sinh	14
3. Kết quả sau khi áp dụng sáng kiến tại đơn vị	15
4. Hiệu quả của sáng kiến	16
5. Tính khả thi của sáng kiến	17
6. Thời gian thực hiện đề tài, sáng kiến	17
7. Kinh phí thực hiện đề tài, sáng kiến.....	18
C. KIẾN NGHỊ VÀ ĐỀ XUẤT	18
1. Đối với lãnh đạo cấp trên và nhà trường.....	18
2. Đối với giáo viên và học sinh.....	18
MỤC LỤC.....	19

