

MỤC LỤC

Nội dung	Trang
I. ĐẶT VẤN ĐỀ	1
1. Lí do chọn đề tài	1
2. Mục đích nghiên cứu	1
3. Đối tượng, thời gian nghiên cứu	1
4. Phương pháp nghiên cứu	2
II. GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ	3
1. Cơ sở lý luận	3
2. Thực trạng của vấn đề nghiên cứu	3
3. Cách tiến hành các giải pháp	4
3.1. Nghiên cứu tài liệu chuyên môn	4
3.2. Tham khảo tài liệu liên quan	4
3.3. Học tập bồi dưỡng chuyên môn	4
3.4. Dự giờ học hỏi	4
3.5. Vận dụng đổi mới phương pháp	4
3.5.1. Chuẩn bị và soạn bài	5
3.5.2. Những sai lầm thường mắc	6
4. Các biện pháp thực hiện trên lớp	14
4.1. Khâu kiểm tra	14
4.2. Giải thích kỹ thuật động tác	14
4.3. Phối hợp khởi động và bổ trợ	15
4.4. Kết hợp làm mẫu của giáo viên	17
4.5. Tổ chức lên lớp phải thực sự khoa học	18
4.6. Tổ chức trò chơi	20
4.7. Công tác kiểm tra đánh giá	21
5. Hiệu quả của sáng kiến kinh nghiệm	22
5.1. Kết quả nghiên cứu	22
5.2. Bảng so sánh thành tích	23
III. KẾT LUẬN VÀ KHUYẾN NGHỊ	23
1. Kết luận và khuyến nghị	23-24
MINH CHỨNG KÈM THEO	25-28

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

1. Lí do chọn đề tài

Trong cuộc sống hiện nay, vị trí công tác TDTT trong nhà trường ngày càng được xác định theo đúng tầm quan trọng của nó. Thông qua giáo dục trong bộ môn Thể dục, bồi dưỡng cho học sinh những đức tính tốt đẹp, giúp học sinh biết được kĩ năng cơ bản để tập luyện giữ gìn sức khỏe, nâng cao thể lực trong bối cảnh dịch bệnh Covid vẫn còn diễn biến phức tạp trên toàn thế giới nói chung và Việt Nam nói riêng, góp phần rèn luyện nếp sống lành mạnh, tác phong nhanh nhẹn, kỉ luật, thói quen tự giác tập luyện thể dục thể thao, giữ gìn vệ sinh. Có sự tăng tiến về thể lực, thi đạt tiêu chuẩn rèn luyện thân thể và thể hiện khả năng của bản thân về thể dục thể thao, biết vận dụng những điều đã học vào nếp sinh hoạt ở trong và ngoài nhà trường, góp phần chuẩn bị cho thế hệ trẻ có nếp sống, tác phong chuyên nghiệp. Trong những năm gần đây cùng với sự phát triển về kinh tế xã hội, nhu cầu tập luyện thể dục thể thao của nhiều tầng lớp nhân dân ngày càng tăng. Thể dục thể thao của Việt Nam cũng có sự tiến bộ đáng khích lệ. Song song với chương trình giảng dạy các môn khoa học trong nhà trường, nhằm trang bị cho học sinh những kiến thức cơ bản, có hệ thống các môn khoa học tự nhiên, xã hội và khoa học kỹ thuật, việc giáo dục thể chất trong nhà trường có vai trò hết sức quan trọng giúp cho học sinh phát triển một cách toàn diện về đức, trí, thể, mỹ...

Xuất phát từ thực tế giảng dạy của bản thân, từ đặc điểm của việc dạy học môn thể dục ở trường THCS tôi nhận thấy vấn đề ***“Đổi mới phương pháp dạy học môn Thể dục trong trường THCS”*** là hết sức thiết thực, bổ ích và tôi quyết định chọn nghiên cứu đề tài này.

2. Mục đích nghiên cứu.

Giúp cho giáo viên cải thiện một số phương pháp trong quá trình giảng dạy Thể dục nhằm đưa lượng vận động, thời gian tập luyện của học sinh tăng lên. Đề tài còn tháo gỡ những khó khăn mà giáo viên dạy môn Thể dục dễ mắc, đó là việc vi phạm về thời gian (bởi nội dung bài học thì nhiều mà thời gian một tiết chỉ có 45 phút). Vì vậy đòi hỏi giáo viên phải nghiên cứu và lựa chọn phương pháp, hình thức dạy - học thật hợp lý, đảm bảo về kiến thức, kĩ năng, đảm bảo đủ lượng vận động và số lần tập luyện. Đề tài này hết sức cần thiết không những đối với cá nhân tôi mà còn với tất cả giáo viên giảng dạy bộ môn thể dục ở trường THCS nói chung.

3. Đối tượng, thời gian nghiên cứu

- Đối tượng: Học sinh trường THCS Tri Trung.
- Thời gian: Chọn đề tài: Tháng 9/2022.

Đổi mới phương pháp dạy học môn Thể dục trong trường THCS

Nghiên cứu thực hiện: Từ tháng 9/2022 đến tháng 3/2023.

Hoàn thành đề tài: Tháng 4/2023.

4. Phương pháp nghiên cứu.

- Phương pháp dạy học: Là cách thức hoạt động của thầy và trò nhằm đạt được mục tiêu dạy - học. Phương pháp dạy học mang tính tích cực, độc lập, sáng tạo. Cần chú ý đến hai yếu tố: Học sinh phải được học trong không khí vui vẻ, phấn khởi, học mà chơi, chơi mà học, học sinh phải được tự do tìm hiểu, suy nghĩ, khám phá và tự tìm tòi ra kiến thức của bài học dưới sự dẫn dắt, gợi mở của giáo viên.

- Để làm tốt chức năng giảng dạy và giáo dục của mình đối với giáo viên dạy môn Thể dục nói riêng phải có những phẩm chất và năng lực như: Thế giới quan khoa học, nhân sinh quan tiên tiến, có trình độ chuyên môn nghiệp vụ vững vàng, có trình độ văn hoá sâu rộng, có tư duy mới, luôn tìm tòi nghiên cứu để đưa ra phương pháp giảng dạy phù hợp, đáp ứng yêu cầu của bộ môn. Đồng thời, người giáo viên thể dục cần phải có phẩm chất đạo đức, tâm lý tốt, tình cảm cao đẹp và cả ý chí, nghị lực, quyết tâm. Tất cả những đặc điểm đó có sự liên quan mật thiết với nhau để tạo thành một cấu trúc thống nhất nhằm nâng cao kết quả giảng dạy.

- Theo thời gian công tác, kinh nghiệm giảng dạy và giáo dục càng được nâng cao thì thể lực càng bị giảm sút theo qui luật tự nhiên của con người, năng lực làm mẫu động tác bị hạn chế. Để khắc phục sự hạn chế đó, người giáo viên thể dục phải không ngừng học hỏi để nâng cao trình độ nghiệp vụ của mình, đặc biệt là trình độ lý luận về phương pháp khoa học và phương pháp tổ chức.

- Đổi mới phương pháp dạy học xuất phát từ nhu cầu đổi mới sâu sắc nền kinh tế xã hội đang diễn ra trên đất nước ta. Công cuộc đổi mới này cần những người có bản lĩnh, có năng lực chủ động sáng tạo, dám nghĩ, dám làm, thích ứng với cuộc sống xã hội đang từng ngày từng giờ đổi mới. Thực tiễn này làm cho mục tiêu dạy học phải điều chỉnh kèm theo sự thay đổi về nội dung và phương pháp dạy học. Đổi mới phương pháp dạy học được hiểu là đưa phương pháp dạy học mới vào nhà trường trên cơ sở phát huy mặt tích cực của phương pháp truyền thống để nâng cao chất lượng dạy học, nâng cao hiệu quả đào tạo của giáo dục.

- Đổi mới phương pháp dạy học phải thiết thực góp phần thực hiện mục tiêu giáo dục học sinh THCS, tạo điều kiện và khuyến khích học sinh tự giác học tập, phát huy và vận dụng kiến thức trong bài học vào thực hành luyện tập.

II. GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ

1. Cơ sở lý luận

Trong những năm qua, thực hiện đổi mới chương trình sách giáo khoa và phương pháp giảng dạy bậc THCS chất lượng dạy học trong các nhà trường đã và đang từng bước đạt hiệu quả rõ rệt. Giáo viên đã quen dần với những khái niệm “*Tích cực hoá hoạt động của trò*” trong việc lựa chọn phương pháp cũng như thiết kế bài dạy nhằm khơi dậy hứng thú và phát huy tính tích cực, chủ động sáng tạo của học sinh. Thầy và trò đều chủ động trong việc tổ chức giờ học cũng như tiếp thu kiến thức.

Với đặc trưng của bộ môn Thể dục nhằm giáo dục thể chất, nâng cao thể lực cho học sinh nên việc đổi mới phương pháp ngoài mục tiêu tạo tiết học hứng thú, sôi nổi, hiệu quả còn rèn cho học sinh những kĩ năng cơ bản để tập luyện, giữ gìn sức khoẻ, nâng cao thể lực, góp phần rèn luyện nếp sống lành mạnh, tác phong nhanh nhẹn, thói quen tự giác tập luyện TDTT, giữ gìn vệ sinh. Chính vì vậy việc chuẩn bị cho giờ dạy phải hết sức hợp lí, khoa học, tạo cho trò tâm lí tinh thần thoải mái, tự tin, yên tâm khi bước vào giờ học là điều hết sức cần thiết. Đó là yêu cầu không khó song còn phụ thuộc vào nhiều yếu tố: Cơ sở vật chất, trang thiết bị phục vụ học tập, đặc biệt ý thức, trách nhiệm của người thầy đối với bài dạy.

Là giáo viên trẻ chưa có nhiều kinh nghiệm giảng dạy nhưng với sự cố gắng tìm tòi, nghiên cứu, học hỏi và qua kết quả thực tế giảng dạy, tôi mạnh dạn nêu ra một vài suy nghĩ của mình làm thế nào để dạy và học môn Thể dục đạt kết quả cao.

2. Thực trạng của vấn đề

2.1. Phương pháp nghiên cứu:

a. Nghiên cứu lí luận:

Đọc và phân tích các tài liệu liên quan đến đề tài.

b. Nghiên cứu các tư liệu:

- Sổ sách ghi chép kinh nghiệm về dạy học thể dục.
- Tài liệu liên quan đến phương pháp dạy học môn thể dục.
- Tự nghiên cứu, tìm hiểu nắm chắc nội dung chương trình – Sách giáo khoa và mục tiêu bài dạy.
- Giáo án của những giáo viên có kinh nghiệm.

c. Quan sát:

- Quan sát các hoạt động học tập của học sinh, chất lượng học tập qua các tiết thể dục.

- Dự giờ và quan sát các hoạt động dạy học của giáo viên dạy học môn thể dục.

d. Phỏng vấn:

Thu thập ý kiến các chuyên viên, các giáo viên có kinh nghiệm dạy học môn thể dục, trao đổi với học sinh.

e. Thực nghiệm.

- Vận dụng dạy các tiết dạy thực nghiệm.
- Vận dụng đổi mới phương pháp trong các tiết dạy để rút kinh nghiệm, đề nghị những người có chuyên môn vững dự giờ và đóng góp ý kiến.

3. Cách tiến hành thực hiện các giải pháp

3.1. Nghiên cứu tài liệu chuyên môn

- Không ngừng nghiên cứu tài liệu chuyên môn nghiệp vụ mang tính chất khoa học và lí luận nhằm nâng cao nhận thức và hiểu biết về chương trình, cấp học và bậc học, từ đó đưa ra giải pháp phù hợp với đối tượng học sinh tại trường mình.

3.2. Tham khảo tài liệu liên quan

- Nghiên cứu các tài liệu về sự phát triển tâm sinh lí lứa tuổi học sinh bậc THCS để có cách nhìn nhận đúng đắn, từ đó tìm ra phương pháp giáo dục phù hợp, hiệu quả.

3.3. Học tập bồi dưỡng chuyên môn

- Không ngừng học tập trau dồi kiến thức chuyên môn thông qua các nội dung học tập, bồi dưỡng thường xuyên, tập huấn thường kì do các cấp tổ chức.

3.4. Dự giờ học hỏi

- Tích cực dự giờ, học hỏi, rút kinh nghiệm từ đồng nghiệp, nhất là những đồng nghiệp có kiến thức, chuyên môn vững vàng, tham dự các chuyên đề và các hội nghị tập huấn do cụm trường, Phòng giáo dục tổ chức. Ghi chép tích lũy những kinh nghiệm học tập được từ bạn bè đồng nghiệp và qua các thông tin đại chúng. Trong trường thường xuyên dự giờ các giáo viên cùng chuyên môn, ngoài ra còn dự giờ các giáo viên dạy các môn khác để học hỏi thêm về phương pháp tổ chức các hoạt động, cách sử dụng đồ dùng, cách xử lí tình huống sư phạm...

3.5. Vận dụng đổi mới phương pháp

- Nghiên cứu kĩ tài liệu giảng dạy, vận dụng linh hoạt và sáng tạo các phương pháp dạy học tích cực.

- Việc đổi mới phương pháp dạy học sẽ đem lại những tác động rất lớn, thường để lại những ấn tượng sâu sắc trong nhận thức và tình cảm của học sinh. Nó kích thích sự say mê, hứng thú luyện tập đối với môn Thể dục, học sinh tích

cực tập luyện thu được những tri thức mới, hình thành những kỹ năng, kỹ xảo vận động, vận dụng được vào thực tiễn cuộc sống những phương pháp hay, những hình thức tổ chức hấp dẫn sẽ không dễ phai mờ trong ký ức học sinh.

- Song song với việc thực hiện nghiêm túc những nội dung đã được qui định trong chương trình, giáo viên cần nghiên cứu và vận dụng đổi mới phương pháp giảng dạy, đổi mới các hình thức tổ chức hoạt động trên lớp sao cho khoa học, linh hoạt, sáng tạo. Một trong các hướng đó là:

3.5.1. Chuẩn bị và soạn bài.

***. Chuẩn bị:**

- Nghiên cứu tài liệu, sách giáo viên và hướng dẫn giảng dạy để xác định mục tiêu của bài dạy, nội dung của tiết học trên cơ sở đó xác định việc chuẩn bị đồ dùng, dụng cụ, sân bãi cho chu đáo và phù hợp.

- Nghiên cứu để vận dụng các hình thức tổ chức, các phương pháp dạy học cho phù hợp với tiết dạy.

- Trên cơ sở xác định được mục tiêu của bài học, giáo viên chuẩn bị sân tập, hồ cát và những đồ dùng dạy học có liên quan như: tranh vẽ các động tác thể dục, xà nhảy, đệm nhảy, bóng ..., nhắc nhở học sinh ngay từ cuối tiết học trước để các em chuẩn bị trang phục và dụng cụ học tập, tạo điều kiện để tiết dạy đạt hiệu quả cao.

***. Bài soạn:**

- Bài dạy cần soạn trước ít nhất hai ngày để có sự chuẩn bị đồ dùng và nhắc nhở học sinh những nội dung cần thiết. Bài soạn phải thể hiện rõ ràng, khoa học, chính xác các hoạt động của thầy và trò trong việc đổi mới phương pháp dạy học.

- Hệ thống câu hỏi dẫn dắt gợi mở, logic, dễ hiểu, thu hút được sự quan tâm chú ý của học sinh, tránh hỏi câu hỏi quá dài, câu hỏi đóng, cần dự kiến và phân loại câu hỏi đúng với từng đối tượng học sinh, câu hỏi dễ dành cho học sinh yếu và trung bình, câu hỏi khó đòi hỏi suy nghĩ dành cho học sinh khá, giỏi.

- Bài soạn cần thể hiện rõ các hoạt động với thời gian và khối lượng vận động, người chỉ đạo hoạt động do giáo viên hay cán sự lớp, tổ trưởng, nhóm trưởng.

Ví dụ: Bài tiết 54 – Lớp 8: Trong phần cơ bản, hoạt động ôn động tác nhảy cao

Hoạt động của thầy - cán sự	Thời gian	Hoạt động của trò
<u>1. Nhảy cao:</u> - Giáo viên chỉ đạo lớp thực hiện với đội hình vòng tròn. - Cán sự tổ điều khiển tổ thực hiện:	1– 2 phút	- Học sinh đứng tại chỗ bật cao bằng 2 và 1 chân 3 nhịp và 5 nhịp, nhịp cuối bật cao

x x x x x x cs tổ 3 cs tổ 4 x x x x x x Giáo viên tổ chức lớp thực hiện x x x x GV x x x x x Chú ý: Giáo viên hướng dẫn học sinh thực hiện kết hợp với quan sát cả nhóm tổ 3 và 4. Sau 8-10 phút đổi nội dung, thực hiện giữa hai nhóm.	8-10 phút 8-10 phút	co chân. - Tổ 3 và tổ 4: Tập bổ trợ nhảy dây đơn. - Tổ 1 và tổ 2: Tập bổ trợ đà ba bước giậm nhảy đá lăng, chạy đà đặt chân vào điểm giậm nhảy, giậm nhảy đá lăng.
--	--	--

3.5.2. Những sai lầm thường mắc:

Những sai lầm thường mắc và những kinh nghiệm qua quá trình giảng dạy trước đó căn cứ vào đó và rút ra những sai sót của học sinh trong quá trình tập luyện nhảy cao kiểu bước qua ở lớp 8 như sau:

- **Những kĩ thuật sai lầm thường mắc:**

STT	NHỮNG KỸ THUẬT SAI THƯỜNG MẮC	NGUYÊN NHÂN
1.	- Cách đo đà	- Một số học sinh thường đo đà với độ dài bước hoặc bàn chân khác nhau. - Một số học sinh có thành tích nhảy cao thường không chú ý đến cách đo đà. - Khi đo đà học sinh không đo trên đường cong thì độ dài của đường chạy bị dài. - Khi đo đà xong học sinh không chú ý đặt chân giậm nhảy nếu số bước đà lẻ thì đặt chân giậm ở sau và ngược lại. - Một số học sinh giậm nhảy 2 chân nên khi giậm nhảy không xác định

		được chân giậm nhảy nên khi giậm nhảy sai đà.
2.	- Kỹ thuật chạy đà không chính xác	- Không ổn định nhịp điệu và tốc độ chạy đà. - Chạy cao trọng tâm, tư thế xuất phát không ổn định, và có 1 số em thường chạy đà khi đặt chân giậm không chính xác. - Độ dài bước khi chạy đà không ổn định. - Tâm lý khi chạy đà sợ giậm nhảy không đúng điểm giậm nhảy, và lo không nhảy qua xà. - Chạy lỡ đà thì sẽ cầm sào hoặc gạt sào chạy qua đệm hoặc hố cát.
3.	- Giậm nhảy không hết - Góc độ giậm nhảy lớn hoặc nhỏ quá - Giậm nhảy gần hoặc xa xà	- Hiểu sai kỹ thuật giậm nhảy. - Cơ chân yếu. - Giậm nhảy chậm, góc độ hoãn xung, nhỏ cơ không đủ sức đuổi. - Kỹ thuật 3 bước cuối cùng quá dài.
4.	- Giậm nhảy bị lao vào xà	- Các bước cuối cùng không hạ được trọng tâm. - Lúc giậm nhảy thân gập về phía trước. - Tốc độ giậm nhảy bị chậm. - Độ dài 3 bước cuối không ổn định dẫn đến điểm giậm nhảy sai hoặc xa xà.
5.	- Chân lẳng chân giậm nhảy đá rơi xà. - Bị tụt mông	- Chân đá lẳng không tích cực, không cao hoặc bị co ở đầu gối. - Chân giậm nhảy co chậm. - Giậm nhảy không tích cực và tập luyện ít. - Chân giậm nhảy, sức bật không tốt.

6.	- Bị chấn động khi tiếp đất	- Không trùng gối và chủ động khi rơi xuống hố cát. - Phối hợp tất cả các cơ quan không tốt khi để hoãn xung.
----	-----------------------------	--

• Những biện pháp khắc phục những kỹ thuật sai thường mắc trong kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua:

a. Phương pháp quan sát trực quan:

- Trực quan trực tiếp:

+ Giáo viên thị phạm cho học sinh quan sát toàn bộ kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua 1 – 3 lần, kết hợp phân tích kỹ thuật các giai đoạn.

- Trực quan gián tiếp:

+ Cho học sinh xem tranh ảnh kỹ thuật nhảy cao, hình mẫu của những vận động viên có động tác kỹ thuật đúng, chính xác và đẹp.

Ví dụ: Khi phân tích thị phạm giai đoạn trên không và tiếp đất của kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua, giáo viên không thể dừng lại giai đoạn trên không để phân tích mà phải dùng đến hình ảnh để minh họa để học sinh nắm vững kỹ thuật của giai đoạn này.



b. Phương pháp thuyết trình:

Dùng lời nói phân tích giảng giải những yêu cầu kĩ thuật giảng dạy và phân tích kiến thức giúp học sinh hiểu và hình dung được về kĩ thuật động tác, phải làm cho học sinh hiểu 4 giai đoạn của kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua.

- Giai đoạn 1: Giai đoạn chạy đà (Tư thế chuẩn bị trước khi chạy và kĩ thuật các bước chạy đà)

+ Chạy đà nhằm tạo ra tốc độ giúp cho giậm nhảy thuận lợi và hiệu quả cao, mỗi bước đà tương đương độ dài là 5 – 7 bàn chân hoặc 2 bước đi thường, góc độ chạy đà chệch với xà khoảng 25 – 40 độ, nếu giậm nhảy bằng chân trái thì đứng bên phải của xà và ngược lại.

+ Tư thế chuẩn bị trước khi chạy đà:

Đứng chân lăng ở phía trước, chạm đất bằng nửa trước bàn chân, mũi chân sát vạch xuất phát, hơi khuỵu gối trọng tâm dồn vào chân trước, chân giậm nhảy phía sau khuỵu gối nhiều hơn, mũi chân chạm đất cách gót chân trước 10 – 20cm, thân ngả ra trước, hai tay co tự nhiên, tập trung chú ý, mắt nhìn theo hướng chạy vào xà.

+ Kĩ thuật chạy đà:

Chạy một số bước đà đầu chạy đà cần tăng dần độ dài bước chạy và tốc độ bằng cách tích cực đạp sau kết hợp nâng thân, sau đó duy trì tốc độ cho đến khi giậm chạy. Một số bước chạy ban đầu đặt chân chạm đất trước bàn chân, riêng 3 bước đà cuối đặt chân chạm đất bằng gót chân.

+ Ba bước đà cuối:

Bước 1: Đưa chân giậm nhảy ra trước dài hơn các bước giậm nhảy trước đó và đặt gót chân chạm đất phía trước.

Bước 2: Đưa nhanh chân lăng ra trước để thực hiện bước 2, đây là bước dài nhất trong 3 bước cuối. Khi chân chạm đất hơi miết bàn chân xuống đất ra sau. Việc duy trì tốc độ đà lúc này rất quan trọng, vì vậy cần giữ thân cho thẳng, không được nhô vai ra sau trước khi kết thúc thời kỳ chống.

Bước 3: Chủ động đưa chân giậm nhảy và hông cùng bên vươn nhanh về trước để đặt gót chân vào điểm giậm nhảy, lúc này chân giậm nhảy gần như thẳng, toàn bộ thân, hông, đùi và cẳng chân ngả chệch ra sau. Không phải thân trên chủ động nhô ra sau mà chủ yếu do đưa nhanh vùng hông và chân giậm nhảy về trước tạo nên. Hai tay hơi co, khuỷu tay hướng ra sau, nhưng không để 2 khuỷu khép vào người mà nâng cao gần ngang vai để sẵn sàng đánh tay để hỗ trợ với giậm nhảy.



- Giai đoạn 2: Giai đoạn giậm nhảy:

+ Bàn chân giậm nhảy ở bước đà cuối cùng tiếp đất bằng gót, sau đó nhanh chuyển sang cả bàn, tiếp theo trùng gối để tạo thế co cơ khi giậm nhảy. Khi giậm nhảy cần dành hết sức của chân đạp thật mạnh, thật nhanh đạp đất để bật người lên cao như sức bật của lò xo. Phối hợp với chân giậm nhảy khi đạp

Đổi mới phương pháp dạy học môn Thể dục trong trường THCS

đất, chân lăng đá mạnh từ sau ra trước lên cao, hai tay đánh từ sau ra trước lên cao hướng khuỷu tay sang hai bên và dừng đột ngột ở độ cao ngang vai để tạo một lực nâng cơ thể lên cao. Động tác giậm nhảy tuy rất mạnh và nhanh nhưng phải phối hợp hết sức chính xác, ăn nhịp giữa chạy đà với giậm nhảy góc độ hợp lý mới đạt thành tích cao. Giậm nhảy là giai đoạn quan trọng nhất trong các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao.



- Giai đoạn 3: Giai đoạn trên không:

+ Là bắt đầu khi giậm nhảy rời khỏi mặt đất, người đang bay lên cao, chân đá lăng duỗi phía trước, chân giậm nhảy duỗi xuống dưới phía sau. Khi bay gần đến điểm cao nhất, thì gập thân và tay cùng bên chân lăng duỗi về trước phối hợp với hất chân lăng theo một vòng cung qua xà. Cùng lúc với chân lăng qua xà, nhanh chóng co chân giậm nhảy, sau đó đá mạnh lên cao ra trước, tiếp theo hơi xoay người lại phía xà hất mạnh chân giậm nhảy và hông cùng bên đi theo một vòng cung qua xà. Hai tay phối hợp tự nhiên nhưng hướng đi cao hơn tầm xà để không đập tay vào xà.



- Giai đoạn 4: Giai đoạn tiếp đất:

+ Sau khi qua xà chân đã lăng chủ động tiếp đất trước bằng nửa bàn chân hay cả bàn, sau đó đến chân gập nhảy tiếp đất, cả hai chân cùng chùng gối để giảm chấn động. Khi nhảy ở các mức xà cao, có thể tiếp đất bằng hai chân cùng một lúc.



Qua quan sát thực tế tôi có xác định được 6 sai lầm chung nhất mà học sinh dễ mắc phải và trong quá trình khắc phục tôi dùng các biện pháp sau đây:

c. Sử dụng phương pháp tập luyện: Giáo viên sử dụng phương pháp tập luyện phân đoạn và phương pháp tập luyện hoàn chỉnh để tập luyện nhằm sửa sai cho học sinh.

- *Khắc phục sửa sai cách đo đà:*
 - + Học sinh đo đà nhiều lần và xác định đà của mình.
 - + Học sinh đo đà theo đà nhất định không đo nhiều đà làm ảnh hưởng (Ví dụ: đo đà 9 – 11 hoặc 10 cố định).
 - + Nếu đo đà dài hoặc ngắn đà thì giáo viên hướng dẫn học sinh vị trí đặt chân trước lúc chạy đà (nếu dài hơn 1 bàn chân thì đặt chân lằng lù 1 bàn chân và ngược lại).
- *Khắc phục sửa sai chạy đà không chính xác:*
 - + Đo lại đà và tập chạy đà nhiều lần để điều chỉnh đà (Không và có kết hợp chân giậm nhảy đá lằng).
 - + Tập lại động tác giậm nhảy.
 - + Di chuyển 1 – 3 – 5 bước đặt chân vào điểm giậm nhảy (Không và có kết hợp giậm nhảy đá lằng).
 - + Tập tư thế đứng trước khi chạy đà.
 - + Chạy tốc độ cao 15m – 30m ngoài đường chạy đà hoặc trên đường chạy đà.
 - + Tập các động tác bổ trợ chạy và kỹ thuật xuất phát cao – chạy nhanh.
- *Khắc phục giậm nhảy không hết, góc độ giậm nhảy lớn hoặc nhỏ quá, giậm nhảy gần hoặc xa xà.*
 - + Phát triển sức mạnh cơ chân.
 - + Tập phản xạ giậm nhảy nhanh.
 - + Chạy đà những bước cuối cùng tốc độ ổn định.
 - + Đo và điều chỉnh lại cự ly, hướng góc chạy đà và điểm giậm nhảy.
 - + Tập đặt chân giậm vào điểm giậm nhảy.
 - + Tập đặt chân vào điểm giậm nhảy và đá lằng.
 - + Đi hoặc chạy nhẹ nhàng 1 – 3 – 5 bước đặt chân vào điểm giậm nhảy.
- *Khắc phục giậm nhảy bị lao vào xà:*
 - + Tập chạy thấp trọng tâm kết hợp đưa chân giậm nhảy.
 - + Tập phản xạ giậm nhảy nhanh, đá lằng chạm vật chuẩn vươn người tích cực lên cao.
- *Khắc phục chân lằng chân giậm nhảy đá rơi xà, bị tụt móng:*

+ Tập các động tác rèn luyện độ linh hoạt của khớp hông và phát triển sức mạnh chân, sức bật cao tại chỗ đá lăng, chạy đà đá lăng, đá lăng vào vật treo trên cao, trò chơi rèn luyện sức mạnh chân).

+ Tập đánh tay kết hợp giậm nhảy.

+ Tập mô phỏng giậm nhảy qua xà.

+ Đà 1 – 3 – 5 bước qua xà.

+ Tập hoàn chỉnh kỹ thuật nhảy cao kiểu bước qua.

- *Khắc phục bị chấn động khi tiếp đất:*

+ Đứng trên 1 chân tập khuyu gối rồi đứng lên.

+ Tập nhảy từ trên cao xuống (bục, bậc thang) đệm hoặc hố cát thực hiện chùng gối để giảm chấn động.

+ Tập 1 số động tác phát triển thể lực chân: đứng lên ngồi xuống bằng hai chân, hai tay chống hông đứng lên ngồi xuống bằng một chân, hai tay chống hông ngồi xổm trên một chân nhảy đổi chân.

+ Bật nhảy rơi xuống bằng hai chân trong hố cát.

- Trong quá trình tập luyện giáo viên thường gặp một số học sinh không tiếp thu và thực hiện kỹ thuật sai nhiều và chậm thì giáo viên nên chia các em thành một nhóm riêng và có bài tập riêng để các em luyện tập. (ví dụ: các em này có số lần thực hiện động tác nhiều hơn, khi nhảy có xà thì yêu cầu mức xà rất thấp).

4. Các biện pháp thực hiện trên lớp:

4.1. Khâu kiểm tra

- Cần kiểm tra độ an toàn của sân tập, hố cát, đệm nhảy, sào nhảy... và kiểm tra sự chuẩn bị trang phục của học sinh, đồ dùng tập luyện. Đây là khâu quan trọng vì nếu không kiểm tra kỹ thì giáo viên sẽ không làm chủ được tiết dạy, độ an toàn của việc tập luyện không cao, tâm lý học sinh không thật sự vững vàng khi bước vào giờ học.

4.2. Giải thích kỹ thuật động tác cần ngắn gọn, chính xác.

- Không nhất thiết phải giải thích kỹ quá. Khi học sinh đã học những vấn đề cơ bản ở các tiết trước không cần nhắc lại. Ví dụ: Không cần giải thích nhảy xa phải chạy đà nhanh, giậm nhảy mạnh, bật lên cao hay phân tích góc độ giậm chân, nhảy và góc độ bay trọng tâm cơ thể và những vấn đề khác. Vì như vậy sẽ mất nhiều thời gian lại không tập trung sự chú ý của học sinh vào kỹ thuật của động tác. Ví dụ về chạy đà, giáo viên chỉ cần nêu chạy đà trên một đường thẳng, chạy từ chậm đến nhanh, và giữ tốc độ ở những bước cuối, điều này có tác dụng giảm thời gian giải thích mà tăng thời gian luyện tập, rèn luyện kỹ năng nhảy xa cho học sinh. Xen kẽ giữa hai lần tập giáo viên nên cho học sinh nghỉ (một cách

tích cực) để giáo viên giải thích thêm những điều học sinh chưa hiểu kỹ, củng cố và bổ sung những kiến thức có liên quan. Như vậy học đi đôi với hành, lí thuyết gắn liền với luyện tập để nắm vững, củng cố và nâng cao kiến thức, kĩ năng vận động và rèn luyện thể lực cho học sinh.



4.3. Phối hợp khởi động và bổ trợ

- Thông thường giáo viên cho học sinh tập bài khởi động, tiếp đến là bài tập bổ trợ cho nội dung bài học. Khi thực hiện như vậy sẽ làm mất thời gian, vì vậy giáo viên có thể cho học sinh kết hợp hai bài tập thành một. Để làm được điều này giáo viên cần căn cứ vào từng loại hình của bài dạy để chọn những động tác vừa có tác dụng khởi động, vừa có tác dụng bổ trợ cho các động tác chính mà học sinh sẽ học tiếp ngay sau đó.

Ví dụ: Khi dạy nội dung: Chạy đà kết hợp với giậm nhảy của nhảy xa.

Giáo viên có thể hướng dẫn học sinh tập luyện như sau:

- Khởi động làm linh hoạt các khớp xương.
- Chạy nhẹ nhàng và xác định chân giậm nhảy.
- Giáo viên cho học sinh chạy nhẹ nhàng, khi tới vạch giới hạn thì giậm nhảy bật qua. Sau một số lần học sinh sẽ xác định được dùng chân giậm nhảy là chân phải hay chân trái.
- Tiếp theo cho học sinh chạy nhẹ nhàng ba bước giậm nhảy bật đi xa.
- Sau đó cho học sinh chạy nhẹ nhàng bật nhảy lên cao về phía trước, chạm vật chuẩn trên cao.

Đổi mới phương pháp dạy học môn Thể dục trong trường THCS

- Cách tập như bài tập trên đây đã hỗ trợ cho kỹ thuật chạy đà, chạy đà giậm nhảy, giậm nhảy đi xa và giậm nhảy bật lên cao. Học sinh được tăng thời gian tập luyện kỹ thuật và kỹ năng của kỹ thuật nhảy xa. Khi học sinh được tập luyện nhiều, nghĩa là khối lượng vận động tăng, có ảnh hưởng tốt đến việc rèn luyện thể lực cho học sinh.





4.4. Kết hợp làm mẫu của giáo viên với việc sử dụng tranh kỹ thuật.

- Việc làm mẫu của giáo viên có tầm quan trọng đặc biệt và không thể thiếu khi lên lớp, nếu không làm mẫu chuẩn thì học sinh sẽ không nắm được kỹ thuật dẫn đến việc tập luyện sẽ không chính xác, đặc biệt là khi dạy kỹ thuật mới. Tuy nhiên do nhiều nguyên nhân: trình độ chuyên môn, sức khỏe, năng khiếu thể thao của giáo viên... nên việc làm mẫu của giáo viên còn gặp nhiều hạn chế nhất định như: làm mẫu không chuẩn, không dứt khoát, không rõ kỹ thuật. Để khắc phục những hạn chế đó, giáo viên có thể sử dụng tranh ảnh kỹ thuật giới thiệu và phân tích để học sinh nhận biết kỹ thuật, động tác dễ hơn. Mặt khác, học sinh vừa học vừa đối chiếu với hình vẽ để tự sửa chữa những kỹ thuật còn chưa đúng của mình. Nhưng cũng không nên lạm dụng tranh vẽ, mà phải suy nghĩ và tính toán xem sử dụng tranh kỹ thuật vào thời điểm nào, sử dụng như thế nào để phát huy được tác dụng của tranh kỹ thuật, học sinh có ấn tượng sâu và có hứng thú trong quá trình học tập.

Ví dụ: Tiết 37 – Nhảy xa – Lớp 8

Trong phần cơ bản, khi giáo viên giảng giải, phân tích kỹ thuật động tác nhảy xa sẽ kết hợp tranh kỹ thuật để học sinh nắm chắc tư thế và động tác.



4.5. Tổ chức lên lớp phải thực sự khoa học.

Việc tổ chức học sinh luyện tập là khâu quan trọng và then chốt. Những tiết dạy của giáo viên chưa thành công cũng phần lớn là do khâu tổ chức luyện tập cho học sinh còn yếu. Các nhóm tổ hoạt động không thường xuyên, giáo viên phân việc chưa khoa học hoặc giáo viên không có kỹ năng bao quát, quản lý học sinh... Điều đó làm ảnh hưởng tới chất lượng, hiệu quả của bài dạy, và như vậy kỹ năng vận động không thành, thể lực cũng không đạt.

Đổi mới phương pháp dạy học môn Thể dục trong trường THCS

Do vậy, ngay từ khi soạn bài, chuẩn bị cho bài lên lớp giáo viên phải tính đến khâu tổ chức luyện tập thực sự khoa học, thể hiện ở những nội dung sau:

- Vị trí luyện tập để học sinh quan sát được tranh kỹ thuật hay người làm mẫu, đứng cách nhau bao nhiêu để không ảnh hưởng đến nhóm, tổ khác.
 - Đội hình tập luyện: hàng ngang, vòng tròn là tùy theo từng nội dung của từng bài, từng hoạt động.
 - Học sinh tập luyện theo nhóm lớn, nhóm nhỏ, đồng loạt hay luân phiên, động viên tất cả các em tham gia tập luyện, những em có năng khiếu kèm cặp, giúp đỡ những em tiếp thu chậm, nhút nhát. Có những nội dung chỉ phù hợp với nhóm nhỏ, nhưng có những hoạt động tổ chức cả lớp lại đạt hiệu quả, có hoạt động tổ chức theo vòng tròn hay nhóm thì mới đạt hiệu quả cao.
 - Việc sử dụng đồ dùng thiết bị cũng cần cân nhắc kỹ, sử dụng thiết bị, đồ dùng nào, số lượng bao nhiêu, sử dụng vào thời điểm nào là thích hợp.
- Nếu tiết dạy mà chuẩn bị tốt những điều nêu trên đảm bảo sẽ thu được kết quả cao, tiết dạy có chất lượng, học sinh nắm chắc kiến thức và kỹ năng.





4.6. Tổ chức trò chơi.

Thường xuyên tổ chức các trò chơi để gây hứng thú học tập. Giáo viên nghiên cứu kĩ các hoạt động và chuyển một số hoạt động thành trò chơi để thay đổi không khí học tập.

Ví dụ: cho học sinh kéo co, nhảy bao bố, lò cò tiếp sức để nâng cao thể lực.....



Đổi mới phương pháp dạy học môn Thể dục trong trường THCS



4.7. Công tác kiểm tra, đánh giá.

Việc kiểm tra, đánh giá chiếm vị trí rất quan trọng. Nếu việc kiểm tra, đánh giá không thường xuyên sẽ dẫn đến việc học sinh chủ quan, xem nhẹ và không chú ý học tập và rèn luyện. Sau mỗi bài, mỗi chương đều có bài kiểm tra,

Đổi mới phương pháp dạy học môn Thể dục trong trường THCS

giáo viên cần nghiên cứu kĩ những yêu cầu về kiến thức và kĩ năng của bài đó, chương đó để kiểm tra cho sát kiến thức và đối tượng học sinh. Trong khi kiểm tra đánh giá, học sinh sẽ cùng giáo viên thẩm định kết quả của bạn bè. Việc chấm bài cũng rất chặt chẽ theo thang điểm chứ không làm qua loa đại khái để đánh giá thực chất học tập, rèn luyện của học sinh.

5. Hiệu quả của sáng kiến kinh nghiệm.

5.1. Kết quả nghiên cứu:

Qua một năm nghiên cứu với sự giúp đỡ của Ban giám hiệu nhà trường cùng các đồng nghiệp nhất là sự cố gắng của bản thân, tuy thời gian vận dụng và đúc rút kinh nghiệm chưa nhiều nhưng tôi tự nhận thấy đã thu được những kết quả đáng mừng như sau:

- Trong các tiết dạy, học sinh đều sôi nổi, hứng thú học tập, tích cực và tự giác tham gia vào các hoạt động của tiết học, hạn chế hiện tượng học sinh rụt rè, nhút nhát ngại tham gia tập luyện. Trong giờ học các em mạnh dạn hỏi thầy, hỏi bạn những động tác, những kĩ năng khó hoặc chưa hiểu. Khi giáo viên phân công, tất cả các em nhóm trưởng, tổ trưởng điều khiển rất tốt hoạt động của nhóm mình, thi đua với nhau để tập luyện. Các kĩ năng của học sinh trở nên thành thục và linh hoạt, các động tác thể dục đã dứt khoát, kĩ thuật khá chuẩn mực. Học sinh vui vẻ, phấn khởi, tích cực tập luyện, có cơ hội được khẳng định mình trước tập thể, nâng cao được khả năng vận động của chính mình, tạo sự ham mê học tập, yêu thích giờ học. Giờ học thực sự là nhu cầu, là niềm vui của học sinh, từ đó chất lượng cũng được nâng lên.

- Qua những giờ dạy theo phương pháp trên tôi nhận thấy chất lượng bộ môn nói chung và các bài dạy nói riêng, so với năm trước đã được nâng lên rõ rệt. Các em có ý thức tự giác, tích cực hơn trong tập luyện, thực hiện các kĩ thuật động tác tương đối tốt, mặc dù trường THCS là một trường có cơ sở vật chất hạn chế, sân bãi hẹp nhưng nhà trường vẫn có số học sinh đạt thành tích với số lượng học sinh đạt chuẩn ngày càng nhiều, có nhiều em đạt thành tích cao được chọn vào đội tuyển điền kinh nhà trường để dự thi HKPD các cấp.

- Cụ thể: Trong năm học vừa qua, thành tích đội tuyển đã đạt được:

+. Thi đấu cấp huyện với nội dung : Bơi, võ Vovinam đều đạt giải nhất, nhì, ba. Trong đó:

* Thi đấu giải huyện

- 1 Giải nhất: Môn Bơi
- 4 Giải nhì: Môn Bơi
- 3 Giải ba: Môn Bơi

* Thi đấu cấp Thành phố

1 Huy chương đồng võ Vovinam.

- Trên đây là những thành tích mà các em đã đạt được trong năm học vừa qua. Có được những thành tích như vậy, người giáo viên phải luôn đổi mới phương pháp dạy, không ngừng học hỏi để nâng cao trình độ chuyên môn giúp cho các em đạt được nhiều thành tích hơn nữa trong các năm học tiếp theo.

5.2. Bảng so sánh thành tích của môn nhảy cao giữa nhóm đối chứng và nhóm thực hiện:

Nhóm đối chứng 25 h/s lớp 8A			Nhóm thực hiện 25 h/s lớp 8B		
Thành tích	Số h/s	Tỷ lệ %	Thành tích	Số h/s	Tỷ lệ %
1m30	0	0%	1m30	1	4%
1m25	1	4%	1m25	4	16%
1m20	2	8%	1m20	3	12%
1m15	3	12%	1m15	3	12%
1m 10	4	16%	1m10	4	16%
1m05	6	24%	1m05	8	32%
1m	5	20%	1m	2	8%
90 cm	2	8%	90 cm	0	0%
85 cm	2	8%	85 cm	0	0%

- ❖ Kết quả trên so sánh thành tích nhảy cao của 2 lớp 8A và 8B thì lớp 8B có thành tích cao hơn.

III- KẾT LUẬN, KHUYẾN NGHỊ

1. Kết luận:

Từ những kết quả nghiên cứu nêu trên tôi rút ra một số kết luận sau:

- Trong quá trình giảng dạy kỹ thuật 4 môn điền kinh nói chung và môn nhảy cao nói riêng, việc phát hiện những nguyên nhân sai lầm thường mắc và từ đó đưa ra các bài tập, biện pháp sửa chữa những sai lầm là việc hết sức cần thiết và quan trọng nhằm nâng cao hiệu quả giảng dạy của giáo viên để thành tích nhảy cao của học sinh được tăng lên.

- Qua việc sử dụng phương pháp quan sát sư phạm và phương pháp phỏng vấn tọa đàm. Tôi có tìm ra những sai lầm cơ bản khi học kỹ thuật nhảy cao của học sinh trường THCS.

Đổi mới phương pháp dạy học môn Thể dục trong trường THCS

2. Khuyến nghị:

Để giảng dạy bộ môn Thể dục đạt kết quả cao, Nhà trường, ngành và các cấp chính quyền cần tạo điều kiện hơn nữa về cơ sở vật chất, trang thiết bị, kinh phí phục vụ cho giảng dạy và tập luyện đạt kết quả cao hơn.

Là một giáo viên thời gian công tác 10 năm kinh nghiệm giảng dạy và vốn sống thực tế, tôi nghĩ rằng đề tài nghiên cứu có ý nghĩa cho tất cả những ai quan tâm đến giảng dạy thể chất trong trường THCS. Nhất là trường tôi dạy là một trường nhỏ nhưng luôn có phong trào thể dục thể thao phát triển mạnh nên sắp xếp và phân phối lại chương trình cho phù hợp với trường để đạt kết quả cao trong tập luyện.

Rất mong được sự quan tâm của cấp trên và ban Giám hiệu nhà trường cùng các bạn đồng nghiệp để đề tài của tôi được hoàn chỉnh hơn.

Tôi xin chân thành cảm ơn!

MỘT SỐ THÀNH TÍCH CÁC EM ĐẠT ĐƯỢC



Lê Ngọc Hân lớp 8A đạt huy chương đồng võ Vovinam cấp Thành phố

Đổi mới phương pháp dạy học môn Thể dục trong trường THCS



Nguyễn Vũ Dũng lớp 9B giải ba môn Bơi cấp Huyện



Nguyễn Duy Hưng lớp 9A giải nhì môn Bơi cấp Huyện.

Đổi mới phương pháp dạy học môn Thể dục trong trường THCS



Lê Ngọc Hân lớp 8A giải nhất môn Bơi cấp Huyện.



Nguyễn Đức Duy lớp 9A đạt giải nhì môn Bơi cấp Huyện

Đổi mới phương pháp dạy học môn Thể dục trong trường THCS



Nguyễn Tiến Đạt lớp 9B đạt giải ba môn Bơi cấp Huyện.