

MỤC LỤC

ĐẶT VẤN ĐỀ	1
GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ	3
I. Cơ sở lý luận	3
1. Mục tiêu của môn GDTC trong trường Tiểu học	3
2. Mục đích của đề tài.	4
3. Đối tượng, phạm vi nghiên cứu:.....	4
II. Cơ sở thực tiễn.	4
1. Thuận lợi:.....	4
2. Khó khăn:.....	5
3. Đặc điểm về mặt cơ thể:	5
4. Đặc điểm tâm lý:	6
III. Các biện pháp tiến hành.	8
1. Phương pháp nghiên cứu:	8
2. Các bài tập bổ trợ.....	8
3. Đánh giá hiệu quả ứng dụng các bài tập bổ trợ.	10
KẾT LUẬN - KIẾN NGHỊ	14
1. Kết luận	14
2. Kiến nghị	14

ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong hệ thống giáo dục của Việt Nam, giáo dục thể chất luôn gắn liền và xuyên suốt từ bậc giáo dục Mầm non đến bậc giáo dục Đại học. Điều đó đã cho thấy tầm quan trọng của giáo dục thể chất. Bởi vì giáo dục thể chất chính là trang bị cho con người sức khoẻ để học tập, để lao động sản xuất và chiến đấu. Tập luyện thể dục thể thao cũng chính là góp phần rèn luyện các phẩm chất, tính cách tốt đẹp cho con người.

Bước vào thời kỳ hội nhập kinh tế quốc tế, cùng với các ngành khác như: Kinh tế, khoa học – công nghệ, quân sự... Thể thao nước ta cũng dần khẳng định được vị trí của mình trong khu vực và trên thế giới, chúng ta có những vận động viên đạt nhiều thành tích cao như: Đạt huy chương vàng ASIAD, giành được huy chương bạc tại thể vận hội OLIMPIC ... Bên cạnh những thành tích mà nền thể thao nước ta đã đạt được thì phong trào thể thao quần chúng cũng đã và đang phát triển rộng khắp. Khi cuộc sống của con người dần được cải thiện, đời sống được nâng cao, thì tập luyện TDTT trở thành món ăn tinh thần thiếu yếu. Chúng ta nhận thấy tập luyện TDTT mang lại nhiều tác dụng to lớn như: Nâng cao sức khỏe, góp phần giúp phát triển con người toàn diện, cân đối, giúp phòng và chữa bệnh.... Không những vậy thể thao còn giúp các quốc gia, lãnh thổ có mối quan hệ ngày càng tốt hơn.

GDTC là một mặt của giáo dục toàn diện trong nhà trường phổ thông, có vai trò quan trọng trong việc bảo vệ và nâng cao sức khỏe cho học sinh, đáp ứng yêu cầu của sự nghiệp công nghiệp hóa – hiện đại hóa đất nước. Công tác giáo dục thể chất được coi trọng như phương tiện quan trọng trong công tác giáo dục tư tưởng, chính trị. Ngoài ra GDTC còn giúp rèn luyện ý chí, tinh thần dũng cảm, ý thức tổ chức kỷ luật và là một trong những nội dung đánh giá tiêu chuẩn rèn luyện thân thể cho học sinh... Vậy trên nền tảng GDTC đặt ra, với những phương pháp được sử dụng hợp lý có tác dụng quan trọng đến đối tượng tập luyện kích thích hay động viên giúp các em tập luyện nâng cao sức khỏe, phục vụ tốt cho việc học tập.

Ngày 27/ 03/ 1946 Hồ Chủ Tịch ra lời kêu gọi tập thể dục. Trong thư, lần đầu tiên Người chỉ cho nhân dân ta thấy rằng “Giữ gìn dân chủ, xây dựng nước nhà, gây đời sống mới việc gì cũng cần có sức khỏe mới thành công”. Và Người cũng đã chỉ rõ muốn có sức khỏe thì “Nên tập thể dục” và coi đó là “Bổn phận của mỗi người dân yêu nước”.

Từ đó ta thấy rằng sức khỏe là vốn quý của mỗi con người. Tuổi trẻ học đường lớn lên trong học tập và trưởng thành không thể thiếu sức khỏe. Để tuổi trẻ học đường luôn được rèn luyện nhằm có một thể chất cường tráng, dẻo dai, tinh

thần sáng khoái, lạc quan hài hòa toàn diện đáp ứng sự phát triển của xã hội hiện nay thì công tác giáo dục học đường có ý nghĩa hết sức quan trọng.

Việc nghiên cứu chăm lo sức khỏe ban đầu cho thể hệ trẻ là hết sức quan trọng và cần thiết, đồng thời phát triển các tố chất thể lực nâng cao thành tích trong tập luyện cho học sinh là động lực thúc đẩy tích cực, sự nỗ lực tập luyện của người học cũng từng bước góp phần nâng cao chất lượng giáo dục thể chất. Nhìn vào chương trình luyện tập bật xa tại chỗ của học sinh lớp 4, sự đam mê luyện tập của học sinh đã kích thích tôi tìm tòi những biện pháp luyện tập nhằm phát triển sức nhanh tăng thêm sức mạnh của chân, sự phối hợp khéo léo giữa tạo đà, trên không, và tiếp đất của môn bật xa.

Để tìm hiểu nghiên cứu một số bài tập nhằm nâng cao thành tích bật xa của học sinh, tôi muốn góp một phần nhỏ công sức của mình trong việc tạo ra những cơ sở khoa học cho công tác giáo dục thể chất trong trường học. Và để nâng cao thành tích bật xa của học sinh lớp 4. Từ những mong muốn trên tôi chọn đề tài: ***"Lựa chọn một số bài tập bổ trợ nhằm nâng cao thành tích bật xa tại chỗ cho học sinh lớp 4 trường Tiểu học Ngọc Lâm"***.

GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ

I. Cơ sở lý luận

1. Mục tiêu của môn GDTC trong trường Tiểu học

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

2. Mục đích của đề tài.

Lựa chọn các bài tập phù hợp với đặc điểm học sinh giúp nâng cao thành tích môn bật xa.

Nhằm phát hiện và bồi dưỡng những học sinh có năng khiếu về Thể thao giúp các em tự nhận ra giá trị của bản thân, tự trau dồi để phát triển một cách toàn diện.

Tạo cho các em sự say mê, hứng thú trong môn học, từ đó nâng cao được chất lượng tiết học.

Giúp các em rèn luyện thân thể tốt, có sức khỏe đảm bảo cho việc học tập.

Trong các tiết học giáo viên cần lựa chọn và phối hợp các phương pháp giảng dạy phù hợp với lứa tuổi, đảm bảo tính vừa sức, hấp dẫn, để luôn luôn tạo được không khí học tập vui vẻ, nhẹ nhàng, lôi cuốn học sinh, tránh giờ học căng thẳng, khô cứng.

3. Đối tượng, phạm vi nghiên cứu:

Học sinh lớp 4 trường tiểu học Ngọc Lâm

* Khách thể nghiên cứu: 15 học sinh lớp 4A3 và 20 học sinh lớp 4A4 được chia làm 2 nhóm:

- Nhóm đối chứng: 15 học sinh lớp 4A3 học theo chương trình chính khóa tại trường.

- Nhóm thực nghiệm: 15 học sinh lớp 4A4 được tập luyện theo chương trình thực nghiệm.

II. Cơ sở thực tiễn.

1. Thuận lợi:

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

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

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

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

2. Khó khăn:

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

- Sân tập: tuy có diện tích khá rộng nhưng chưa được quy hoạch cụ thể, không có hố cát riêng để tập cho môn bật xa. Trang thiết bị phục vụ chưa đầy đủ về số lượng, chưa thực sự phong phú về thể loại để phục vụ cho công tác dạy và học của thầy và trò.

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

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

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

Chính vì vậy, vấn đề đổi mới phương pháp dạy học theo hướng tích cực hoá hoạt động của học sinh trong môn Thể dục là vấn đề nóng bỏng, bức xúc, cần thiết giúp học sinh chủ động trong các hoạt động, tự chiếm lĩnh, tự tìm kiếm kiến thức mới tốt hơn, trở thành những người năng động, sáng tạo, làm bước đà để học sinh thích ứng với sự phát triển nhanh chóng của xã hội.

3. Đặc điểm về mặt cơ thể:

- Hệ xương còn nhiều mô sụn, xương sống, xương hông, xương chân, xương tay đang trong thời kỳ phát triển (thời kỳ cốt hoá) nên dễ bị cong vẹo, gãy dập. Vì thế mà trong các hoạt động vui chơi, tập luyện TDTT của các em cha mẹ và thầy cô (sau đây xin gọi chung là các nhà giáo dục) cần phải chú ý quan tâm, hướng các em tới các hoạt động vui chơi lành mạnh, an toàn để đảm bảo sự phát triển cân đối.

- Hệ cơ đang trong thời kỳ phát triển mạnh nên các em rất thích các trò chơi vận động như chạy, nhảy, nô đùa. Vì vậy mà giáo viên thể dục trong quá trình giảng dạy và luyện tập nên đưa các em vào các trò chơi vận động từ mức độ đơn giản đến phức tạp, từ dễ đến khó và luôn quan tâm, chú ý đảm bảo sự an toàn cho trẻ. Bên cạnh đó, do hệ cơ chưa hoàn thiện nên khi hoạt động nhanh mệt mỏi, vì

vậy các bài tập nên đảm bảo tính nguyên tắc vừa sức và đảm bảo phát triển cân đối cho các em.

- Hệ thần kinh cấp cao đang hoàn thiện về mặt chức năng, do vậy tư duy của các em chuyển dần từ trực quan hành động sang tư duy hình tượng, tư duy trừu tượng. Do đó, các em rất hứng thú với các trò chơi trí tuệ như đồ vui trí tuệ, các cuộc thi trí tuệ. Dựa vào cơ sinh lý này mà các nhà giáo dục nên cuốn hút các em với các câu hỏi nhằm phát triển tư duy của các em.

Chiều cao mỗi năm tăng thêm 4 cm; trọng lượng cơ thể mỗi năm tăng 2kg. Nếu trẻ vào lớp 1 đúng 6 tuổi thì có chiều cao khoảng 106 cm (nam) 104 cm (nữ) cân nặng đạt 15,7 kg (nam) và 15,1 kg (nữ). Tuy nhiên, con số này chỉ là trung bình, chiều cao của trẻ có thể xê dịch khoảng 4-5 cm, cân nặng có thể xê dịch từ 1-2 kg. Tim của trẻ đập nhanh khoảng 85 - 90 lần/ phút, mạch máu tương đối mở rộng, áp huyết động mạch thấp, hệ tuần hoàn chưa hoàn chỉnh.

- Hệ hô hấp: Phổi phát triển nhanh nhưng không đồng nhất, khoang ngực nhỏ nên các em thường thở nhanh và không ổn định, khi hoạt động chóng mệt mỏi, do vậy trong tập luyện cần hướng dẫn các em thở sâu và chú ý thở bằng ngực.

- Các cơ quan cảm giác: Thị giác, thính giác, khứu giác, vị giác, xúc giác đều phát triển và đang trong quá trình hoàn thiện.

- Tri giác: Tri giác của học sinh tiểu học mang tính đại thể, ít đi vào chi tiết và mang tính không ổn định: ở đầu tuổi tiểu học tri giác thường gắn với hành động trực quan, đến cuối tuổi tiểu học tri giác bắt đầu mang tính xúc cảm, trẻ thích quan sát các sự vật hiện tượng có màu sắc sặc sỡ, hấp dẫn, tri giác của trẻ đã mang tính mục đích, có phương hướng rõ ràng - Tri giác có chủ định (trẻ biết lập kế hoạch học tập, biết sắp xếp công việc nhà, biết làm các bài tập từ dễ đến khó,..)

Nhận thấy điều này chúng ta cần phải thu hút trẻ bằng các hoạt động mới, sử dụng nhiều đồ dùng trực quan sinh động mang màu sắc, tích chất đặc biệt khác lạ so với bình thường, khi đó sẽ kích thích trẻ cảm nhận, tri giác tích cực và chính xác, từ đó sẽ thu hút sự chú ý, kích thích hứng thú tập luyện của học sinh.

Căn cứ vào các đặc điểm trên, giáo viên giảng dạy môn thể dục cần vận dụng triệt để vào quá trình dạy học, để mang lại hiệu quả cao nhất trong việc giáo dục thể chất cho học sinh khối tiểu học.

4. Đặc điểm tâm lý:

Ở lứa tuổi này tâm lý các em đang ở giai đoạn chuyển giao giữa lứa tuổi nhi đồng và thiếu niên, các tính cách trẻ con còn rất nhiều nhưng đan xen với tính cách “người lớn” đang hình thành. Do đó các em vừa hiếu động nhưng cũng rất

dễ chán nản. Vì vậy các bài tập hợp lý sẽ giúp các em thích thú, hăng say trong tập luyện đồng thời góp phần ổn định tâm lý cho các em.

Mặt khác lứa tuổi này quá trình lan toả hưng phấn mạnh hơn ức chế. Hoạt động của hệ thần kinh rất linh hoạt, học sinh dễ tiếp thu kiến thức, động tác, bài tập mới, dễ hình thành các phản xạ có điều kiện. Điều đó rất thuận lợi cho học tập và tiếp thu các động tác kỹ thuật các môn thể dục thể thao.

Các em học sinh ở độ tuổi này luôn tay luôn chân, thích chạy nhảy, leo trèo, nô đùa và hò hét thỏa thích, hoặc im lặng ngồi táy máy, hì hục nghịch phá một trò nào đó, hay làm một việc gì đó vừa sức mình. Riêng bên nam, các em rất thích các trò chơi đối kháng, mang tính giao chiến và đua tranh giữa hai phe (ví dụ: kéo co, cướp cờ, đánh trận giả...). Các em sẵn sàng chơi hăng say hết mình, bởi đối với các em, chuyện thắng thua rất là quan trọng, nó nhằm mục đích tự khẳng định cá tính cho dù các em chưa đủ lý luận cao xa gì lắm về bản thân. Với các em nữ, vấn đề cũng tương tự như khi các em đặc biệt thích các trò chơi tuy nhẹ nhàng hơn con trai, nhưng cũng là chuyện luân phiên thi đua giành phần thắng cho mình (ví dụ: nhảy cò cò, đánh chuyền, nhảy lò, chơi ô ăn quan...). Dựa vào đặc điểm này, khi giảng dạy giáo viên nên sử dụng phương pháp thi đấu kết hợp với khen thưởng kịp thời, điều này sẽ tác động tới ý trí của các em, kích thích hứng thú tập luyện, tinh thần thi đấu, dẫn đến việc tập luyện sẽ mang lại kết quả cao.

Dù vậy, các em chưa thể tập trung tư tưởng lâu để kịp phân tích vấn đề và quan sát một cách kiên nhẫn, các em cũng chưa thể tự mình biết cách học hỏi sao cho đúng mức nếu không được người lớn hướng dẫn dưới dạng "học mà chơi" đầy hấp dẫn. Nên khi vui chơi cũng như tập luyện giáo viên không nên đưa ra yêu cầu quá cao đối với các em. Cần phản ứng linh hoạt, phù hợp với từng tình huống, cần động viên, tận tình hướng dẫn khi học sinh chưa làm được, hoặc khen thưởng kịp thời khi thấy các em hoàn thành bài tập...

Ở điểm này, người sống với các em phải là một thầy giáo, một cô giáo vừa có kiến thức quảng bác, lại vừa có tâm hồn sâu sắc để truyền đạt tri thức, gợi mở sáng kiến và nhất là vun đắp cho các em những tâm tình nhân ái vị tha, vui tươi và dễ thương, đúng với độ tuổi các em.

Khi nắm được đặc điểm tâm sinh lý học sinh, chúng ta sẽ đưa ra được phương pháp dạy học phù hợp, cũng như lựa chọn được các bài tập thích hợp giúp phát huy tối đa tiềm năng của học sinh, đồng thời nâng cao sức khỏe phục vụ cho học tập và các hoạt động khác.

III. Các biện pháp tiến hành.

1. Phương pháp nghiên cứu:

- Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu

Đây là phương pháp thu thập thông tin bằng cách đọc và phân tích tài liệu tham khảo, nghiên cứu lý luận để xác định cơ sở lý luận của đề tài nghiên cứu.

- Phương pháp thi đua khen thưởng

Phương pháp này giúp kích thích hứng thú tập luyện cũng như thi đấu của học sinh. Không áp đặt, đòi hỏi quá cao đối với học sinh, lấy động viên, khích lệ là chính. Cố gắng tìm những ưu điểm dù là nhỏ nhất ở từng học sinh để động viên, khen thưởng kịp thời.

- Sử dụng tranh ảnh kết hợp với giáo viên làm mẫu thị phạm kỹ thuật động tác.

Trong mỗi tiết học giáo viên cần sử dụng nhiều đồ dùng trực quan đẹp và sinh động, để học sinh quan sát và có hướng phấn đấu cố gắng làm được như vậy.

- Sử dụng trò chơi trong tập luyện

Giúp học sinh tăng sự chú ý, tránh sự nhàm chán trong tập luyện.

- Thường xuyên trao đổi học hỏi đồng nghiệp để tìm ra phương pháp dạy học thích hợp.

- Luôn tôn trọng gần gũi học sinh, khéo léo động viên kịp thời khi các em hoàn thành công việc được giao, đặc biệt là học sinh yếu, từ đó giúp các em xóa đi cảm giác tự ti, tự tin vào bản thân, hòa đồng với các bạn.

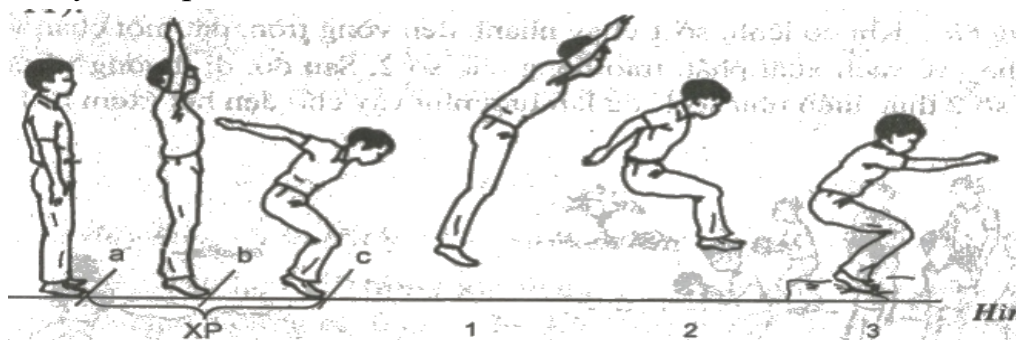
- Giúp học sinh hiểu được ý nghĩa, cũng như tầm quan trọng của việc tập luyện TDTT với việc nâng cao sức khỏe, từ đó làm cho các em tự nguyện tập luyện một cách có hiệu quả.

Phương pháp kiểm tra sự phạm.

Phương pháp thống kê toán.

2. Các bài tập bổ trợ.

- 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.



- Sự phối hợp hoạt động trong các môn bật xa rất đa dạng, phức tạp, tính chất hoạt động của môn bật xa là dùng sức mạnh bật phát trong khoảng thời gian ngắn. Hơn nữa, cơ sở để nâng cao thành tích và hoàn thiện kỹ thuật, thể lực của người tập bật phải dựa trên cơ sở tập luyện chạy và các môn thể thao khác. Thông qua tập luyện bật xa tính linh hoạt của các quá trình thần kinh tăng lên rõ rệt, các cơ chủ yếu tham gia hoạt động có biểu hiện sức mạnh và tốc độ co duỗi lớn.

- Để học sinh có thành tích tốt trong học tập thì người giáo viên giảng dạy trong một tiết học, một nội dung môn học phải thể hiện được ba mục đích cho người tập đó là thành thực về kỹ năng động tác, đảm bảo khối lượng vận động trong tiết học và nâng cao được thành tích vận động.

- Muốn đạt được mục đích như đã nêu trên thì đòi hỏi người giáo viên phải biết tổ chức giảng dạy để học sinh nắm được kỹ thuật động tác, tổ chức tập luyện nghỉ ngơi tích cực, tăng cường khối lượng vận động hợp lý để thúc đẩy các em say mê tập luyện.

Để lựa chọn các bài tập bổ trợ nhằm nâng cao thành tích bật xa tại chỗ của học sinh khối 4, chúng tôi tiến hành theo 2 bước sau:

Bước 1: Tổng hợp các bài tập bổ trợ nâng cao thành tích bật xa tại chỗ của các tác giả trong và ngoài nước.

Bước 2: Phỏng vấn các chuyên gia, giáo viên trực tiếp giảng dạy qua đó lựa chọn các bài tập bổ trợ nhằm nâng cao thành tích bật xa tại chỗ cho học sinh lớp 4. Qua 2 bước trên chúng tôi chọn được:

1. Việc khởi động không bao giờ được bỏ qua: Khởi động giúp bôi trơn các ổ khớp, cơ bắp đàn hồi hơn và đặc biệt là hệ thần kinh đủ hưng phấn giúp các bài tập hoàn hảo hơn, có tác dụng hơn.

2. Các bài tập tăng sức bật chính là gia tăng sức mạnh bật phát. Tôi xin đưa ra một số bài tập cơ bản:

Bài tập 1: Sử dụng môi trường tập - Bật co gối trên thảm hay còn gọi là bật cao tại chỗ: Sử dụng 1 hay cả 2 chân cùng một lúc, khuỵu gối chậm và bật lên nhanh nhất có thể, nâng đùi lên cao sát ngực càng tốt, lặp lại đến mỗi bài tập này.

(ảnh 1 - Bật co gối trên thảm)

Bài tập 2: *(Ảnh 2, 3)* - Đứng lên ngòi xuống

Bài tập 3: *(Ảnh 4, 5)* - Bật cóc. Bật thẳng bằng mũi chân.

Bài tập 4: Chạy biến tốc, tập có bước chạy đà và dậm nhảy hợp lý (đúng thời điểm). *(Ảnh 6, 7, 8, 9)*

Bài tập 5: Một số trò chơi bổ trợ:

+ Lò cò tiếp sức.

+ Chạy tiếp sức chuyên vật. *(Ảnh 10,11)*

- + Lò cò chọi gà.
- + Nhảy vào vòng tròn tiếp sức.
- + Bật nhảy cóc.

3. Đánh giá hiệu quả ứng dụng các bài tập bổ trợ.

Chúng tôi tiến hành luyện tập cho học sinh mỗi tuần 2 tiết những bài tập này chúng tôi dùng như những bài tập tăng lực cho các em, lượng vận động như yêu cầu và ứng dụng vào việc thử nghiệm học sinh của hai lớp:

- Nhóm thực nghiệm: Gồm 15 em học sinh lớp 4A4 tập các bài tập đã lựa chọn trên.

- Nhóm đối chứng: Gồm 15 em học sinh lớp 4A3 học tập bình thường theo chương trình thể dục hiện hành.

1. Trước thực nghiệm

* So sánh thành tích bật xa tại chỗ của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm trước thực nghiệm thu được kết quả ở bảng 1 như sau:

BẢNG 1:

THÀNH TÍCH BẬT XA CỦA HS LỚP 4A3 TRƯỚC THỰC NGHIỆM

TT	HỌ VÀ TÊN	LẦN 1	LẦN 2	LẦN 3
1	Nguyễn Trúc Linh	1m52	1m64	1m62
2	Cao Hà Phương	1m50	1m40	1m48
3	Trần Thùy Dương	1m60	1m66	1m58
4	Đào Mai Hương	1m60	1m65	1m67
5	Nguyễn Khánh An	1m58	1m67	1m63
6	Nguyễn Việt Dũng	1m70	1m74	1m77
7	Hồ Văn Chiến	1m75	1m68	1m73
8	Đỗ Quảng Đại	1m76	1m78	1m80
9	Bùi Nguyễn My	1m69	1m75	1m79
10	Đỗ Đình Đức	1m77	1m75	1m79
11	Trần Văn Giáp	1m76	1m78	1m80
12	Đình Bảo Hoàng	1m69	1m72	1m70
13	Nguyễn Quang Huy	1m72	1m76	1m75
14	Nguyễn Văn Giang	1m60	1m65	1m68
15	Phan Văn Trung	1m66	1m62	1m69

BẢNG 2:
THÀNH TÍCH BẬT XA CỦA HS LỚP 4A4 TRƯỚC THỰC NGHIỆM

TT	HỌ VÀ TÊN	LẦN 1	LẦN 2	LẦN 3
1.	Trần Quang Minh	1m58	1m66	1m60
2.	Nguyễn Thị Hằng	1m50	1m53	1m52
3.	Trần Văn Bình	1m65	1m62	1m68
4.	Phạm Tuấn Tài	1m65	1m72	1m65
5.	Trần Thái Bình	1m53	1m62	1m63
6.	Nguyễn Thị Nhàn	1m74	1m74	1m78
7.	Nguyễn Việt Cường	1m73	1m68	1m75
8.	Nguyễn Thanh Bình	1m80	1m82	1m82
9.	Phạm Văn Bạch	1m67	1m73	1m75
10.	Nguyễn Văn Thắng	1m79	1m78	1m79
11.	Phùng Quang Phúc	1m80	1m85	1m88
12.	Nguyễn Văn Toàn	1m68	1m73	1m71
13.	Cao Văn Long	1m77	1m75	1m72
14.	Nguyễn Văn Tú	1m62	1m63	1m67
15.	Trần Đình Tuyền	1m67	1m65	1m63

Kết quả bảng 1 và bảng 2 cho ta: $d = 0.03$, t thực nghiệm $= 0.76 < t_{0.05} = 1.80$, $P > 0.05$, nên chúng tôi kết luận rằng, giữa hai nhóm: đối chứng và thực nghiệm không có sự khác biệt về thành tích bật xa tại chỗ. Tức là thực trạng thành tích bật xa tại chỗ trước thực nghiệm của hai nhóm này tương đương nhau.

2. Sau thực nghiệm

Sau một học kỳ thực nghiệm tiến hành kiểm tra và tính sự tăng trưởng thành tích bật xa tại chỗ của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng thu được kết quả ở bảng 3 và bảng 4 như sau:

BẢNG 3:
THÀNH TÍCH BẬT XA CỦA HS LỚP 4A3 SAU THỰC NGHIỆM

STT	HỌ VÀ TÊN	LẦN 1	LẦN 2	LẦN 3
1	Nguyễn Trúc Linh	1m56	1m64	1m68
2	Cao Hà Phương	1m55	1m47	1m52
3	Trần Thùy Dương	1m60	1m68	1m60
4	ĐàoMai Hương	1m69	1m68	1m72
5	Nguyễn Khánh An	1m68	1m71	1m73
6	Nguyễn Việt Dũng	1m75	1m74	1m77
7	Hồ Văn Chiến	1m75	1m78	1m75
8	Đỗ Quảng Đại	1m82	1m78	1m83
9	Bùi Nguyễn My	1m75	1m75	1m79
10	Đỗ Đình Đức	1m78	1m75	1m79
11	Trần Văn Giáp	1m78	1m79	1m82
12	Đình Bảo Hoàng	1m75	1m72	1m70
13	Nguyễn Quang Huy	1m78	1m75	1m75
14	Nguyễn Văn Giang	1m66	1m67	1m70
15	Phan Văn Trung	1m70	1m68	1m72

BẢNG 4:
THÀNH TÍCH BẬT XA CỦA HS LỚP 4A4 SAU THỰC NGHIỆM

STT	HỌ VÀ TÊN	LẦN 1	LẦN 2	LẦN 3
1	Trần Quang Minh	1m66	1m68	1m71
2	Nguyễn Thị Hằng	1m55	1m53	1m57
3	Trần văn Bình	1m70	1m75	1m78
4	Phạm Tuấn Tài	1m75	1m72	1m75
5	Trần Thái Bình	1m63	1m62	1m68
6	Nguyễn Thị Nhàn	1m77	1m74	1m78
7	Nguyễn Việt Cường	1m76	1m78	1m75
8	Nguyễn Thanh Bình	1m83	1m85	1m87
9	Phạm Văn Bạch	1m70	1m75	1m77
10	Nguyễn Văn Thắng	1m80	1m78	1m79
11	Phùng Quang Phúc	1m90	1m92	1m92
12	Nguyễn Văn Toàn	1m76	1m73	1m80
13	Cao Văn Long	1m77	1m75	1m78
14	Nguyễn Văn Tú	1m72	1m76	1m73
15	Trần Đình Tuyền	1m70	1m76	1m76

Kết quả bảng 3 và bảng 4 cho ta thấy: t thực nghiệm = 8.36 > $t_{05} = 1.92$, t đối chứng = 5.34 > $t_{05} = 1.92$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.01$. Điều này nói lên sự tăng trưởng về thành tích nhảy xa kiểu ngồi của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đều tăng trưởng tốt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.01$. Tuy nhiên nhóm thực nghiệm có sự tăng trưởng tốt hơn nhóm đối chứng ($WTN = 8.36 > WĐC = 5.34$).

Qua trên cho thấy hiệu quả của việc ứng dụng các bài tập hỗ trợ nâng cao thành tích bật xa tại chỗ cho học sinh lớp 4 của chúng tôi lựa chọn đã mang lại kết quả tốt.

Để khẳng định rõ hơn hiệu quả lựa chọn hệ thống các bài tập hỗ trợ kỹ thuật nhằm nâng cao thành tích bật xa tại chỗ cho học sinh lớp 4, chúng tôi so sánh giá trị trung bình của thành tích bật xa của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng sau thực nghiệm thu được kết quả: $d = 0.8$, t thực nghiệm = 1 > $t_{05} = 1.92$, do đó giá trị trung bình của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm có $P < 0.05$, nên chúng tôi kết luận rằng, giữa hai nhóm: đối chứng và thực nghiệm có sự khác biệt về thành tích bật xa tại chỗ. Giá trị trung bình thành tích nhảy xa của nhóm thực nghiệm $XTN = 1.76m$ tốt hơn giá trị trung bình thành tích nhảy xa của nhóm đối chứng $XĐC = 1.71m$.

Từ đây chúng tôi có thể khẳng định kết quả ứng dụng của các bài tập hỗ trợ nâng cao thành tích bật xa tại chỗ cho học sinh lớp 4 mà chúng tôi lựa chọn đã thể hiện tính hiệu quả đến thành tích bật xa cho học sinh.

KẾT LUẬN - KIẾN NGHỊ

1. Kết luận

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

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

2. Kiến nghị

- Về giáo viên

Nhà trường thường xuyên tạo điều kiện cho giáo viên đi học các lớp bồi dưỡng chuyên môn để nâng cao nghiệp vụ giảng dạy, từ đó học hỏi thêm được những cái hay, cái mới vận dụng vào công tác giảng dạy, phục vụ tốt cho công tác chăm lo sức khỏe học sinh.

Giáo viên thể dục phải thường xuyên học tập, tự bồi dưỡng nâng cao trình độ nghiệp vụ để đáp ứng yêu cầu của tiến trình giảng dạy, nâng cao chất lượng dạy học của bộ môn, phải dự giờ trao đổi kinh nghiệm, tham khảo các bài giảng mẫu để rút kinh nghiệm nâng cao nghiệp vụ sư phạm. Giáo viên luôn tìm tòi những phương pháp dạy học phù hợp với điều kiện thực tiễn, không áp đặt, không máy móc. Đồng thời phải không ngừng nghiên cứu, tìm ra các phương pháp, cũng như các bài tập mới thích hợp với từng đối tượng học sinh.

Môn thể dục là môn dùng hầu hết thời gian để học sinh thực hành, do vậy giáo viên cần thiết kế bài dạy như một kế hoạch tổ chức các hoạt động, để học

sinh chủ động tích cực tham gia, có điều kiện phát huy hết khả năng và năng lực bản thân ở mỗi nội dung, mỗi buổi học. Giáo viên có thể khuyến khích học sinh sáng tạo ra các động tác mới, hoặc hướng dẫn học sinh làm các đồ dùng trực quan phục vụ cho việc học, từ đó các em sẽ say mê nghiên cứu, tìm tòi. Và khi các em đã làm được thì các em sẽ yêu thích môn học hơn, hăng say tập luyện hơn, từ đó chất lượng môn học sẽ được nâng cao.

- Về cơ sở vật chất:

Để đảm bảo công tác GDTC cho học sinh đòi hỏi phải tăng cường các thiết bị dụng cụ phục vụ cho việc giảng dạy của thầy cô và của việc tập luyện của học trò theo hướng:

- Mỗi năm nhà trường phải mua sắm thêm một số thiết bị dụng cụ mới như: mua thêm nệm bật xa để thay thế các nệm xuống cấp, không an toàn khi tập luyện. Tiến tới xây dựng phòng học các môn có sự ghi chép cũng như các môn học có tính đối kháng như môn cờ vua...

Xin trân trọng cảm ơn!

Hà Nội, ngày 20 tháng 03 năm 2023

NGƯỜI VIẾT

Đỗ Thị Thanh Hương

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Sách giáo viên TD lớp 4 – NXB Giáo dục
2. Sách điền kinh - NXB Thể thao
3. Rèn luyện và phương pháp TDTT – NXB Thể thao
4. Sinh lý học TDTT – NXB TDTT
5. Điền kinh và thể dục – Bộ GD và ĐT – Vụ GD thể chất