

SỞ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO BẮC GIANG
TRƯỜNG THPT LỤC NGẠN SỐ 1

SÁNG KIẾN KINH NGHIỆM
HƯỚNG DẪN HỌC SINH HỌC TỐT KỸ THUẬT NHẢY CAO KIỂU NĂM
NGHIÊNG

Người thực hiện : **Vũ Thị Hương**

Lĩnh vực nghiên cứu:

Quản lý giáo dục

Phương pháp dạy học bộ môn:.....

Phương pháp giáo dục

Lĩnh vực khác.....

Có đính kèm :

Mô hình Phần mềm Phim ảnh Hiện vật khác

I. LÝ DO CHỌN ĐỀ TÀI:

Thể dục thể thao là một bộ phận của nền văn hóa chung, là sự tổng hợp những thành tựu khoa học của xã hội và sử dụng những biện pháp chuyên môn để điều khiển sự phát triển thể chất con người một cách có chủ định nhằm nâng cao sức khỏe.

Việc luyện tập thể dục thể thao bồi bổ sức khỏe được Bác Hồ xác định đó là quyền lợi, là trách nhiệm, là bổn phận của mỗi người dân yêu nước: “Việc đó không tốn kém, khó khăn gì, gái trai, già trẻ ai cũng nên làm và ai cũng làm được. . . dân cường thì nước thịnh. Tôi mong đồng bào ta, ai cũng gắng tập thể dục. Tự tôi ngày nào cũng tập. Thủ tướng Phạm Văn Đồng nói: “Thể dục đem lại những kết quả kỳ diệu lắm, thần kỳ lắm.. . thể dục là biện pháp rất mâu nhiệm và không có gì hơn nó đâu”.

Giáo dục thể chất trong trường trung học phổ thông còn là một mặt của giáo dục toàn diện, trang bị cho học sinh những kiến thức về lĩnh vực thể dục thể thao, phát triển toàn diện các tố chất thể lực giúp các em có thể học tốt các môn học văn hóa, lao động sản xuất và mọi công tác khác. Tập luyện Điền kinh một cách có hệ thống và khoa học có tác dụng củng cố và tăng cường sức khỏe, là cơ sở để phát triển toàn diện các tố chất thể lực, tạo điều kiện để nâng cao thành tích các môn thể thao khác .

Qua nhiều năm công tác dạy lớp ở trường phổ thông, tôi nhận thấy kỹ thuật nhảy cao của học sinh còn yếu, đặc biệt là kỹ thuật nhảy cao kiểu năm nghiêng, vì nội dung học hoàn toàn mới và tương đối khó so với nhảy cao kiểu bước qua mà các em đã học ở trường cấp II nên mức độ tiếp thu còn chậm, không vận dụng được kỹ thuật để thực hiện tốt động tác . Đây là lý do mà thành tích học tập cũng như tập luyện và thi đấu của học sinh không cao, cho nên tôi chọn đề tài này nhằm tìm ra những biện pháp thích hợp giúp các em học sinh học tốt kỹ thuật nhảy cao năm nghiêng .

Đây là đề tài có tính đổi mới về mặt lý luận và thực tiễn mà theo tôi và nhiều đồng nghiệp thì chưa có ai đề cập đến .

II. THỰC TRẠNG TRƯỚC KHI THỰC HIỆN CÁC GIẢI PHÁP CỦA ĐỀ TÀI

1. Thuận lợi :

- Để thực hiện đề tài này tôi có một số thuận lợi:

Được sự quan tâm giúp đỡ, động viên rất nhiệt tình của Ban giám hiệu nhà trường đã tạo mọi điều kiện thuận lợi nhất giúp đỡ tôi thực hiện đề tài này.

- Sự giúp đỡ tận tình của tất cả giáo viên cùng bộ môn, giáo viên chủ nhiệm lớp cũng như giáo viên các bộ môn khác đã tạo mọi điều kiện thuận lợi cho tôi thực hiện điều tra cơ bản ban đầu tìm hiểu tâm - sinh lý, hệ vận động, giới tính và thành tích nhảy cao kiểu nằm nghiêng của học sinh ,

- Bản thân người thực hiện đề tài là giáo viên giáo dục thể chất đã giảng dạy nhiều năm kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng, có nhiều kinh nghiệm để có phương pháp và biện pháp cải tiến thích hợp thực hiện tốt đề tài.

- Đối tượng điều tra cơ bản và thực hiện đề tài là học sinh THPT đang theo học tại trường, có đạo đức tác phong, ý thức kỷ luật và chấp hành tốt nội quy của nhà trường .

- Học sinh tích cực tập luyện.

- Đa số các em có tố chất tốt

2. Khó khăn :

- Trường không có sân bãi đủ rộng cho các em tập luyện, sân tập được chải bằng đá mi nên cũng ảnh hưởng rất lớn đến thành tích của các em.

- Kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng là nội dung học hoàn toàn mới và có độ khó tương đối cao so với nhảy cao kiểu bước qua mà học sinh đã học nhiều năm ở trường THCS nên mức độ tiếp thu chậm, động tác sai khó sửa nên đa số các em học sinh không vận dụng được kỹ thuật để thực hiện hoàn chỉnh tốt động tác .

- Đối tượng học sinh đang ở lứa tuổi dậy thì, đa số các em học sinh nữ xuất hiện sức ì, có nhiều thay đổi về tâm - sinh lý, giới tính, rất ngại học những giờ học nhảy cao vì sợ nắng nóng, bụi bặm, sợ té ngã - chấn thương, cho nên các em thường có thái độ né tránh, mất tập trung đối với môn học , đa số các em không thể tiếp thu và vận dụng tốt kỹ thuật để phát huy nâng cao thành tích kiểm tra trong học tập và thi đấu .

3. Số liệu thống kê :

❖ Điều tra cơ bản ban đầu :

Được sự giúp đỡ của giáo viên dạy cùng, phân môn, giáo viên chủ nhiệm lớp và giáo viên các bộ môn khác, tôi tiến hành điều tra cơ bản ban đầu về thành tích và khả năng

hoàn thiện kỹ thuật động tác nhảy cao kiểu nằm nghiêng của học sinh lớp 10: gồm 5 lớp, mỗi lớp 30 học sinh. Tổng số học sinh được kiểm tra là 150 em (54 nữ), chia làm 4 loại: giỏi, khá, trung bình, yếu theo thang điểm sau

❖ Thang điểm kiểm tra ban đầu :

> **Loại giỏi: điểm 9 - 10**

Đúng kỹ thuật 3 giai đoạn : Chạy đà, giậm nhảy, trên không

Thành tích đạt: 1,15m (nam) 1m (nữ)

> **Loại khá ; điểm 7-8**

Đúng kỹ thuật giai đoạn qua xà, các giai đoạn khác có sai sót nhỏ

Thành tích đạt: 1,1 m (nam) 0,90m (nữ)

> **Loại trung bình : điểm 5-6**

Thực hiện cơ bản đúng giai đoạn qua xà, các giai đoạn khác có sai sót nhỏ.

Thành tích đạt: 1m (nam) 0,80m (nữ)

> **Loại yếu : điểm < 5**

Không thực hiện được kỹ thuật giai đoạn qua xà.

LỚP	TỔNG SỐ HS	NAM	NỮ	TIÊU CHUẨN NAM				TIÊU CHUẨN NỮ			
				G	K	TB	Y	G	K	TB	Y
11A1	30	20	10	4	6	8	2	2	3	4	1
11A2	30	20	10	4	6	8	2	2	3	4	1
11A3	30	18	12	3	5	9	1	3	4	3	2
11A4	30	18	12	3	5	8	2	3	4	4	1
11A5	30	20	10	4	6	8	2	2	3	4	1
CỘNG	150	96	54	18	28	41	9	12	17	19	6

❖ Kết quả điều tra :

> Loại giỏi : 30 học sinh (12 nữ) tỉ lệ 20%

> Loại khá : 45 học sinh (17 nữ) tỉ lệ 30%

> Loại trung bình : 60 học sinh (19 nữ) tỉ lệ 40%

> Loại yếu : 15 học sinh (6 nữ) tỉ lệ 10%

III. NỘI DUNG ĐỀ TÀI:

1. Cơ sở lý luận:

❖ Nhảy là phương pháp khắc phục trọng lượng cơ thể, đưa trọng tâm lên cao hoặc vượt qua các chướng ngại vật một cách hợp lý, là môn điền kinh phát triển sức bật, thuộc loại hoạt động không có chu kỳ của điền kinh .

- Luyện tập các môn nhảy có tác dụng tốt đến sức khỏe, đến việc bồi dưỡng phẩm chất đạo đức cho học sinh, nâng cao phát triển toàn diện các tố chất như sức bật; sức mạnh; sức nhanh; tính nhịp nhàng khéo léo và chuẩn xác . Giáo dục tinh thần dũng cảm, ngoan cường, kiên định, khắc phục khó khăn

- Giảng dạy môn nhảy cao cần chú ý giáo dục ý thức tổ chức kỷ luật, ý thức đề phòng chấn thương trong luyện tập cho học sinh, phải thường xuyên kiểm tra sân bãi dụng cụ, bảo đảm đường chạy đà phải bằng phẳng, hố cát phải dày và xốp, cần phối hợp tốt với các môn khác để bổ xung, hỗ trợ cho nhau .

❖ Các vấn đề bức xúc của đề tài cần giải quyết:

- Như đã trình bày ở phần trên thì do nhiều nguyên nhân chủ quan lẫn khách quan dẫn đến việc học sinh ngại học các giờ học nhảy cao, mức độ tiếp thu kỹ thuật động tác chậm , không thể vận dụng tốt kỹ thuật để phát huy nâng cao thành tích kiểm tra trong

học tập và thi đấu là vấn đề cần thiết, có tính cấp bách cần phải được giải quyết, vì nó sẽ tạo tâm lý không tốt làm cho học sinh có thái độ, tinh thần học tập kém, làm ảnh hưởng đến sức khỏe và kết quả học tập của học sinh , ảnh hưởng đến việc không đạt được mục tiêu của người dạy lẫn người học . Cho nên đối với người trực tiếp giảng dạy , việc xây dựng đề tài tìm ra những biện pháp tối ưu, những phương pháp cải tiến thích hợp, giúp học sinh học tốt kỹ thuật nhảy cao năm nghiêng là vấn đề thật sự cần thiết mang tính cấp bách cần được giải quyết ngay.

2. Nội dung, biện pháp thực hiện các giải pháp của đề tài

♦> Để học sinh học tốt kỹ thuật nhảy cao năm nghiêng, nhanh chóng nắm vững kỹ thuật nhảy cao thì trước tiên phải nắm được thật vững chắc kỹ thuật giậm nhảy. Khi giảng dạy giáo viên cần phải dành thời gian thích hợp, tập trung sức chủ yếu giải quyết tốt khâu giậm nhảy, phải coi đó là nhiệm vụ chủ yếu và phải tiến hành theo 4 bước sau : Giậm nhảy, chạy đà kết hợp giậm nhảy, tư thế trên không, củng cố và nâng cao kỹ thuật hoàn chỉnh .

• Ngay từ đầu khi giảng dạy phải tập trung giải quyết tốt những khâu chủ yếu cụ thể là phải giải quyết tốt khâu giậm nhảy và chạy đà kết hợp với giậm nhảy, khi dạy tư thế trên không cũng không thể xem nhẹ việc uốn nắn kỹ thuật giậm nhảy.

• Nội dung giảng dạy cần linh hoạt nhưng phải thận trọng, nếu học sinh chưa nắm vững động tác này thì không nên dạy sang động tác khác.

• Sự sai sót của học sinh phải phân tích cụ thể, để có thể tìm đúng nguyên nhân mà có biện pháp sửa chữa thích hợp, không nên giải quyết chung chung như nhau.

• Kết hợp việc giảng dạy kỹ thuật để phát triển những tố chất cần thiết như : sức bật, sức bền, tính linh hoạt, mềm dẻo ...

• Khi luyện tập phải chuẩn bị khởi động thật kỹ, đặc biệt là các khớp xương chân, chuẩn bị tốt sân bãi để tránh xảy ra chấn thương.

❖ Qua những nội dung của đề tài đã được nghiên cứu qua lý luận và thử nghiệm thực tiễn thì đây là vấn đề cần giải quyết không phải ở riêng trường tôi mà các trường bạn và các đồng nghiệp trực tiếp đứng lớp giảng dạy cũng đã gặp phải nhưng chưa ai đề

cập đến hoặc đã có vận dụng nhưng chưa thuyết phục, chưa đạt kết quả cao theo tôi vì nhiều lý do như đây là nội dung học mới và khó tập nhưng thời gian học ít, đa số các trường gặp khó khăn về sân bãi, phương pháp giảng dạy và sửa sai chưa thật sự thích hợp, chưa giải quyết được khó khăn mà học sinh né tránh, ngại những giờ học nhảy cao như vấn đề sức khỏe, giới tính, sự lo sợ bị chấn thương ...

❖ Nội dung thực hiện :

Sau khi được sự đồng ý của Ban giám hiệu nhà trường và thông qua tổ bộ môn lấy ý kiến đóng góp, tôi tiến hành với giáo viên cùng phân môn thực hiện điều tra cơ bản ban đầu để lấy số liệu làm căn cứ đánh giá thực trạng đề tài, dự giờ các giáo viên của trường bạn có thành tích tốt của môn học là những thầy cô đồng nghiệp, là những giáo viên có nhiều kinh nghiệm, là giáo viên dạy giỏi liên tục nhiều năm liền ở cấp trường, cấp Tỉnh để học hỏi những kinh nghiệm quý báu nhằm tìm được những biện pháp,

phương pháp giảng dạy thích hợp cũng như những ý kiến góp ý để có thể thực hiện tốt đề tài “ giúp học sinh học tốt kỹ thuật nhảy cao năm nghiêng”. Cuối cùng tôi đã rút ra được những nội dung chính cần phải làm để giảng dạy tốt, học tốt kỹ thuật nhảy cao năm nghiêng:

- Có kế hoạch giảng dạy chi tiết rõ ràng, kế hoạch phải bám sát theo phân phối chương trình, phải phù hợp tình hình sức khỏe, trình độ kỹ năng của học sinh và tình hình thực tế của nhà trường như điều kiện dụng cụ sân bãi hiện có, đặc điểm khí hậu và thời tiết.
- Chuẩn bị thật tốt giáo án trước khi lên lớp, giáo án phải được soạn trước ngày dạy 3-5 ngày để giáo viên có thời gian xem kỹ, có điều chỉnh và bổ xung cho hoàn chỉnh giáo án trước khi tiến hành giảng dạy.
- Chuẩn bị tốt dụng cụ sân bãi và xử dụng hiệu quả đồ dùng dạy học như tranh vẽ, phim ảnh minh họa để học sinh hiểu rõ, vận dụng tốt kỹ thuật.
- Bản thân giáo viên phải thị phạm động tác nhiều lần, ở nhiều góc độ khác nhau cho học sinh xem.
- Phân tích giảng giải rõ từng kỹ thuật động tác, từ động tác dễ đến khó, từ đơn giản đến phức tạp .
- Tiến hành tập luyện phải chú ý sửa sai cho học sinh.
- Xác định khối lượng vận động hợp lý, chính xác sẽ giúp học sinh nâng cao kỹ thuật nhanh chóng, phát triển tố chất, nâng cao sức khỏe.
- Tổ chức các trò chơi vận động liên quan đến nội dung truyền thụ kiến thức để tránh cho học sinh sự nhàm chán.
- Trong quá trình giảng dạy luôn chú ý biến đổi đội hình hợp lý và phải bảo đảm sự an toàn tuyệt đối cho học sinh.
- Yêu cầu học sinh tự giác tập luyện nghiêm túc, tích cực.
- Rút được kinh nghiệm sau mỗi giờ dạy giữa các lớp, cái đã làm được và chưa làm được của nội dung dạy để có điều chỉnh kịp thời, hợp lý hơn.

3. Giải pháp tiến hành đề tài

Để tiến hành thực hiện tốt nội dung bài học, tôi thực hiện theo những bước sau :

- Lý thuyết:

- Thực hiện việc ứng dụng công nghệ thông tin, đổi mới phương pháp giảng dạy cho học sinh 1 tiết học lý thuyết để củng cố và trang bị kiến thức mới, kết hợp cho học sinh xem tranh ảnh và một số đoạn phim hướng dẫn luyện tập kỹ thuật nhảy cao nằm nghiêng , giảng giải rõ ràng và dễ hiểu toàn bộ kỹ thuật nhảy cao nằm nghiêng giúp các em học sinh nắm vững toàn bộ kỹ thuật trước khi tiến hành tập luyện tiết học thực hành.

- Khi giảng dạy lý thuyết giáo viên phải căn cứ vào tình hình cụ thể của học sinh, lấy những dẫn chứng, ví dụ thực tế gần gũi mà các em biết sẽ giúp học sinh tiếp thu bài học tốt hơn.

- Khi dạy lý luận phải đi đôi với thực tiễn, sau khi hướng dẫn lý thuyết xong, yêu cầu học sinh phải nghiêm túc vận dụng ngay vào trong việc luyện tập hằng ngày.

- Thực hành :

- > Chuẩn bị:

- Giáo viên phải chu• Có kế hoạch giảng dạy chi tiết rõ ràng, kế hoạch phải bám sát theo phân phối

- Chuẩn bị thật tốt giáo án trước khi lên lớp, giáo án phải được soạn trước ngày dạy
- Chuẩn bị tốt dụng cụ sân bãi và xử dụng hiệu quả đồ dùng dạy học như tranh vẽ,
- Bản thân giáo viên phải thị phạm động tác nhiều lần, ở nhiều góc độ khác nhau
- Phân tích giảng giải rõ từng kỹ thuật động tác, từ động tác dễ đến khó, từ đơn giản
- Tiến hành tập luyện phải chú ý sửa sai cho học sinh.
- Xác định khối lượng vận động hợp lý, chính xác sẽ giúp học sinh nâng cao kỹ
- Tổ chức các trò chơi vận động liên quan đến nội dung truyền thụ kiến thức để
- Trong quá trình giảng dạy luôn chú ý biến đổi đội hình hợp lý và phải bảo đảm sự
- Yêu cầu học sinh tự giác tập luyện nghiêm túc, tích cực.
- Rút được kinh nghiệm sau mỗi giờ dạy giữa các lớp, cái đã làm được và chưa làm

3. Giải pháp tiến hành đề tài

- Lý thuyết:

- Thực hiện việc ứng dụng công nghệ thông tin, đổi mới phương pháp giảng dạy
- Khi giảng dạy lý thuyết giáo viên phải căn cứ vào tình hình cụ thể của học sinh,
- Khi dạy lý luận phải đi đôi với thực tiễn, sau khi hướng dẫn lý thuyết xong, yêu

- Thực hành :

- > CHUẨN BỊ

Giáo viên phải chuẩn bị giáo án thật tốt trước khi lên lớp và tranh vẽ toàn bộ kỹ thuật nhảy cao nằm nghiêng để minh họa giảng dạy Giáo án phải viết tương đối cụ thể, tỉ mỉ, có nhiệm vụ yêu cầu và sắp xếp nội dung, các bước tiến hành, số lượng vận động (số lượng động tác, số lần tập, cường độ thời gian ...), mỗi nội dung phải có biện pháp tổ

chức tiến hành cụ thể được ghi đầy đủ trong giáo án, Giáo án phải được chuẩn bị trước 3-5 ngày để giáo viên học thuộc, xem lại để sửa đổi và điều chỉnh cho thích hợp với tình hình hiện tại của lớp học .

- Chuẩn bị dụng cụ sân bãi : hồ nhảy, xà nhảy cao, kẻ vạch vôi, tưới nước, xới cát hồ nhảy...

- Trang phục tập luyện đúng qui định (học sinh phải mặc trang phục thể dục của trường, áo bỏ vào quần, mang giày ba ta,).

> Phần mở đầu :

- Giáo viên khi nhận lớp phải nắm được sĩ số học sinh (có mặt, vắng có phép, không phép), kiểm tra trang phục tập luyện và sức khỏe của học sinh (trước khi tập đã ăn uống đầy đủ, học sinh bị ốm, mới xuất viện, bị bệnh tim ...).

- Hướng dẫn cho học sinh nắm được mục đích, yêu cầu, nội dung tiết học (tăng cường sức khỏe, phát triển sức bật, học sinh phải có tinh thần học tập nghiêm túc, tích cực, nắm được nội dung học để thực hiện vận dụng đúng kỹ thuật động tác).

- Hướng dẫn học sinh khởi động chung, khởi động chuyên môn và tập các động tác hỗ trợ nghiêm túc, tích cực để học tốt bài học và phòng ngừa chấn thương. Phần khởi động là các bài tập nhằm phát triển toàn bộ các bộ phận của cơ thể chủ yếu là các cơ bắp, khớp xương, dây chằng, giúp cơ thể chuyển từ trạng thái tĩnh sang trạng thái vận động tích cực, giúp học sinh luyện tập tốt, nắm vững bài học nhanh hơn.

>Phần cơ bản :

- Xây dựng khái niệm chính xác kết hợp cho xem tranh ảnh để học sinh có khái niệm chung tương đối đúng đắn và chính xác của động tác.

- Nội dung chính của bài học giáo viên phải thị phạm toàn bộ động tác và phân tích, giảng giải rõ kỹ thuật cho học sinh hiểu, đặc biệt giai đoạn giậm nhảy là giai đoạn quan trọng nhất của kỹ thuật nhảy cao, có tác dụng quyết định và trực tiếp đến thành tích nhảy cao .

- Khi thị phạm động tác phải thực hiện nhiều lần, ở nhiều góc độ khác nhau và thị phạm rõ từng động tác lẻ, từ động tác dễ đến khó, từ đơn giản đến phức tạp, giúp học sinh hiểu rõ nội dung bài học. Động tác thị phạm làm mẫu phải chính xác, đẹp mắt, chất lượng động tác thị phạm càng cao càng gây sự phấn khởi và lòng ham muốn học tập cho học sinh.

- Giáo viên cần phải chọn vị trí thích hợp để thực hiện động tác thị phạm hợp lý mới phát huy được kết quả động tác làm mẫu của mình. Chú ý kết hợp chặt chẽ giữa giảng giải và thị phạm làm mẫu, giảng giải sẽ phân tích rõ được kỹ thuật, mối quan hệ các động tác, nâng cao kiến thức cho học sinh, làm mẫu để minh họa sinh động phần lý luận, hình dung cụ thể kỹ thuật động tác.

- Giảng giải động tác cần phải chính xác, khoa học, lời nói rõ ràng, thiết thực để hình thành những khái niệm đúng đắn cho học sinh. Giảng giải sinh động, hấp dẫn có tranh ảnh minh họa, dùng ngôn ngữ chuyên môn chính xác kết hợp chặt chẽ với động tác

làm mâu thuẫn minh họa lời nói sẽ nâng cao tính khoa học bộ môn, cộng thêm thái độ nhiệt tình, có trách nhiệm của giáo viên trong lúc giảng giải sẽ có tác dụng cảm hóa, động viên học sinh học tập tích cực.

- Vận dụng tốt phương pháp giảng dạy để hoàn thành tốt nhiệm vụ bài học. Theo lối thông thường khi dạy động tác mới, động tác khó, dùng phương pháp phân đoạn, xé lẻ động tác ra nhiều phần học sinh sẽ dễ tiếp thu hơn. Phương pháp phân đoạn là phương pháp phân chia động tác thành nhiều giai đoạn, giảng dạy lần lượt từng giai đoạn theo một trình tự nhất định, cho đến hết.

Ví dụ : Trong kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng lần lượt dạy từng giai đoạn một như chạy đà, giậm nhảy, trên không, tiếp đất, dạy cho học sinh nắm vững động tác trước mới dạy động tác tiếp theo.

Phương pháp phân chia động tác phức tạp ra thành nhiều động tác đơn giản, cho học sinh bắt đầu luyện tập những động tác đơn giản trước, sau đó mới tập những động tác khó, phức tạp hơn, sẽ giảm bớt độ khó của động tác, học những khâu chủ yếu, tạo điều kiện cho học sinh luyện tập nhiều động tác cơ bản sẽ có tác dụng tạo điều kiện tốt giúp học sinh hoàn thành động tác hoàn chỉnh.

- Khi giảng dạy phải chú ý đảm bảo khối lượng vận động chính xác, thích hợp lứa tuổi, giới tính, tổ chức cơ thể, trình độ vận động để học sinh có thể học tập, tiếp thu, nâng cao kỹ thuật động tác nhanh chóng, phát triển tổ chức, nâng cao sức khỏe. Nếu khối lượng vận động thấp quá sẽ ít có tác dụng đến cơ thể, ngược lại khối lượng vận động cao quá sẽ gây tác hại đến sự phát triển của cơ thể, ảnh hưởng xấu đến sức khỏe của học sinh. Nếu cần phải tăng khối lượng vận động trong quá trình giảng dạy phải tùy thuộc vào đối tượng, trình độ vận động và tình hình cụ thể. Khi tăng khối lượng vận động trên cơ sở cơ thể đã thích ứng với khối lượng vận động hiện tại, dần dần tăng thêm khối lượng, làm cho cơ thể thích ứng với khối lượng vận động mới ở mức độ cao hơn. Trong khi tăng khối lượng vận động giáo viên phải theo dõi quan sát phản ứng cơ thể của học sinh, nắm vững qui luật hồi phục mà bố trí, điều chỉnh khối lượng vận động cho thích hợp.

- Trong giảng dạy, bảo đảm an toàn luyện tập là nhiệm vụ hết sức quan trọng của giáo viên. Để đề phòng chấn thương, giáo viên cần phải kiểm tra kỹ dụng cụ sân bãi trước khi tập như đường chạy đà phải bằng phẳng, kiểm tra trụ xà, thanh xà chắc chắn, hố cát phải cao và mềm..., phải hướng dẫn học sinh khởi động kỹ những bộ phận cơ thể cần thiết khi tập nội dung khó, khối lượng vận động cao. Giáo viên phải thực hiện tốt công tác bảo hiểm, hướng dẫn học sinh phải có ý thức tương trợ, giúp đỡ nhau bảo hiểm và cách tự bảo hiểm. Giáo viên cần trực tiếp bảo hiểm hay phân công học sinh cùng với giáo viên thực hiện tốt công tác bảo hiểm đối với từng học sinh để tạo cho các em sự tự tin, an toàn tuyệt đối khi thực hiện động tác.

Trong quá trình tập luyện thể dục, học sinh có thể mắc một số động tác sai, giáo viên phải luôn chú ý ngăn ngừa những sai lầm, phải có biện pháp sửa chữa động tác sai

để học sinh nắm được kỹ thuật chính xác, nâng cao chất lượng giảng dạy. Phát hiện kịp thời, tìm được nguyên nhân động tác sai mới có thể giúp học sinh sửa chữa nhanh chóng, phải chú ý theo dõi sửa sai cho từng học sinh, sửa sai dù là cái sai nhỏ nhất ngay sau khi học sinh thực hiện động tác. Phương pháp sửa sai thường là giảng giải, làm mẫu lại động tác để học sinh nắm được yếu lĩnh động tác, bài tập bổ trợ có thể là những động tác cũ nhưng thay đổi dưới nhiều hình thức và yêu cầu riêng.

- Trong khi giảng dạy phối hợp hướng dẫn cho học sinh nắm chắc một số điều luật cơ bản của kỹ thuật nhảy cao như: kích thước sân bãi - dụng cụ, cự li chạy đà- tiếp đất, thứ tự nhảy, số lần nhảy, cách xác định thứ hạng và một số trường hợp phạm qui để học sinh hiểu, có thể vận dụng tốt trong luyện tập và thi đấu thành tích cao.

- Dùng hình thức trò chơi và thi đấu để luyện tập sẽ tránh cho các em sự nhàm chán, gây hào hứng, sôi nổi, động viên được tinh thần tích cực hăng sai luyện tập của học

sinh. Nội dung trò chơi phải thật thích hợp, liên quan đến nội dung bài học như cò cò tiếp sức, thi cò cò nhanh bằng chân giậm, thi bật cao... nếu không trò chơi sẽ không phát huy được tác dụng của nó, ngược lại làm loãng mất nội dung tập. Dưới hình thức trò chơi làm cho học sinh phấn khởi, quên đi sự mệt nhọc, do đó có thể dùng trò chơi để tăng thêm lượng vận động nhưng phải tổ chức lớp thật khoa học, giảng giải qui tắc chơi ngắn gọn, dành nhiều thời gian để luyện tập kỹ thuật.

- Để đạt được yêu cầu giờ dạy giáo viên phải có biện pháp tổ chức giờ dạy phù hợp. Phương pháp tổ chức lớp tốt nhất theo tôi là việc chia tổ để tập luyện vì nó sẽ tận dụng tối đa điều kiện sân bãi hiện có, đảm bảo tập đủ cường độ để nâng cao kỹ thuật, thể lực, kỹ năng và tố chất vận động. Khi chia tổ giảng dạy giáo viên phải tổ chức triển khai, biên đội đội hình hợp lý, giúp giáo viên có thể đi sát chỉ đạo dễ dàng và chú ý theo dõi quản lý trật tự - kỷ luật lớp học.

- Giáo viên tiến hành củng cố bài học để hệ thống lại kiến thức đã học.

- + Củng cố kiến thức đã học : Giáo viên có thể đặt câu hỏi về nội dung, kỹ thuật đã học, gọi học sinh trả lời, sau đó giáo viên nhắc lại toàn bộ kiến thức đã học cho học sinh hiểu và nhớ nội dung học.

- + Củng cố kỹ thuật: Giáo viên chọn một vài học sinh có kỹ thuật tốt và chưa tốt lên thực hiện lại kỹ thuật cơ bản đã học, hướng dẫn sửa sai, cùng học sinh hệ thống kiến thức đã học .

- > Phần kết thúc :

- Thực hiện hồi tĩnh, thả lỏng sau buổi tập: Giáo viên kết thúc bài học, làm cho cơ thể học sinh từ trạng thái hoạt động dần trở lại bình thường bằng các động tác thả lỏng chân tay với khối lượng vận động nhỏ như cúi người thả lỏng, lắc bắp đùi ...

- Nhận xét ưu, khuyết điểm sau buổi tập: Tinh thần, thái độ học tập của học sinh, những nội dung tập luyện đã thực hiện tốt và chưa tốt.

- Dặn dò bài tập ở nhà căn cứ theo nội dung đã học trên lớp và tình hình tiếp thu của học sinh, thường là những động tác khó, động tác chưa hoàn chỉnh.

- Sau giờ dạy giáo viên phải rút được kinh nghiệm, ưu - khuyết điểm giờ dạy để có

những biện pháp cải tiến, thích hợp để có thể giảng dạy tốt hơn ở những buổi tập sau.

IV. KẾT QUẢ :

❖ Qua việc áp dụng thực hiện các biện pháp trên, tôi nhận thấy đa số các em học sinh có thái độ học tập tốt, có hứng thú hơn đối với những giờ học nhảy cao qua những trò chơi vận động mang tính thi đua giữa các tổ, nhóm. Dần dần ở các em không còn sự nhàm chán mà sự ham thích luyện tập tăng dần khi được xuống sân luyện tập không chỉ ở môn nhảy cao kiểu nằm nghiêng mà ở các nội dung học khác cũng vậy. Mức độ hoàn thiện kỹ thuật động tác của các em ngày càng được nâng cao, vận dụng tốt kỹ thuật để phát huy nâng cao thành tích trong học tập và thi đấu.

◆> Kết quả kiểm tra sau khi thực hiện đề tài

LỚP	TỔNG SỐ HS	NAM	NỮ	TIÊU CHUẨN NAM TIÊU CHUẨN NỮ							
				G	K	TB	Y	G	K	TB	Y
11A1	30	20	10	7	6	8	2	2	3	4	1
11A2	30	20	10	7	6	8	2	2	3	4	1
11A3	30	18	12	6	5	9	1	3	4	3	2
11A4	30	18	12	6	5	8	2	3	4	4	1
11A5	30	20	10	8	6	8	2	2	3	4	1
CỘNG	150	96	54	34	40	22	22	12	17	26	6

❖ Sau khi thực hiện đề tài sáng kiến kinh nghiệm, đa số học sinh đạt được yêu cầu khá cao, cụ thể ở 5 lớp khối 10 mà tôi trực tiếp giảng dạy và đã kiểm tra cơ bản trước khi thực hiện sáng kiến có:

- >Loại giỏi : 56 học sinh (22 nữ) tỉ lệ 37,3 %
- >Loại khá : 66 học sinh (26 nữ) tỉ lệ 44 %
- >Loại trung bình : 28 học sinh (6 nữ) tỉ lệ 18,7 %
- >Loại yếu : không có

❖ Ngoài sự ham thích trong tập luyện và kết quả đạt được trong học tập, các em đã đạt được thành tích khá cao trong các hội thi thể dục thể thao của ngành và của địa phương.

V. BÀI HỌC KINH NGHIỆM :

1. Qua việc thực hiện sáng kiến với các biện pháp trên và những kết quả đã đạt được, tôi nhận thấy muốn giảng dạy đạt kết quả tốt giáo viên phải có sự đầu tư chuẩn

bị kỹ giáo án trước khi lên lớp, chuẩn bị đồ dùng dạy học và dụng cụ sân bãi thật tốt.

2. Muốn giảng dạy đạt kết quả tốt và thu hút sự ham thích của học sinh đối với môn học, bản thân người dạy ngoài sự nhiệt tình giảng dạy cần phải không ngừng học hỏi trang bị thêm kiến thức, rèn luyện về chuyên môn nghiệp vụ cho vững vàng, thường xuyên dự giờ đồng nghiệp, phải rút được kinh nghiệm sau mỗi giờ dạy để tìm ra những phương pháp cải tiến, phù hợp với yêu cầu giảng dạy.

3. Tổ chức trò chơi và lượng vận động hợp lý, bài tập phải vừa sức, phù hợp với sức khỏe, trình độ thể lực, tâm sinh lý, giới tính của học sinh, tránh cho các em sự lo ngại, nhàm chán, tạo được tâm lý tốt cho các em đối với môn học.

4. Trong quá trình trực tiếp giảng dạy phải thực hiện thật tốt công tác bảo hiểm và tự bảo hiểm để đảm bảo an toàn cho học sinh, giúp các em an tâm, tự tin hơn trong quá trình tập luyện. Có như thế học sinh sẽ dễ dàng tiếp thu tốt bài học, vận dụng tốt kỹ thuật nâng cao thành tích trong học tập và thi đấu.

VI. KẾT LUẬN :

❖ Sau khi thực hiện đề tài, qua lý luận và thực tiễn áp dụng tại đơn vị, tôi nhận thấy đã đạt được kết quả khả quan, nó tạo được sự tự tin, nhiệt tình của người dạy và sự ham thích, tích cực tập luyện của người học, làm cho không khí nhà trường thêm tươi vui, lành mạnh.

❖ Kết quả đạt được giúp học sinh tiếp thu được nhiều kiến thức và khả năng thực hiện đúng kỹ thuật các môn học thực hành, phát triển cơ thể toàn diện, xây dựng được thói quen ham thích luyện tập thể dục thể thao, có tác phong lành mạnh, đúng đắn, trật tự, kỷ luật, thúc đẩy các mặt đức dục, trí dục phát triển, góp phần cùng nhà trường hoàn thành tốt mục tiêu đào tạo.

> Đề xuất với Ban Giám Hiệu nhà trường:

- Tuyên truyền giáo dục, tổ chức kiểm tra giáo viên và học sinh thực hiện tốt các chỉ thị của cấp trên và của nhà trường về giáo dục thể chất và vệ sinh học đường.

- Thường xuyên đôn đốc, kiểm tra chất lượng giờ thể dục, trang bị tốt cơ sở vật chất phục vụ yêu cầu giảng dạy và tập luyện thể dục thể thao.

• VII. TÀI LIỆU THAM KHẢO :

1. Sách hướng dẫn giảng dạy Thể Dục Thể Thao

Tác giả : GS-PTS Trịnh Trung Hiếu ; Nhà Xuất Bản TĐTT - 1993

2. Sách Thể dục 10, 11: sách của giáo viên

Tác giả : Vũ Đức Thu, Trần Dự, Vũ Bích Khuê, Trần Đồng Lâm, Nguyễn Kim Minh, Hồ Đắc Sơn, Vũ Thị Thư, Trần Văn Vinh

Nhà Xuất Bản Giáo Dục – 2006

Người thực hiện

VŨ THỊ HƯƠNG