

**ỦY BAN NHÂN DÂN QUẬN ĐÔNG ĐA
TRƯỜNG TIỂU HỌC CÁT LINH**



SÁNG KIẾN KINH NGHIỆM

**LỰA CHỌN MỘT SỐ BÀI TẬP
KHẮC PHỤC NHỮNG SAI LÂM THƯỜNG MẮC TRONG GIAI
ĐOẠN BẬT NHẢY CỦA KỸ THUẬT BẬT XA CHO KHỐI 4
TRƯỜNG TIỂU HỌC CÁT LINH**



**Lĩnh vực / Môn : Thể dục
Người thực hiện: Nguyễn Thị Trang
Giáo viên môn : Thể dục**

NĂM HỌC : 2010 - 2011

A. LÝ DO CHỌN ĐỀ TÀI:

Hiện nay, việc tập luyện và tham gia thi đấu điền kinh đã trở thành truyền thống hàng năm thu hút đông đảo học sinh tham gia tập luyện và thi đấu. Nội dung giảng dạy thể dục trong nhà trường cũng rất đa dạng và phong phú.

Trong các môn của điền kinh, bật xa là một trong số các môn có lịch sử phát triển lâu đời. Từ phương pháp để người xưa vượt qua các hào rãnh trong săn bắn, hái lượm... bật xa dần trở thành một phương tiện rèn luyện để phát triển các tố chất thể lực, đặc biệt là tốc độ, sức mạnh tốc độ, sự phát triển linh hoạt, khéo léo và trở thành một môn thể thao.

Đây là kỹ thuật phức tạp, hoạt động không mang tính chu kỳ, đòi hỏi người tập phải nắm vững những tư duy động tác đồng thời thực hiện động tác một cách nhịp nhàng, thuần thục.

Như chúng ta đã biết thành tích của các môn phụ thuộc vào tốc độ bay ban đầu và góc độ bay nhưng không thể bỏ qua hai yếu tố đó là kỹ thuật và thể lực. Hai yếu tố này có mối quan hệ khăng khít, có tác dụng thúc đẩy để đạt thành tích cao. Đặc biệt là yếu tố kỹ thuật, qua kinh nghiệm thực tế của các huấn luyện viên lâu năm và các công trình nghiên cứu khoa học thể dục thể thao của các tác giả trong nước đã chứng minh rằng động tác kỹ thuật càng thành thục, chính xác thì càng tiết kiệm được sức, vận dụng và phát huy được khả năng dùng sức của cơ thể giúp nâng cao thành tích của mình. Tuy nhiên trong quá trình học tập của học sinh hiện nay, học sinh thường mắc những sai lầm rất cơ bản trong học kỹ

thuật. Chính yếu tố này đã ảnh hưởng rất nhiều đến thành tích học tập và thi đấu của các em mà hai yếu tố đó lại chính là kết quả giai đoạn chuẩn bị, bật nhảy tạo ra.

Từ sự phân tích nêu trên tôi mạnh dạn nghiên cứu sáng kiến kinh nghiệm : ***“Lựa chọn một số bài tập khắc phục những sai lầm thường mắc trong học kỹ thuật bật xa cho học sinh khối 4 trường Tiểu học Cát Linh”***

Mục đích: nghiên cứu lựa chọn một số bài tập bổ trợ hoàn thiện kỹ thuật bật xa cho học sinh khối 4 trường Tiểu học Cát Linh.

Nhiệm vụ của sáng kiến kinh nghiệm:

*** Nhiệm vụ 1:** Cơ sở lý luận và thực tiễn để lựa chọn một số bài tập nhằm khắc phục những sai lầm thường mắc trong học kỹ thuật bật xa cho học sinh khối 4 trường Tiểu học Cát Linh.

*** Nhiệm vụ 2:** Lựa chọn, ứng dụng và đánh giá hiệu quả một số bài tập khắc phục những sai lầm thường mắc trong học kỹ thuật bật xa cho học sinh khối 4 trường Tiểu học Cát Linh.

B. CƠ SỞ LÝ LUẬN VÀ THỰC TIỄN CỦA SÁNG KIẾN KINH NGHIỆM:

I. Cơ sở lý luận của Sáng kiến:

1. Một số quan điểm của Đảng và Nhà nước về công tác giáo dục thể chất.

Từ khi giải phóng Miền Nam thống nhất tổ quốc. Năm 1975 đến năm 1985 công tác TDTT đã được Đảng và nhà nước quan tâm một cách thường xuyên để phục vụ sự nghiệp xây dựng đất nước giàu mạnh và bảo vệ tổ quốc Việt Nam xã hội chủ nghĩa. Tại chỉ thị 227 CT/TW ngày 18/11/1975 Ban chấp hành Trung ương Đảng đã đề ra toàn diện về mục tiêu, nhiệm vụ và phương châm xây dựng và phát triển sự nghiệp TDTT

để phục vụ nhiệm vụ phát triển kinh tế - xã hội, giữ gìn và ổn định an ninh xã hội, quốc phòng, xây dựng con người mới, nền văn hóa mới xã hội chủ nghĩa. Tiếp sau đó đầu năm 1979 Bộ Chính trị ban hành nghị quyết số 14-NQ/TW về cải cách giáo dục, trong đó đã yêu cầu ngành giáo dục chăm lo hơn nữa việc dạy thể dục và phát động phong trào “Thể dục - Vệ sinh - Yêu nước” trong các nhà trường để củng cố và tăng cường sức khỏe cho học sinh, sinh viên. Trong những năm 1975-1985 các Nghị quyết Đại hội Đảng toàn quốc lần thứ IV (1976), lần thứ V (1982) luôn luôn xác định vai trị, vị trí của TDTT trong nhiệm vụ đào tạo và bồi dưỡng con người có sức khỏe, có đạo đức, có văn hóa để phục vụ nhiệm vụ phát triển kinh tế, xã hội, trong đó quan tâm công tác giáo dục thể chất cho học sinh, sinh viên là nhiệm vụ mang tính chiến lược của ngành thể dục thể thao. Chính vì vậy, năm 1983 Chính phủ đã cho phép Bộ Giáo dục, Tổng cục Thể dục thể thao phối hợp với các đoàn thể Thanh - thiếu niên - nhi đồng tổ chức Hội khỏe phù đồng toàn quốc lần thứ nhất để biểu dương phong trào rèn luyện thân thể, tập luyện thể thao của học sinh cả nước. Đại hội TDTT toàn quốc lần thứ nhất năm 1985 các đoàn thể thao học sinh, sinh viên đã tham gia thi đấu và đạt thành tích cao, nhiều học sinh, sinh viên đã giành được thành tích xuất sắc, giữ nhiều kỷ lục quốc gia.

Bước vào thời kỳ đổi mới khởi đầu từ Nghị quyết Đại hội Đảng toàn quốc lần thứ VI (1986) trong công tác thể dục thể thao nói chung và công tác giáo dục thể chất trong các trường học luôn luôn được Đảng - Nhà nước quan tâm đầu tư và chất lượng giáo dục thể chất trong các trường học là một yêu cầu cấp bách để bồi dưỡng đội ngũ cán bộ khoa học kỹ thuật, quản lý kinh tế an ninh quốc phòng trong điều kiện và nhiệm vụ mới của đất nước trên con đường đổi mới.

Đảng và Nhà nước ta luôn quan tâm đến mục tiêu giáo dục toàn diện cho thế hệ trẻ. Trong đó, trí dục, đức dục được coi là những vấn đề hệ trọng nhằm giáo dục hình thành nhân cách người học sinh - sinh viên - người chủ tương lai của đất nước, những người lao động phát triển cao về trí tuệ, cường tráng về thể chất, phong phú về tinh thần, trong sáng về đạo đức.

Định hướng về công tác giáo dục đào tạo và khoa học công nghệ trong những năm tới. Nghị quyết Trung ương khóa VII đã khẳng định: *“Giáo dục đào tạo cùng với khoa học và công nghệ phải thực sự trở thành quốc sách hàng đầu... Chuẩn bị tốt hành trang cho thế hệ trẻ đi vào thế kỷ XXI... Muốn xây dựng đất nước giàu mạnh, văn minh phải có con người phát triển toàn diện, không chỉ phát triển về trí tuệ trong sáng, về đạo đức lối sống mà phải là con người cường tráng về thể chất. Chăm lo cho con người về thể chất là trách nhiệm của toàn xã hội, của tất cả các ngành, các đoàn thể, trong đó có giáo dục - đào tạo, y tế và TDTT”.*

2. Đặc điểm tâm sinh lý lứa tuổi 10 - 11.

Học sinh các trường THCS thường ở lứa tuổi 10 - 11. Để có cơ sở khoa học cho việc lựa chọn các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ chúng ta cần tìm hiểu một số đặc điểm cơ bản về tâm sinh lý của lứa tuổi 10 - 11 có liên quan tới việc tập luyện TDTT nói chung và với việc phát triển sức mạnh tốc độ nói riêng.

a. Đặc điểm về sinh lý ở lứa tuổi 10 - 11.

*** Đặc điểm phát triển của hệ thống thần kinh.**

Do hệ thống thần kinh là một hệ thống phát triển sớm của cơ thể, vì vậy ở lứa tuổi 10 - 11 trọng lượng não của các em đã đạt mức từ 1160 gam đến 1270 gam. Chức năng của các trung khu như: Thị giác, thính giác, xúc giác, cảm giác, trung khu vận động ... tương đối hoàn thiện. Vì

vậy các em có thể nhanh chóng học hỏi nâng cao tri thức và các kỹ năng của cuộc sống, trong đó có kỹ năng vận động thể thao. Cũng chính do hệ thống thần kinh được hoàn thiện tương đối nên ở lứa tuổi 10 - 11 các em có thể hình thành tư duy trừu tượng và tư duy lô gíc. Quá trình hưng phấn và ức chế được cân bằng hơn. Tuy vậy cường độ quá trình hưng phấn vẫn cao hơn. Đó là điều kiện rất tốt để phát triển các tố chất thể lực nhất là sức mạnh, sức bền. Đồng thời cũng dễ dàng nắm vững được các kỹ thuật khó, tạo tiền đề cho việc nâng cao thành tích thể thao.

* Đặc điểm phát triển của cơ quan vận động.

Cơ quan vận động của cơ thể chủ yếu gồm cơ bắp, xương khớp và dây chằng.

- Về hệ xương: Do quá trình cốt hóa của cơ thể thường kéo dài tới 20 tuổi. Vì vậy ở tuổi 10 - 11 vẫn còn ở trong thời kỳ phát triển của xương. Tuy vậy thành phần hữu cơ trong xương giảm dần và thành phần vô cơ tăng dần làm cho xương cứng và chịu tải tốt hơn.

Ở lứa tuổi 10 - 11 chiều cao trung bình hàng năm của nam chỉ khoảng 1,7-2,5 cm còn ở nữ thấp hơn.

- Hệ cơ: Nhìn chung ở giai đoạn 10 - 11 sự phát triển của hệ cơ ở nam và nữ đều có xu hướng phát triển các nhóm cơ nhỏ, tăng thiết diện các nhóm cơ lớn làm cho sức mạnh tăng lên rõ rệt.

Riêng gân, dây chằng và khớp của ở lứa tuổi này nếu không duy trì tập mềm dẻo thường xuyên hợp lý có thể làm cho linh hoạt khớp bị giảm xuống. Từ đó làm giảm biên độ động tác.

* Đặc điểm phát triển hệ thống tim mạch.

Ở tuổi 10 - 11 tim phát triển to hơn, thành cơ tim dày lên, van tim phát triển tốt làm cho cơ tim bóp mạnh hơn làm cho cung lượng tim lớn hơn

* Đặc điểm phát triển hệ thống hô hấp.

Ở tuổi 10 - 11 hệ thống hô hấp đang phát triển nhanh.

b. Đặc điểm tâm lý lứa tuổi.

Đặc điểm nổi bật về tâm lý của lứa tuổi là chịu ảnh hưởng mạnh mẽ của cả 2 nhân tố bên trong và bên ngoài.

* Nhân tố bên trong gồm các yếu tố như sự khát vọng ham muốn hiểu biết, khám phá thế giới trong đó có sự thử sức với các hoạt động TDTT. Vì vậy TDTT đã có sức cuốn hút mạnh mẽ đối với các em.

Ở tuổi 10 - 11 là giai đoạn các em luôn muốn thể hiện mình là "người lớn" nên mọi hành động của các em đều bắt chước người lớn. Chính điều này đã tạo ra động lực cho các em hưng phấn trong quá trình hoạt động, khám phá và tìm hiểu thế giới xung quanh.

Ở tuổi 10 – 11 do quá trình hưng phấn và ức chế của các em thăng bằng hơn nên đã kéo dài được thời gian tập trung chú ý.

Ở tuổi 10 - 11 quá trình nhận thức của các em cũng được nâng cao rõ rệt. Các em có thể nhận thức được cái hay, cái đẹp của sự vật, cái đúng, cái sai của một vấn đề một cách bản chất hơn. Tuy nhiên, những nhận thức này còn có tỷ lệ chuẩn mực chưa cao và độ sâu sắc chưa đạt mức của người trưởng thành.

* Về nhân tố bên ngoài bao gồm các yếu tố từ ngoại cảnh tác động đến tâm lý của các em 10- 11 tuổi.

Thứ nhất là do đặc thù của thể thao là có tính cạnh tranh quyết liệt biểu hiện rõ rệt trong sự thi đấu để giành phần thắng. Chính tác động của các hoạt động thi đấu đã tạo cho các em một mơ ước, một khát vọng chiến thắng; Từ đó tạo thành một thứ tình yêu nghề nghiệp, lòng hăng say tập luyện.

Cũng chính do tính ham hiểu biết, mong muốn khám phá thế giới cũng như khát vọng giành chiến thắng ở các em rất cao nên một khi giành được 1 thắng lợi, tạo ra được một chiến tích lập nên một thành tựu nào đó thường làm cho các em phần chần tụt hào tụt tin vào bản thân, tin vào giáo viên. Và cũng chính từ đó dấn thân vào tập luyện thể thao.

Tóm lại, sự phát triển và lớn lên về mặt sinh lý cũng là một quá trình làm cho tâm lý của các em được hoàn thiện. Quá trình phát triển về sinh lý và tâm lý của các em có tính giai đoạn. Nắm vững được đặc điểm tâm sinh lý lứa tuổi của các em để sử dụng các đối sách giảng dạy huấn luyện hợp lý là tiền đề của sự nâng cao hiệu quả giảng dạy huấn luyện của các giáo viên .

.....

**ỦY BAN NHÂN DÂN QUẬN ĐÔNG ĐA
TRƯỜNG TIỂU HỌC CÁT LINH**



SÁNG KIẾN KINH NGHIỆM

**LỰA CHỌN MỘT SỐ BÀI TẬP
KHẮC PHỤC NHỮNG SAI LẦM THƯỜNG MẮC TRONG GIAI
ĐOẠN BẬT NHẢY CỦA KỸ THUẬT BẬT XA CHO KHỐI 4
TRƯỜNG TIỂU HỌC CÁT LINH**



Lĩnh vực / Môn : Thể dục
Người thực hiện: Nguyễn Thị Trang
Giáo viên môn : Thể dục

NĂM HỌC : 2010 - 2011

A. LÝ DO CHỌN ĐỀ TÀI:

Hiện nay, việc tập luyện và tham gia thi đấu điền kinh đã trở thành truyền thống hàng năm thu hút đông đảo học sinh tham gia tập luyện và thi đấu. Nội dung giảng dạy thể dục trong nhà trường cũng rất đa dạng và phong phú.

Trong các môn của điền kinh, bật xa là một trong số các môn có lịch sử phát triển lâu đời. Từ phương pháp để người xưa vượt qua các hào rãnh trong săn bắn, hái lượm... bật xa dần trở thành một phương tiện rèn luyện để phát triển các tố chất thể lực, đặc biệt là tốc độ, sức mạnh tốc độ, sự phát triển linh hoạt, khéo léo và trở thành một môn thể thao.

Đây là kỹ thuật phức tạp, hoạt động không mang tính chu kỳ, đòi hỏi người tập phải nắm vững những tư duy đồng tác đồng thời thực hiện đồng tác một cách nhịp nhàng, thuần thục.

Như chúng ta đã biết thành tích của các môn phụ thuộc vào tốc độ bay ban đầu và góc độ bay nhưng không thể bỏ qua hai yếu tố đó là kỹ thuật và thể lực. Hai yếu tố này có mối quan hệ khăng khít, có tác dụng thúc đẩy để đạt thành tích cao. Đặc biệt là yếu tố kỹ thuật, qua kinh nghiệm thực tế của các huấn luyện viên lâu năm và các công trình nghiên cứu khoa học thể dục thể thao của các tác giả trong nước đã chứng minh rằng đồng tác kỹ thuật càng thành thục, chính xác thì càng tiết kiệm được sức, vận dụng và phát huy được khả năng dùng sức của cơ thể giúp nâng cao thành tích của mình. Tuy nhiên trong quá trình học tập của học sinh hiện nay, học sinh thường mắc những sai lầm rất cơ bản trong học kỹ thuật. Chính yếu tố này đã ảnh hưởng rất nhiều đến thành tích học tập và thi đấu của các em mà hai yếu tố đó lại chính là kết quả giai đoạn chuẩn bị, bật nhảy tạo ra. Từ sự phân tích nêu trên tôi mạnh dạn nghiên cứu sáng kiến kinh nghiệm : ***“Lựa chọn một số bài tập khắc phục những sai lầm thường mắc trong học kỹ thuật bật xa cho học sinh khối 4 trường Tiểu học Cát Linh”***

Mục đích: nghiên cứu lựa chọn một số bài tập bổ trợ hoàn thiện kỹ thuật bật xa cho học sinh khối 4 trường Tiểu học Cát Linh.

Nhiệm vụ của sáng kiến kinh nghiệm:

*** Nhiệm vụ 1:** Cơ sở lý luận và thực tiễn để lựa chọn một số bài tập nhằm khắc phục những sai lầm thường mắc trong học kỹ thuật bật xa cho học sinh khối 4 trường Tiểu học Cát Linh.

*** Nhiệm vụ 2:** Lựa chọn, ứng dụng và đánh giá hiệu quả một số bài tập khắc phục những sai lầm thường mắc trong học kỹ thuật bật xa cho học sinh khối 4 trường Tiểu học Cát Linh.

B. CƠ SỞ LÝ LUẬN VÀ THỰC TIỄN CỦA SÁNG KIẾN KINH NGHIỆM:

I. Cơ sở lý luận của Sáng kiến:

1. Một số quan điểm của Đảng và Nhà nước về công tác giáo dục thể chất.

Từ khi giải phóng Miền Nam thống nhất tổ quốc. Năm 1975 đến năm 1985 công tác TDTT đã được Đảng và nhà nước quan tâm một cách thường xuyên để phục vụ sự nghiệp xây dựng đất nước giàu mạnh và bảo vệ tổ quốc Việt Nam xã hội chủ nghĩa. Tại chỉ thị 227 CT/TW ngày 18/11/1975 Ban chấp hành Trung ương Đảng đã đề ra toàn diện về mục tiêu, nhiệm vụ và phương châm xây dựng và phát triển sự nghiệp TDTT để phục vụ nhiệm vụ phát triển kinh tế - xã hội, giữ gìn và ổn định an ninh xã hội, quốc phòng, xây dựng con người mới, nền văn hóa mới xã hội chủ nghĩa. Tiếp sau đó đầu năm 1979 Bộ Chính trị ban hành nghị quyết số 14-NQ/TW về cải cách giáo dục, trong đó đã yêu cầu ngành giáo dục chăm lo hơn nữa việc dạy thể dục và phát động phong trào “Thể dục - Vệ sinh - Yêu nước” trong các nhà trường để củng cố và tăng cường sức khỏe cho học sinh, sinh viên. Trong những năm 1975-1985 các Nghị quyết Đại hội Đảng toàn quốc lần thứ IV (1976), lần thứ V (1982) luôn luôn xác định vai trị, vị trí của TDTT trong nhiệm vụ đào tạo và bồi dưỡng con người có sức khỏe, có đạo đức, có văn hóa để phục vụ nhiệm vụ phát triển kinh tế, xã hội, trong đó quan tâm công tác giáo dục thể chất cho học sinh, sinh viên là nhiệm vụ mang tính chiến lược của ngành thể dục thể thao. Chính vì vậy, năm 1983 Chính phủ đã cho phép Bộ Giáo dục, Tổng cục Thể dục thể thao phối hợp với các đoàn thể Thanh - thiếu

niên - nhi đồng tổ chức Hội khoẻ phù đồng toàn quốc lần thứ nhất để biểu dương phong trào rèn luyện thân thể, tập luyện thể thao của học sinh cả nước. Đại hội TDTT toàn quốc lần thứ nhất năm 1985 các đoàn thể thao học sinh, sinh viên đã tham gia thi đấu và đạt thành tích cao, nhiều học sinh, sinh viên đã giành được thành tích xuất sắc, giữ nhiều kỷ lục quốc gia.

Bước vào thời kỳ đổi mới khởi đầu từ Nghị quyết Đại hội Đảng toàn quốc lần thứ VI (1986) trong công tác thể dục thể thao nói chung và công tác giáo dục thể chất trong các trường học luôn luôn được Đảng - Nhà nước quan tâm đầu tư và chất lượng giáo dục thể chất trong các trường học là một yêu cầu cấp bách để bồi dưỡng đội ngũ cán bộ khoa học kỹ thuật, quản lý kinh tế an ninh quốc phòng trong điều kiện và nhiệm vụ mới của đất nước trên con đường đổi mới.

Đảng và Nhà nước ta luôn quan tâm đến mục tiêu giáo dục toàn diện cho thế hệ trẻ. Trong đó, trí dục, đức dục được coi là những vấn đề hệ trọng nhằm giáo dục hình thành nhân cách người học sinh - sinh viên - người chủ tương lai của đất nước, những người lao động phát triển cao về trí tuệ, cường tráng về thể chất, phong phú về tinh thần, trong sáng về đạo đức.

Định hướng về công tác giáo dục đào tạo và khoa học công nghệ trong những năm tới. Nghị quyết Trung ương khóa VII đã khẳng định: *“Giáo dục đào tạo cùng với khoa học và công nghệ phải thực sự trở thành quốc sách hàng đầu... Chuẩn bị tốt hành trang cho thế hệ trẻ đi vào thế kỷ XXI... Muốn xây dựng đất nước giàu mạnh, văn minh phải có con người phát triển toàn diện, không chỉ phát triển về trí tuệ trong sáng, về đạo đức lối sống mà phải là con người cường tráng về thể chất. Chăm lo cho con người về thể chất là trách nhiệm của toàn xã hội, của tất cả các ngành, các đoàn thể, trong đó có giáo dục - đào tạo, y tế và TDTT”.*

2. Đặc điểm tâm sinh lý lứa tuổi 10 - 11.

Học sinh các trường THCS thường ở lứa tuổi 10 - 11. Để có cơ sở khoa học cho việc lựa chọn các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ chúng ta cần tìm hiểu một số đặc điểm cơ bản về tâm sinh lý của lứa tuổi 10 - 11 có liên quan tới việc tập luyện TDTT nói chung và với việc phát triển sức mạnh tốc độ nói riêng.

a. Đặc điểm về sinh lý ở lứa tuổi 10 - 11.

*** Đặc điểm phát triển của hệ thống thần kinh.**

Do hệ thống thần kinh là một hệ thống phát triển sớm của cơ thể, vì vậy ở lứa tuổi 10 - 11 trọng lượng não của các em đã đạt mức từ 1160 gam đến 1270 gam. Chức năng của các trung khu như: Thị giác, thính giác, xúc giác, cảm giác, trung khu vận động ... tương đối hoàn thiện. Vì vậy các em có thể nhanh chóng học hỏi nâng cao tri thức và các kỹ năng của cuộc sống, trong đó có kỹ năng vận động thể thao. Cũng chính do hệ thống thần kinh được hoàn thiện tương đối nên ở lứa tuổi 10 - 11 các em có thể hình thành tư duy trừu tượng và tư duy lô gíc. Quá trình hưng phấn và ức chế được cân bằng hơn. Tuy vậy cường độ quá trình hưng phấn vẫn cao hơn. Đó là điều kiện rất tốt để phát triển các tố chất thể lực nhất là sức mạnh, sức bền. Đồng thời cũng dễ dàng nắm vững được các kỹ thuật khó, tạo tiền đề cho việc nâng cao thành tích thể thao.

*** Đặc điểm phát triển của cơ quan vận động.** Cơ quan vận động của cơ thể chủ yếu gồm cơ bắp xương khớp và dây chằng.

- Về hệ xương: Do quá trình cốt hóa của cơ thể thường kéo dài tới 20 tuổi. Vì vậy ở tuổi 10 - 11 vẫn còn ở trong thời kỳ phát triển của xương. Tuy vậy thành phần hữu cơ trong xương giảm dần và thành phần vô cơ tăng dần làm cho xương cứng và chịu tải tốt hơn.

Ở lứa tuổi 10 - 11 chiều cao trung bình hàng năm của nam chỉ khoảng 1,7-2,5 cm còn ở nữ thấp hơn.

- Hệ cơ: Nhìn chung ở giai đoạn 10 - 11 sự phát triển của hệ cơ ở nam và nữ đều có xu hướng phát triển các nhóm cơ nhỏ, tăng thiết diện các nhóm cơ lớn làm cho sức mạnh tăng lên rõ rệt.

Riêng gân chằng và khớp của ở lứa tuổi này nếu không duy trì tập mềm dẻo thường xuyên hợp lý có thể làm cho linh hoạt khớp bị giảm xuống. Từ đó làm giảm biên độ động tác.

* Đặc điểm phát triển hệ thống tim mạch.

Ở tuổi 10 - 11 tim phát triển to hơn, thành cơ tim dày lên, van tim phát triển tốt làm cho cơ tim bóp mạnh hơn làm cho cung lượng tim lớn hơn

* Đặc điểm phát triển hệ thống hô hấp.

Ở tuổi 10 - 11 hệ thống hô hấp đang phát triển nhanh.

b. Đặc điểm tâm lý lứa tuổi.

Đặc điểm nổi bật về tâm lý của lứa tuổi là chịu ảnh hưởng mạnh mẽ của cả 2 nhân tố bên trong và bên ngoài.

* Nhân tố bên trong gồm các yếu tố như sự khát vọng ham muốn hiểu biết, khám phá thế giới trong đó có sự thử sức với các hoạt động TDTT. Vì vậy TDTT đã có sức cuốn hút mạnh mẽ đối với các em. Ở tuổi 10 - 11 là giai đoạn các em luôn muốn thể hiện mình là "người lớn" nên mọi hành động của các em đều bắt chước người lớn. Chính điều này đã tạo ra động lực cho các em hưng phấn trong quá trình hoạt động, khám phá và tìm hiểu thế giới xung quanh.

Ở tuổi 10 – 11 do quá trình hưng phấn và ức chế của các em thăng bằng hơn nên đã kéo dài được thời gian tập trung chú ý.

Ở tuổi 10 - 11 quá trình nhận thức của các em cũng được nâng cao rõ rệt. Các em có thể nhận thức được cái hay, cái đẹp của sự vật, cái đúng, cái sai của một vấn đề một cách bản chất hơn. Tuy nhiên, những nhận thức này còn có tỷ lệ chuẩn mực chưa cao và độ sâu sắc chưa đạt mức của người trưởng thành.

* Về nhân tố bên ngoài bao gồm các yếu tố từ ngoại cảnh tác động đến tâm lý của các em 10- 11 tuổi.

Thứ nhất là do đặc thù của thể thao là có tính cạnh tranh quyết liệt biểu hiện rõ rệt trong sự thi đấu để giành phần thắng. Chính tác động của các hoạt động thi đấu đã tạo cho các em một mơ ước, một khát vọng chiến thắng; Từ đó tạo thành một thứ tình yêu nghề nghiệp, lòng hăng say tập luyện.

Cũng chính do tính ham hiểu biết, mong muốn khám phá thế giới cũng như khát vọng giành chiến thắng ở các em rất cao nên một khi giành được 1 thắng lợi, tạo ra được một chiến tích lập nên một thành tựu nào đó thường làm cho các em phấn chấn tự hào tự tin vào bản thân, tin vào giáo viên. Và cũng chính từ đó dám dấn thân vào tập luyện thể thao.

Tóm lại, sự phát triển và lớn lên về mặt sinh lý cũng là một quá trình làm cho tâm lý của các em được hoàn thiện. Quá trình phát triển về sinh lý và tâm lý của các em có tính giai đoạn. Năm vững được đặc điểm tâm sinh lý lứa tuổi của các em để sử dụng các đối sách giảng dạy huấn luyện hợp lý là tiền đề của sự nâng cao hiệu quả giảng dạy huấn luyện của các giáo viên .
3. Những yếu tố ảnh hưởng và quyết định đến độ bay xa của lần nhảy.

Về mặt lý thuyết, trong điều kiện không có sức cản của môi trường không khí, điểm bay ra và điểm rơi cùng trên một mặt phẳng thì độ bay xa của một vận thể được phóng ra tỷ lệ thuận với bình phương tốc độ bay ban đầu, $\sin 2\alpha$ lần góc bay và tỷ lệ nghịch với gia tốc rơi tự do.

$$V_0^2 \sin 2\alpha$$

$$S = \frac{V_0^2 \sin 2\alpha}{g}$$

Trong đó S là độ bay xa của quỹ đạo bay trọng tâm cơ thể

V_0 là tốc độ bay ban đầu

α là góc độ bay ban đầu.

g là gia tốc rơi tự do = $9,8\text{m/giây}^2$

Qua phân tích công thức trên ta thấy sự ảnh hưởng của g là không đổi luôn bằng $9,8\text{m/giây}$, nên V_0 và α là 2 yếu tố quyết định đến độ bay xa. Trong thực tế bật xa, chuẩn bị và bật nhảy là hai giai đoạn tạo cho cơ thể có tốc độ bay ban đầu lớn, góc độ bay hợp lý nhất vì thế nó là hai giai đoạn có ảnh hưởng quyết định đến độ bay xa của lần nhảy.

Bật xa là một kỹ thuật hoàn chỉnh, song để tiện phân tích và giảng dạy có thể phân thành các giai đoạn chuẩn bị, bật nhảy, bay trên không và rơi xuống cát.(đệm)

4. Nguyên tắc lựa chọn bài tập.

Để đảm bảo tính khách quan trong quá trình nghiên cứu và lựa chọn được các bài tập phù hợp với đối tượng nghiên cứu. Qua tham khảo các tài liệu chuyên môn, chúng tôi xây dựng nguyên tắc lựa chọn bài tập như sau:

- Thứ nhất là phải dựa vào mục đích yêu cầu môn học.

.....

**The using software is free version, you can upgrade it to the
upgrade version.<http://www.convert-pdf-word.com>**

- Thứ hai là phải dựa vào đặc điểm kỹ thuật môn học. Cụ thể là kỹ thuật bật xa ưỡn thân, tăng cường tập luyện các khâu khó như chuẩn bị, bật nhảy, bay trên không.
- Thứ ba là phải dựa vào nguyên tắc dạy học vận động là từ dễ đến khó, từ đơn giản đến phức tạp cố gắng rút ngắn thời gian lan toả để nhanh chóng hình thành kỹ năng vận động.
- Thứ tư là khi lựa chọn bài tập phải phù hợp với khả năng, trình độ, thể lực ... của học sinh mặt khác phải phù hợp với điều kiện tập luyện như sân bãi dụng cụ ...
- Thứ năm là khi lựa chọn bài tập cần vận dụng đa dạng các phương pháp, phương tiện giảng dạy cơ bản, tiên tiến ...

II. Cơ sở thực tiễn của sáng:

1. Về cơ sở vật chất:

Trường Tiểu học Cát Linh với đội ngũ giáo viên 55 người, trong đó giáo viên dạy thể dục 04 người. Là một trường luôn là lá cờ đầu trong phong trào thi đua dạy tốt , phong trào cải tiến nâng cao chất lượng giáo dục, cơ sở vật chất phục vụ giảng dạy, học tập ngày càng áp dụng đầy đủ hơn.

Đặc biệt trong lĩnh vực thể dục thể thao - Đây là một mặt rất quan trọng của giáo dục toàn diện. Trong nhiều năm gần đây thành tích thi đấu các giải thể thao Hội khỏe Phù đồng cấp quận, thành phố, toàn quốc, nhà trường luôn có H/S đạt giải. Có được điều đó là do nhà trường đã đầu tư cơ sở vật chất khang trang cho việc giảng dạy và huấn luyện thể dục thể thao.

2. Về phương pháp giảng dạy bật xa của giáo viên nhà trường:

Với số lượng 04 giáo viên thể dục, đã đáp ứng đủ yêu cầu và tiêu chuẩn giáo viên giáo dục thể chất của cấp tiểu học Nhà trường có đội ngũ giáo viên năng động, dày dặn kinh nghiệm. Qua nghiên cứu tìm hiểu dự giờ dạy của giáo viên và một số giáo án giảng dạy thể dục, chúng tôi nhận thấy các giáo viên đã tuân thủ theo đúng chương trình và phương pháp giảng dạy của tiểu học. Tuy nhiên giáo viên còn thiên về giảng dạy cơ bản, còn ít sử dụng các bài tập sửa chữa sai sót kỹ thuật trong giảng dạy và huấn luyện bật xa, vì bật xa là kỹ thuật khó. Nên việc nghiên cứu lựa chọn một số bài tập sửa chữa sai lầm thường mắc trong bật xa mà cụ thể là giảng dạy kỹ thuật bật nhảy là hai giai đoạn quan trọng, rất cần thiết để hoàn thiện kỹ thuật, nâng cao hơn nữa thành tích bật xa cho học sinh nhà trường.

Tóm lại, cơ sở vật chất dành cho giảng dạy giáo dục thể chất của nhà trường là tương đối khang trang. Tuy nhiên phương pháp sử dụng trong giảng dạy và huấn luyện giáo dục thể chất của giáo viên còn ít sử dụng các bài tập sửa chữa kỹ thuật, đặc biệt là với nội dung bật xa.

C. PHƯƠNG PHÁP VÀ TỔ CHỨC VIẾT SÁNG KIẾN:

1. Phương pháp:

1. Phương pháp tổng hợp và phân tích tài liệu.

Để thực hiện mục đích và nhiệm vụ của sáng kiến, khi sử dụng phương pháp này, chúng tôi đã tham khảo nhiều nguồn tư liệu khác nhau chủ yếu là các nguồn tài liệu về giảng dạy và huấn luyện điền kinh, các tài liệu tham khảo là công trình nghiên cứu của các tác giả trong nước, một số tạp chí chuyên ngành và các kỷ yếu của các Hội nghị khoa học TDTT, cũng như các tài liệu mang tính lý luận phục vụ mục đích của sáng kiến.

2. Phương pháp kiểm tra sư phạm:

Chúng tôi sử dụng phương pháp kiểm tra sư phạm để kiểm tra và đánh giá hiệu quả một số bài tập sửa chữa sai lầm thường mắc trong học kỹ thuật bật xa cho học sinh khối 4 trường Tiểu học Cát Linh.

3. Phương pháp thực nghiệm sư phạm:

Tôi tiến hành thực nghiệm các bài tập sửa chữa những sai lầm thường mắc trong học kỹ thuật bật xa cho học sinh khối 4 trường Tiểu học Cát Linh.

Tổ chức thực nghiệm: Tôi tiến hành thực nghiệm trong 1 tháng được phân theo chu kỳ 4 tuần, mỗi tuần gồm 2 giáo án, mỗi giáo án gồm 40 phút. Chúng tôi tiến hành tổ chức thực nghiệm vào các giờ học chính khóa, theo chương trình quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo.

Để đánh giá kết quả thực nghiệm tôi sử dụng phương pháp so sánh tự đối chiếu kết quả trước và sau thực nghiệm của nhóm học sinh mà tôi lựa chọn.

II. Đối tượng của sáng kiến:

- Là một số bài tập sửa chữa những sai lầm thường mắc khi học kỹ thuật bật xa cho học sinh khối 4 trường Tiểu học Cát Linh.

III. Kết quả của sáng kiến:

Một số sai lầm thường mắc của học sinh khối 4 trường Tiểu học Cát Linh. Trong giai đoạn bật nhảy của kỹ thuật bật xa.

Bằng phương pháp quan sát sư phạm học nhảy xa kiểu ngồi của học sinh, đồng thời lấy ý kiến về những sai lầm thường mắc trong học kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi, tôi đã tổng hợp được một số sai lầm thường mắc của học sinh như sau:

1. Không tạo được tư thế chuẩn bị cho giậm nhảy.

-
-
- 2 Giậm nhảy không hết.
 3. Giậm nhảy bị lao (góc độ giậm nhảy nhỏ quá).
 4. Giậm nhảy không thuận lợi cho giai đoạn trên không.

2. Lựa chọn số bài tập sửa chữa những sai lầm thường mắc khi học kỹ thuật bật nhảy trong kỹ thuật bật xa:

Nhằm mục đích nghiên cứu lựa chọn một số bài tập sửa chữa sai lầm thường mắc học kỹ thuật bật nhảy trong trong kỹ thuật bật xa cho học sinh. Tôi đã nghiên cứu các tài liệu chuyên môn về giảng dạy và huấn luyện bật xa đã tổng hợp được một số bài tập như sau:

1. Sử dụng tư thế bắt đầu ổn định.
- 2 Ôn luyện nhịp điệu 4 bước .
- 3 Tập phối hợp bật nhảy .
- 4 Thực hiện lặp lại bật nhảy chạm đầu vào vật chuẩn treo trên cao.
5. Luyện tập lặp lại kỹ thuật bật nhảy với tốc độ nhanh.
- 6 Chủ động giữ thẳng bằng thân trên khi kết thúc bật nhảy.

**** Kết quả chúng tôi lựa chọn được 6 bài tập như sau:***

1. Sử dụng tư thế bắt đầu ổn định.

Mục đích: sửa tư thế bắt đầu (chuẩn bị) không ổn định.

- 2 Tập phối hợp bật nhảy.

Mục đích: sửa bật nhảy

3. Thực hiện lặp lại bật nhảy chạm đầu vào vật chuẩn treo trên cao.

Mục đích: sửa tư thế bật nhảy

- 4 Luyện tập lặp lại kỹ thuật bật nhảy với tốc độ nhanh.

Mục đích: sửa bậtnhảy chậm

3. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả một số bài tập sửa chữa sai lầm thường mắc trong học kỹ thuật chuẩn bị, bật nhảy của kỹ thuật bật xa .

Sau khi lựa chọn được các bài tập nhằm sửa chữa sai lầm thường mắc trong học kỹ thuật bật xa cho học sinh. Tôi tiến hành thực nghiệm trên đối tượng nghiên cứu học sinh khối 4 trường tiểu học Cát Linh. Để đánh giá kết quả thực nghiệm tôi sử dụng phương pháp so sánh song song 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng, tiến hành quan sát sự phạm và kiểm tra thành tích trước thực nghiệm của hai nhóm học sinh đã lựa chọn và so sánh kết quả trước và sau thực nghiệm.

Sau khi lựa chọn được một số bài tập sửa chữa những sai lầm thường mắc trong học kỹ thuật bật nhảy của kỹ thuật bật xa. Tôi tiến hành ứng dụng và đánh giá hiệu quả các bài tập đã lựa chọn.

Nội dung sai lầm	1	2	3	4	5	6
Số người mắc phải sai lầm	6	8	7	6	8	7
Tỷ lệ	10	13.3	11.6	10	13.3	11.6

Kết quả quan sát sự phạm sau thực nghiệm cho thấy Số học sinh mắc sai sót kỹ thuật giảm đi đáng kể so với trước thực nghiệm. Tuy nhiên số học sinh mắc phải sai sót kỹ thuật vẫn còn vì đây là một kỹ thuật khó đòi hỏi phải có thời gian tập luyện để hoàn thiện kỹ thuật. Tuy nhiên số lượng học sinh mắc sai lầm đã giảm rất đáng kể.

D. NHỮNG BÀI HỌC KINH NGHIỆM VÀ KIẾN NGHỊ:

I. Những bài học kinh nghiệm:

Qua tìm hiểu thực trạng học kỹ thuật bật xa của học sinh bản thân tôi nhận thấy học sinh thường mắc phải một số sai sót kỹ thuật như sau:

1. Không tạo được tư thế chuẩn bị cho bật nhảy.

2. Bật nhảy không hết.

3. Bật nhảy bị lao (góc độ bật nhảy nhỏ quá).

4. Bật nhảy không chuẩn, không thuận lợi cho giai đoạn trên không.

Tổng hợp các tài liệu chuyên môn về giảng dạy và huấn luyện bật xa chúng tôi lựa chọn được 5 bài tập sửa chữa những sai lầm thường mắc trong học kỹ thuật giai đoạn chuẩn bị, bật nhảy của kỹ thuật bật xa.

1. Sử dụng tư thế bắt đầu ổn định.

2. Ôn luyện nhịp điệu các bước cuối cùng.

3. Tập phối hợp bật nhảy lặp lại.

4. Thực hiện lặp lại bật nhảy chạm đầu vào vật chuẩn treo trên cao.

5. Luyện tập lặp lại kỹ thuật bật nhảy với tốc độ nhanh.

.

II. Kiến nghị:

Đề nghị nhà trường tiếp tục cho áp dụng các bài tập để sửa chữa và hoàn thiện kỹ thuật động tác trong học bật nhảy của kỹ thuật bật xa cho học sinh của trường

Đề nghị các giáo viên nhà trường tiếp tục nghiên cứu hoàn thiện các bài tập cho phù hợp với từng đối tượng và nghiên cứu lựa chọn các bài tập cho các môn khác nhau.

Đề nghị nhà trường tăng cường mua sắm thêm dụng cụ phục vụ cho giảng dạy môn thể dục để đáp ứng được nhu cầu hiện nay.

III. Kết luận:

Qua thực tế giảng dạy và áp dụng những biện pháp trên, qua học hỏi bạn bè đồng nghiệp cũng như tham khảo các tài liệu đã giúp tôi rút ra một số kinh nghiệm trên mong được sự tham khảo và góp ý của các bạn đồng nghiệp để sáng kiến kinh nghiệm của tôi được hoàn chỉnh hơn.

Xin chân thành cảm ơn!

MỤC LỤC

A. LÝ DO CHỌN ĐỀ TÀI:

B. CƠ SỞ LÝ LUẬN VÀ THỰC TIỄN CỦA SÁNG KIẾN KINH NGHIỆM:

I. Cơ sở lý luận của Sáng kiến:

1. Một số quan điểm của Đảng và Nhà nước về công tác giáo dục thể chất.
2. Đặc điểm tâm sinh lý lứa tuổi 10 - 11.
 - a. *Đặc điểm về sinh lý ở lứa tuổi 10 – 11 .*
 - b. *Đặc điểm tâm lý lứa tuổi.*
3. Những yếu tố ảnh hưởng và quyết định đến độ bay xa của lần nhảy
4. Nguyên tắc lựa chọn bài tập.

II. Cơ sở thực tiễn của sáng kiến.

1. Về cơ sở vật chất:
2. Về phương pháp giảng dạy bật xa của giáo viên nhà trường:

C. PHƯƠNG PHÁP VÀ TỔ CHỨC VIẾT SÁNG KIẾN:

I. Phương pháp:

1. Phương pháp tổng hợp và phân tích tài liệu.
2. Phương pháp kiểm tra sư phạm:
3. *Phương pháp thực nghiệm sư phạm:*

II. Đối tượng của sáng kiến:

1. Một số sai lầm thường mắc của học sinh khối 4 trường tiểu học Cát Linh trong giai đoạn bật nhảy của kỹ thuật bật xa.

2. *Lựa chọn số bài tập sửa chữa những sai lầm thường mắc khi học kỹ thuật bật nhảy của kỹ thuật bật xa.*

3. *Ứng dụng và đánh giá hiệu quả một số bài tập sửa chữa sai lầm thường mắc trong học kỹ thuật bật nhảy của kỹ thuật bật xa.*

D. NHỮNG BÀI HỌC KINH NGHIỆM VÀ KIẾN NGHỊ:

I. Những bài học kinh nghiệm:

II. Kiến nghị:

III. Kết luận: