

ỦY BAN NHÂN DÂN QUẬN ĐÔNG ĐÀ
PHÒNG GIÁO DỤC – ĐÀO TẠO QUẬN ĐÔNG ĐÀ

---***---

Mã SKKN



SÁNG KIẾN KINH NGHIỆM

Đề tài:

*Các bài tập nhằm phát triển sức bật
cho học sinh ở tr- ờng THCS .*

Lĩnh vực : *Thể dục*

NĂM HỌC 2014 – 2015

PHÒNG GIÁO DỤC – ĐÀO TẠO QUẬN ĐÔNG ĐA
TRƯỜNG THCS THÁI THỊNH

---***---

Mã SKKN



SÁNG KIẾN KINH NGHIỆM

Đề tài:

*Các bài tập nhằm phát triển sức bật
cho học sinh ở tr- ờng THCS*

Lĩnh vực : *Thể dục*

Người thực hiện : *Vương Văn Thịnh*

Tổ : Văn –Thể Trường THCS Thái
Thịnh

NĂM HỌC 2014 – 2015

A. MỞ ĐẦU

1. Lý do chọn đề tài

Nh- chúng ta đã biết, hoạt động giảng dạy Thể dục trong nhà tr- ờng có vị trí hết sức quan trọng trong việc góp phần tăng c- ờng sức khỏe phát triển thể chất hình thành và bồi d- ỡng nhân cách, đáp ứng yêu cầu giáo dục toàn diện cho học sinh (HS). Có thể nói vốn quý nhất của mỗi con ng- ời là sức khỏe và trí tuệ. Có sức khỏe tốt sẽ góp phần phát triển trí tuệ đ- ợc tốt hơn và ng- ọc lại. Thể dục thể thao (nói chung) và điền kinh (nói riêng) giúp học sinh có sức khỏe tốt. Từ đó, các em có thể học tập các môn văn hoá và tham gia các hoạt động đạt kết quả cao hơn, giúp cho học sinh có tinh thần kỷ luật cao, tinh thần trách nhiệm tr- ớc tập thể, tinh thần đoàn kết, tác phong nhanh nhẹn, sự cố gắng, tính thật thà, trung thực góp phần nâng cao chất l- ượng giáo dục. Luyện tập Điền kinh có tác dụng tốt đến sự phát triển toàn diện các tố chức thể lực nh- : Sức nhanh, sức mạnh, sức bền sự khéo léo. Qua quá trình tập luyện, các em sẽ có một nếp sống lành mạnh vui t- ươi, học tập và làm việc khoa học. Từ đó góp phần giáo dục đạo đức và hình thành nhân cách cho học sinh.

Tập luyện điền kinh không cần đòi hỏi cầu kì về ph- ơng tiện sân bãi, dụng cụ, cơ sở vật chất nh- một số môn thể thao khác, nó có thể luyện tập ở mọi lúc, mọi nơi, mọi điều kiện hoàn cảnh. Đặc biệt với quan điểm giáo dục thể chất hiện nay trong nhà tr- ờng phổ thông, môn Điền kinh đ- ợc phát triển, tổ chức tập luyện rộng rãi và đ- ợc coi là ph- ơng tiện để nâng cao sức khỏe cho học sinh.

Tr- ờng trung học cơ sở (THCS) nơi tôi công tác là một trong những tr- ờng đạt tiên tiến xuất sắc về thể dục thể thao (TDTT) cấp thành phố liên tục nhiều năm qua. Đặc biệt, Ban giám hiệu nhà tr- ờng đã dành nhiều điều kiện thuận lợi nhất cho môn Thể dục trong việc tổ chức dạy và học, tạo mọi điều kiện mua sắm trang thiết bị tập luyện, nhà thể chất, sân bãi dụng cụ cho học sinh.

Chính vì thế, phong trào tập luyện của học sinh rất sôi nổi, một số hoạt động đã đ- ợc tổ chức và đi vào hoạt động nề nếp. Ch- ơng trình giảng dạy môn Thể dục của tr- ờng có nhiều yếu tố thuận lợi, Vì vậy, giáo viên Thể dục đã có điều kiện để đi sâu nghiên cứu, tìm tòi và tích lũy đ- ợc một số kinh nghiệm nhằm nâng cao hơn nữa kết quả giảng dạy của mình. Bộ môn Điền kinh là môn học chính của học sinh trong hệ thống giảng dạy các môn Thể dục ở tr- ờng

THCS. Trong bộ môn Điền kinh, Nhảy cao là một môn khá phức tạp, không mang tính chu kỳ, phải phối hợp tích cực nhiều nhóm cơ, động tác nhanh, mạnh, chính xác dụng cụ học tập có tính chất nguy hiểm nên khó thực hiện.

Từ thực tế giảng dạy, tôi quan sát thấy số học sinh đạt thành tích trong môn Nhảy cao còn thấp. Từ đó, tôi suy nghĩ và tìm ra một số kinh nghiệm về phương pháp để giảng dạy các bài tập nhằm phát triển sức bật cho học sinh ở trường THCS.

2. Mục đích nghiên cứu.

Nghiên cứu thực trạng về thành tích của môn Nhảy cao của học sinh trường THCS. Trên cơ sở những kết quả nghiên cứu, đưa ra một số kinh nghiệm về phương pháp giảng dạy các bài tập phát triển sức bật cho học sinh. Từ đó, từng bước nâng cao thành tích của môn Nhảy cao cho học sinh trường THCS.

3. Đối tượng nghiên cứu:

- Các phương pháp giảng dạy trong nhảy cao.
- Các bài tập, trò chơi và hình thức tập luyện.
- Các động tác hỗ trợ nhảy cao.

4. Giới hạn - phạm vi:

Nghiên cứu nội dung các phương pháp giảng dạy các bài tập hỗ trợ trong môn Nhảy cao cho học sinh trường THCS.

5. Nhiệm vụ nghiên cứu.

Nghiên cứu về cơ sở lý luận khoa học và thực tiễn giảng dạy môn Nhảy cao.

Nghiên cứu thực trạng về thành tích môn Nhảy cao của học sinh.

6. Phương pháp nghiên cứu.

Để đưa ra được sáng kiến kinh nghiệm trên tôi đã tiến hành nhiều phương pháp trong đó có các phương pháp chính:

- Phương pháp nghiên cứu lý luận.
- Phương pháp quan sát.
- Phương pháp điều tra.
- Phương pháp thực nghiệm sư phạm.

B. NỘI DUNG

I. Cơ sở lý luận.

1.1. Khái niệm về ph- ơng pháp dạy học

Thuật ngữ về ph- ơng pháp có nguồn gốc từ tiếng Hy Lạp là “Methodos” có nghĩa là con đ- ờng, cách thức hoạt động nhằm đạt đ- ợc mục đích. The Heghen (d- ời góc độ triết học) ph- ơng pháp là ý thức về hình thức của sự tự vận động bên trong của nội dung. Định nghĩa này chứa đựng nội hàm sâu sắc. Ph- ơng pháp hiểu theo nghĩa đặc tr- ơng nhất là cách thức đạt tới mục tiêu, là hoạt động đ- ợc sắp xếp theo một trật tự nhất định. Ph- ơng pháp gắn bó chặt chẽ với lý luận, có những ph- ơng pháp riêng cho từng lĩnh vực khoa học.

Ph- ơng pháp dạy học là cách thức tổ chức hoạt động dạy học của giáo viên và cách thức tổ chức hoạt động của học sinh trong quan hệ đó ph- ơng pháp dạy học có tính chất quyết định trực tiếp bởi ph- ơng pháp học tập của học sinh là cơ sở để lựa chọn ph- ơng pháp dạy. Tuy nhiên kết quả học tập của học sinh đ- ợc quyết định bởi ph- ơng pháp học tập của học sinh.

Nh- vậy, ph- ơng pháp dạy học là sự kết hợp hữu cơ, biện chứng giữa ph- ơng pháp dạy của giáo viên và ph- ơng pháp học của học sinh, ph- ơng pháp dạy đóng vai trò chủ đạo, ph- ơng pháp học có tính chất độc lập t- ơng đối, chịu sự chi phối của ph- ơng pháp dạy.

Ph- ơng pháp dạy học là cách thức hoạt động phối hợp thống nhất của giáo viên và học sinh trong quá trình dạy học đ- ợc tiến hành với vai trò chủ đạo của giáo viên nhằm thực hiện tối - u mục tiêu và nhiệm vụ học tập.

1.2. Đặc điểm về ph- ơng pháp dạy học.

Ph- ơng pháp dạy học mang đặc điểm của ph- ơng pháp nói chung bao gồm cả khách quan và chủ quan. Khách quan, ph- ơng pháp bị chi phối bởi quy luật vận động khách quan của đối t- ợng mà chủ thể phải ý thức đ- ợc. Chủ quan là những thao tác, thủ thuật của chủ thể đ- ợc sử dụng trên cơ sở cái vốn có về quy luật khách quan tồn tại trong đối t- ợng. Trong ph- ơng pháp dạy học, khách quan là những quy luật tâm lý, quy luật dạy học chi phối hoạt ộng nhận thức của

ng-ời học mà giáo dục phải ý thức đ-ợc. Chủ quan là những thao tác, những hành động mà giáo viên lựa chọn phù hợp với quy luật chi phối đối t-ợng.

Ph-ơng pháp dạy học chịu sự chi phối của mục đích dạy học, không có ph-ơng pháp nào là vạn năng chung cho tất cả mọi hoạt động, muốn hoạt động thành công phải xác định mục đích, tìm ph-ơng pháp phù hợp.

Ph-ơng pháp dạy học chịu sự chi phối của nội dung dạy học, việc sử dụng ph-ơng pháp dạy học phụ thuộc vào nội dung dạy học cụ thể.

Hiệu quả của ph-ơng pháp phụ thuộc vào trình độ s- phạm của giáo viên. Việc nắm vững nội dung dạy học và quy luật, đặc điểm nhận thức của học sinh là tiền đề quan trọng cho việc sử dụng ph-ơng pháp dạy học nào đó. Thực tiễn giảng dạy cho thấy cùng một mục tiêu dạy học, cùng một nội dung, cùng một ph-ơng pháp dạy học nh-ng mức độ thành công của các giáo viên là khác nhau.

Hệ thống các ph-ơng pháp dạy học càng ngày càng hoàn thiện và phát triển để đáp ứng nhu cầu ngày càng cao của xã hội giúp ng-ời học phát triển t- duy sáng tạo, khả năng tự học, khả năng thích ứng với điều kiện luôn đổi mới của môi tr-ờng của các ph-ơng pháp dạy học th-ờng dùng để phối hợp để giải quyết các nhiệm vụ dạy học khác nhau.

1.3. Hệ thống các ph-ơng pháp dạy học.

Có nhiều cách phân loại các ph-ơng pháp dạy học khi dựa vào nguồn tri thức thì ph-ơng pháp dạy học đ-ợc phân loại nh- sau:

1.3.1. Ph-ơng pháp dạy học dùng ngôn ngữ.

Ph-ơng pháp thuyết trình.

Ph-ơng pháp vấn đáp.

Ph-ơng pháp sử dụng sách giáo khoa và tài liệu.

1.3.2. Ph-ơng pháp dạy học trực quan.

Ph-ơng pháp quan sát.

Ph-ơng pháp minh họa.

Ph-ơng pháp thí nghiệm.

1.3.3 Ph-ơng pháp dạy học thực hành.

Ph-ơng pháp luyện tập.

1.4. Đặc điểm tâm sinh lí lứa tuổi học sinh THCS và HGDTC:

Giáo dục là hoạt động có mục đích của nhà s- phạm nhằm hình thành những phẩm chất nhất định cho học sinh, căn cứ vào đặc điểm cá nhân, đặc điểm của nhóm theo lứa tuổi. Vì vậy, nội dung, ph- ơng pháp, các hình thức tổ chức giáo dục phải căn cứ vào đặc điểm của lứa tuổi.

Học sinh THCS là lứa tuổi thiếu niên (11-15) tuổi với đặc tr- ng nổi bật là sự nhảy vọt về sinh lí, liên quan đến hiện t- ợng dậy thì. Đây là giai đoạn đổi thay từ trẻ nhỏ thành ng- ời lớn, từ ấu thơ sang tuổi tr- ởng thành. Các em nhận ra sự phát triển đột ngột đó, bắt đầu chú ý đến cơ thể, đến vẻ ngoài của mình.

Đây là lứa tuổi phát triển mạnh mẽ nh- ng không đồng đều về mặt cơ thể. Tầm vóc của các em lớn lên trông they. Trung bình một năm các em cao thêm 5-6cm. Các em nữ ở độ tuổi 12-13 tuổi phát triển chiều cao nhanh hơn các em nam cùng độ tuổi. Các em nam ở độ tuổi 15-16 tuổi thì cao lên đột biến, v- ợt các em nữ. Trọng l- ợng cơ thể của các em mỗi năm tăng từ 2,4 kg đến 6 kg.

Sự phát triển của hệ x- ơng, chủ yếu là x- ơng tay, x- ơng chân rất nhanh. Vì thế, ở lứa tuổi này các em không mập béo, mà cao gầy, thiếu cân đối, các em có vẻ lóng ngóng vụng về không khéo léo khi làm việc và tập luyện, thiếu then trọng hay làm hỏng, làm đổ vỡ. Sự phát triển của hệ thống tim mạch cũng không cân đối. Thể tích của tim tăng rất nhanh, hoạt động của tim mạnh mẽ hơn nh- ng kích th- ớc của mạch máu lại phát triển chậm. Do đó có có một số rối loạn tạm thời của hệ tuần hoàn, tăng huyết áp, tim đập nhanh, hay gây nhức đầu, chóng mặt, mệt mỏi khi làm việc học tập. Tuyến nội tiết bắt đầu hoạt động mạnh th- ờng dẫn đến rối loạn hoạt động thần kinh. Sự thay đổi về chất của lứa tuổi học sinh THCS đã làm cho các em có những đặc điểm nhân cách khác với các lứa tuổi khác. Lứa tuổi này có nghị lực dồi dào, tính tích cực cao, các em muốn khẳng định các giá trị phẩm chất và năng lực của bản thân, muốn sống tự lập, mong làm việc có ý nghĩa. Tuy nhiên, lứa tuổi học sinh THCS ch- a ý thức đ- ợc hạn chế về sức lực của mình. Do đó, nhà s- phạm cần chú ý đến đặc điểm của học sinh để có những tác động giáo dục phù hợp.

Tóm lại, những đặc điểm về tâm lí, đặc điểm nhận thức, giao tiếp, học tập, tình bạn của học sinh THCS là cơ sở quan trọng đối với lực l- ợng giáo dục. Giáo

dục nhà trường cần chú ý đến những đặc điểm trên để tổ chức các hoạt động giáo dục cho phù hợp với đặc điểm lứa tuổi. Tổ chức các HĐGDTC nếu không chú ý đến đặc điểm này sẽ không thể phát huy được tính tích cực chủ động của học sinh.

Nắm vững được những đặc điểm của học sinh THCS, người cán bộ quản lý, người giáo viên mới có thể chỉ đạo, tổ chức tốt các HĐGDTC trong các nhà trường hiện nay.

II. Cơ sở thực tiễn.

*** Vài nét về HĐGDTC ở trường THCS nơi tôi công tác.**

Trường THCS nơi tôi công tác là một trường qui mô không qua lớn nhưng trong những năm qua nhà trường đã nhận thức đúng đắn mục đích của giáo dục thể chất nói chung và phong trào TDTT trong nhà trường nói riêng là nhằm giáo dục con người phát triển toàn diện cả thể chất và tâm hồn nhằm mục tiêu của giáo dục phổ thông là: *Giúp học sinh phát triển toàn diện về đạo đức, trí tuệ, thể chất, thẩm mỹ và các kỹ năng cơ bản, phát triển năng lực cá nhân, tính năng động và sáng tạo, hình thành nhân cách con người Việt Nam xã hội chủ nghĩa.* Việc hướng học sinh vào các hoạt động TDTT là hướng các em tham gia vào các hoạt động lành mạnh, bổ ích góp phần tăng cường thể lực phát triển các tố chất của cơ thể, phòng tránh được những tệ nạn xã hội. Để đạt được mục đích trên, nhà trường luôn cố gắng phấn đấu vươn lên để đạt được những thành tích về mọi mặt. Đặc biệt là phong trào TDTT nhiều năm liên tục nhà trường được công nhận là trường TTXS về TDTT cấp Thành phố.

Từ mục tiêu đó, nhà trường đã nâng cao chất lượng giáo dục thể chất nhằm thực hiện tốt các khẩu hiệu: *Rèn luyện thân thể theo gương Bác Hồ; Khỏe để học tập, lao động; Xây dựng và bảo vệ Tổ quốc; Thể thao đầy lùi Ma túy.* Đặc biệt đối với môn nhảy cao là một trong bốn môn điền kinh cơ bản giảng dạy trong nhà trường THCS được nhà trường hết sức quan tâm.

***Thuận lợi:**

CSVC của nhà trường khang trang, có khu GDTC ngoài trời và nhà thể chất riêng và có đủ trang thiết bị tối thiểu phục vụ giảng dạy nội khóa và ngoại khóa. GV Thể dục có năng lực và nhiệt tình, nhiều năm là giáo viên dạy giỏi cấp

quận. Phong trào TDTT đ- ợc đông đảo giáo viên và học sinh h- ớng ứng nhiệt tình và đ- ợc sự đồng tình ủng hộ của cha mẹ HS.

Nhiều năm liên tục đ- ợc công nhận TTXS cấp TP về TDTT. Tr- ờng đã đóng góp cho phong trào TDTT của Quận và TP nhiều thành tích cao ở các giải phong trào nh- : Điền kinh, Võ thuật, Thể dục nhịp điệu, Bóng đá, Bóng bàn, Cầu lông, Cờ t- ớng, Cờ vua...

Riêng năm học 2014 - 2015 phong trào Thể dục thể thao của nhà tr- ờng đạt 18 giải cấp Quận các môn thể thao

***Khó khăn:**

Bên cạnh những thuận lợi nhà tr- ờng còn một số khó khăn nh- CSVC còn ch- a đồng bộ. Sân tr- ờng đã đ- ợc lát gạch toàn bộ và diện tích còn hẹp, ch- a có khu dành riêng cho hoạt động giáo dục thể chất, dụng cụ phục vụ cho môn Nhảy cao còn thiếu. Học sinh ít có điều kiện luyện tập môn học này.

III. Các giải pháp cụ thể.

3.1. Các bài tập bổ trợ môn Nhảy cao trong hoạt động Giáo dục thể chất (HĐGDTC):

3.1.1. Vài nét về hoạt động Giáo dục thể chất:

- Thể chất:

Chất l- ợng của cơ thể bao gồm sức khỏe, khả năng vận động của cơ bắp, sự sẵn sàng đ- ợc đánh giá bằng sức nhanh, sức bền.

- Giáo dục thể chất.

Là quá trình s- phạm nhằm giáo dục và đào tạo thế hệ trẻ hoàn thiện về thể chất và nhân cách, nâng cao khả năng làm việc và kéo dài tuổi thọ.

- Phát triển thể chất.

Là quá trình biến đổi hình thành các thuộc tính tự nhiên về mặt hình thái và về mặt chức năng của cơ thể con ng- ời trong quá trình cuộc sống xã hội và cá nhân con ng- ời. Mức độ phát triển thể chất phụ thuộc phần lớn các yếu tố: Giáo dục, điều kiện sống, lao động, xã hội.

Các chỉ số đánh giá trình độ phát triển thể chất là chiều cao, cân nặng, lồng ngực, dung tích phổi, và đồng thời là mức độ phát triển các tổ chất thể lực, năng lực và khả năng chức phận của cơ thể con ng- ời.

- Mục tiêu của môn học Thể dục ở tr- ờng THCS:

Để thực hiện đ- ợc mục tiêu chung của cấp học, ch- ơng trình môn học Thể dục ở tr- ờng THCS giúp HS thực hiện:

+ Biết đ- ợc một số kiến thức, kĩ năng cơ bản để tập luyện giữ gìn sức khỏe nâng cao thể lực.

+ Góp phần rèn luyện nếp sống lành mạnh, tác phong nhanh nhẹn, kỉ luật, thói quen tự giác tập luyện TDTT, giữ gìn vệ sinh.

+ Có sự tăng tiến về thể lực, thi đạt tiêu chuẩn rèn luyện thân thể và thể hiện khả năng rèn luyện của bản thân về TDTT.

- Vị trí của hoạt động Giáo dục Thể chất:

Giáo dục thể chất trong tr- ờng học là một bộ phận hữu cơ của mục tiêu giáo dục và đào tạo, đồng thời là một mặt giáo dục toàn diện cho thế hệ trẻ nhằm tạo ra một lớp ng- ời; “Phát triển trí tuệ, c- ờng tráng về thể chất, phong phú về tinh thần, trong sáng về đạo đức”. Những yêu cầu bức bách về sức khỏe, thể chất của thế hệ trẻ đòi hỏi công tác giáo dục thể chất trong nhà tr- ờng có một vị trí xứng đáng

- Nhiệm vụ của hoạt động giáo dục Thể chất:

+ Góp phần phát triển đúng đắn thể chất và củng cố sức khỏe.

Giáo dục thể chất h- ớng vào việc hoàn thiện cơ thể học sinh về mặt hình thái và mặt chức năng, làm cho cơ thể vững vàng tr- ớc những ảnh h- ớng không thuận lợi của môi tr- ờng bên ngoài, h- ớng vào việc phòng ngừa các bệnh tật và bảo vệ s- ức khỏe cho học sinh.

+ Phát triển các phẩm chất vận động.

Năng lực vận động đa dạng của con ng- ời chỉ có đ- ợc trên cơ sở tất cả các phẩm chất thể lực nh- sức mạnh, sức nhanh, sức bền, sức khéo léo đ- ợc hình thành mạnh mẽ và hài hoà.

+ Hình thành và hoàn thiện các kĩ năng, kĩ xảo vận động.

Các kĩ năng vận động quan trọng đối với cuộc sống đ- ợc hình thành trong quá trình thực hành nh- đi, đứng, chạy nhảy, ném, phóng,..Những động tác vận động này giúp cho con ng- ời nắm đ- ợc những kĩ xảo, có đ- ợc kinh nghiệm vận

động khiến họ tự tin khi thực hiện các động tác trong điều kiện thay đổi của hoạt động lao động hàng ngày và hoạt động thể dục thể thao.

Ham muốn và hài lòng có đ- ợc trong quá trình luyện tập thể dục dần dần chuyển thành thói quen mong muốn luyện tập một cách đều đặn, có hệ thống sau đó biến thành nhu cầu bền vững về tập luyện thể dục và hoạt động thể thao.

- Đặc điểm của hoạt động giáo dục thể chất:

Đặc điểm cơ bản của hoạt động này là học lí thuyết gắn liền với thực hành, biết lí thuyết để thực hành đúng và chính xác hơn, ng- ợc lại qua thực hành qua thực hành sẽ làm cho học sinh hiểu lí thuyết đ- ợc sâu, đầy đủ và chắc chắn hơn, từ đó hiệu quả học tập đạt chất l- ợng cao. Trong thực tế, phần thực hành chiếm tỉ trọng lớn, vì chỉ có thông qua thực hành tập luyện các bài tập TĐTT đúng ph- ơng pháp khoa học mới đem lại sức khỏe, thể lực, mà sức khỏe thể lực là mục tiêu cơ bản của TĐTT. Do đó, tập luyện là hình thức cơ bản thể hiện đặc tr- ợng của môn học Thể dục. Thời l- ợng cần thiết để tập luyện, ng- ời h- ớng dẫn, sân tập, nhà Thể chất, các thiết bị và vấn đề an toàn trong tập luyện là những điều kiện quan trọng để môn học Thể dục thực hiện chức năng của mình và là những điều kiện quan trọng để môn học Thể dục thực hiện chức năng của mình và là yếu tố quyết định thực hiện mục tiêu môn học.

- Nội dung hoạt động giáo dục Thể chất trong tr- ờng phổ thông THCS.

- Lí thuyết chung
- Đội hình đội ngũ.
- Bài thể dục phát triển chung.
- Chạy nhanh.
- Chạy bền.
- Bật nhảy.
- Nhảy xa kiểu ngồi.
- Nhảy xa kiểu b- ớc qua.
- Ném bóng.
- Môn thể thao tự chọn.
- Ôn tập kiểm tra .
- Kiểm tra tiêu chuẩn Rèn luyện thân thể.

3.1.2. Các bài tập bổ trợ thường áp dụng cho môn Nhảy cao trong trường THCS.

**Một số vấn đề cơ bản về môn nhảy cao.*

Nhảy cao là một trong bốn môn nhảy của điền kinh hiện đại (nhảy cao, nhảy xa và nhảy ba bước). Môn nhảy cao được đưa vào thi đấu chính thức trong các đại hội điền kinh. Trong thi đấu nhảy cao, các vận động viên chạy lấy đà từ 15 đến 20 mét tới sát xà cao thì giậm nhảy trên một chân để vượt qua xà. Nếu xà không bị rơi thì vận động viên được nhảy các mức xà tiếp theo (mỗi mức xà được nâng 5cm một). Nếu ở một mức xà, vận động viên đã nhảy hết 3 lần mà vẫn không vượt thì không được nhảy tiếp. Thành tích nhảy cao của vận động viên được tính bằng độ cao (mét và cm) ở mức xà trước (không bị rơi xà).

Nhảy cao có nhiều kiểu như: bước qua, cắt kéo, nằm nghiêng, úp bụng và lộn qua xà. Tên kiểu nhảy được gọi theo tư thế thân người trong lúc qua xà. Cũng có khi người ta gọi tên kiểu nhảy bằng chính tên vận động viên đầu tiên hoặc đặt thành tích đặc biệt. Ví dụ: kiểu nhảy nằm nghiêng còn gọi là kiểu nhảy "O Rin", kiểu úp bụng còn gọi là kiểu "Xtêpanôp", kiểu lộn qua xà còn gọi là kiểu "Phôxbêri".

Nhảy cao là hoạt động vừa có tính chất chu kỳ (chạy đà) vừa không có chu kỳ (giậm nhảy, qua xà và rơi xuống). Thành tích nhảy cao trước hết phụ thuộc vào độ bay cao của trọng tâm cơ thể. Sau đó phụ thuộc vào tư thế thân người và động tác qua xà hợp lý của người nhảy. Tư thế nào có tổng trọng tâm gần xà hơn sẽ có điều kiện để đạt thành tích cao hơn. Ví dụ: một người chạy đà giậm nhảy bật cao với độ bay cao của tổng trọng tâm cơ thể là 1m50, nếu nhảy bước qua thì chỉ vượt qua mức xà 1,15 - 1,20m. Nếu nhảy nằm nghiêng hoặc cắt kéo thì có thể vượt qua mức xà 1,40 - 1,45m một cách dễ dàng. Tuy vậy kiểu nhảy cần phù hợp với vận động viên và được vận động viên yêu thích thì mới phát huy được thành tích. Một điều đáng chú ý là các kiểu bước qua, cắt kéo, nằm nghiêng chân rơi xuống hố cát trước, do đó phù hợp với sân bãi có hố cát đơn giản vì chúng không gây nguy hiểm cho người tập. Các kiểu úp bụng, đặc biệt lộn qua xà sân bãi cần phải có trang thiết bị hiện đại như đệm mút có độ dày lớn. Các bài tập nhảy cao có tác dụng phát triển các tố chất thân thể như: sức nhanh, sức mạnh, sức

manh tốc độ, sức bền và độ mềm dẻo khéo léo linh hoạt cho ng-ời tập. Không những thế, khi tập với mức xà nâng cao dần còn rèn luyện tinh thần dũng cảm, ý chí quyết tâm cao. Đối với các môn thể thao nh- bóng chuyền, bóng rổ, các bài tập nhảy cao không chỉ có ý nghĩa hỗ trợ trong việc phát triển thể lực chung mà còn nhằm nâng cao sức bật, độ mềm dẻo linh hoạt cho vận động viên. Đối với các tr-ờng phổ thông THCS, nhảy cao là môn học chính khoá trong ch-ương trình Thể dục. Nhảy cao rất hấp dẫn với lứa tuổi học sinh. Không những thế, sân bãi nhảy cao lại không lớn, dễ tổ chức trong các tr-ờng có địa hình chật hẹp. Vì vậy môn học này rất đ-ợc coi trọng trong các tr-ờng.

** Các bài tập hỗ trợ th-ờng áp dụng trong giảng dạy môn Nhảy cao ở tr-ờng THCS:*

- Bật nhảy với vật trên cao.
- Tại chỗ bật cao.
- Lò cò tiếp sức.
- Nhảy tiếp sức v-ợt ch-ống ngại vật.
- Nhảy dây.
- Bật cóc.
- Một b-ớc giậm nhảy đá lăng.
- Đà 3-5 b-ớc giậm nhảy đá lăng

Thông qua các bài tập hỗ trợ nhảy cao và hoàn thiện kỹ thuật nhảy cao, vận động viên điền kinh có thể hoàn thiện đ-ợc cơ thể của mình, biết tập trung sức trong thời gian ngắn, phát triển đ-ợc sức nhanh, sức mạnh, sức bền, sự khéo léo và lòng dũng cảm. Vì vậy, nhảy cao là một trong những bài tập rất tốt để phát triển các tố chất thể lực đặc biệt là sức bật; nhảy cao là môn chính trong cá môn điền kinh. Đồng thời các bài tập nhảy cao cũng rất tốt cho các môn thể thao khác nh- : Bóng rổ, Bóng chuyền, Bóng đá.

3.2. Các ph-ương pháp dạy học đ-ợc sử dụng trong giảng dạy môn Nhảy cao

- Ph-ương pháp thuyết trình.
- Ph-ương pháp sử dụng các ph-ương tiện trực quan
- Ph-ương pháp làm mẫu (minh họa)
- Ph-ương pháp tập luyện (tập luyện ổn định và biến đổi)

- Phương pháp phân chia – hợp nhất (hoàn chỉnh)
- Phương pháp trò chơi - thi đấu
- Phương pháp kiểm tra , đánh giá cho điểm.

3.3. Thực trạng giảng dạy các bài tập bổ trợ môn Nhảy cao ở trường THCS .

Nhảy cao là một môn Điền kinh hấp dẫn được học sinh yêu thích nhưng đòi hỏi phải có sân bãi, dụng cụ khi tập luyện. Do đó, học sinh không thể luyện tập thường xuyên ở mọi nơi, mọi lúc như chạy ngắn, chạy bền được. Môn Nhảy cao không phải là môn thể dục giải trí do vậy các nhà văn hoá thể thao, cộng đồng và các gia đình không mua sắm dụng cụ tập luyện để trang bị cho mọi người tập luyện. Ở nội thành diện tích sân chơi bị thu hẹp, học sinh muốn luyện tập chủ yếu chỉ có luyện tập ở nhà trường.

Để nâng cao thành tích của môn Nhảy cao, yếu tố quan trọng là nâng cao sức bật cho

học sinh. Giáo viên giáo dục thể chất trong nhà trường đã lựa chọn một số bài tập bổ trợ nâng cao sức bật cho học sinh như sau:

3.3.1. Bật cao tại chỗ.

Giáo viên phân tích kỹ thuật cho học sinh.

Yêu cầu học sinh thực hiện:

Học sinh hạ thấp trọng tâm từng gối, 2 chân chụm, 2 tay đưa ra sau. Khi có hiệu lệnh học sinh bật cao căng người sang đánh mạnh theo thân người, cẳng tay và cánh tay vuông góc. Giáo viên cho học sinh luyện tập tăng dần theo từng tiết học.

3.3.2. Tại chỗ đá lăng:

- + Đá lăng trước.
- + Đá lăng trước - sau.
- + Đá lăng sang ngang.

Đây là hình thức tập luyện nhằm tăng cường độ linh hoạt của khớp hông, một trong những yêu cầu cần thiết đối với người nhảy. Việc tập luyện động tác cần được chú trọng về biên độ làm việc của khớp hông. Tập các động tác này cần có chỗ để vịn tay như tường, lan can, nếu không có nên tổ chức cho 1 hàng tập, 1 hàng giúp đỡ (Cầm tay để bạn tập).

3.3.3. Đạp 1 b-ớc, 3 - 5 b-ớc đá lăng:

Cũng giống nh- bài tập tại chỗ đá lăng, nội dung này không đòi hỏi sân bãi, dụng cụ tập luyện. Vì vậy, giáo viên đã lồng ghép cho học sinh tập luyện thông qua nội dung bổ trợ và trong các giờ học có thể giao bài tập về nhà cho học sinh tập tại nhà theo mức độ tăng dần. Giáo viên kiểm tra kết hợp trong các giờ học.

Khi đá chân lăng có 2 mức độ : + Chân đá lăng co
+ Chân đá lăng thẳng.

Có 2 hình thức tập không xà đệm, có xà đệm.

Luyện tập chạy đạp 3 – 5 b-ớc đá lăng khi tập với xà phải có sân tập, xà, đệm vì thế khi

luyện giáo viên thể dục cho học sinh tập luyện đ-ới 2 hình thức:

+ Tập luyện đạp 3-5 b-ớc đá lăng không qua xà: Cho học sinh tập luyện không xà, về

kiến thức có 2 yêu cầu: Đá chân lăng co, đá chân lăng thẳng.

+ Tập luyện đạp 3 – 5 b-ớc qua xà: Yêu cầu học sinh xác định điểm giậm nhảy, cách xà khoảng 1 cánh tay, ở vị trí 1/3 xà chạy đạp đúng kỹ thuật, giậm nhảy đúng vị trí.

3.3.4. Nhảy dây:

Đây là một môn thể dục đơn giản, dễ tập luyện, dụng cụ đơn giản, sân bãi không đòi

hỏi không gian rộng vì thế giáo viên cho học sinh luyện tập hàng ngày tại nhà với khối l-ợng tăng dần. Hàng ngày qua kiểm tra bài cũ giáo viên có thể kiểm tra việc tập luyện ở nhà của học sinh thông qua kết quả tập luyện. Thông qua bài tập, học sinh xác định đ-ợc chân giậm nhảy của mình, tăng c-ờng sức bật cho các em.

Nội dung này không đòi hỏi về sân bãi, dụng cụ. Giáo viên đã lồng ghép cho học sinh thông qua các bài tập bổ trợ trên lớp và khi giao bài tập về nhà giáo viên cũng có thể giao cho tập luyện ở nhà theo mức độ tăng dần. Giáo viên có kế hoạch kiểm tra trong các giờ học.

Hàng tuần, trong các tiết học về Nhảy cao, giáo viên lồng ghép vào tập trong phần bổ trợ. Giáo viên cho học sinh luyện tập đồng loạt theo hiệu lệnh của giáo viên hoặc của cán sự. Giáo viên cho học sinh luyện tập mức độ tăng dần theo từng tiết học.

3.3.5. Trò chơi: Nhảy vào vòng tròn tiếp sức:

Chuẩn bị: Tùy theo số lượng học sinh, kẻ một vạch xuất phát và một vạch chuẩn bị dài 2 – 4 m, vạch nọ cách vạch kia 1,5 – 2 m. Cách vạch xuất phát về phía trước 1 m kẻ 2 – 4 dãy vòng tròn, mỗi vòng tròn có đường kính 0,4 m, tâm vòng tròn này cách tâm vòng tròn kia 1 m. Các dãy vòng tròn cách nhau 1,5 – 2 m. Tập hợp học sinh thành 2 – 4 hàng dọc sau vạch chuẩn bị thẳng hàng với các dãy vòng tròn đã chuẩn bị.

- Cách chơi: Khi có lệnh “ Chuẩn bị”, các em số 1 của đội tiến vào sát vạch xuất phát. Khi có lệnh “ Bắt đầu” các em số 1 bật nhảy bằng hai chân vào vòng tròn 1 sau đó bật nhảy lần lượt vào các vòng số 2, 3, 4 rồi chạy vòng về chạm tay bạn số 2, đi vòng về tập hợp ở cuối hàng. Số 2 tiếp tục bật nhảy và chạy như số 1. Trò chơi cứ tiếp tục lần lượt vậy cho đến hết, đội nào về nhanh, ít phạm quy là thắng cuộc.

- Các trường hợp phạm quy:

+ Xuất phát trước lệnh hoặc trước khi chạm tay bạn chạy trước mình.

+ Không nhảy vào các vòng tròn.

3.4. Đánh giá thực trạng phương pháp giảng dạy các bài tập bổ trợ Nhảy cao ở trường THCS .

- Trong quá trình giảng dạy giáo viên làm mẫu và phân tích cho học sinh hiểu được kỹ thuật động tác, sau đó cho học sinh tập theo.

- Lồng ghép trong phần tập bổ trợ, thời lượng ít cho nên học sinh ít có thời gian tập luyện.

- Chưa chú ý đến những học sinh yếu kém, chưa có hình thức sửa sai và nội dung tập luyện riêng cho học sinh yếu kém.

- Chưa tăng cường nghiên cứu các hình thức luyện tập.

Trên cơ sở thực trạng trên, tôi đã nghiên cứu, tìm ra một số phương pháp giảng dạy các bài tập bổ trợ trong môn Nhảy cao cho học sinh trong nhà trường như sau:

Chương 3: Các phương pháp giảng dạy bài tập bổ trợ môn nhảy cao cho học sinh trường THCS .

3.1. Căn cứ đề xuất biện pháp:

- Căn cứ vào mục tiêu giáo dục phổ thông là: Giúp học sinh phát triển toàn diện cả Đức- Trí- Thể- Mĩ. Hoạt động thể dục thể thao giúp cho con người phát triển tốt về thể lực. Nhảy cao là một trong bốn môn điền kinh cơ bản được giảng dạy trong trường THCS. Thông qua các bài tập nhảy cao, vận động viên có thể hoàn thiện được cơ thể mình, biết tập trung sức trong thời gian ngắn, phát triển được sức nhanh, sức mạnh, sức bền, sự khéo léo và lòng dũng cảm. Nhảy cao là một trong những bài tập tốt để phát triển các tố chất thể lực đặc biệt là sức bật; Nhảy cao là môn chính trong các môn điền kinh, đồng thời các bài tập nhảy cao cũng rất cần thiết cho các môn thể thao khác như: Bóng rổ, bóng chuyền, bóng đá...

- Căn cứ tình hình thực tế: Nhà trường nằm trong khu vực có tốc độ đô thị hoá cao, diện tích đất dùng cho vui chơi, giải trí ngày càng thu hẹp. Đời sống của gia đình HS ngày càng phát triển, các em không phải tham gia lao động giúp gia đình, phụ huynh học sinh quản lý HS khá chặt chẽ, các em ít được hoạt động. Vì vậy kết quả thành tích thể dục thể thao của nhà trường có xu hướng chậm phát triển. Vì vậy, việc tìm ra một số phương pháp giảng dạy để nâng cao chất lượng của môn điền kinh cụ thể là thành tích môn nhảy cao là hết sức cần thiết.

3.2. Các phương pháp giảng dạy bài tập bổ trợ trong môn nhảy cao cho HS trường THCS.

*** Mục tiêu:**

Thông qua các bài tập bổ trợ giúp các em phát triển thể lực, nâng cao sức bật, phát triển sức mạnh của đùi, bổ trợ cho môn nhảy cao và các môn thể thao khác, nâng cao thành tích môn Nhảy cao.

*** Nội dung và cách thực hiện:**

3.2.1. *Bật nhảy bằng hai chân, tay với vào vật trên cao.*

- *Đồ dùng dạy học:* Hai quả bóng chuyền có túi treo, một dụng cụ treo bóng cao khoảng 2,5-2,8m.

- *Cách thực hiện:*

Chia lớp thành hai đội (nam – nữ), giáo viên hoặc cán sự điều khiển trò chơi, cho học sinh lần lượt từng HS vào vị trí lấy đà bật nhảy với tay chạm bóng, sau đó chạy về đứng cuối hàng, tập theo nguyên lý “dòng nước chảy”. Đội nhanh hơn sẽ chiến thắng. Bài tập này có thể cho HS tập luyện xen kẽ trong các giờ học nhảy cao.

Chuẩn bị: Đứng hai bàn chân cách nhau một khoảng nhỏ hơn vai, mũi hai bàn chân hơi xoay vào trong, thân ng- ời thẳng, hai tay buông tự nhiên. Điểm dọi của vật treo trên cao (bóng, túi cát...) chiếu thẳng xuống mặt đất cách nửa bàn chân (hoặc mũi bàn chân)

Động tác: Co hai chân lấy đà, đồng thời mắt nhìn lên vật treo ở trên cao phối hợp với hai tay đ- a ra sau. Giậm nhảy mạnh bằng hai chân bật ng- ời hơi chếch tr- ớc, h- ớng lên cao, hai tay hoặc một tay với vào vật. Cũng có thể treo vật ở trên cao (Độ cao phù hợp) để nhảy lên đánh đầu chạm vật. Khi rơi xuống chạm đất, cần co hai chân để giảm chấn động, sau đó đứng lên đi về tr- ớc để cho ng- ời khác vào nhảy hoặc tiếp tục lấy đà để bật nhảy liên tục trong một số lần (do GV quy định)

Chú ý: Trong tự bài tập này, có thể tập giậm nhảy bằng một chân, đà một bước giậm nhảy, đà 2 - 3 bước giậm nhảy với hai tay hoặc một tay vào vật trên cao v. v... Động tác đơn thuần để phát triển sức bật của hai chân. Động tác này có thể thực hiện đơn giản hơn như hình thức nhảy bật nửa ng- ời (Đùi song song với mặt đất) nhảy bật cao hoặc hình thức nhảy bật đón (Bật nhanh, chân chùng nhẹ, gối gập ít) bật lên cao.

3.2.2. *Nhảy v- ợt Rào tiếp sức.*

- *Đồ dùng dạy học:*

Đây là một trò chơi đơn giản chỉ cần dùng dây chun, rào cản bằng ống nhựa nhỏ

- *Cách thực hiện:* Tổ chức dưới hình thức trò chơi.

Chuẩn bị: Kẻ một vạch xuất phát, chia số HS trong lớp thành 2 nhóm chơi. Trong mỗi nhóm cử ra 6 - 10 em tiến về vạch xuất phát 1 m và lần lượt ngồi theo từng cặp, mặt quay vào nhau, một tay chống sau, tay kia đưa về trước cao ngang ngực sao cho đầu ngón tay chạm đầu ngón tay ngược lại ngồi đối diện với mình tạo thành một " rào". Như vậy 6 - 10 em sẽ tạo thành 3 - 5 " rào". " Rào" rộng cách " rào" kia 1 - 2 m, số HS còn lại của mỗi tổ tập hợp thành từng hàng dọc sau vạch xuất phát thẳng hướng vuông góc với " rào". Số người tham gia của 2 nhóm ngang nhau, nên phân đều tỷ lệ nam với nữ, nữ với nữ.

Chú ý: Có thể hạ thấp độ cao của tay làm " rào" cho phù hợp với thể lực HS. Có thể thay " rào" bằng dây chun hoặc vật chống ngại.

Cách chơi: Khi có lệnh, 2 em số 1 của 2 đội chạy về trước, bật nhảy bằng một chân qua lần lượt các " rào", sau đó quay ngược lại và cũng lần lượt bật nhảy qua các " rào", rồi đưa tay chạm bạn số 2, đi vòng về tập hợp ở cuối hàng. Số 2 sau khi chạm tay số 1 cũng lần lượt thực hiện các thao tác như số 1 và trò chơi tiếp tục như vậy cho đến hết, đội nào xong trước, ít phạm quy là thắng cuộc.

Các trường hợp phạm quy:

- + Xuất phát trước lệnh hoặc đưa tay chạm tay bạn trước mình.
- + Không nhảy qua " rào" mà chạy né sang bên cạnh.

Chú ý: Có thể nhảy bằng một chân hoặc hai chân qua " rào", khi chạm " rào" vẫn được chơi bình thường. Nhắc HS không được nâng " rào" khi bạn nhảy.

3.2.3. Lò cò tiếp sức:

- *Đồ dùng dạy học:* Chuẩn bị bốn vật chuẩn như ghế nhựa, cờ, còi
- *Cách thực hiện:* Tổ chức dưới hình thức trò chơi.

Chia lớp thành 4 đội có số người bằng nhau, xếp thành 4 hàng dọc có số người bằng nhau. đứng tại vạch xuất phát, cách vật chuẩn khoảng 8-10m.

Khi có lệnh, người đầu hàng nhảy lò cò qua vật chuẩn và quay về đến vạch chạm tay vào tay người sau và người đó tiếp tục nhảy lò cò, cứ thế đến người cuối cùng. Đội nào hoàn thành trước sẽ chiến thắng. Ngoài ra, để tránh đơn điệu, người ta có thể thay đổi hình thức của trò chơi **Lò cò tiếp sức** như sau:

***Trò chơi lò cò tập thể.**

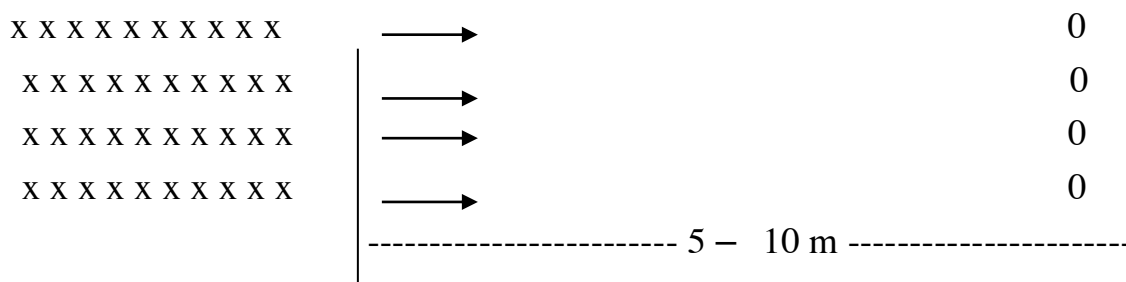
- *Mục đích:* Đây là trò chơi vừa vui, vừa hấp dẫn, mà ngoài việc phát triển sức mạnh của chân còn có tính giáo dục tinh thần tập thể, tính đồng đội cao cho HS. Trò chơi này rất được HS yêu thích.

- *Cách chơi:* Tổ chức lớp thành nhiều đội, mỗi đội khoảng 10 HS (Cùng là nam hoặc cùng là nữ) các đội có thể chênh nhau 1 đến 2 ng- ời không ảnh h- ưởng lắm đến cách chơi. Tất cả đội đều thống nhất co gối chân trái (hoặc chân phải) trong mỗi l- ợt chơi. Từ ng- ời thứ 2 đến cuối hàng, dùng tay trái nắm vào cổ chân, bàn tay phải đặt lên vai ng- ời đứng tr- ớc.

Khi có hiệu lệnh: “Bắt đầu”. Cá hàng cùng lò cò di chuyển về tr- ớc. Lò cò cần đồng đều và b- ớc vừa phải mới không bị đứt hàng. Do vậy trong hàng có thể cùng hô 1 - 2, 1 -2, 1 - 2,...hoặc cùng đếm 1, 2, 3, 4, 4, 5, 6, 7, 8,...sẽ làm cho việc di chuyển đồng đều hơn và không bị đứt hàng. Hàng nào tới đích tr- ớc tiên sẽ đ- ợc xếp trên.

- *Tr- ờng hợp phạm quy:*

- + Bị đứt hàng;
- + Không lò cò;
- + Không di chuyển tới đích.



- Những cải tiến để nâng cao độ khó, nâng cao yêu cầu rèn luyện và làm phong phú hình thức chơi nh- sau:

- + Tăng độ dài cự ly lò cò lên 15 - 20 m
- + Lò cò vòng qua mốc quy định rồi di chuyển về vạch xuất phát (cũng là đích)
- + Lò cò trên đ- ờng đích dốc.

*** Lò cò nâng cao gối:**

Mục đích: Phát triển sức mạnh của đùi.

- *Cách thực hiện:* Lò cò với yêu cầu chân chạm đất phải nâng cao sau mỗi lần chạm đất. Di chuyển hết cự ly thì đổi chân.

Để giúp cho phân tập đ- ợc hấp dẫn có thể tổ chức theo hình thức lò cò tiếp sức đối diện, thi đấu giữa các đội. Cách tập t- ơng tự nh- tổ chức trò chơi lò cò

tập thể. Điểm khác là từng ng-ời lò cò vòng qua mốc trở về, chạm tay vào ng-ời kế tiếp mới đ-ợc lò cò. Đội nào có ng-ời cuối cùng về tới vạch xuất phát (đích) tr-ớc thì đội đó nhất.

3.2.4.: Nhảy vào vòng tròn tiếp sức:

- *Đồ dùng dạy học*: đây là một trò chơi đơn giản, học sinh không cần chuẩn bị đồ dùng, giáo viên chỉ cần chuẩn bị còi để thực hiện.

- *Cách thực hiện*:

Chuẩn bị: Tuỳ theo số l-ợng học sinh, kẻ một vạch xuất phát và một vạch chuẩn bị dài 2 – 4 m, vạch nọ cách vạch kia 1,5 - 2 m. Cách vạch xuất phát về phía tr-ớc 1 m kẻ 2 - 4 dãy vòng tròn, mỗi vòng tròn có đ-ờng kính 0,4 m, tâm vòng tròn này cách tâm vòng tròn kia 1 m. Các dãy vòng tròn cách nhau 1,5 – 2 m. Tập hợp học sinh thành 2 - 4 hàng dọc sau vạch chuẩn bị thẳng h-ớng với các dãy vòng tròn đã chuẩn bị.

Cách chơi: Khi có lệnh “ Chuẩn bị”, các em số 1 của đội tiến vào sát vạch xuất phát. Khi có lệnh “ Bắt đầu” các em số 1 bật nhảy bằng hai chân vào vòng tròn 1 sau đó bật nhảy lần l-ợt vào các vòng số 2, 3, 4 rồi chạy vòng về chạm tay bạn số 2, đi vòng về tập hợp ở cuối hàng. Số 2 tiếp tục bật nhảy và chạy nh- số 1. Trò chơi cứ tiếp tục lần l-ợt nh- vậy cho đến hết, đội nào về nhanh, ít phạm quy là thắng cuộc.

Các tr-ờng hợp phạm quy:

+ Xuất phát tr-ớc lệnh hoặc tr-ớc khi chạm tay bạn chạy tr-ớc mình.

+ Không nhảy vào các vòng tròn.

3.2.5. Nhảy dây:

- *Đồ dùng dạy học*: Mỗi HS chuẩn bị một dây nhảy có độ dài gấp đôi từ bàn chân lên đến vai ng-ời chơi.

- *Cách thực hiện*:

Đây là một bài tập rèn luyện sức bền và sức bật cho HS. Khi nhảy dây phải phối hợp khéo léo, nhịp nhàng giữa chân và tay. Yêu cầu khi nhảy dây HS phải bật nhảy nhẹ nhàng, chân thẳng, không trùng gối. Nhảy dây có nhiều cách: Nhảy dây nhanh, nhảy dây với thời gian dài, nhảy dây có nhịp đệm, không có nhịp đệm, nhảy đổi chân, nhảy bắt chéo... Các động tác nhảy dây đều có tác dụng

nâng cao sức mạnh của chân cho ng- ời tập. Do vậy cần đ- a hình thức tập luyện này trong nội dung bổ trợ nhảy cao.

3.2.6 Đà một b- ớc đá lãng và đà một b- ớc giậm nhảy đá lãng.

- *Đồ dùng dạy học:* Đây là nội dung tập trên sân, không chuẩn bị cần đồ dùng dạy học.

- *Cách thực hiện:*

Chuẩn bị: chân giậm nhảy đặt sau, khi có khẩu lệnh chân giậm nhảy đ- a nhanh về tr- ớc, đá thẳng chân lãng, chân giậm nhảy thẳng, hai tay đánh lên vuông góc.

Đây là hình thức tập luyện nhằm xây dựng cảm giác phối hợp toàn thân trong giậm nhảy đá lãng nhảy cao. Nói chính xác là sự phối hợp giữa chân giậm, chân lãng và đánh tay trong giậm nhảy nhảy cao. Tr- ớc động tác này, nói qua kỹ thuật đ- a đặt chân giậm sẽ giúp HS hình thành kỹ thuật giậm nhảy đúng hơn.

3.2.7. Chạy đà chính diện, giậm nhảy co chân qua xà

- *Đồ dùng dạy học:* Đệm, xà, còi.

- *Cách thực hiện:* Chuẩn bị: Đứng vuông góc với xà cách điểm giậm nhảy khoảng 3 - 5 – 7 b- ớc đà (điểm giậm nhảy cách xà khoảng một cánh tay).

Động tác: Chạy đà tự nhiên khoảng 3 – 5 hoặc 7 b- ớc đà, đặt một chân vào điểm giậm nhảy rồi giậm nhảy thật mạnh, phối hợp với chân kia đá lãng lên cao về tr- ớc, hai tay đánh nâng ng- ời lên (cánh tay cao bằng vai, khuỷu tay hơi khỳnh ra). Tiếp theo co chân giậm nhảy và hơi ngả thân trên về tr- ớc để bay qua xà (xà cao 0,4 – 0,5 m) trông nh- ư đang ngồi xổm. Sau đó đ- a tiếp chân giậm nhảy về với chân lãng rồi cả hai chân cùng rơi xuống chạm cát. Khi chạm cát, co hai chân để giảm chấn động và v- ơn hai tay tự nhiên để giữ thăng bằng.

Chú ý: Động tác nhằm giúp HS xác định chân giậm nhảy, nên sau một số lần nhảy, GV chỉ rõ cho từng em biết chân nào là chân giậm để các lần tập tiếp theo đúng chuẩn bị cho đúng. Đây là một hình thức cho HS làm quen với chạy đà giậm nhảy v- ợt qua xà. Yêu cầu tập luyện không nên nhấn mạnh về kỹ thuật chạy đà giậm nhảy mà hãy để HS tự nhảy một cách tự nhiên qua xà với mcs độ nâng cao dần.

3.2.8. Chạy đà chính diện giậm nhảy chân lãng duỗi thẳng qua xà.

- *Đồ dùng dạy học:* Đệm, xà, còi.

- *Cách thực hiện:*

Chuẩn bị: Đứng chân lăng tr-ớc, cả bàn chân chạm đất, mũi bàn chân cách điểm giậm nhảy 3 hoặc 5 b-ớc, chân giậm phía sau hơi co, mũi chân chạm đất, thân ng-ời thẳng, hai tay buông tự nhiên, trọng tâm dồn vào chân tr-ớc, mặt h-ớng về phía xà(xà cao 0,3 – 0,5 m). Điểm giậm nhảy cách xà hơn độ dài của chân lăng một chút.

Động tác: Chạy 3 hoặc 5 b-ớc đà - giậm nhảy, chân lăng đá mạnh ra tr-ớc – lên cao, phối hợp với đánh hai tay từ sau ra tr-ớc – lên cao. Tiếp theo giữ chân lăng thẳng, co chân giậm và hơi ngả thân trên ra tr-ớc để qua xà, sau đó đ- a chân giậm nhảy chạm cát tr-ớc, phối hợp với hai tay để giữ thăng bằng.

Bài tập này b-ớc đầu h-ớng dẫn HS vào kỹ thuật đá chân lăng qua xà - Một trong các yêu cầu của kỹ thuật các kiểu nhảy thông th-ờng cần đến.

Một số sai th-ờng mắc và cách sửa:

+ Sai: * Chân lăng đá vào xà.

* Khi qua xà chân lăng co nhiều nh- ngồi, chân giậm duỗi.

* Chạm cát phía tr-ớc bằng chân lăng tr-ớc.

+ Cách sửa:

* Xác định lại điểm giậm nhảy cho phù hợp.

* Đứng tại chỗ tập động tác của chân lăng qua xà.

* Bật nhảy tại chỗ rơi xuống chạm đất bằng chân giậm.

* Đà một b-ớc bật qua xà (xà cao 0,2 m)

* Đi 3 b-ớc giậm nhảy qua xà (xà cao 0,3 m)

* Tập hoàn chỉnh (xà cao 0,3 – 0,5 m).

Chắc các bạn còn có thể kể ra nhiều trò chơi khác nữa, chúng tôi thiết nghĩ trò chơi có rất nhiều và ngay trong một trò chơi việc cải tiến hình thức, yêu cầu chơi cũng góp phần không nhỏ để làm phong phú buổi tập và nâng cao hiệu quả giáo dục thể chất cho học sinh.

Tóm lại, các biện pháp luyện tập kỹ thuật nêu trên, ch- a đặt kỹ thuật lên đầu mà chủ yếu cho HS làm quen với nhảy cao. Do vậy, trong quá trình dạy học tôi chỉ nên tập trung vào những khâu then chốt chính của động tác mà không quá đi sâu vào chi tiết.

3.3. Kết quả:

Việc áp dụng giảng dạy các bài tập tăng sức bật của môn nhảy cao ở trường THCS trong những năm qua đã thu được những kết quả đáng khích lệ. HS hứng thú tập luyện các bài tập nâng cao sức bật. Thành tích của môn nhảy cao của HS nhà trường được nâng lên rõ rệt. Chất lượng giáo dục thể chất trong nhà trường trong một số năm gần đây được nâng lên rõ rệt, đạt nhiều thành tích cao. Trong 5 năm gần đây HS của trường đã giành nhiều giải cấp quận, các huy chương vàng, bạc, đồng ở các giải trẻ, hội khỏe Phù Đổng thành phố, ngành giáo dục tổ chức.

Giáo viên liên tục được công nhận là giáo viên dạy giỏi cấp quận. Trường liên tục được công nhận là trường tiên tiến xuất sắc về thể dục thể thao cấp Thành phố.

- So sánh chất lượng môn nhảy cao trước và sau khi áp dụng biện pháp:

Khảo sát 50 HS của trường trước và sau khi áp dụng biện pháp giảng dạy các bài tập tăng sức bật của môn nhảy cao (Khảo sát trên cùng một đối tượng và kết quả được đối chiếu theo thành tích từng độ tuổi) đã thu được kết quả như sau:

| Thời gian | SL | Giỏi | | Khá | | Trung bình | | Yếu - Kém | | Tỷ lệ TB trở lên |
|----------------------|----|------|----|-----|----|------------|----|-----------|---|------------------|
| | | SL | % | SL | % | SL | % | SL | % | |
| Trước khi áp dụng PP | 50 | 17 | 35 | 28 | 56 | 5 | 10 | 0 | 0 | 100 % |
| Sau khi áp dụng PP | 50 | 25 | 50 | 22 | 44 | 3 | 6 | 0 | 0 | 100 % |

3.4. Kiến nghị.

Trong quá trình giảng dạy thể dục tại trường THCS nơi tôi dạy, tôi thấy nếu có những điều kiện thuận lợi hơn nữa thì hiệu quả giảng dạy sẽ đạt kết quả tốt hơn. Xin có vài kiến nghị như sau:

- Đối với các cấp quản lý:

- + Nên bổ sung thêm tài liệu tham khảo cho giáo viên và học sinh.
- + Nghiên cứu và thiết kế thêm một số loại đồ dùng dạy học cho phù hợp với từng môn học.
- + Đầu tư thêm cơ sở vật chất phục vụ cho việc giảng dạy.

- Đối với giáo viên giảng dạy:

- + Cần nghiên cứu kỹ đối tượng HS để xây dựng bài tập phù hợp và sáng tạo, hấp dẫn với từng môn học.
- + Cần sáng tạo, thiết kế đồ dùng dạy học phù hợp với từng bài tập, tận dụng triệt để địa hình sân bãi của nhà trường để tạo đồ dùng đơn giản tiện lợi phù hợp với hoàn cảnh nhà trường.

3.5. Bài học kinh nghiệm:

Trong quá trình áp dụng Các phương pháp giảng dạy một số bài tập hỗ trợ cho môn nhảy cao ở trường THCS, tôi đã rút ra được một số kinh nghiệm như sau:

- Giáo viên phải yêu nghề, say mê công việc, phải tìm tòi nghiên cứu để đưa ra được những phương pháp giảng dạy phù hợp cho từng môn học, từng đối tượng học sinh.

- Giáo viên phải không ngừng học tập nâng cao trình độ chuyên môn nghiệp vụ.

- Thường xuyên đổi mới phương pháp dạy học phù hợp với đặc trưng từng môn học, tổ chức giờ học phù hợp với đặc thù bộ môn và tâm sinh lý lứa tuổi; đưa trò chơi vào phần lý thuyết để giờ học bớt nặng nề

- Năng động sáng tạo trong thiết kế đồ dùng dạy học phù hợp nội dung từng bài học.

- Hệ thống bài tập cần tăng dần mức độ vận động để rèn luyện tránh nặng nề căng thẳng cho học sinh.

C- KẾT LUẬN

Hoạt động giáo dục thể chất là một trong những hoạt động không thể thiếu được của quá trình học tập và rèn luyện của học sinh. Tham gia hoạt động giáo dục thể chất là cách tốt nhất để học sinh rèn luyện thể lực, các kỹ năng, tố chất và phẩm chất đạo đức. Chính vì vậy, nhà trường cần nâng cao chất lượng HĐGDTC với những hình thức và nội dung phong phú, đa dạng. Nhảy cao là một trong bốn môn Điền kinh phối hợp trong hoạt động giáo dục thể chất ở trường THCS. Việc lựa chọn các hình thức tổ chức tập luyện cho phù hợp với đặc trưng môn Nhảy cao là đòi hỏi tất yếu đối với người, giáo viên. Là giáo viên trực tiếp giảng dạy môn Thể dục trong nhà trường, tôi đã đi sâu nghiên cứu và tìm ra phương pháp giảng dạy các bài tập bổ trợ trong môn Nhảy cao và đã áp dụng ở trường THCS Thái Thịnh, bước đầu cũng đã thu được thành công nhất định. Tuy nhiên, để việc giảng dạy môn học này đạt kết quả cao hơn nữa cần phải có nhiều giải pháp sáng tạo hơn. Tôi rất mong được sự góp ý của các cấp lãnh đạo, của các đồng nghiệp để việc giảng dạy của tôi đạt kết quả tốt hơn.

Xin trân trọng cảm ơn!

Hà Nội, 2015

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Sách giáo viên thể dục 8- Nhà xuất bản giáo dục 1998

Tác giả: *Trần Đồng Lâm*

Tạ Hoàng Long - Lê Kim Dung

2. Điền kinh trong trường phổ thông- Nhà xuất bản thể dục thể thao Hà Nội 2000

Tác giả: *P.NGÔKHOMAN – Ô.N.TORÔPHIMÔP*

Dịch giả: *Quang Hùng*

2. Giáo trình điền kinh- Nhà xuất bản TĐTT 1975- Tác giả: *Trần Trọng*

3. Tài liệu bồi dưỡng thường xuyên cho giáo viên chu kì III môn Thể dục - Nhà xuất bản giáo dục 1997.

4. Giáo trình các phương pháp dạy học .

5. Điền kinh trong trường phổ thông.

6. Các phương pháp giảng dạy thể dục, nhạc, họa trong trường phổ thông - Nhà xuất bản Giáo dục 2002

MỤC LỤC

| | |
|--|-----------|
| A. MỞ ĐẦU | 1 |
| 1. Lý do chọn đề tài | 3 |
| 2. Mục đích nghiên cứu. | 4 |
| 3. Đối tượng nghiên cứu: | 4 |
| 4. Giới hạn - phạm vi: | 4 |
| 5. Nhiệm vụ nghiên cứu. | 4 |
| 6. Phương pháp nghiên cứu. | 4 |
| B. NỘI DUNG | 5 |
| I. Cơ sở lý luận | 5 |
| 1.1. Khái niệm về phương pháp dạy học | 5 |
| 1.2. Đặc điểm về phương pháp dạy học..... | 5 |
| 1.3. Hệ thống các phương pháp dạy học..... | 6 |
| 1.4. Đặc điểm tâm sinh lý lứa tuổi học sinh THCS và HGDTC: | 7 |
| II. Cơ sở thực tiễn | 8 |
| * Vài nét về HGDTC ở trường THCS | 8 |
| III. Các giải pháp cụ thể | 9 |
| 3.1. Các bài tập bổ trợ môn Nhảy cao trong hoạt động Giáo dục thể chất (HGDTC): | 9 |
| 3.2. Các phương pháp dạy học được sử dụng trong giảng dạy môn Nhảy cao | 13 |
| 3.3. Thực trạng giảng dạy các bài tập bổ trợ môn Nhảy cao ở trường THCS | 14 |
| 3.3.3. Đà 1 bước, 3 - 5 bước đá lăng:..... | 15 |
| 3.3.4. Nhảy dây:..... | 15 |
| 3.3.5. Trò chơi: Nhảy vào vòng tròn tiếp sức:..... | 16 |
| 3.4. Đánh giá thực trạng phương pháp giảng dạy các bài tập bổ trợ Nhảy cao ở trường THCS | 16 |
| 3.1. Căn cứ đề xuất biện pháp: | 17 |
| 3.2. Các phương pháp giảng dạy bài tập bổ trợ trong môn nhảy cao cho HS trường THCS | 17 |
| 3.2.1. <i>Bật nhảy bằng hai chân, tay vịn vào vật trên cao</i> | 18 |
| 3.2.2. Nhảy vọt Rào tiếp sức. | 18 |
| 3.2.3. Lò cò tiếp sức: | 19 |
| 3.2.4.: Nhảy vào vòng tròn tiếp sức: | 21 |
| 3.2.5. Nhảy dây:..... | 21 |
| 3.2.6 <i>Đà một bước đá lăng và đà một bước giậm nhảy đá lăng</i> | 22 |
| 3.2.7. <i>Chạy đà chính diện, giậm nhảy cơ chân qua xà</i> | 22 |
| 3.2.8. <i>Chạy đà chính diện giậm nhảy chân lăng duỗi thẳng qua xà</i> | 22 |
| 3.3. Kết quả: | 24 |
| 3.4. Kiến nghị | 25 |
| 3.5. Bài học kinh nghiệm: | 25 |
| C- KẾT LUẬN | 26 |
| TÀI LIỆU THAM KHẢO | 27 |

