**PHẦN I: MỞ ĐẦU**

**1. LÝ DO CHỌN ĐỀ TÀI:**

 Vào ngày 27/03/1946 Bác Hồ đã ra lời kêu gọi toàn dân tập thể dục: “Giữ gìn dân chủ, xây dựng nước nhà, xây dựng đời sống mới, việc gì cũng cần có sức khỏe mới thành công. Một người dân yếu ớt tức làm cho cả nước yếu ớt, một người dân mạnh khỏe tức làm cho cả nước khỏe mạnh…”.Cho nên: “Luyện tập thể dục, bồi bổ sức khỏe là bổn phận của người dân yêu nước”.

Bác Hồ đã khẳng định mục đích của rèn luyện sức khỏe, dưới chế độ mới là để xây dựng một xã hội văn minh.Mục đích của Giáo dục thể chất ( GDTC ) là phát triển toàn diện thế hệ trẻ Việt Nam, thế hệ trẻ đó phải được phát triển thể chất có chủ định để thực hiện mục tiêu giáo dục toàn diện của Đảng và Nhà nước.

Giáo dục thể chất nói chung và môn học thể dục trong nhà trường nói riêng, thể chất giữ vai trò quan trọng trong việc giáo dục toàn diện.Thể dục là một biện pháp tích cực, tác động nhiều đến sức khỏe học sinh, nhằm cung cấp cho học sinh những kiến thức kỹ năng vận động cơ bản, làm cơ sở cho học sinh và rèn luyện thân thể bồi dưỡng đạo đức tác phong con người mới.

Trong xã hội hoá giáo dục hiện nay thì việc giáo dục thể chất cho học sinh luôn được sự quan tâm của các bộ, các ngành và toàn thể xã hội, từ đó đặt ra chođội ngũ giáo viên dạy thể chất làm thế nào để thúc đẩy được sự phát triển thể lực cho học sinh. Công tác giáo dục thể chất và rèn luyện sức khoẻ cho con người luôn là một trong những mối quan tâm hàng đầu của mỗi quốc gia. Một quốc gia giàu mạnh phải là một quốc gia có nền giáo dục thể chất phát triển. Vì vậy để thúc đẩy sự phát triển đó đòi hỏi phải có sự phát triển vững mạnh từ cấp cơ sở hay nói khác đi là ngay từ hồi phổ thông cần phải trang bị những phương pháp để thúc đẩy sự phát triển thể chất cho học sinh.

Những năm gần đây Bộ giáo dục và đào tạo không ngừng nghiên cứu, cải tiến nội dung đổi mới chương trình, phương pháp giảng dạy trong trường học các cấp. Trong đó, nhảy xa là một trong những nội dung cơ bản không thể thiếu của các chương trình giáo dục thể dục ở các trường Trung học cơ sở(THCS).Bên cạnh đó môn nhảy xa còn phát triển được sức mạnh tốc độ và phát triển toàn diện , hơn thế đó còn là nội dung góp phần thi đấu hội khỏe phù đổng của Huyện và thành phố . Qua việc tập luyện môn nhảy xa học sinh có thể nâng cao thể chất.sức bền , sức mạnh chân và sự đo lường chính xác.

Ở học sinh phổ thông nói chung và tuổi học sinh THCS nói riêng, tính vui tươi, hồn nhiên, hiếu động là không thể thiếu được trong các em. Đặc biệt về mặt tâm sinh lý của các em có nhiều thay đổi lớn.Vì vậy, trong môn học thể dục không nên theo khuynh hướng học thể dục đơn thuần, máy móc, gây cho các em sự mệt mỏi, căng thẳng, nhàm chán, dẫn đến phản tác dụng rèn luyện mà phải kích thích, tác động đến hoạt động toàn diện cả về mặt tâm sinh lý ở các em. Cần tạo nên sự hứng thú, giúp các em ham thích tập luyện tốt hơn.Mặt khác, trong thực tế môn học thể dục có nhiều đối tượng học sinh khác nhau, có em có sức khỏe tốt, có em có sức khỏe yếu, có em bị tật bẩm sinh.v.v.Do đó, phải làm thế nào với những em đứng nhìn các bạn tập luyện mà thèm muốn khao khát được tập luyện.Phải như thế nào? Phải dùng những biện pháp nào? Một câu hỏi đặt ra khiến bản thân tôi trăn trở.Vì vậy, trên nền tảng GDTC, với những phương pháp sử dụng hợp lý có tác dụng quan trọng đến đối tượng tập luyện kích thích, hay động viên, với nhiều phương pháp khác nhau, để cho các em có thể tập luyện nâng cao sức khoẻ, phục vụ tốt cho việc học tập.Với những yêu cầu cấp bách trên, tôi quyết định lựa chọn đề tài:***“Nghiên cứu cách tuyển chọn và huấn luyện nâng cao thành tích học sinh thi đấu môn nhảy xa THCS”***

**2.MỤC ĐÍCH NGHIÊN CỨU :**

Thông qua kết quả nghiên cứu lựa chọn một số bài tập nhằm:

+ Tạo cho các em sự say mê, hứng thú trong môn học.

+ Giúp các em rèn luyện thân thể tốt, có sức khoẻ đảm bảo tốt trong việc học tập và áp dụng vào thi đấu thể thao.

+ Sử dụng phương pháp phù hợp với lứa tuổi các em đảm bảo tính vừa sức, hấp dẫn.

**3. ĐỐI TƯỢNG NGHIÊN CỨU**

Một số bài tập nhằm gây hứng thú tập luyện thể dục thể thao và huấn luyện học sinh thi đấu môn nhảy xa THCS”.

+ Học sinh lớp 8D, 8E - Trường trung học cơ sở Vạn Phúc

+ Rèn luyện thân thể trong nhà trường và luyện tập ở nhà.

 **4. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU**

Để giải quyết các nhiệm vụ trên của đề tài tôi đã sử dụng phương pháp nghiên cứu sau:

+ Kích thích các em ham thích học môn thể dục.

+ Sử dụng tranh ảnh, các dụng cụ học tập như: Tranh các loại, bóng (các loại bóng), Cầu đá (các loại cầu), dây nhảy...mang tính hấp dẫn.

+ Phương pháp sử dụng “ trò chơi”.

 + Phương pháp thi đua khen thưởng học sinh có các thành tích trong thể dục thể thao…

Bên cạnh đó còn sử dụng các phương pháp sau:

 - Phương pháp tham khảo tài liệu:

Tham khảo các tài liệu liên quan đến đề tài. Tìm hiểu tình hình phát triển TDTT nói chung và nhảy xa nói riêng ở nước ta và thế giới hiện nay. Tìm hiểu về đặc điểm tâm sinh lí lứa tuổi, những bài tập phát triển các tố chất thể lực phù hợp với học sinh…

 - Phương pháp phỏng vấn:

Sử dụng phiếu điều tra. Phương pháp này nhằm tìm hiểu và xác định các bài tập được sử dụng trong thực tiễn huấn luyện – giảng dạy cầu lông nhằm thu thập ý kiến của đồng nghiệp về các bài tập được sử dụng trong tập luyện để đưa ra lựa chọn hợp lí nhất.

 - Phương pháp quan sát sư phạm:

Quan sát các em học sinh lớp 8 để đánh giá khả năng bật nhảy của các em để chọn ra những bài tập hợp lí nhất. Quan sát khả năng phối hợp vận động, sự hứng thú của các em với bài tập được đưa ra… Từ đó đánh giá hiệu quả của bài tập đưa ra để sử dụng các bài tập hợp lí

 - Phương pháp kiểm tra sư phạm:

Để tiến hành mục đích nghiên cứu tôi sử dụng phương pháp kiểm tra sư phạm nhằm xác định và đánh giá thông qua các test:

Kiểm tra lần 1: Sức bật đôi chân

Kiểm tra lần 2: Di chuyển phản xạ nhanh thông qua trò chơi: Bật xa tiếp sức, ...vv

Kiểm tra lần 3: Luyện tập chạy nhanh qua trò chơi:ai nhanh hơn, lò cò tiếp sức, chạy đuổi...vv

-Phương pháp huấn luyện thi đấu thể thao vừa tăng hứng thú vừa nâng cao thành tích và tuyển chọn vận động viên.

 - Phương pháp thực nghiệm sư phạm

Biện pháp này nhằm mục đích đưa các bài tập mới vào thực tiễn, qua thực nghiệm góp phần làm sáng tỏ những yếu tố tác động trực tiếp đến kết quả tập luyện của đối tượng nghiên cứu.

**PHẦN II: NỘI DUNG**

**1.CƠ SỞ NGHIÊN CỨU**

***1.1 Cơ sở lý luận***

Giáo dục thể chất là một trong mục tiêu giáo dục toàn diện của Đảng và Nhà nước ta, nằm trong hệ thống giáo dục quốc dân. Giáo dục thể chất được hiểu là: “Quá trình sư 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 của con người”. Giáo dục thể chất cũng như các loại hình giáo dục khác, là quá trình sư phạm với đầy đủ đặc điểm của nó, có vai trò chủ đạo của nhà sư phạm, tổ chức hoạt động của nhà sư phạm phù hợp với học sinh. Thế hệ trẻ, chủ nhân tương lai của đất nước, niềm hạnh phúc của mọi gia đình vì vậy việc dạy bảo và giáo dục các em trở thành những chủ nhân của đất nước, những con người mới góp phần xây dựng thành công chủ nghĩa xã hội. Trong thực tế việc giáo dục cho học sinh có một nền tảng thể lực tốt đòi hỏi phải có sự phối hợp nhịp nhàng giữa vận động, học tập và vui chơi.

**1.2 Cơ sở thực tiễn ( tính chủ quan).**

Chúng ta thường nghe nói “Sức khỏe quý hơn vàng, có sức khỏe là có tất cả”.Có thể nói, sức khỏe là vốn quý nhất. Ai cũng biết sức khỏe quý thật đấy, nhưng đa số mọi người lại không quan tâm tới vấn đề rèn luyện sức khỏe khi còn trẻ khỏe, mà chỉ khi đã cảm thấy cơ thể mệt mỏi, xuống sức mới bắt đầu tìm đến các phương thuốc, các bài luyện tập để bồi bổ, để “tìm lại” cái “vốn quý nhất” mà mình đã phung phí.

Nhưng xét về mọi khía cạnh thì môn giáo dục thể chất chưa tạo được sức hấp dẫn cũng có nguyên nhân từ phía khách quan.Bởi không phải ngôi trường nào cũng có đầy đủ cơ sở vật chất, có bể bơi, có sân bóng đá, bóng rổ.

  Ngoài cơ sở vật chất thì giáo dục thể chất cũng đòi hỏi giáo viên phải có chuyên môn sâu.Một giáo viên không thể dạy hết được các môn thể dục, do đó với mỗi môn thể dục cần một giáo viên có chuyên môn sâu đảm nhiệm mới đạt được yêu cầu và tạo ra sự hứng khởi cho học sinh và sự yên tâm của phụ huynh. Ngoài ra, hằng năm,  giáo viên cũng cần phải tham gia các lớp tập huấn cho bộ môn của mình để nâng cao kiến thức và trau dồi kinh nghiệm để có thể dạy tốt hơn bộ môn của mình.

Giáo dục thể chất nằm trong môi trường giáo dục toàn diện, nghĩa là giáo dục thể chất và giáo dục các môn văn hóa khác phải đồng đều.Tuy nhiên “hiện nay các tiết thể dục trong hầu hết các nhà trường vẫn giữ nguyên hình thức tập luyện như cách đây mấy chục năm, chưa cập nhật được các cách tập luyện mới.Cho nên các tiết thể dục bây giờ chỉ như khởi động rồi ngồi chơi chứ chưa phải là một tiết học thể lực thực thụ.

Yếu tổ bẩm sinh, di truyền, môi trường cũng đóng vai trò vô cùng quan trọng.Nhưng vấn đề ý thức đóng vai trò quyết định trong việc luyện tập và lĩnh hội của học sinh. Từ những lý do đó mà trong những năm qua, Bộ Giáo dục và Đào tạo đã không ngừng cải tiến nội dung, đổi mới phương pháp giảng dạy và tập luyện môn điền kinh nói chung và nội dung nhảy xa nói riêng. Trong thời gian qua tôi đã áp dụng và đạt được những kết quả khả quan góp phần nâng cao chất lượng giáo dục học sinh.Các em là hạt nhân của phong trào thể dục thể thao trong hội khỏe phù đổng cấp huyện, cấp tỉnh.

Môn nhảy xa là một trong những môn điền kinh được đưa vào trong chương trình học tập chính khóa (phân phối môn học từ tiết 37 đến tiết 52 ở lớp 8 và từ tiết 20 đến tiết 52 ở lớp 9). Môn nhảy xa cũng là môn được đưa vào nội dung thi đấu các giải điền kinh học sinh và hội khỏe Phù đổng các cấp. Môn nhảy xa với mục tiêu cơ bản là nhằm nâng cao sức khỏe và phát triển các tố chất Nhanh - Mạnh - Khéo léo - Chính xác. Đó là những tố chất cơ bản của con người, luyện tập nhảy xa cùng với các môn vận động khác giúp cơ thể con người phát triển toàn diện hơn, nâng cao phẩm chất đạo đức, lòng dũng cảm, ý thức tổ chức kỷ luật, tính kiên trì và tinh thần tập thể.

**2. Thực trạng hoạt động giáo dục trong dạy học môn Thể dục ở trường THCS**

***2. 1. Thuận lợi***

 - Ban gián hiệu nhà trường luôn quan tâmtạo điều kiện về cơ sở vật chất trang thiết bị dạy học.

 - Giáo viên luôn có ý thức trau dồi về chuyên môn, nghiệp vụ; nhiệt tình, có trách nhiệm với học sinh.

 - Phần lớn học sinh có hứng thú với môn Cầu lông nói riêng và Thể dục nói chung.

Vì vậy trong năm học vừa qua, chất lượng giáo dục môn Thể dục từng bước được nâng cao.

***2.2. Khó khăn***

 - Về phía giáo viên:

 + Do thời gian tiếp cận với học sinh không nhiều nên chưa thực sự hiểu hết khả năng của học sinh

 + Do phương pháp giảng dạy chưa hợp lý nên chưa phát huy hết khả năng của học sinh

 - Về phía học sinh:

 + Một số học sinh quan niệm cho rằng thể dục là môn học phụ nên chưa có ý thức tự giác tích cực chủ động tập luyện

 + Thời gian tập luyện của các em còn ít do tình hình kinh tế trên địa bàn khó khăn nên chủ yếu các em chỉ tập luyện ở trường.

 ***2.3 Thực trạng về thành tích môn nhảy xa của học sinh lớp 8 ở trường THCS Vạn Phúc năm học 2018-2019***

 Lứa tuổi học sinh Trung học cơ sở các em rất hiếu động học tập và làm việc theo ý thích. Các em ham chơi hơn học.Bởi vậy các phương pháp truyền thụ cho các em phải phù hợp với lứa tuổi các em.Qua nhiều năm nay nền giáo dục đã nghiên cứu thực nghiệm và áp dụng thực tế sao cho việc giảng dạy phù hợp với lứa tuổi học sinh.Hiện nay phương pháp dạy học “*Lấy học sinh làm trung tâm”.“Học mà chơi – Chơi mà học”* làm cho giờ học thêm sinh động.Phát triển sự hứng thú trong học tập của học sinh. Các em học sinh Trung học cơ sở thường hiếu động dễ hưng phấn, khó tập trung chú ý lâu, hay hướng tới các hoạt động cụ thể, kết quả trực tiếp hoặc nhanh thấy kết quả. Chính vì vậy mà các em thường không chú ý và không lĩnh hội được những kiến thức khó và trừu tượng.

Trên thực tiễn trong những năm qua chương trình rèn luyện thân thể các em học sinh có chiều hướng đi xuống đây là khuyết điểm trong công tác tổ chức các hoạt động trong tiết học. Giáo viên chủ yếu trú trọng vào lượng vận động, trong nhiều tiết học, học sinh có tình trạng quá tải bởi thời tiết nóng bức, sân bãi chất hẹp, bụi, thời gian học trên lớp căng thẳng dẫn đến tình trạng các em nhàm chán và lười vận động. Cũng có một số trường hợp của các em nữ do sự phát triển về sinh lý ở tuổi dậy thì cho nên các em hay e ấp, nhút nhát, sợ nắng, sợ ảnh hưởng tới cơ thể và da, tóc của mình nên rất ngại ra nắng, ngại vận động mà chủ yếu nếu vận động chỉ là đối phó hầu như các em không mạnh dạn.

*Bảng [1] thống kê kết quả kiểm tra rèn luyện thân thể lớp 8D,8E môn nhảy xa năm học 2018- 2019 như sau.*

***Tổng số học sinh 2 lớp là 78 học sinh***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Thành tích** | **Nội dung kỹ thuật** | **Điểm  Đạt** | **Tổng số** | **Tỷ lệ %** |
| 2,8 m trở lên | Đúng kỹ thuật cả bốn gia đoạn | 9 – 10Đạt | 28 | 36 |
| 2,5mđến 2,8m | Đúng chạy đà, giậm nhảy, trên không, kỹ thuật tiếp đất có sai sót | 7 – 8Đạt | 25 | 32 |
| 2,2mđến 2,5m | Kỹ thuật trên không cơ bản đúng có sai sót nhiều trong các giai đoạn còn lại | 5 – 6Đạt | 16 | 20,5 |
| Dưới2,2m | Không hình thành được kỹ thuật trên không | 3 – 4Chưa đạt | 9 | 11,5 |

\* Nguyên nhân dẫn tới tình trạng nêu trên:

- Là do các em học sinh còn mang tính sở thích.

- Lượng vận động trong mỗi tiết học không đồng đều.

- Nơi tập luyện chật hẹp, nóng bức, bụi, nắng...

Nhận thức được tầm quan trọng của giáo dục thể chất. Là một giáo viên trực tiếp giảng dạy, hướng dẫn các em rèn luyện phát triển thể chất, qua thực tế công tác tại trường, tôi luôn trăn trở làm thế nào để các em học sinh chủ động, sáng tạo, tích cực tập luyện trở thành những người có sức khoẻ tốt, có tri thức, có đạo đức và thành người có ích cho xã hội.

Từ thực trạng nêu trên, kết hợp với kiến thức và kinh nghiệm của bản thân, của đồng nghiệp trong những năm học tập và công tác tại trường, để đưa chất lượng giảng dạy và học tập môn thể dục nói chung và nội dung nhảy xa nói riêng tôi đã mạnh dạn cải tiến phương pháp tập luyện để giúp học sinh học tập nội dung nhảy xa đạt kết quả cao hơn.

**3. Nội dung và biện pháp thực hiện:**

 ***3.1.* Đặc điểm lứa tuổi học sinh THCS**

  ***3.1.1 Các đặc điểm tâm lý***

 Lứa tuổi học sinh THCS (thiếu niên) là một giai đoạn chuyển tiếp trong sự phát triển của con người diễn ra giữa giai đoạn trẻ em và trưởng thành. Đây là lứa tuổi có bước nhảy vọt về thể chất lẫn tinh thần, cho thấy nội dung cơ bản và sự khác biệt về mọi mặt của cơ thể. Thời kỳ chuyển tiếp từ người chưa thành niên sang người thành niên (từ trẻ con sang người lớn) là giai đoạn đặc biệt quan trọng trong sự phát triển cả về thể chất và tinh thần, là giai đoạn tiền đề tạo nên sự phát triển đặc thù về mọi mặt: thể chất, trí lực, đạo đức và nhận thức xã hội

 Trong tuổi này, các bạn sẽ bị tác động từnhiều yếu tố khác nhau.Các bạn được gia đình xem như một thành viên tích cực, được giao những nhiệm vụ cụ thể. Nhà trường nơi các bạn đến lớp, sinh hoạt và học tập, nơi có nhiều tác động nhất đối với các bạn, tại đó vị trí của mình có nhiều thay đổi thể hiện trong các hoạt động học tập, sinh hoạt và vui chơi giải trí tập thể. Xã hội là môi trường để bạn bắt đầu được thừa nhận như một thành viên tích cực, bản thân các bạn cũng hứng thú và tích cực tham gia vào các hoạt động xã hội, muốn thể hiện, ham tìm hiểu và tự chứng minh mình.

 Bởi vậy, gia đình và nhà trường, những người đang trực tiếp dạy cần phải thường xuyên giám sát và giáo dục cho phù hợp trên cơ sở phát huy tính tích cực, sáng tạo, biết điều chỉnh và tổ chức hoạt động, tạo điều kiện phát triển tốt các khả năng cho các em.

Các em có thái độ tự giác tích cực trong học tập xuất phát từ động cơ học tập đúng đắn và hướng tới việc lựa chọn nghề sau này. Tuy nhiên các em còn ham chơi và ngại vận động nên giáo viên cần định hướng cho các em có được hứng thú học tập các môn học nói chung và môn giáo dục thể chất nói riêng.

 Từ đó dựa trên cơ sở tâm lý lựa chọn một số bài tập có khối lượng cường độ phù hợp với lứa tuổi 13 nhằm phát triển các tố chất thể lực, lôi cuốn học sinh tham gia tập luyện.

 ***3.1.2 Đặc điểm sinh lý***

1. **Hệ thần kinh:**

 Não bộđang thời kì hoàn chỉnh, hoạt động của thần kinh chưa ổn định, hưng phấn chiếm ưu thế. Do đó khi học tập các em dễ tập trung tư tưởng, nhưng nếu thời gian kéo dài, nội dung nghèo nàn, hình thức hoạt động đơn điệu, thì thần kinh sẽ chóng mệt mỏi và dễ phân tán sức chú ý.

 Vì vậy nội dung tập luyện phải phong phú, phương pháp dạy học, tổ chức giờ học phải linh hoạt, giảng giải và làm mẫu có trọng tâm, chính xác, đưa các bài tập hợp lý để hệ thần kinh phát triển tốt hơn làm phong phú khả năng hoạt động và phát triển các tố chất thể lực một cách toàn diện.

1. **Hệ tuần hoàn**

 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, nhưng kích thích của mạch máu lại phát triển chậm. Do đó có một số rối loạn tạm thời của hệ tuần hoàn, tăng huyết áp, tim đập nhanh, hay nhức đầu, chóng mặt, mệt mỏi khi hoạt động quá căng thẳng.

 Vì vậy tập luyện thể dục thể thao thường xuyên sẽ ảnh hưởng tốt đến hoạt động của hệ tuần hoàn, hoạt động của tim dần dần được thích ứng. Nhưng trong quá trình tập luyện cần phải đảm bảo nguyên tắc vừa sức và nguyên tắc tăng tiến trong giáo dục thể chất, tránh hoạt động quá sức và đột ngột nên những bài tập có cường độ trung bình phù hợp rất có lợi cho việc nâng cao cơ năng của hệ thống tim mạnh.

1. **Hệ hô hấp**

Khoang ngực còn hẹp, lực cơ hô hấp tương đối yếu, thở nông, song sự trao đổi chất lại mãnh liệt, nhu cầu oxi cao hơn người lớn do vậy tần số hô hấp nhanh.

 Phổi của các em phát triển chưa hoàn thiện, phế nang còn nhỏ, các cơ hô hấp chưa phát triển, dung lượng phổi còn bé vì vậy khi hoạt động các em thở nhiều, thở nhanh nên chóng mệt mỏi.

Cho nên việc rèn luyện thể chất cho các em phải toàn diện, phải chú ý phát triển các cơ hô hấp và hướng dẫn các em biết cách thở sâu, thở đúng và biết cách thở trong hoạt động. Như vậy mới có thể làm việc và hoạt động được lâu và có hiệu quả .

1. **Hệ vận động**
* *Hệ xương*:

Hệ xương đang trong giai đoạn phát triển mạnh về chiều dài. Hệ thống sụn tại các khớp đang đòi hỏi điều kiện tốt để phát triển và hoàn thiện, do vậy giáo dục thể chất có tác dụng tốt đến sự phát triển của hệ xương nhưng phải chú ý đến tư thế, đến sự cân đối trong hoạt động để tránh sự phát triển sai lệch của hệ xương và kìm hãm sự phát triển chiều dài.

* *Hệ cơ*:

 Hệ cơ của các em phát triển chậm hơn sự phát triển của hệ xương, hệ cơ chủ yếu phát triển về chiều dài, thiết diện cơ chậm phát triển nhưng đến tuổi 15-16 thì thiết diện cơ phát triển nhanh đặc biệt là các cơ co, cơ to phát triển nhanh hơn hơn các cơ duỗi và cơ nhỏ. Do sự phát triển không đồng bộ, thiếu cân đối nên các em không phát huy được sức mạnh và chóng mệt mỏi. Vì vậy trong giáo dục thể chất cần chú ý phát triển tăng cường cơ bắp và phát triển toàn diện.

***3.2. Giải pháp cụ thể:***

*Về việc tuyển chọn học sinh:*
 Tuyển chọn học sinh là công việc hết sức quan trọng nên phải thực hiện một cáchcông phu, chính xác. Trước tiên phải chọn những em có thành tích tốt và ổn định, ngoài rachúng ta còn căn cứ vào những đặc điểm sau:
*Phương pháp tuyển chọn và huấn luyện nhảy xa cho học sinh THCS:*- Thể hình, thể lực: Phải cân đối khỏe mạnh, có chiều cao, sải chân dài, không mắc cácbệnh tim mạch …
- Sự phát triển cơ bắp: Cơ bắp chưa phát triển hoàn toàn, đặc biệt cơ đùi, cơ bắp chântròn đều đang trên đà phát triển .
- Gang bàn chân: Phải săn, có độ lõm nhất định.
 Cụ thể ví dụ như sau: Nếu so sánh 2 em
a.Đinh Trung Anh (Lớp 8E năm học 2019-2020)
- Thành tích: 5,25m
- Thể hình:1,55m
- Bắp cơ:Đã phát triển
- Gang bàn chân: Có độ lõm nhỏ
- Chạy tốc độ 30m: 4”20

b. Lã Tuấn Hưng (Lớp 8E năm học 2019-2020)
- Thành tích: 5,21m:
- Thể hình:1,57m
- Bắp cơ:Đang phát triển
- Gan bàn chân: Có độ lõm lớn
- Chạy tốc độ 30m: 4”50

\* Nếu phải chọn một trong hai em thì ta nên chọn em Hưng bởi vì: tuy thành tích thời điểmhiện tại của em Trung Anh tốt hơn, song các yếu tố khác lại hạn chế hơn, đặc biệt cơ bắp của emTrung Anh đã phát triển rồi nên khi tập luyện thì sự thay đổi sẽ không đáng kể. Còn em Hưng khiđược tập luyện đúng quy trình thì sự phát triển về kĩ thuật, thành tích cũng như về mặt thể hình
cao hơn rất nhiều.

Sau khi xác định được các nhiệm vụ nghiên cứu cũng như được sự cho phép BGH nhàtrường về việc bồi dưỡng học sinh có năng khiếu TDTT để dự thi cấp huyện , căncứ vào thời gian và chương trình học tập của các em học sinh. Đề tài được chọn là 16 em học sinh lớp 8 làm đối tượng thực nghiệm và 16 em làm đối chứng.

- Giai đoạn huấn luyện ban đầu: (Thực hiện cho nhóm thực nghiệm)
Nghiên cứu và ứng dụng những bài tập phát triển sức bật ở nội dung nhảy xa cho họcsinh nhóm thực nghiệm.

Để huấn luyện sức bật trong môn nhảy xa cho học sinh, vấn đề đặt ra cho chúng ta là phải cócác chỉ tiêu đánh giá. Để giải quyết vấn đề trên tôi tiến hành các bước sau :

Bước 1: Thu thập tài liệu liên quan và các chỉ tiêu đã được sử dụng đánh gía sức bật trong mônnhảy xa .

Bước 2: Tuyển chọn những bài tập có tác dụng cao và có tính khả thi trong thực tiễn giảng dạy.

Bước 3: Kiểm định độ tin cậy của bài tập bổ trợ cũng như sự phát triển tố chất cho học sinh.

***3.3 Phương pháp huấn huyện ban đầu cho học sinh bằng các bài tập:***

- Bật nhảy tiên tục trên bục 30s

- Bật cao tạo chỗ 20s

-Nhảy xa: trên 3m5

- Nâng cao đùi liên tục trong 20s

- Bật cóc 20m ( s)

- Lò cò 40m (s)

-Chạy đạp sau 30 m ( s)

-Nhảy dây (trong 30 giây)
Kết quả với 2 nhóm như sau:

Nhóm A : 16 học sinh nam lớp 8D (nhóm đối chứng)

Thời gian tập luyện mỗi tuần 2 buổi, mỗi buổi 1 tiết nội dung tập luyện do tôi đưa ra theo các bài tập mới.

Nhóm B: 16 học sinh nam lớp 8E (nhóm thực nghiệm)

Thời gian tập luyện giống như nhóm đối chứng mỗi tuần 2 buổi, mỗi buổi 1 tiết nội dung tập luyện theo kế hoạch đang thực hiện

- Thời gian tổ chức thực hiện 8 tuần.

- Kiểm tra, đánh giá: trong quá trình thực hiện đề tài kiểm tra trước thực nghiệm và sau thực nghiệm

Thực hiện các bài tập ban đầu để tuyển chọn như sau:

Nhóm A: Nhóm đối chứng:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Học sinh | Đạt | % | Chưa đạt | % |
| 16 | 6 | 37.5 | 10 | 62.5 |

 Nhóm B: nhóm thực nghiệm:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Học sinh | Đạt | % | Chưa đạt | % |
| 16 | 7 | 43.75 | 9 | 56.25 |

Trước khi tiến hành thực nghiệm những bài tập trên để lựa chọn được các bài tập bổ trợ phù hợp với điều kiện tập luyện và trình độ của học sinh trường THCS, tôi đã trao đổi trực tiếp và gián tiếp thông qua việc phỏng vấn với các giáo viên có nhiều kinh nghiệm và khảo sát học sinh, đã lựa chọn được 15 bài tập. Kết quả khảo sát được trình bày ở bảng 1.

Qua kết quả phỏng vấn thấy rằng 10 trong 15 bài tập ở phiếu phỏng vấn đưa ra có tỷ lệ đồng ý cao.Điều đó cho thấy độ tin cậy của các bài tập có giá trị thực tiễn trong huấn luyện và giảng dạy. Từ kết quả trên tôi đưa 10 bài tập này vào thực nghiệm huấn luyện cho học sinh khi tập luyện và thi đấu nhảy xa cho học sinh lớp 8:

1- Chạy bước nhỏ 15m.
2- Chạy gót chạm mông 30ms (3)Chạy nâng cao đùi 15 s..
3- Lò cò 30 s .
4- Bật lò cò tại chỗ đổi chân, mỗi chân 10 giây.
5- Bật cao tại chỗ 15 lần.
6- Bật bục cao 25 lần.
7- Nhảy dây nhanh 30s.
8- Bật cóc 30m.
9- Bật hố cát hai gối thu chân chạm ngực.
10-Bật cao tại chỗ 7 lần chạy 30m tốc độ cao.

 ***4. Kết quả đạt được và bài học khinh nghiệm***

 ***4.1 Kết quả đạt được:***

**Đánh giá hiệu quả của các bài tập trong quá trình giảng dạy**

 ***Kết quả kiểm tra trước và sau tập luyện:***

 Trước khi tiến hành thực nghiệm để giúp cho việc đánh giá chính xác, khách quan về hiệu quả chúng tôi tiến hành kiểm tra kết quả lần 1 ở cả hai nhóm thực nghiệm và đối chứng thông qua các test:

* Kiểm tra lần 1: bật xa tại chỗ
* Kiểm tra lần 2: chạy đà 3-5 bước giậm nhảy vào hố cát
* Kiểm tra lần 3: nhảy xa tự do
* Cách tiến hànhkiểmtra và thangđiểm.
* *Bật xa tại chỗ:*
* Dụng cụ:

+ Hố cát (vệ sinh hố: sới cát tơi 1-2m)

 + Thước dây

* Cáchtiếnhành:
* Học sinh thực hiện bật xa tại chỗ .Người phục vụ đánh dấu điểm rơi rồi thực hiện đo thành tích.Giáoviênđánhgiá kỹthuật theo 2 mức:

**- Loại đạt:** Thành tích đạt từ 1m8 trở lên

**- Loại chưa đạt**: Sai sót nhiều trong 4 giai đoạn, thành tích đạt dưới 1m2

***Kết quả kiểm tra của 2 nhóm Thực nghiệm và nhóm Đối chứng trước thực nghiệm được trình bày tại bảng 2***

*Chạy đà 3-5 bước giậm nhảy vào hố cát*

Giao viên gọi 2 học sinh một thực hiện và chuẩn bị .

Học sinh thực hiện đo đà và thực hiện , người phục vụ chịu trách nhiệm đo đà.

**Kếtquả**: Xác định thành tích tốt nhất qua 3 lần nhảy theo 2 mức đạt và chưa đạt.

**Loại đạt:** Học sinh thực hiện đúng các kĩ thuật chạy đà giậm nhảy và rơi xuống đất thành tích đạt từ 2m8 trở lên.

**Loại chưa đạt**: Sai sót nhiều cả trong các kĩ thuật và thành tích dưới 2m2

***Kết quả kiểm tra của 2 nhóm Thực nghiệm và nhóm Đối chứng trước thực nghiệm được trình bày tại bảng 3***

*Nhảy xa tự do*

 Giáo viên gọi 2 học sinh một thực hiện và chuẩn bị .

Học sinh thực hiện đo đà và thực hiện , người phục vụ chịu trách nhiệm đo đà.

**Kết quả:** Xác định thành tích tốt nhất qua 3 lần nhảy theo 2 mức đạt và chưa đạt.

**Loại đạt:** Học sinh thực hiện đúng các kĩ thuật chạy đà giậm nhảy và rơi xuống đất thành tích đạt từ 2m8 trở lên.

**Loại chưa đạt**: Sai sót nhiều cả trong các kĩ thuật và thành tích dưới 2m2

***Kết quả kiểm tra của 2 nhóm Thực nghiệm và nhóm Đối chứng trước thực nghiệm được trình bày ở bảng 4.***

Qua bảng 2;3 và 4 cho thấy: Thành tích trung bình ba nội dung kiểm tra của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm không có sự chênh lệch nhiều về thành tích.

***Sau 8 tuần thực nghiệm chúng tôi kiểm tra lần 2 để so sánh đánh giá thành tích giữa hai nhóm nhằm đánh giá hiệu quả của các bài tập đã đưa vào thực nghiệm. Kết quả thu được trình bày ở bảng 5, 6, 7***

Qua bảng 5;6 và 7 cho thấy: Sau 8 tuần tập luyện hai nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng có kết quả học tập đều được nâng lên. Kết quả kiểm tra đánh giá về kĩ thuật cũng như thể lực của nhóm thực nghiệm tăng lên rõ rệt hơn so với nhóm đối chứng.

 ***4.2. Bài học kinh nghiệm***

 Việc áp dụng cho học sinh luyện tập thực nghiệm tôi đã thấy được những hiệu quả sau:

- Học sinh chạy nhanh hơn, giậm nhảy đúng ván giậm, linh hoạt hơn.

- Học sinh đã thực hiện được đúng kĩ thuật hơn và thành tích cao hơn

 Từ kết quả nghiên cứu trên cho thấy nhóm thực nghiệm đều phát triển hơn nhóm đối chứng với hệ thống bài tập huấn luyện nâng cao thành tích thi đấu THCS

Qua những phân tích trên tôi thấy các bài tập chúng tôi lựa chọn và áp dụng với các em học sinh THCS là hợp lý, phù hợp và đã mang lại hiệu quả trong thực tiễn.

**PHẦN III: KẾT LUẬN VÀ KHUYẾN NGHỊ**

## 1. Kết luậnchung:

Qua thời gian nghiên cứu và đem áp dụng các bài tập bổ trợ trên vào môn học nhảy xa cho các em học sinh,tôi thấy thể lực, thành tích của các em được nâng lên rõ rệt. Từ đó các em nắm bắt kĩ thuật được tốt hơn. Giờ học của các em sinh động hơn, không bị nhàm chán, gò bó. Đây là một số bài tập đã được tôi nghiên cứu, lựa chọn, kiểm nghiệm trong quá trình giảng dạy và đã đem lại hiệu quả rõ rệt. Những bài tập không quá phức tạp, học sinh dễ thực hiện mà đạt kết quả cao. Các bài tập đã thể hiện tính hiệu quả đến việc nâng cao thành tích môn nhảy xa lớp 8 trương THCS. Điều này cho thấy các bài tập đưa ra là hợp lý, phù hợp với đối tượng nghiên cứu.

**2. Khuyến nghị:**

Kết quả nghiên cứu mới chỉ góp phần nâng cao chất lượng giảng dạy nội dung nhảy xa cho học sinh lớp 8 trường THCS nên cần mở rộng nghiên cứu này trên các đối tượng, các lứa tuổi khác như học sinh khối 7,9 trường THCS để nâng cao chất lượng giảng dạy môn nhảy xa.

Có thể sử dụng hệ thống các bài tập trên để đưa vào quá trình giảng dạy và huấn luyện nội dung bật nhảy cho các trường THCS trên địa bàn huyện nói riêng và các trường THCS nói chung.

Tuy nhiên, đây chỉ là những kinh nghiệm của bản thân tôi đúc kết trong quá trình giảng dạy nên không khỏi thiếu sót. Tôi rất mong được sự đóng góp ý kiến của lãnh đạo các cấp và các bạn đồng nghiệp để giúp tôi trau dồi chuyên môn hơn.

***Ngày 12 tháng 03 năm 2020***

***Tôi xin cam đoan, sáng kiến kinh nghiệm này do tôi nghiên cứu và tự mình viết, không sao chép nội dung của người khác.***

***Tôi xin chân thành cảm ơn!***