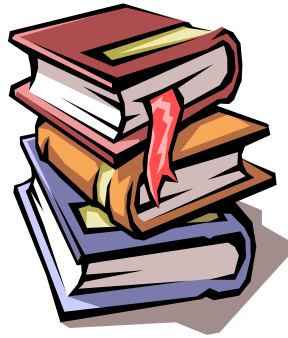


ỦY BAN NHÂN DÂN HUYỆN THANH TRÌ  
TRƯỜNG THCS THANH LIỆT



## SÁNG KIẾN KINH NGHIỆM

LỰA CHỌN MỘT SỐ BÀI TẬP NHẪM SỬA CHỮA LỖI SAI  
THƯỜNG MẮC TRONG NHẢY XA CHO HỌC SINH LỚP 8  
TRƯỜNG THCS THANH LIỆT

Tên tác giả : Ngô Thị Nhung

Đơn vị công tác : Trường THCS Thanh Liệt

Chức vụ : Giáo Viên

NĂM HỌC 2024- 2025

**CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM**  
**Độc lập - Tự do - Hạnh phúc**

**ĐƠN YÊU CẦU CÔNG NHẬN SÁNG KIẾN**

**Kính gửi:** - Hội đồng Khoa học và Công nghệ Huyện Thanh Trì.  
- Phòng Giáo dục và Đào tạo Huyện Thanh Trì.  
- Hội đồng khoa học trường THCS Thanh Liệt.

| Họ và tên     | Ngày tháng năm sinh | Nơi công tác           | Chức danh | Trình độ chuyên môn | Tên sáng kiến                                                                                                                 |
|---------------|---------------------|------------------------|-----------|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ngô Thị Nhung | 28/07/1993          | Trường THCS Thanh Liệt | Giáo viên | Đại học SP GDTC     | “Lựa chọn một số bài tập nhằm sửa chữa lỗi sai thường mắc trong nhảy xa cho học sinh lớp 8 Trường trung học cơ sở Thanh Liệt. |

**1. Lĩnh vực áp dụng sáng kiến:** Môn GDTC

**2. Thời gian áp dụng sáng kiến:** từ 09/2024

**3. Mô tả bản chất của sáng kiến:** Sáng kiến đưa ra một số bài tập nhằm sửa chữa sai lầm thường mắc trong nhảy xa cho học sinh lớp 8 Trường trung học cơ sở Thanh Liệt . Dựa trên những giải pháp, phương pháp dạy học đã và đang sử dụng của bản thân nhằm hình thành cho học sinh tính tích cực, hăng say tập luyện hình thành kỹ năng tập luyện cho học sinh. Áp dụng được trong các tiết học môn GDTC lớp 8 trong chương trình dạy học.

**4. Các điều kiện cần thiết để áp dụng sáng kiến:**

- Cần đủ các phương tiện dạy học, sân bãi đủ tiêu chuẩn thi đấu điền kinh.
- Giáo viên phải biết lựa chọn các bài tập đúng, phù hợp với học sinh, ứng dụng tích cực hơn nữa trong công tác giảng dạy.

**5. Đánh giá lợi ích thu được hoặc dự kiến có thể thu được do áp dụng sáng kiến theo ý kiến của tác giả:** Sáng kiến đã góp phần nâng cao tính tích cực của học sinh, các em tự tin, mạnh dạn hơn trong khi tập luyện, nắm bắt và thực hiện tốt các bài tập luyện giáo viên đưa ra, thành tích được nâng dần lên.

*Tôi xin cam đoan mọi thông tin nêu trong đơn là trung thực, đúng sự thật và hoàn toàn chịu trách nhiệm trước pháp luật.*

Thanh Liệt, ngày 21 tháng 04 năm 2025  
**NGƯỜI NỘP ĐƠN**

**Ngô Thị Nhung**

## MỤC LỤC

|                                                 | Trang |
|-------------------------------------------------|-------|
| <b>A. PHẦN ĐẶT VẤN ĐỀ</b>                       | 1     |
| I. Lý do chọn đề tài                            | 1     |
| II. Mục đích nghiên cứu                         | 2     |
| III. Đối tượng, thời gian và phạm vi nghiên cứu | 2     |
| IV. Phương pháp nghiên cứu                      | 2     |
| <b>B. PHẦN GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ</b>                | 3     |
| I. Các cơ sở nghiên cứu                         | 3     |
| 1. Cơ sở lý luận                                | 3     |
| 2. Cơ sở thực tiễn                              | 4     |
| II. Các giải pháp và kết quả                    | 5     |
| 1. Các giải pháp                                | 5     |
| 2. Thảo luận, đánh giá kết quả thu được         | 15    |
| <b>C. PHẦN KẾT LUẬN VÀ KHUYẾN NGHỊ</b>          | 18    |
| I. Kết luận                                     | 18    |
| II. Khuyến nghị                                 | 18    |

## **TÀI LIỆU THAM KHẢO**

1. Sách giáo viên GDTC 7 - NXB Giáo dục.
2. Giáo trình lí luận và phương pháp giảng dạy TDTT - NXB Giáo dục 1998.
3. Đổi mới phương pháp dạy học trường THCS - Viện KHGD 1999.
4. Phương pháp dạy học môn TD trong trường phổ thông - NXB Giáo dục.
5. Lí luận và phương pháp giáo dục thể chất trong trường học, nhà xuất bản thể dục thể thao.

## **DANH MỤC CHỮ VIẾT TẮT**

1. HS : Học sinh
2. TDTT : Thể dục thể thao
3. THCS : Trung học cơ sở
4. NXB : Nhà xuất bản
5. GDTC : Giáo dục thể chất

## **A. PHÂN ĐẶT VẤN ĐỀ**

### **I. LÝ DO CHỌN ĐỀ TÀI**

Trong những năm học vừa qua tôi được nhà trường phân công giảng dạy khối lớp 8 nhiều năm. Qua thực tế công tác tôi nhận thấy rằng thực trạng học sinh, học môn GDTC nói chung và nội dung nhảy xa nói riêng, đa phần các em học sinh nữ chưa tích cực tập luyện, chưa xem tập luyện Thể dục thể thao là cách tốt nhất để rèn luyện sức khỏe, phát triển thể lực. Đặc biệt là học sinh ở lứa tuổi 11 - 12 các em đang trong quá trình phát triển tâm sinh lý vì thế các em hay e thẹn, rụt rè khi tập luyện hoặc ngại hẳn khi học nội dung Nhảy xa. Mặt khác, cơ sở vật chất phục vụ cho giảng dạy và học tập còn nhiều hạn chế nên kết quả học tập môn GDTC nói chung và nội dung Nhảy xa nói riêng chưa cao.

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 khỏe 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 GDTC 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. Trong lúc tập luyện vẫn có học sinh không chú ý, tập trung chậm trễ, thậm chí có những em không nghe theo sự hướng dẫn của bạn cán bộ lớp. Điều đó khiến tôi suy nghĩ tìm nguyên nhân và biện pháp giải quyết làm sao để trong giờ học phải phát huy tính chủ động tích cực của học sinh. Nếu làm được điều này sẽ rất phù hợp với đổi mới phương pháp dạy học hiện nay “tích cực hoá người học” không chỉ là thách thức với học sinh mà cả với giáo viên. Để tiết học thành công giáo viên phải có kế hoạch, tổ chức hướng dẫn học sinh phù hợp, biết phát huy nội lực từ phía học sinh, hỗ trợ về kiến thức học sinh tự giác giải quyết. Nhận thức được điều đó tôi tiến hành khảo sát thực trạng giảng dạy, đánh giá kết quả học tập tại lớp 8 năm học 2024- 2025 với nội dung Nhảy xa. Tìm ra phương pháp mới dạy học sinh hoạt động tích cực chủ động và đạt kết quả cao hơn trong năm học 2025-2026.

Nhận thức được tầm quan trọng của giáo dục thể chất, là một giáo viên đã có nhiều năm công tác tại trường, tôi luôn trăn trở có những cải tiến cụ thể để nâng cao hiệu quả trong giảng dạy và huấn luyện đội tuyển Điền kinh của trường. Xuất phát từ tình hình thực tiễn của học sinh trường trung học cơ sở Thanh Liệt. Tôi đã rút ra được nhiều kinh nghiệm bổ ích. Từ đó tôi mạnh dạn xây dựng đề tài: ***“Lựa chọn một số bài tập nhằm sửa chữa lỗi sai thường mắc trong Nhảy xa cho học sinh lớp 8 Trường trung học cơ sở Thanh Liệt”.***

### **II. MỤC ĐÍCH NGHIÊN CỨU**

Lựa chọn một số bài tập nhằm sửa chữa sai lầm thường mắc trong Nhảy xa cho học sinh lớp 8 Trường trung học cơ sở Thanh Liệt.  
Để giải quyết mục đích nghiên cứu nói trên chúng tôi đề ra các mục tiêu nghiên cứu sau:

**Mục tiêu 1:** Lựa chọn một số bài tập nhằm sửa chữa lỗi sai thường mắc trong Nhảy xa cho học sinh lớp 8 Trường trung học cơ sở Thanh Liệt.

**Mục tiêu 2:** Đánh giá hiệu quả ứng dụng một số bài tập nhằm sửa chữa lỗi sai thường mắc trong Nhảy xa cho học sinh lớp 8 Trường trung học cơ sở Thanh Liệt.

### **III. ĐỐI TƯỢNG, THỜI GIAN VÀ PHẠM VI NGHIÊN CỨU**

#### **1. ĐỐI TƯỢNG NGHIÊN CỨU**

- Học sinh trường THCS Thanh Liệt, huyện Thanh Trì, thành phố Hà Nội.

#### **2. THỜI GIAN NGHIÊN CỨU**

- Từ tháng 9/2024 đến tháng 4/2025 .

#### **3. PHẠM VI NGHIÊN CỨU**

Tôi đã lựa chọn 80 em học sinh lớp 8A1,8A2 và chia làm 2 nhóm: 40 em học sinh đối chứng và 40 em học sinh làm nhóm thực nghiệm. 2 nhóm có số lượng học sinh nam và nữ bằng nhau.

### **IV. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU**

#### **1. Phương pháp tham khảo tài liệu**

Công tác nghiên cứu là sự kế thừa và phát huy những gì đã đạt được đồng thời tìm ra quy luật vận động và phát triển mới. Tôi đã sử dụng các tài liệu chuyên môn có hướng tới đề tài nhằm tìm ra những phương pháp giảng dạy nâng cao kỹ thuật.

#### **2. Phương pháp phỏng vấn**

Tôi đã tiến hành phỏng vấn và hỏi ý kiến của các thầy cô giáo và các đồng nghiệp nhiều năm công tác và có kinh nghiệm trong nhà trường phổ thông trong và ngoài huyện để tìm ra những bài tập hợp lý để phát triển sức mạnh.

#### **3. Phương pháp kiểm tra sự phạm**

Để tiến hành đề tài này tôi đã quan sát sự phát triển thể lực của học sinh, quan sát các buổi tập nhảy xa của học sinh khối 8. Sử dụng phương pháp này tôi có cơ sở để tìm ra được các bài tập và phương pháp hiệu quả nhất.

#### **4. Phương pháp thực nghiệm**

Sử dụng phương pháp này để kiểm tra đánh giá hiệu quả trong quá trình thực nghiệm các bài tập. Sau khi đã lựa chọn và xác định được các bài tập tôi đã tiến hành phân nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm.

## **B. PHẦN GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ**

### **I. CÁC CƠ SỞ NGHIÊN CỨU**

#### **1. Cơ sở lí luận**

Tập luyện thể dục thể thao nhằm nâng cao và phát triển tố chất thể lực, sức nhanh, sức mạnh, sức bền, độ dẻo dai và sự khéo léo. Nó còn làm cho cơ thể phát triển một cách toàn diện về trí tuệ và thể chất, nâng cao năng suất lao động. Như Hồ Chủ Tịch đã nói: “Một người dân yếu ớt sẽ làm cho cả nước yếu ớt. Một người dân khỏe mạnh sẽ làm cho cả nước khỏe mạnh. Vậy nên tập luyện thể dục thể thao bồi bổ sức khỏe là bổn phận của mỗi người dân yêu nước”.

Trong chương trình GDTC cho học sinh trung học cơ sở, Nhảy xa được giảng dạy là nội dung Nhảy Xa kiểu ngồi. Nhảy xa là một nội dung trọng điểm, là tiền đề, là cơ sở cho nhiều môn thể thao khác như: Nhảy cao, chạy ngắn, bóng đá, ném bóng... Thêm vào đó tính ganh đua của nó khá mạnh, sự thắng thua trong thi đấu đôi khi chỉ hơn kém nhau hơn bằng cm. Vì vậy nó rất thuận lợi cho việc bồi dưỡng phẩm chất, ý chí, đạo đức, tác phong và tinh thần đoàn kết hợp tác của học sinh. Có thể nói Nhảy xa là nội dung không thể thiếu trong chương trình. Các môn thể thao khác không thể tách rời nó là nền tảng của các môn thể thao khác.

Để hiểu rõ hơn đặc điểm nói trên, cần biết thêm một số hệ thống cơ quan dưới đây:

*Hệ vận động:* phát triển đáng chú ý cả về số lượng và chất lượng. Xương đang cốt hóa mạnh mẽ, dài ra rất nhanh, các xương nhỏ ở cổ tay, cổ chân đã thành xương nhưng chưa vững vàng, lao động, học tập nặng nề dễ gây đau kéo dài ở các khớp đó. Nếu đi, đứng, ngồi sai tư thế vẫn có thể bị cong vẹo cột sống. Đặc biệt đối với nữ do các xương chậu chưa cốt hóa đầy đủ nên nếu tập luyện không đúng sẽ dễ bị méo, lệch, ảnh hưởng đến chức năng sinh đẻ sau này.

Thể dục thể thao đã phân môn và nâng cao kỹ thuật cho từng đối tượng nam, nữ tập theo hình thức và khối lượng khác nhau. Trên cơ sở tập luyện toàn thân, toàn diện mà ưu tiên phát triển các chiều dài trong cơ thể (ở tuổi tiền dậy thì) hoặc ưu tiên phát triển các chiều ngang và chiều vòng (từ khi hết tiền dậy thì), ưu tiên phát triển sức nhanh, khéo léo và sức mạnh, có chú ý phát triển sức bền chung (ở cả tiền dậy thì và dậy thì, đặc biệt từ khi dậy thì chính thức).

Cần quan tâm phát triển các tố chất cho các em nhưng tùy theo sự phát triển của lứa tuổi mà ưu tiên phát triển các tố chất nào cho phù hợp.

*Khéo léo:* Các bài tập khéo léo chiếm vị trí đặc biệt quan trọng. Giáo dục khéo léo nhằm làm cơ sở cho việc chuẩn bị tiếp thu các bài tập phức tạp ở lớp trên, cần sử dụng các bài tập phối hợp phức tạp và trong điều kiện ngày càng phức tạp hơn.

*Mềm dẻo:* Sự phát triển tự nhiên của mềm dẻo ở lứa tuổi này là tốt nhất. Cần duy trì mềm dẻo bằng các bài tập có biên độ lớn. Tuy nhiên không nên phát triển mềm dẻo quá mức cho các em. Sử dụng các bài tập mềm dẻo phải kết hợp với việc củng cố các cơ và dây chằng.

*Sức nhanh:* Lứa tuổi nhỏ, sức nhanh còn kém phát triển. Để giáo dục sức nhanh trước tiên cần ưu tiên phát triển phản ứng vận động đơn giản và sức nhanh thực hiện động tác ở các em lứa tuổi lớn (từ 11 - 14 tuổi). Sức nhanh phát triển

mạnh cụ thể là khoảng 11 tuổi đối với nữ và 12 tuổi đối với nam. Ở lứa tuổi này cần giáo dục tốc độ và phản ứng vận động phức tạp. Cần chú ý tránh hiện tượng chặn tốc độ, trong các bài tập nên sử dụng hình thức nghỉ ngơi tích cực.

*Sức mạnh:* Cần phải thận trọng vì các bài tập sức mạnh không hợp lý sẽ gây nên những sai lệch tư thế bình thường. Lứa tuổi 12 trở lên sức mạnh tăng rõ rệt, có thể sử dụng các bài tập có trọng lượng lớn nhưng phải đảm bảo các nguyên tắc tăng từ từ, vừa sức và chiều cổ đặc điểm cá nhân.

*Sức bền:* Phát triển còn hạn chế, chú ý phát triển sức mạnh của các cơ hô hấp để tạo điều kiện cho giáo dục sức bền sau này.

Thực tế giáo dục hiện nay với yêu cầu ngày càng cao của công tác giáo dục, tích cực đổi mới nâng cao chất lượng đào tạo, phát triển giáo dục toàn diện thì bên cạnh đó thể dục thể thao nói chung bộ môn thể dục nói riêng cũng phải được nâng cao phù hợp với nhu cầu phát triển của xã hội và mục tiêu giáo dục thể chất trong nhà trường. Do đó việc nghiên cứu một số bài tập bổ trợ nhằm sửa chữa sai lầm thường mắc cho học sinh là phù hợp với mục tiêu, yêu cầu trên và là vấn đề cần thiết. Nhằm tìm hiểu hiệu quả việc sử dụng các bài tập bổ trợ nhằm sửa chữa sai lầm thường mắc để nâng cao thành tích nhảy xa cho học sinh.

Kết quả nghiên cứu có thể góp phần nâng cao chất lượng giảng dạy môn nhảy xa cho học sinh bậc Trung học cơ sở tạo một nền tảng vững chắc cho các em bước qua cấp trung học phổ thông.

Ở lớp 8 môn nhảy xa được tiến hành giảng dạy trong 7 tuần của học kỳ 1 và được phân bổ trong 14 tiết. Trong một tiết học 45 phút môn học là nhảy xa chỉ chiếm khoảng 32-35 phút. Do vậy lượng vận động chưa cao nên chưa phát huy hết khả năng của học sinh.

## **2. Cơ sở thực tiễn**

Như chúng ta đã biết môn GDTC là môn học có tính chất đặc thù riêng, nó khác các môn văn hóa khác ở chỗ là giảng dạy ngoài trời, học sinh tiếp xúc trực tiếp với điều kiện ngoại cảnh như nắng, gió, ánh sáng, không khí...

Trong quá trình giảng dạy, người giáo viên đóng vai trò chủ đạo tổ chức, điều khiển và sắp xếp hợp lý các nội dung và lượng vận động phù hợp với nguyên tắc sư phạm chung.

Tập luyện nhảy xa có ý nghĩa rất lớn trong công tác giáo dục và bồi dưỡng học sinh trong nhà trường. Qua đó hình thành các phẩm chất ý chí và đạo đức của con người, góp phần vào giáo dục và nâng cao trí tuệ, giáo dục lao động và giáo dục thẩm mỹ cho các em.

Nhảy xa kiểu ngòi là nội dung mà giải điền kinh và hội khỏe Phù Đồng cấp Huyện, cấp Thành phố tổ chức thi đấu.

Trong những năm qua, việc giảng dạy môn GDTC nói chung và giảng dạy bộ môn điền kinh nội dung nhảy xa nói riêng ở trường THCS Thanh Liệt đã có những:

Thuận lợi: BGH nhà trường quan tâm, tạo điều kiện về CSVC, trang thiết bị dạy học giáo viên sử dụng đa dạng các phương pháp nhằm tích cực hóa các hoạt động của học sinh một cách hợp lý, kết hợp các loại dụng cụ, trang thiết bị phù hợp với điều kiện thực tế địa phương, chú trọng sử dụng hiệu quả các thành

từ của công nghệ thông tin, phương tiện nghe nhìn thông qua các tranh ảnh kỹ thuật, video clip... để tạo nên giờ học sinh động và hiệu quả.

**Khó khăn:** Bên cạnh những mặt tích cực trên thì còn một số tồn tại như: Ở lớp 8 môn nhảy xa được tiến hành giảng dạy trong 7 tuần của học kỳ 1 và được phân bổ trong 14 tiết. Trong một tiết học 45 phút môn nhảy xa này chỉ chiếm khoảng 32-35 phút. Do vậy lượng vận động chưa cao nên chưa phát huy hết khả năng của học sinh. Học sinh trung học cơ sở bắt đầu và đang bước vào thời kỳ dậy thì nên cơ thể các em phát triển với tốc độ rất nhanh cả về hình thái, tổ chức thể lực cũng như chức năng của các hệ cơ quan trong cơ thể. Học sinh chưa nghiêm túc tiếp thu, áp dụng phương pháp luyện tập và bài tập phù hợp với thể trạng cơ thể mình. Phụ huynh, học sinh và một số ngoại cảnh khác tác động đã làm cho các em có một suy nghĩ, một cái nhìn khác đối với bộ môn, các em còn coi nhẹ các nội dung của môn học thể dục đặc biệt là môn nhảy xa.

Từ những vấn đề trên có thể thấy việc ý thức rèn luyện các bài tập thể lực của đại đa số học sinh chưa tự giác, các em thường không có tinh thần cố gắng quyết tâm, hoặc khi tập luyện thì chỉ vận động sơ sài, đôi khi không đúng tần số và biên độ động tác, chỉ cần gặp một khó khăn là sẵn sàng bỏ luyện tập.

## **II. CÁC GIẢI PHÁP VÀ KẾT QUẢ**

### **1. Hiện trạng vấn đề.**

Tiết học đầu tiên của nội dung Nhảy xa trang bị cho học sinh biết lợi ích, tác dụng của Nhảy xa đối với cuộc sống. Ngoài ra còn rèn luyện cho các em tính kỉ luật, tinh thần tập thể, giúp các bạn trong lớp, trong tổ, giúp học sinh có tác phong nhanh nhẹn và làm cho các em hiểu tại sao phải tập Nhảy xa?

Bắt đầu tiết 2 Nhảy xa được lồng ghép với các nội dung khác, khi dạy nội dung Nhảy xa tôi sử dụng nhóm phương pháp:

- Phương pháp trực quan
- Phương pháp giảng giải
- Phương pháp tập luyện
- Phương pháp giảng dạy cuốn chiếu.

Cụ thể dạy theo các bước sau:

**Bước 1:** - Giới thiệu kỹ thuật, phân tích kỹ thuật động tác, cách thực hiện.

- Giáo viên làm mẫu động tác.
- Phân tích chậm chi tiết động tác, nhấn mạnh những điểm cần chú ý.
- Cho học sinh tập kỹ thuật động tác, hoàn thiện kỹ thuật, giáo viên quan sát sửa sai.

**Bước 2:** Sau khi học sinh nắm được kỹ thuật động tác tiến hành cho học sinh tiếp tục luyện tập do cán sự hoặc lớp trưởng chỉ huy. Giáo viên quan sát sửa sai.

Đối với học sinh lớp 8 việc sai lầm trong học kỹ thuật nhảy xa là khó tránh khỏi, để thực hiện tốt kỹ thuật và đạt thành tích lại càng khó hơn do các em ít chú ý lên không nắm được những yếu lĩnh của kỹ thuật động tác. Ở kỹ thuật này học sinh thường mắc sai lầm khác nhau, do những nguyên nhân khác nhau gây lên, cho nên chúng tôi đã sử dụng một số bài tập để sửa chữa cho các em. Bằng quan sát thực tế giảng dạy trong những năm qua tôi kết luận trong nhảy xa các em thường mắc một số sai lầm cơ bản. Đó là những sai lầm sau:

1. Chạy đà không chính xác, tốc độ chạy đà không cao. Nhịp điệu không ổn định của các bước chạy đà cuối dẫn tới việc đặt chân giậm không đúng ván giậm nhảy.

2. Bước đưa đặt chân giậm nhảy quá ngắn, quá dài hoặc cục. Giậm nhảy yếu không có lực. Sự phối hợp giữa chân lăng và tay không đồng bộ.

3. Không có thời kì bước bộ, thu chân giậm quá sớm. Không tạo được tư thế ngồi trên không.

4. Gập duỗi chân ra trước không nhanh, không tích cực. Chạm cát xong người thả lỏng dẫn đến cơ thể đổ ra phía sau.

Đó là những sai lầm mà học sinh thường mắc và tôi đưa ra các bài tập để sửa sai trong các giai đoạn.

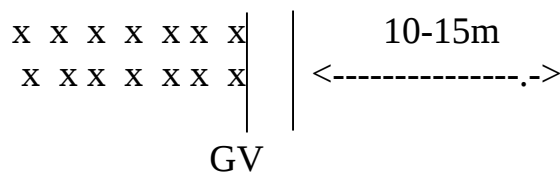
### 1.1 Giai đoạn chạy đà:

**Lỗi sai 1:** Chạy đà không chính xác, tốc độ chạy đà không cao.

\* Cách sửa: Chạy đà nhiều lần chú ý nhịp điệu chạy đà và tăng tốc độ, hạ thấp trọng tâm để chuẩn bị giậm nhảy tốt. Sử dụng vạch báo hiệu để điều chỉnh đà. Chạy tốc độ cao nhiều trên đường chạy hướng vào hố nhảy.

\* Bài tập 1: Tập chạy đà tăng dần tốc độ theo nhịp vỗ tay hoặc lời hô của giáo viên.

- Biện pháp: Giáo viên vừa hướng dẫn, vừa làm mẫu theo đội hình hàng ngang trước vạch xuất phát, sau đó cho từng hàng vào tập.



**Lỗi sai 2:** Nhịp điệu không ổn định của các bước chạy đà cuối dẫn tới việc đặt chân giậm không đúng ván giậm nhảy.

\* Cách sửa: Áp dụng vạch đánh dấu ở các bước đà cuối. Cho chạy lặp lại nhiều lần trên các vạch đó.

\* Bài tập 1: Chạy toàn bộ đà nhiều lần nữ 16m, nam 20m. Tốc độ cao có đánh dấu các vạch bốn bước cuối cùng trước khi giậm nhảy.

### 1.2. Giai đoạn giậm nhảy:

- Chân giậm nhảy hơi khuyu gối một chút.  
 - Giậm mạnh, nhanh lên ván giậm nhảy.  
 - Tư thế giậm của bàn chân lên ván chuyển từ gót lên nửa trước bàn chân.  
 - Chân giậm đạp hết sức tích cực, chủ động kết hợp với đánh tay và đá chân lăng ra trước – lên cao.

- Giậm nhảy nhanh mạnh, phối hợp ăn nhịp với tốc độ chạy đà.

**Lỗi sai:** Bước đưa đặt chân giậm nhảy quá ngắn, quá dài hoặc giậm cục. Giậm nhảy yếu không có lực. Sự phối hợp giữa chân lăng và tay không đồng bộ.

\* Cách sửa: GV làm mẫu sau đó cho HS đo và chỉnh lại đà, xác định lại điểm giậm nhảy. Tập cách đặt chân giậm nhảy vào ván giậm.

\* Bài tập 1: Mô phỏng cách đặt chân lên vị trí giậm nhảy.

- Mục đích: Tập đặt chân giậm nhảy.

- Yêu cầu: Đặt chân giậm nhảy vào ván giậm.

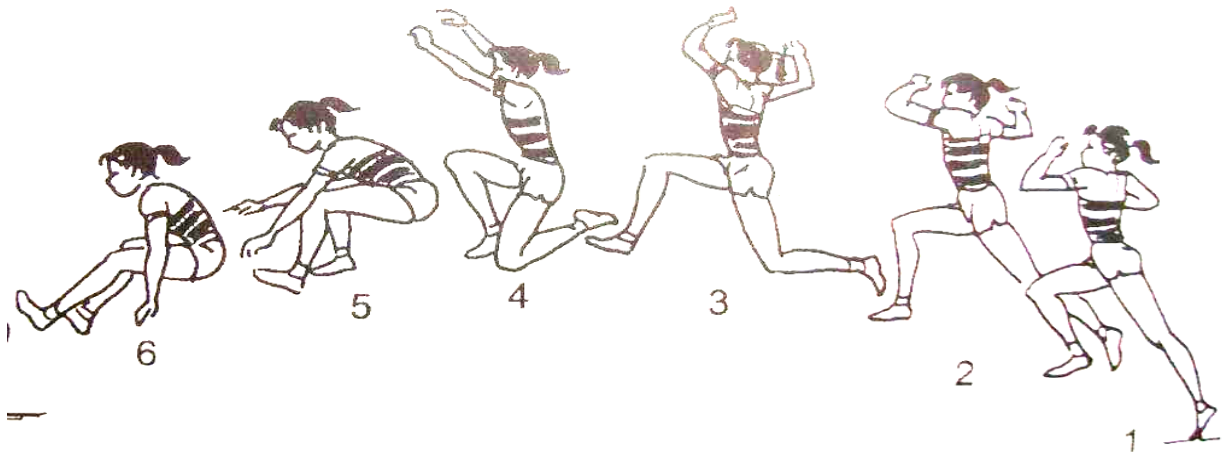
- Cách tổ chức luyện tập: Cho học sinh xếp thành hai hàng ngang, các em hàng đầu để chân lăng phía trước, chân giậm phía sau, mũi chân chạm đất. Các em hàng sau giữ hai tay em hàng trước. Học sinh hàng trước giữ chân thẳng, gối chân trước hơi trùng xuống sâu đó đồng thời với việc đạp chân lăng, các em đưa nhanh chân giậm ra trước và đặt trên ván giậm bằng cả bàn chân.

X X X X X X X  
X X X X X X X

GV

### 1.3. Giai đoạn trên không:

- Khi chân giậm rời khỏi ván giậm nhảy. Người bay lên cao – ra trước.
- Chân giậm nhảy duỗi thẳng chéch dưới phía sau, chân giậm nhảy co phía trước, thực hiện tư thế bước bộ trên không.
- Chân giậm nhảy co dần lại và đá ra trước nâng cao gối.
- Đánh xốc 2 tay lên, kết hợp với thân ngả nhiều về trước và với 2 chân để chuẩn bị tiếp đất



**Lỗi sai 1:** Không có thời kì bước bộ, thu chân giậm quá sớm.

\* Cách sửa: Xây dựng khái niệm đúng: Tại chỗ tập mô phỏng động tác bước bộ sau đó thu chân giậm.

\* Bài tập 1: Giới thiệu đặc điểm của giai đoạn trên không.

- Mục đích: Hiểu và vận dụng trong tập luyện và thi đấu
- Cách tổ chức tập luyện: Cho lớp tập trung làm 4 hàng ngang xem làm mẫu và nghe phân tích kĩ thuật
- DH giới thiệu:

X X X X X X  
X X X X X X

GV

X X X X X X

X X X X X X

**Lỗi sai 2:** Không tạo được tư thế ngồi trên không.

\* Cách sửa: GV làm mẫu chỉ ra chỗ sai và hướng dẫn học sinh làm lại động tác.

\* Bài tập 1: Tại chỗ bật xa thu chân sát đùi thành ngồi xổm.

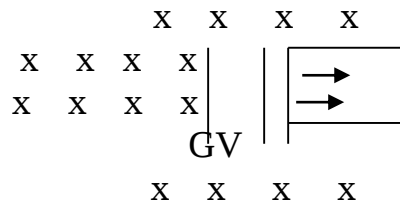


- Mục đích: Tạo tư thế ngồi xổm trên không.

- Cách tổ chức luyện tập: GV cho lần lượt các em thực hiện động tác đặt chân giậm nhảy. 2em/ 1 lần

GV quan sát sửa sai cụ thể

ĐH luyện tập



#### 1.4. Giai đoạn tiếp đất:

- Chủ động co chân để giảm chấn động, không để bất kỳ một bộ phận nào của cơ thể chạm đất phía sau hai chân.

- Động tác tiếp đất phải khéo léo, chủ động, tận dụng tối đa thành tích do chạy đà và giậm nhảy tạo nên.



**Lỗi sai:** Gập duỗi chân ra trước không nhanh, không tích cực. Chạm cát xong người thả lỏng dẫn đến cơ thể đổ ra phía sau.

\* Cách sửa: Tập tiếp đất bằng hai chân qua một số bài tập sau.

\* Bài tập 1: Tập rơi từ trên bục cao 30 – 40cm xuống cát. Có yêu cầu gập thân về trước.

- Mục đích: Hoàn chỉnh kỹ thuật tiếp đất bằng hai chân.

- Yêu cầu: Khi tiếp đất phải trùng gối để tránh chấn thương.

Sau khi phối hợp 4 giai đoạn tôi tiến hành kiểm tra bài cũ vẫn gặp một số học sinh thực hiện chưa tốt các giai đoạn kỹ thuật, phối hợp các giai đoạn chưa nhịp nhàng nên kết quả thu được như sau:

| Lớp/<br>Điểm |      | Đ    |      | Đ   |      | Đ    |    | CĐ |      |
|--------------|------|------|------|-----|------|------|----|----|------|
|              |      | 9-10 | %    | 7-8 | %    | 5-6  | %  | 4  | %    |
| 8A1          | 40HS | 10   | 25   | 9   | 22,5 | 14   | 35 | 7  | 17,5 |
| 8A2          | 40HS | 11   | 27,5 | 15  | 37,5 | 12,0 | 30 | 2  | 5,0  |

Từ kết quả đánh giá trên khiến tôi băn khoăn suy nghĩ đây là nội dung không quá khó đối với học sinh mà tỉ lệ học sinh đạt điểm khá giỏi ít, điểm 5- 6 (Xếp loại Đạt) cũng cao, vẫn còn học sinh đạt điểm 4 (Xếp loại Chưa Đạt). Để trả lời câu hỏi tại sao? Tôi tiến hành phát phiếu điều tra thực trạng ban đầu về mức độ hứng thú tập luyện nội dung Nhảy xa đối với học sinh lớp 8 năm học 2024-2025.

\* Nội dung phiếu:

- Phiếu 1: Em có biết lợi ích, tác dụng của Nhảy xa đối với cuộc sống không?

- Phiếu 2: Em có hứng học nội dung Nhảy xa không?

**\*Kết quả điều tra thu được như sau:**

| Câu | NỘI DUNG |  | KẾT QUẢ ĐIỀU TRA |
|-----|----------|--|------------------|
|-----|----------|--|------------------|

|   | <b>PHIẾU ĐIỀU TRA</b>                                                               | <b>TỔNG SỐ PHIẾU</b> | <b>Số Phiếu Có</b> | <b>Tỷ lệ %</b> | <b>Số Phiếu Không</b> | <b>Tỷ lệ %</b> |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|--------------------|----------------|-----------------------|----------------|
| 1 | Em có hiểu tác dụng của biết lợi ích, tác dụng của Nhảy xa đối với cuộc sống không? | 80                   | 41                 | 51,2           | 39                    | 48,8           |
| 2 | Em có hứng học nội dung Nhảy xa không?                                              | 80                   | 62                 | 77,5           | 18                    | 22,5           |

Từ bảng trên cho thấy:

- Mức độ hiểu bài: 51,2 %
- Học sinh hứng thú học tập: 77,5 %

Tôi tiến hành kiểm tra lại toàn bộ quá trình hoạt động của cô và trò xem đã hợp lí chưa, phù hợp chưa. Tôi nhận ra rằng với phương pháp cũ hiệu quả giáo dục chưa cao, chưa phát huy được sự chủ động, sáng tạo, tính tích cực, tự giác của học sinh, chưa tạo hứng thú học cho học sinh.

Đối với giải pháp cũ có ưu, nhược điểm sau:

**\* Ưu điểm:**

- Học sinh được nghỉ ngơi và được quan sát tập luyện nhiều lần.
- Giáo viên: Chuẩn bị cho bài dạy đơn giản, không mất nhiều thời gian chuẩn bị.

**\* Nhược điểm:**

- Lượng vận động của học sinh còn hạn chế, không đáp ứng được yêu cầu.
- Không khí tập luyện chưa sôi nổi.
- Các em học sinh không chủ động tiếp thu kiến thức, rèn luyện kỹ năng.
- Không phát huy được tính tích cực, tự giác trong tập luyện của học sinh.
- Chưa có sự thi đua giữa các tổ với nhau.
- Chưa tự tin trước các bạn trong lớp cũng như trước đám đông.
- Vai trò của cán sự lớp phát huy chưa hiệu quả.
- Giáo viên trong giờ dạy làm việc nhiều, hiệu quả thấp.

**Tồn tại cụ thể là:**

**\* Đối với học sinh:** Chưa thực sự phát huy tính chủ động tích cực, tự giác trong luyện tập. Ở lớp một số học sinh tập qua loa cho xong, khi tập luyện chưa thực sự say mê hứng thú tập trung để tiếp thu kỹ thuật động tác, thường mắc những sai lầm ảnh hưởng đến thành tích kỹ thuật.

**\* Đối với giáo viên:** Cần thay đổi phương pháp khi luyện tập nên quan sát những sai lầm của học sinh để các bài tập sửa chữa phù hợp, đưa trò chơi vào trong tiết học để tạo hứng thú cho học sinh.

Bản thân tôi thấy rằng để nâng cao chất lượng cần phải có sự thay đổi, trên cơ sở kế thừa phương pháp cũ cộng với đổi mới phương pháp tổ chức cho học sinh tập luyện có hiệu quả cao.

**2. Giải pháp thực hiện.**

Để giải quyết đề tài trên bản thân tôi đi sâu vào nghiên cứu nhiệm vụ, nhóm phương pháp và các giải pháp thực hiện chính. Trên cơ sở những nhược điểm trên, trong tiết dạy để phát huy tính tích cực tự giác học tập của học sinh tôi đã thực hiện như sau:

### **2.1 Nhiệm vụ:**

\* Nhiệm vụ 1: Tìm hiểu thực trạng học sinh khối lớp 8 trường THCS Thanh Liệt, tập luyện nội dung nhảy xa.

\* Nhiệm vụ 2: Phương pháp tập luyện và hiệu quả của phương pháp tập luyện nội dung nhảy xa của học sinh khối lớp 8 trường THCS Thanh Liệt.

\* Nhóm phương pháp lý thuyết:

- Phương pháp phân tích:

Trên cơ sở nhận xét thực trạng của học sinh lớp 8 học nội dung nhảy xa ở trường THCS Thanh Liệt, sự góp ý của đồng nghiệp.

- Phương pháp tổng hợp tài liệu:

Tổng hợp các tài liệu nghiên cứu liên quan đến nội dung đề tài. Nhằm mục đích tìm hiểu cơ sở lý luận tổng hợp ở tất cả các tài liệu cần thiết để đưa ra phương hướng giải quyết đề tài.

### **2.2. Phương pháp:**

\* Nhóm phương pháp thực tiễn:

- Phân tích tổng hợp các tài liệu liên quan: Công tác nghiên cứu là sự kế thừa và phát huy những gì đã đạt được đồng thời tìm ra quy luật vận động và phát triển mới. Tôi đã sử dụng các tài liệu chuyên môn có hướng tới đề tài nhằm tìm ra những phương pháp giảng dạy nâng cao kỹ thuật.

- Phương pháp phỏng vấn và tọa đàm: Tôi đã tiến hành phỏng vấn và hỏi ý kiến của các thầy cô giáo và các đồng nghiệp nhiều năm công tác và có kinh nghiệm trong nhà trường phổ thông trong và ngoài huyện để tìm ra những bài tập hợp lý để phát triển sức mạnh.

- Phương pháp quan sát sự phạm: Để tiến hành đề tài này tôi đã quan sát sự phát triển thể lực của học sinh, quan sát các buổi tập nhảy xa của học sinh khối 7. Sử dụng phương pháp này tôi có cơ sở để tìm ra được các bài tập và phương pháp hiệu quả nhất.

- Phương pháp so sánh thống kê: Nhằm để xử lý số liệu đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ.

- Phương pháp thực nghiệm sự phạm: Sử dụng phương pháp này để kiểm tra đánh giá hiệu quả trong quá trình thực nghiệm các bài tập. Sau khi đã lựa chọn và xác định được các bài tập tôi đã tiến hành phân nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm.

### **2.3. Giải pháp:**

\* Điều tra thực trạng học sinh học nội dung nhảy xa kiểu “Ngồi”.

Từ việc điều tra thực trạng của học sinh học nội dung nhảy xa như: Kỹ thuật thực hiện động tác, thành tích đạt được trước khi nghiên cứu. Qua đó đưa ra nhận định và phương pháp tập luyện cho học sinh thích hợp để đạt hiệu quả cao nhất.

\* Quan sát và trò chuyện cùng học sinh.

Quan sát học sinh tập luyện nội dung nhảy xa, trò chuyện cùng với học sinh. Từ đó thấu hiểu tâm lý và sự quan tâm của các em về nội dung nhảy xa trước và sau khi thực nghiệm.

\* Đưa các bài dạy thực nghiệm và đối chứng vào tiết dạy.

Thực hiện công việc này nhằm tìm ra được phương pháp dạy và học tập có hiệu quả nhất, từ đó rút ra kết luận về việc áp dụng phương pháp đổi mới của bản thân.

Qua nhiều năm thực tế giảng dạy điều mà chúng tôi trăn trở là làm thế nào để học sinh nắm bắt được kỹ thuật nhanh nhất, ít mắc sai lầm nhất. Đối với bộ môn thể dục các em học thực hành là chủ yếu chỉ cần mắc 1 số sai lầm nhỏ ảnh hưởng rất lớn tới kết quả, kỹ thuật nhảy xa là một kỹ thuật tương đối khó, đòi hỏi người nhảy phải đưa cơ thể vượt qua một khoảng cách xa nhất. Những sai lầm thường mắc ở trên tôi quyết định đưa ra thêm một số bài tập sửa chữa sai lầm, không những giáo viên trực tiếp sửa chữa sai lầm cho học sinh mà còn giao công việc cụ thể cho các em tự sửa chữa sai lầm cho nhau để phát huy tính tự giác tích cực, chủ động, sáng tạo mà ít giáo viên chú trọng tới vấn đề này. Trong phạm vi nhất định chúng tôi chỉ trình bày một số bài tập các em hay mắc phải mà tôi đã áp dụng thành công có kết quả trong năm học 2024 – 2025.

### 2.3.1. Một số sai lầm thường mắc.

#### a. Giai đoạn chạy đà:

**Lỗi sai 1:** Chạy đà không chính xác, tốc độ chạy đà không cao.

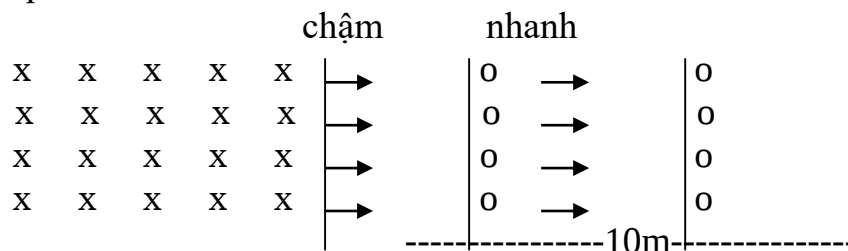
\* Cách sửa: Chạy đà nhiều lần chú ý nhịp điệu chạy đà và tăng tốc độ, hạ thấp trọng tâm để chuẩn bị giậm nhảy tốt. Sử dụng vạch báo hiệu để điều chỉnh đà. Chạy tốc độ cao nhiều trên đường chạy hướng vào hố nhảy.

\* Bài tập 2: Chạy tốc độ cao 15 – 30m ngoài đường chạy đà hoặc trên đường chạy đà băng qua hố nhảy.

\* Bài tập 3: Rèn luyện sức nhanh bền

- Mục đích: Rèn luyện cho các em chạy trên đường thẳng có vạch vôi để chạy thẳng hướng

- Biện pháp: Trong các giờ dạy tôi cho các em chạy tăng tốc mỗi hàng cách nhau xa để quan sát.



#### b. Giai đoạn giậm nhảy:

**Lỗi sai:** Bước đưa đặt chân giậm nhảy quá ngắn, quá dài hoặc giậm cục. Giậm nhảy yếu không có lực. Sự phối hợp giữa chân lăng và tay không đồng bộ.

\* Cách sửa: GV làm mẫu sau đó cho HS đo và chỉnh lại đà, xác định lại điểm giậm nhảy. Tập cách đặt chân giậm nhảy vào ván giậm.

\* Bài tập 2: Mô phỏng cách đặt chân trên vị trí giậm nhảy phối hợp với chân lăng và đánh tay.

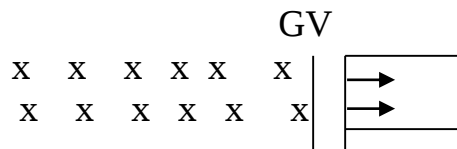
- Yêu cầu: Lúc đặt chân vào vị trí giậm nhảy, chân lăng bắt đầu chuyển đùi về trước – lên trên. Đồng thời với lăng chân, hai tay được nâng ra trước lên trên, tay bên chân giậm được nâng cao hơn để giữ thăng bằng.

- Biện pháp: GV vừa làm mẫu, vừa hướng dẫn cho học sinh tập

- Cách tổ chức tập luyện: GV cho lần lượt các em thực hiện động tác đặt chân giậm nhảy. 2em/ 1lần

GV quan sát sửa sai cụ thể

ĐH luyện tập



\* Bài tập 3: Nhảy với chạy đà chậm và tập trung phối hợp giữa giậm nhảy với chuyển động của chân lăng và hai tay.

**c. Giai đoạn trên không:**

**Lỗi sai 1:** Không có thời kì bước bộ, thu chân giậm quá sớm.

\* Cách sửa: Xây dựng khái niệm đúng: Tại chỗ tập mô phỏng động tác bước bộ sau đó thu chân giậm.

\* Bài tập 2: Đà 3 – 5 bước giậm nhảy thực hiện động tác bước bộ trên không

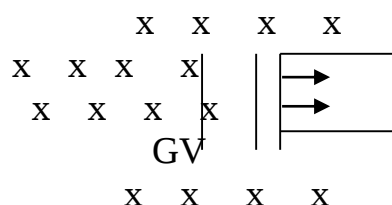


- Yêu cầu kỹ thuật: Chân giậm nhảy duỗi thẳng ở phía sau, chân lăng nâng đùi lên cao, căng chân thả lỏng, hai tay đánh phối hợp

- Cách tổ chức tập luyện: GV cho lần lượt các em thực hiện động tác bước bộ trên không. 2em/ 1lần

GV quan sát sửa sai cụ thể

ĐH luyện tập:



**Lỗi sai 2:** Không tạo được tư thế ngồi trên không.

\* Cách sửa: GV làm mẫu chỉ ra chỗ sai và hướng dẫn học sinh làm lại động tác.

\* Bài tập 2: Mô phỏng động tác chân lăng và chân giậm giai đoạn trên không qua tranh.

- Mục đích: Giúp các em hình thành được động tác.

**d. Giai đoạn tiếp đất:**

**Lỗi sai:** Gập duỗi chân ra trước không nhanh, không tích cực. Chạm cát xong người thả lỏng dẫn đến cơ thể đổ ra phía sau.

\* Cách sửa: Tập tiếp đất bằng hai chân qua một số bài tập sau.

\* Bài tập 2: Chạy đà từ 3 – 5 bước giậm nhảy thực hiện bước bộ sâu đó thu chân về trước dướn ra xa hơn cùng lúc với gập thân và tay.

\* Bài tập 3: Nhảy qua dây chun tư thế ở giai đoạn bay sau đó thực hiện chạm cát.

Để tiết học không nhàm chán tạo không khí vui vẻ, thoải mái tôi đã đưa ra các trò chơi để bổ trợ kỹ thuật động tác như sau:

**\*Một số trò chơi để phát triển sức mạnh của chân và phát triển thể lực chung.**

**Trò chơi 1: “Nhảy ô tiếp sức”**

- Mục đích: Phát triển sức mạnh của chân, khả năng phối hợp nhanh nhẹn, khéo léo.

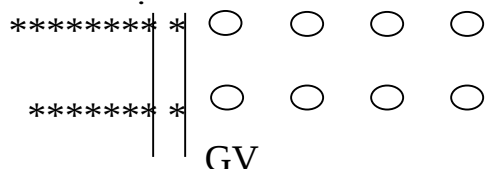
- Chuẩn bị: Kẻ vạch xuất phát. Cách vạch xuất phát 0,8 - 1,5m của mỗi hàng kẻ 10 ô chữ nhật, mỗi ô có cạnh 0,4m, cạnh kia 1 - 1,5m. Tập hợp lớp thành 4 hàng dọc (tương ứng với mỗi ô đã chuẩn bị), sau vạch xuất phát.

- Cách chơi: Lần lượt từng em của mỗi hàng bật nhảy bằng 2 chân từ vạch xuất phát vào ô số 1, sau đó nhảy tách 2 chân vào ô số 2 và 3, tiếp tục như vậy cho đến ô cuối. Sau đó bật quay 180°, rồi nhảy lần lượt qua các ô về vạch xuất phát, đưa tay chạm bàn số 2. Số 2 bật nhảy như số 1 và cứ lần lượt như vậy cho đến hết.

- Hàng nào nhảy xong trước ít phạm quy hàng đó thắng.

- GV chia lớp làm 4 đội chơi, số lượng nam, nữ bằng nhau. Đứng sau vạch xuất phát

\* Đội hình chơi



\*Chú ý: Các trường hợp phạm quy

+ XP trước hiệu lệnh

+ Để chân vào ô không đúng quy định

+ Chân giậm lên hoặc ra ngoài vạch với

\*Yêu cầu : Chơi đúng luật, tích cực và tự giác trong quá trình chơi.

**Trò chơi 2: “ Lò cò tiếp sức” .**

- Mục đích: Phát triển sức mạnh của chân giậm, khả năng phối hợp nhanh nhẹn khéo léo.

- Cách chơi: Khi có lệnh em số 1 đầu hàng nhảy cò 1 chân về trước vòng qua cò chuẩn, cò về vạch xuất phát đưa tay chạm em số 2, em số 2 thực hiện như em số 1, như vậy đến hết.

+ GV chia lớp làm 4 tổ, số lượng nam, nữ bằng nhau. Đứng sau vạch xuất phát thẳng hướng với cò.

- GV nêu mục đích, cách chơi và luật chơi.

Đội hình chơi:

|       |    |   |
|-------|----|---|
| ***** | *  | @ |
| ***** | *  | @ |
| ***** | *  | @ |
|       | GV |   |

### 3. Thảo luận, đánh giá kết quả thu được

Trước khi vào thực nghiệm tôi kiểm tra kỹ thuật và thành tích nhảy xa của cả 2 lớp tương đương như nhau, sự chênh lệch không đáng kể tuy rằng lớp 8A1 có trội hơn đôi chút về kỹ thuật. Tôi đã tiến hành giảng dạy và phân phối khối lượng cho từng buổi, tuần, tháng. Thực hiện với phương pháp giảng dạy thay đổi lặp lại, khoảng cách, ổn định .... phương pháp tổng hợp.

Sau thời gian học chương trình dạy nhảy xa tôi kiểm tra về kỹ thuật và thành tích của các lớp kết quả cụ thể như sau:

Trước khi nghiên cứu:

| Lớp / Điểm |      | Đ    |      | Đ   |      | Đ    |    | CĐ |      |
|------------|------|------|------|-----|------|------|----|----|------|
|            |      | 9-10 | %    | 7-8 | %    | 5-6  | %  | 4  | %    |
| 8A1        | 40HS | 10   | 25   | 9   | 22,5 | 14   | 35 | 7  | 17,5 |
| 8A2        | 40HS | 11   | 27,5 | 15  | 37,5 | 12,0 | 30 | 2  | 5,0  |

Sau khi nghiên cứu:

| Lớp |      | Đ    |      | Đ   |      | Đ   |      | CĐ |     |
|-----|------|------|------|-----|------|-----|------|----|-----|
|     |      | 9-10 | %    | 7-8 | %    | 5-6 | %    | 4  | %   |
| 8A1 | 40HS | 15   | 37,5 | 19  | 47,5 | 4   | 10,0 | 2  | 5,0 |
| 8A2 | 40HS | 17   | 42,5 | 21  | 52,5 | 2   | 5,0  | 0  | 0   |

**Cụ thể:** Nam nhảy xa thành tích tăng 30cm

Nữ nhảy xa tăng 20cm

So sánh kết quả Tôi thấy tỉ lệ học sinh khá giỏi tăng lên rõ rệt, em tiếp thu bài nhanh hơn, tập động tác chính xác hơn, không khí học tập của lớp sôi nổi, sinh động hẳn lên, học sinh hứng thú học tập một cách tự giác tích cực, tinh thần tự quản cao, học sinh đã cùng nhau giải quyết những tình huống cụ thể, tự sửa chữa những sai lầm thường mắc cho mình và cho bạn, học sinh mạnh dạn hơn trong việc nhận xét, tự đánh giá xếp loại cho nhau khi kiểm tra.

Để hoàn thiện hơn sáng kiến của mình tôi tiến hành phát phiếu điều tra sự hứng thú, tự giác tập luyện nội dung Nhảy xa của học sinh lớp 8 năm học 2024-2025 (có 80 học sinh).

**\* Nội dung phiếu:**

- Phiếu 1: Em có biết lợi ích, tác dụng của Nhảy xa đối với cuộc sống không?

- Phiếu 2: Em có hứng học nội dung Nhảy xa không?

**\*Kết quả điều tra thu được như sau:**

| Câu | NỘI DUNG<br>PHIẾU ĐIỀU TRA                                                          | TỔNG<br>SỐ<br>PHIẾU | KẾT QUẢ ĐIỀU TRA  |               |                      |               |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-------------------|---------------|----------------------|---------------|
|     |                                                                                     |                     | Số<br>Phiếu<br>Có | Tỷ<br>lệ<br>% | Số<br>Phiếu<br>Không | Tỷ<br>lệ<br>% |
| 1   | Em có hiểu tác dụng của biết lợi ích, tác dụng của Nhảy xa đối với cuộc sống không? | 80                  | 72                | 90,0          | 8                    | 10,0          |
| 2   | Em có hứng học nội dung Nhảy xa không?                                              | 80                  | 78                | 97,5          | 2                    | 2,5           |

Từ bảng trên cho thấy:

- Mức độ hiểu bài: 90,0 %
- Học sinh hứng thú học tập: 97,5

Như vậy mức độ hứng thú, ý thức kỉ luật, của năm sau cao hơn năm trước, điều đó chứng tỏ các em có hứng thú, tích cực, tự giác luyện tập hơn, đó cũng là yếu tố tác động tích cực để có kết quả cao khi đánh giá bằng điểm.

Từ những kết quả thu được tôi thấy đổi mới phương pháp dạy học là cần thiết. Đặc biệt là áp dụng phương pháp chia nhóm nhỏ tập luyện, phát hiện và đưa ra các bài tập phù hợp để sửa sai và sử dụng trò chơi trong luyện tập. Phương pháp này có nhiều ưu điểm ở đây phát huy được tính chủ động tích cực, tự giác giải quyết các vấn đề của học sinh về kĩ thuật, về ý thức chấp hành nội qui, rèn luyện tinh thần tập thể, đoàn kết, tính kỉ luật, ý thức tự quản, tự sửa sai để cùng tiến bộ. Ngoài ra khi giáo viên đưa nội dung trò chơi vào bài học sẽ giúp các em có hứng thú muốn học, giúp các em vui tươi, phấn khởi, yêu thích tập luyện TDTT... Tuy nhiên vẫn còn hạn chế đó là một số học sinh nữ vẫn còn rụt rè, ngại vận động. Đó là điều mà tôi cần khắc phục vào những năm sau.

Với những kết quả thu được trong hai năm học liên tiếp tôi thấy đổi mới phương pháp dạy học là một bước ngoặt, đánh dấu sự phát triển toàn diện về mọi mặt đặc biệt là tính tích cực tự giác của học sinh. Đặc biệt là áp dụng phương pháp chia nhóm để tập luyện và áp dụng trò chơi trong tiết học làm cho tiết học sôi động không nhàm chán, tẻ nhạt. Để khẳng định những kết quả và các phương pháp đổi mới trên tôi tiếp tục áp dụng vào năm học 2024 – 2025 và các năm tiếp theo.

### **3.1. Tính mới, tính sáng tạo**

Chia thành nhiều nhóm nhỏ để tập luyện. Học sinh được tập nhiều lần.

+ Học sinh tự sửa sai cho nhau do đó học sinh phải chủ động giải quyết bài tập, mạnh dạn trong các hoạt động.

+ Đưa nội dung trò chơi vào bài học các em có hứng thú muốn học, giúp các em vui tươi, không khí tiết học sôi động.

Đối với học sinh: Chủ động tiếp thu kiến thức, kỹ năng có nhu cầu và hứng thú tập luyện, được chia nhóm thành tổ nhóm luyện tập tự đánh giá lẫn nhau. Giờ học luôn sôi động khi học sinh được chơi các trò chơi và có sự thi đua giữa các nhóm với nhau để hoàn thành nhiệm vụ và để dành chiến thắng. Có nhiều học sinh thích và biết thể hiện khả năng của mình trước thầy và bạn.

Đối với giáo viên: Biết phát huy tính chủ động, sáng tạo của học sinh, dẫn dắt xây dựng hứng thú tập luyện cho học sinh, tạo tình huống thi đua giữa các cá nhân, các tổ, các nhóm. Quan tâm đến năng lực sở trường để phân nhóm cho từng học sinh phù hợp, biết khuyến khích động viên kịp thời

### **3.2. Khả năng áp dụng và mang lại lợi ích thiết thực của sáng kiến**

**Sáng kiến kinh nghiệm: “Lựa chọn một số bài tập nhằm sửa chữa lỗi sai thường mắc trong nhảy xa cho học sinh lớp 8 Trường trung học cơ sở Thanh Liệt”.** được áp dụng trong quá trình dạy học ở các khối lớp của trường THCS. Theo tôi sáng kiến này được áp dụng trong mọi điều kiện phù hợp với các loại hình trường học phổ thông nói chung đều phát huy được tính chủ động tích cực sáng tạo, tự giác, tinh thần kỉ luật, đoàn kết của tập thể lớp. Khi tập luyện thể thao sẽ có sức khỏe tốt học sinh dễ dàng tiếp thu học tập các môn học khác, kết hợp trong lao động giúp đỡ gia đình, xây dựng xã hội và sẵn sàng bảo vệ tổ quốc trong tương lai không xa. Giáo viên giảng dạy không chỉ áp dụng sáng kiến này cho nội dung Nhảy xa mà còn áp dụng cho các nội dung bài tập khác ở các cấp học như: Chạy cự li ngắn, nhảy cao đều đem lại hiệu quả cao.

Sau 1 năm học thực nghiệm và nghiên cứu tôi đã rút ra được bài học kinh nghiệm cho bản thân: để phát huy tính chủ động, sáng tạo, tích cực tập luyện trở thành những người có sức khỏe tốt, có tri thức, có đạo đức và thành người có ích cho xã hội.

Một là: Trong việc giảng dạy kỹ thuật để tìm ra nguyên nhân dẫn tới những sai lầm thường mắc từ đó đưa ra những bài tập là vô cùng cần thiết có như vậy mới nâng cao thành tích trong nhảy xa.

Hai là: Qua thực tế giảng dạy, phỏng vấn để cho phép đưa ra những sai lầm cơ bản.

## C. PHẦN KẾT LUẬN VÀ KHUYẾN NGHỊ

### I. KẾT LUẬN

Trong quá trình giảng dạy kỹ thuật môn điện kinh nói chung và kỹ thuật nhảy xa nói riêng, việc tìm ra các phương pháp tập luyện, từ đó lựa chọn ra phương pháp tập luyện là hoàn toàn cần thiết. Có như vậy mới nâng cao được thành tích của quá trình giảng dạy.

Quá trình vận dụng giáo viên biết lựa chọn phát huy tác dụng bài tập đảm bảo đúng phù hợp với nội dung, học sinh nắm được các bài tập vận dụng thực hiện tốt, các bài tập đó hỗ trợ tốt cho giai đoạn thực hiện kỹ thuật đạt thành tích cao. Thực hiện yêu cầu đó từ những vấn đề trên việc lựa chọn các bài tập hỗ trợ phù hợp cần được thực hiện nghiêm túc để đáp ứng được yêu cầu giảng dạy chung, chính vì vậy đối với phương pháp nghiên cứu ứng dụng các bài tập sửa sai những lỗi sai thường mắc cho học sinh lớp 8 là cần thiết và để giải quyết được vấn đề nêu trên quá trình nghiên cứu cần phải xây dựng đề ra giải pháp hữu hiệu tích cực cụ thể trong việc lựa chọn và ứng dụng để đạt được hiệu quả của đề tài.

Từ những kết quả nghiên cứu nêu trên, tôi rút ra một số kết luận như sau:

Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được một số bài tập nhằm sửa chữa lỗi sai thường mắc trong nhảy xa cho học sinh lớp 8 Trường trung học cơ sở Thanh Liệt.

Kết quả nghiên cứu cho chúng ta thấy rất rõ hiệu quả của các bài tập hỗ trợ rất phù hợp để tập luyện nhảy xa.

Quá trình thực hiện phương pháp nghiên cứu một số bài tập thể lực vào giảng dạy, kết quả thu được là thành tích nhảy xa của học sinh tăng.

Sáng kiến kinh nghiệm được áp dụng trong việc giảng dạy ở môn GDTC lớp 8 trường Trung học cơ sở Thanh Liệt năm học 2024 – 2025. Với đề tài này rất dễ vận dụng, bởi vì rất gần gũi và trong tầm tay của mình.

Với thời gian ngắn, kinh nghiệm còn chưa nhiều nhưng nhờ sự giúp đỡ của các đồng nghiệp, nhóm bộ môn, giáo viên trong nhà trường đã hướng dẫn, dìu dắt, cổ vũ nên bản thân đã sớm thực hiện được mơ ước không ngừng học hỏi, tìm tòi giải pháp khắc phục hạn chế nhằm nâng cao chất lượng dạy học góp phần cùng nhà trường hoàn thành xuất sắc kế hoạch nhiệm vụ năm học 2024-2025.

### II. KHUYẾN NGHỊ

Để nâng cao chất lượng và hiệu quả chương trình giảng dạy tại trường, tôi xin có một số khuyến nghị và đề xuất như sau:

#### ***\*Đối với nhà trường:***

Ban Giám hiệu trường Trung học cơ sở Thanh Liệt tiếp tục mở rộng sân bãi tập luyện, bổ sung thêm các cơ sở vật chất như hố nhảy xa tiêu chuẩn, đường chạy tiêu chuẩn cho học sinh...

#### ***\* Đối với phòng Giáo dục của huyện:***

- Thường xuyên tổ chức thêm nhiều chuyên đề có chất lượng để giáo viên học tập, rút kinh nghiệm.

- Tổ chức cho giáo viên tham quan thực tế một số địa điểm để giáo viên được học hỏi thêm.

Trên đây là sáng kiến ***“Lựa chọn một số bài tập nhằm sửa chữa lỗi sai thường mắc trong nhảy xa cho học sinh lớp 8 Trường trung học cơ sở Thanh***

***Liệt***” mà tôi rút ra trong quá trình giảng dạy. Có thể trong kinh nghiệm này của tôi không tránh được những thiếu sót. Vậy tôi rất mong nhận được sự quan tâm, giúp đỡ và đóng góp chân thành của các cấp lãnh đạo, các đồng chí trong Ban giám hiệu nhà trường và bạn bè đồng nghiệp để sáng kiến kinh nghiệm này được hoàn chỉnh hơn và tôi giảng dạy ngày một tốt hơn, góp một phần công sức nhỏ bé của mình nhằm nâng cao chất lượng giảng dạy của Trường THCS.

*Tôi xin chân thành cảm ơn!*

**XÁC NHẬN CỦA CƠ QUAN**

Hà Nội, Ngày 20 tháng 04 năm 2025

**Người viết sáng kiến**

**Ngô Thị Nhung**