**THÔNG TIN CHUNG VỀ SÁNG KIẾN**

**1.Tên sáng kiến**:

*Một số biện pháp giúp nâng cao thành tích môn nhảy xa cho học sinh THCS.*

1. **Lĩnh vực áp dụng sáng kiến**:

Môn Thể dục 9 – nội dung : Nhảy xa

1. **Thời gian áp dụng sáng kiến** :

Từ tháng 12 năm 2023 đến nay

1. **Tác giả :**

Họ và tên: Đinh Văn Lạng

Năm sinh: 19/07/1991

Nơi thường trú: Giao Long – Giao Thuỷ – Nam Định

Trình độ chuyên môn: Cử nhân sư phạm TDTT

Chức vụ công tác : Giáo viên

Nơi làm việc: Trường THCS Giao Yến

Địa chỉ liên hệ : Trường THCS Giao Yến

Điện thoại : 0397223820

Tỷ lệ đóng góp tạo ra sáng kiến : 100%

1. **Đơn vị áp dụng sáng kiến:**

Tên đơn vị: Trường THCS Giao Yến

Địa chỉ: Giao Yến – Giao Thuỷ – Nam Định

Điện thoại : 03503893034

**BÁO CÁO SÁNG KIẾN**

**I. Điều kiện hoàn cảnh tạo ra sáng kiến:**

TDTT là một bộ phận của nền văn hóa xã hội, một loại hoạt động mà phương tiện cơ bản là các bài tập thể thao nhằm tăng cường thể chất cho con người một cách toàn diện và hoàn thiện các tố chất thể lực trên các mặt : Đức, trí, thể, mỹ nó còn góp phần nâng cao năng xuất lao động và hiệu quả công tác. TDTT còn là phương tiện giao tiếp quốc tế giữa các nước các dân tộc  trên thế giới là phương tiện đẩy lùi tệ nạn xã hội, những mặt trái tiêu cực cuả đời sống xã hội...

Với nền khoa học kỹ thuật ngày nay con người càng chứng tỏ  mình là một chủ thể có quyết định sự văn minh, tiến bộ, sự sống của nhân loại.

Do nhu cầu đó ngoài những tri thức về khoa học, con người cần có sức khoẻ. Sức khoẻ là sự hài hoà giữa thể chất và tinh thần, các mối quan hệ hài hoà trong xã hội loài người, sức khoẻ là tài sản thiêng liêng là vốn quý nhất của con người, có sức khoẻ là có tất cả. Để có sức khoẻ tốt một điều không thể thiếu được đó là tham gia vào các hoạt động thể dục, thể thao, giáo dục thể chất.

Giáo dục thể chất cho thế hệ thanh thiếu niên là một mặt của quá trình giáo dục tiến bộ, là nhu cầu tất yếu của xã hội. Nó đem lại cho thế hệ trẻ cuộc sống vui tươi, lành mạnh và động tác thẩm mỹ. Trong thời kỳ mới, thời kỳ công nghiệp hoá, hiện đại hoá với mục tiêu làm cho dân giàu nước mạnh, xã hội công bằng, dân chủ văn minh thì nhân tố con người đóng vai trò quyết định.

Giáo dục thể chất ở trường phổ thông có mục đích là hoàn thiện thể chất cho học sinh, góp phần đào tạo thế hệ trẻ thanh thiếu niên thành những người phát triển cao trí tuệ, cường tráng về thể chất, phong phú về tinh thần, trongsáng về đạo đức để các em tham gia vào các hình thức hoạt động trong xã hội. Đây là một trong các nội dung quan trọng trong hệ thống giáo dục Việt Nam. Đề hoạt động thể dục thể thao cần nhiều hình thức tập luyện. Phong trào thể dục thể thao ngày càng phát triển mạnh mẽ ở tất cả các cấp, các ngành và ở các trường từ mẫu giáo, bậc phổ thông đến cao đẳng, đại học, các trường chuyên nghiệp, nhằm đào tạo con người phát triển toàn diện nó rất có ý nghĩa trong việc nâng cao sức khoẻ cho con người trong các lĩnh vực: học tập, lao động, hoạt động nghiên cứu.

Điền kinh là một môn cơ bản, có vai trò quan trọng đem lại sức khoẻ  và phát triển các phẩm chất thể lực như: Sức mạnh, sức nhanh, sức bền, khéo léo cho con người. Trong môn điền kinh có nhiều nội dung tập luyện và thi đấu chủ yếu như: chạy ngắn 60m,100m, nhảy cao, nhảy xa, chạy bền,trong đó nhảy xa là nội dung có kỹ thuật đa dạng và phức tạp gồm nhiều giai đoạn trong kỹ thuật như: Giai đoạn chạy đà , giai đoạn giậm nhảy, giai đoạn trên không và cuối cùng là giai đoạn tiếp đất. Ở mỗi giai đoạn, giai đoạn nào cũng quan trọng, mỗi giai đoạn có nhiệm vụ cụ thể. Để nâng cao hiệu quả và thành tích của môn nhảy xa, ngoài các yếu tố kỹ thuật khác, sự cần thiết phải kết hợp giữa giai đoạn chạy đà và chuẩn bị giậm nhảy một cách hợp lý có hiệu quả sao cho giậm nhảy nhanh, mạnh, tích cực là yếu tố quan trọng.

Như vậy kết quả kỹ thuật nhảy xa phần lớn đều phụ thuộc vào sức mạnh của các nhóm cơ, sự đàn hồi co, duỗi của chi dưới cũng như phụ thuộc vào tốc độ chạy đà và sức mạnh của chân.

Mấu chốt quan trọng thành tích môn nhảy xa dựa vào tố chất sức mạnh, sức mạnh tốc độ như các tài liệu chuyên môn đã khẳng định.

**II.1. Mô tả giải pháp trước khi tạo ra sáng kiến**

Qua tài liệu giáo trình điền kinh đã khẳng định vai trò và tầm quan trọng của các tố chất thể lực trong việc nâng cao thành tích của môn nhảy. Tuy nhiên trong lĩnh vực giảng dạy và huấn luyện thể thao ở trường phổ thông sự chú ý đến các yếu tố riêng biệt của từng môn chưa được quan tâm đúng mức dẫn đến ảnh hưởng cho việc tiếp thu và hoàn thiện kỹ thuật cũng như thành tích của các em.

Để chuẩn bị thể lực chuyên môn đối với môn nhảy xa đòi hỏi giáo viên phải tìm ra những bài tập để phát triển thể lực cho học sinh trên cơ sở biết vận dụng các phương pháp và biện pháp tập luyện, các bài tập được lựa chọn kỹ càng và khoa học để phổ biến và áp dụng rộng rãi vào nội dung môn học.

Từ cơ sở lý luận và thực tiễn trên đây với vai trò là giáo viên tôi mạnh dạn nghiên cứu lựa chọn một số bài tập phát triển sức nhanh, sức mạnh để nâng cao thành tích trong nhảy xa cho học sinh THCS với đề tài: “***Một số biện pháp giúp nâng cao thành tích môn nhảy xa cho học sinh THCS.***

**\* Nghiên cứu:** Trên cơ sở các điều kiện thực tế và trình độ hiện tại của học sinh trường THCS lựa chọn các bài tập phù hợp để phát triển tố chất sức mạnh, đồng thời tìm ra biện pháp và phương pháp giáo dục nhằm nâng cao chất lượng bài tập đạt hiệu quả và thành tích tốt trong môn nhảy xa

**\* Mục tiêu nghiên cứu:**

- Mục tiêu 1: Cơ sở lựa chọn các bài tập phát triển sức mạnh nhằm nâng cao thành tích nhảy xa cho học sinh trường THCS Giao Yến.

- Mục tiêu 2: Lựa chọn một số bài tập phát triển sức mạnh nhằm nâng cao thành tích nhảy xa cho học sinh.

**II.2. Mô tả giải pháp sau khi có sáng kiến**

***1. Cơ sở lý luận:***

\* ***Nguyên lý kỹ thuật nhảy xa***.

Thành tích nhảy xa đó là sự kết hợp tốt của giai đoạn chạy đà và giai đoạn giậm nhảy. Vì vậy cần được phát huy tốc độ đà tối đa và giậm nhảy nhanh, mạnh, tích cực.

Chạy đà được giới hạn từ lúc bắt đầu chạy đà đến khi đặt chân vào ván giậm, với nhiệm vụ tạo ra tốc nằm ngang lớn nhất chuẩn bị tốt cho giai đoạn giậm nhảy.

Cự ly chạy đà từ 15- 20m . Chạy đà với tốc độ tăng dần và đạt tốc độ lớn nhất ở những bước cuối cùng, có thể tăng tốc độ đà ngay từ đầu và đến 2/3 quãng đường thì đạt tốc độ lớn nhất hoặc tăng tốc độ đà từ từ và đến gần ván giậm đạt tốc độ tối đa.

Bước 1 và bước 2 có vai trò đặc biệt quan trọng trong việc chuẩn bị tới giậm nhảy, vì việc tăng độ dài bước ở bước 2 và hạ thấp trọng tâm lúc kết thúc nó cho phép người nhảy có thể bắt đầu nâng cao trọng tâm cơ thể ngay trước khi giậm nhảy. Ở bước cuối cùng, trọng tâm cơ thể được nâng lên một chút và sau đó được chuyển mạnh theo vòng cung lên trên lúc giậm nhảy. Điều này có tác dụng tăng cường hiệu quả giậm nhảy do sử dụng được tốc độ thẳng đứng vừa tạo ra. Nó góp phần làm giảm ảnh hưởng kìm hãm khi chuyển từ đà đến giậm nhảy.

Các bước đà cuối cần đưa nhanh, mạnh, tích cực, là là mặt đất, tiếp xúc ván giậm gần điểm dọi trọng tâm cơ thể.

Khi giậm nhảy cần đưa chân nhanh, mạnh, tích cực duỗi các khớp cổ chân, gối, hông phối hợp nhịp nhàng với đánh tay, cánh tay ngang vai dừng đột ngột, cánh tay vuông góc với cẳng tay và thân người tạo ra góc độ bay hợp lý.

Do đó đối với môn nhảy xa, muốn đưa cơ thể bay một khoảng xa nhất cần chú ý đến chạy đà và góc độ bay ra sau khi giậm nhảy. Vì độ bay xa của tổng trọng tâm cơ thể nó phụ thuộc vào bình phương tốc độ bay ban đầu và sin 2 lần góc độ bay. Chính vì vậy tốc độ bay ban đầu Vo và góc bay https://lh3.googleusercontent.com/MWVoDhBWVFfdhUHTEd89KqK1tX7cTU3DbztmYcJlODVNaHlbH5R68p77-Jnwra1l7IjLjoDF66a9R_DBi515z24bxCqN7ZUYE7k3DbEL_wUI1-1rbzRPy59Ywl1_6gFWkz_ptgfl-bBeosIcCR6F là 2 yếu tố quyết định đến thành tích của lần nhảy.

Tốc độ bay ban đầu chính là tốc độ tổng hợp của các tốc độ thẳng đứng và nằm ngang được tạo ra do kết quả của chạy đà và giậm nhảy. Ở nhảy xa, tốc độ nằm ngang lớn hơn tốc độ thẳng đứng nhiều.

Ngoài ra trong lần nhảy còn chịu ảnh hưởng sức cản của không khí nhưng không đáng kể.

Nhiệm vụ: Giữ vững và lợi dụng tốc độ nằm ngang, tạo ra tốc độ thẳng đứng để có được tốc độ bay ban đầu lớn nhất và góc độ bay hợp lý.

Đặt chân giậm nhảy có liên quan tới bước chạy đà cuối cùng. Khi kết thúc bước cuối cùng, việc đặt chân lên ván giậm nhảy cần thực hiện nhanh, mạnh, tích cực theo hướng từ trên xuối dưới - ra sau và tiếp xúc với ván giậm gần điểm dọi trọng tâm cơ thể (cách khoảng 1 - 1,5 bàn chân) để không làm giảm tốc độ nằm ngang.

Chân đặt xuống ván giậm bằng cả bàn và khi tiếp xúc chân hầu như thẳng ở khớp gối. Góc độ đặt chân giậm khoảng 60-650. Lúc này chân lăng ở phía sau chuẩn bị đánh lăng ra trước. Hai tay vung bình thường như khi chạy.

Sau khi chân chạm ván, do ảnh hưởng của quán tính và trọng lực người nhảy gấp nhanh các khớp của chân giậm chủ yếu là khớp gối để làm giảm chấn động lúc đặt chân, đồng thời làm tăng các nhóm cơ chuẩn bị cho hoạt động giậm nhảy tích cực tiếp theo.

Độ gấp lại hợp lý của chân giậm khi hoãn xung không những làm người nhảy giữ được khối lượng lớn, trên chân lúc chống mà còn tạo điều kiện cho nó duỗi ra nhanh, mạnh hơn khi bật lên.

Nhà sinh lý học Nga Xêtrênop đã nói: “Sự căng cơ làm nảy sinh trong lòng nó 1 thế năng tạo điều kiện phát huy sự nỗ lực của chúng lúc co lại”.

Kết thúc thời kỳ hoãn xung là lúc góc độ giữa đùi và cẳng chân giậm đạt khoảng 140 - 1450. Nếu góc độ này không hợp lý (lớn hoặc nhỏ quá) sẽ có ảnh hưởng đến hiệu quả hoãn xung và làm ảnh hưởng trực tiếp đến kết quả giậm nhảy.

Lúc này, điểm dọi trọng tâm cơ thể đi qua điểm đặt của chân giậm, thân trên gần như thẳng đứng.

Sau khi điểm dọi trọng tâm cơ thể vượt qua điểm chống là thời điểm bắt đầu giậm nhảy. Lúc này chân giậm duỗi thẳng nhanh, mạnh hết các khớp hông, gối, cổ chân để đẩy trọng tâm cơ thể lên cao. Góc độ giậm nhảy khoảng từ 70 - 750. Đồng thời với việc duỗi ra trước lên trên. Kết thúc giậm nhảy đùi chân lăng gần như song song với mặt đất, cẳng chân vuông góc với đùi và chân giậm bắt đầu rời đất.

Khi giậm nhảy tay bên chân giậm đánh mạnh từ sau ra trước lên trên và dựng lại khi cánh tay ngang vai cẳng tay vuông góc với cánh tay.

Tính từ khi chân giậm rời khỏi ván giậm ( tư thế bước bộ trên không) đến khi một bộ phận của cơ thể chuẩn bị chạm đất. Giữ thăng bằng và tận dụng được quỹ đạo bay của trọng tâm cơ thể và hình thành tư thế của kỹ thuật. Do tốc độ nằm ngang lớn hơn tốc độ thẳng đứng nên góc độ bay ban đầu của môn nhảy xa khoảng từ 21độ ± 2 độ. Sự khác biệt giữa các kiểu nhảy xa chính là ở giai đoạn này. Có ba kiểu nhảy xa đó là: “ Kiểu ngồi”, “ Kiểu ưỡn thân”, “Kiểu cắt kéo”. a. Bay trên không nhảy xa “kiểu ngồi”. Là kiểu nhảy đơn giản dễ thực hiện, phù hợp với mọi lứa tuổi, mọi người. Sau khi bay ở tư thế “bước bộ” được 1/3 đến 1/2 cự ly, người nhảy thực hiện đưa đùi chân lăng lên cao và duỗi ra trước, nhanh chóng kéo chân giậm lên song song với chân ở phía trước (chân lăng) và nâng hai đùi lên sát ngực. Hai tay từ tư thế bước bộ đưa lên cao, thân trên hơi ngã về trước tạo thành tư thế ngồi ở trên không đến khi gần rơi xuống hố cát hai chân hầu như được duỗi thẳng hoàn toàn ra trước, đồng thời,ï đánh mạnh hai tay từ trên ra trước xuống dưới và ra sau. Động tác có tính chất bù trừ này tạo điều kiện tốt cho việc duỗi thẳng chân trước khi rơi xuống và giữ thăng bằng

Để đạt được độ xa của lần nhảy và giảm chấn động cho cơ thể việc thực hiện đúng kỷ thuật rơi xuống cát có ý nghĩa rất lớn. Trong tất cả các kiểu nhảy, việc thu chân chuẩn bị rơi xuống cát được bắt đầu khi tổng trọng tâm cơ thể ở cách mặt cát ngang với mức khi họ kết thúc giậm nhảy. Để chuẩn bị cho việc rơi xuống cát, đầu tiên cần nâng đùi đưa hai đầu gối lên sát ngực và gập thân trên nhiều về trước. Cẳng chân lúc này được hạ xuống dưới, hai tay chuyển từ trên cao ra phía trước. Tiếp đó là duổi chân, nâng cẳng chân để gót chân chỉ thấp hơn mông một chút. Thân trên lúc này không nên gập về trước quá nhiều vì sẽ gây khó khăn cho việc nâng chân lên cao.Tay lúc này gấp ở khủyu và được hạ xuống theo hướng xuống dưới và ra sau. Sau khi hai gót chân chạm cát cần gấp gối để giảm chấn động và tạo điều kiện chuyển trọng tâm cơ thể xuống dưới - ra trước vượt qua điểm chạm cát của gót. Thân trên lúc này cũng cố gập về trước để giúp không đổ người về sau làm ảnh hưởng tới thành tích.

**2. Thực trạng của vấn đề nghiên cứu:**

**2.1. Tổng quan tài liệu:**

               \* Các khái niệm liên quan:

***2.1.1. Khái niệm sức mạnh.***

Sức mạnh là năng lực của cơ bắp để khắp phục lực cản bên ngoài bằng sự căng cơ. Sức mạnh được thể hiện ở nhiều hoạt động vận động khác nhau như : các môn chạy, các môn ném đẩy...

Sức mạnh có 4 loại cơ bản sau:

- Sức mạnh tối đa - sức mạnh tuyệt đối.

- Sức mạnh tương đối

- Sức mạnh tốc độ

- Sức mạnh bột phát.

\* Sức mạnh tối đa (sức mạnh tuyệt đối) là tốc độ căng cơ lớn nhất để khắc phục trọng lượng tối đa.

Khi số lượng cơ co tối đa, các sợi cơ đều co và độ dài cơ là tối ưu thì cơ sẽ co với lực tối đa. Sức mạnh tối đa thường đạt được trong co cơ tĩnh.

\* Sức mạnh tương đối được thể hiện trong các hoạt động mà người tập hoặc vận động viên phải di chuyển toàn bộ cơ thể hoặc một trọng lượng tối đa.

Sức mạnh tương đối được tính bằng tỉ số của sức mạnh tối đa với kg trọng lượng cơ thể.

                                                             Sức mạnh tuyệt đối

Sức mạnh tương đối  =

Kg trọng lượng cơ thể

\* Sức mạnh tốc độ: Là tốc độ co cơ nhanh nhất trong 1 khoảng thời gian ngắn. Sức mạnh tốc độ được thể hiện trong một số hoạt động thể thao như: đẩy ta, nhảy xa, nhảy cao, nhảy 3 bước.

\* Sức mạnh bột phát: Là một dạng đặc biệt của sức mạnh tốc độ. Đó là khả năng huy động sức mạnh lớn nhất trong thời gian rất ngắn. Sức mạnh bột phát đòi hỏi khả năng phối hợp sức mạnh, đối với các động tác có sức cản lớn thì sức mạnh càng trở nên quan trọng.

Như vậy: Sức mạnh được thể hiện ở nhiều mặt hoạt động thể lực khác nhau. Trong nhảy xa cần sức mạnh tốc độ và sức mạnh bột phát.

**2.*1.2. Khái niệm sức nhanh:***

Sức nhanh là khả năng thực hiện một động tác của một phản ứng đối với một kích thích bất ngờ, trong đó có sự chuẩn xác về cường độ và thời gian.

**2.2. Một số bài tập nâng cao tố chất sức mạnh nhảy xa cho học sinh trường PTCS.**

- Chạy tăng tốc độ.

+ 2 x 30m: Từ 10 - 15m đầu thì chạy với tốc độ bình thường, 15m sau chạy tốc độ tối đa.

+ 2 x 40m: 20m sau chạy tốc độ tối đa

- Chạy tiếp sức: n(2 x 30m)

Chia học sinh thành 4 đội mối đội có số học sinh bằng nhau.

- Tiếp sức tổng hợp: n(2 x 30m)

Hình thức như chạy tiếp sức nhưng thực hiện các bài tập khác nhau như

15m cò cò bằng 1 chân, 15m bằng 2 chân 15m chạy nâng cao đùi, 15m chạy với tốc độ cao.

- Chạy 2x30m tốc độ cao

- Bật nhảy lò cò .

- Chạy 30m vượt vật cản.

Cứ 5m lại căng dây ngang đường chạy cách mặt đất khoảng 50 - 60 cm để bật nhảy qua và chạy về đích.

- Bật xa tại chỗ

- Bật xa tiếp sức.

Chia học sinh ra làm nhiều nhóm để thực hiện, mỗi học sinh thực hiện bật xa liên tiếp 20m sau đó chạy quay về và học sinh tiếp theo thực hiện tương tự cho đến hết nhóm.

- Bật nhảy tại chỗ luân phiên bằng 2 chân lên bục cao

-Sức mạnh bột phát: Là một dạng đặc biệt của sức mạnh tốc độ đó là khả năng huy động sức mạnh lớn nhất trong thời gian ngắn nhất. Sức mạnh bột phát đòi hỏi khả năng phối hợp sức mạnh đối với các động tác có sức cản lớn thì sức mạnh càng trở lên quan trọng.

Như vậy: Sức mạnh được thể hiện ở nhiều mặt hoạt động thực thể lực khác nhau. Trong nhảy xa cần sức mạnh tốc độ và sức mạnh bột phát.

***2.2.1. Các bài tập sức mạnh, sức nhanh chủ yếu sau:***

Qua tổng hợp các tài liệu, giáo trình điền kinh tôi lựa chọn được một số bài tập phát triển sức nhanh sức mạnh gồm:

- Chạy tăng tốc độ cao 10m, 20m, 30m, 40m.

- Bật xa tại chỗ.

- Bài tập bục cao bằng 2 chân và luân chuyển 1 chân.

- Nằm sấp chống đẩy.

- Co tay xà đơn.

- bật nhảy đổi chân, bật cóc.

- Chạy trên địa hình phức tạp.

**2.2.2. Các phương pháp, các test đánh giá sức mạnh:**

Để đánh giá sức mạnh người ta sử dụng kết quả đo thành tích đạt được của bài tập đó .

**VD:** Thành tích bật xa tại chỗ, tính bằng m, chính xác đến cm.

- Thành tích chạy 30m, 60m, tính bằng giây.

- Số lần thực hiện bật bục cao trong một thời gian quy định

 (1phút, 2 phút…)

**Tóm lại**: Để đạt được hiệu quả trong tập luyện nâng cao sức mạnh đó là: Những đặc điểm về cấu tạo của cơ bắp như chiều dài của cơ, cơ càng được kéo dài sức căng càng lớn và nâng được càng nặng nó phụ thuộc vào điều kiện của mặt cơ học nghĩa là phụ thuộc vào góc độ của các khớp, góc tác động của lực co cơ với các đặc điểm bám trên xương. Sức mạnh phụ thuộc vào bề dày của sợi cơ và số lượng của chúng, cơ càng dày thì tiết diện cơ càng lớn, và sức mạnh mà cơ để phát huy càng lớn.

 Sức mạnh còn phụ thuộc vào đơn vị vận động tham gia vào quá trình co cơ, màu sắc cơ, nếu một cơ có tỷ lệ cơ nhanh càng cao thì sức mạnh càng lớn vì sợi cơ nhanh co nhanh hơn và phát lực lớn hơn sợi chậm .Bên cạnh đó yếu tố thần kinh ảnh hưởng đến sức mạnh cơ bắp: Hệ thần kinh thay đổi xung động, hệ thần kinh giao cảm và sự phối hợp giữa các dây thần kinh với các cơ.

Học sinh trung học cơ sở, sức mạnh thể hiện, đây là thời kỳ cơ bắp phát triển nhất, song cơ nữ các tổ chức mỡ dưới da phát triển mạnh, ảnh hưởng đến việc phát triển sức mạnh của cơ thể. Cần tập các bài tập phát triển sức mạnh để góp phần thúc đẩy sự phát triển của các hệ cơ.

Như các bài tập không nên chỉ treo hoặc chống đơn thuần mà phải là những bài tập kết hợp giữa treo và chống, cũng với những bài tậo khắc phục lực đối kháng khác nữa.

Tập như vậy sẽ vừa phát triển các cơ co, cơ duỗi lại vừa giảm nhẹ sức chịu đựng của các cơ khi tập liên tục trong thời gian dài. Các bài tập phải đảm bảp nguyên tắc vừa sức vừa đảm bảo cho tất cả các loại cơ (to,nhỏ) đều được phát triển. Nhưng cần có yêu cầu riêng đặc biệt đối với các em nữ.

**3. Giải pháp và tổ chức thực hiện**

**3.1. Phương pháp nghiên cứu:**

Để thực hiện giải quyết các mục tiêu nghiên cứu của đề tài, tôi sử dụng các phương pháp sau đây:

***3.1.1 Đọc, phân tích và tổng hợp các tài liệu có liên quan:***

Trong quá trình nghiên cứu đề tài tôi đọc nhiều tài liệu khác như:

- Giáo trình điền kinh.

- Giáo trình sinh lý luận và phương pháp giáo dục thể chất.

- Giáo trình sinh lý học thể dục, thể thao.

- Giáo trình sinh lý học lứa tuổi.

- Sách huấn luyện điền kinh.

Qua quá trình tìm hiểu về các đặc điểm tâm sinh lý, hoạt động lứa tuổi học sinh THCS và giúp tôi hiểu rõ nhiệm vụ cần phải giải quyết, tìm ra các phương pháp tập luyện hiệu quả có tác dụng nhằm giáo dục sức nhanh, sức mạnh tốc độ cho các em.

***3.1.2. Phương pháp điều tra, quan sát sư phạm và phỏng vấn:***

Điều tra quan sát quá trình học tập môn thể dục của các em đặt ra các câu hỏi cho giáo viên dạy thể dục và học sinh trường THCS Giao Yến để từ đó có

nhận định, đánh giá đúng về tình trạng và điều kiện học tập, giảng dạy.

***3.1.3. Phương pháp thực nghiệm sư phạm:***

Khi nghiên cứu đề tài tôi tiến hành thực nghiệm trên số học sinh của lớp 9B, 9C tiến hành theo phương pháp tự đối chiếu.

Thực hiện các bài tập trong 5 tuần sau đó lấy kết quả so sánh đối chiếu trước thực nghiệm và sau khi tiến hành áp dụng bài tập. Thông qua đó làm sáng tỏ hiệu quả đạt được của bai tập.

***3.1.4 Phương pháp toán thống kê trong thể dục, thể thao:***

Sử dụng phương pháp này trong thể dục thể thao, để đánh giá, xử lý số liệu đã thu nhập được,

**3.2 Tổ chức nghiên cứu:**

***3.2.1. Thời gian nghiên cứu:***

Đề tài tiến hành theo 3 giai đoạn:

***\* Giai đoạn 1:*** Từ tháng 9/2023 đến tháng 11/2023: Đọc tài liệu, lựa chọn đề tài, lập đề cương chuẩn bị tài liệu và phương pháp nghiên cứu.

***\* Giai đoạn 2:*** Từ tháng 12/2023 đến tháng 02/2024 tổ chức thực nghiệm đề tài:

 Tiến hành lựa chọn và áp dụng các bài tập phát triển sức mạnh trong nhảy xa cho học sinh lớp 9B,9C Trường THCS Giao Yến tiến hành thu thập tài liệu, xử lý số liệu nghiên cứu phân tích tổng hợp các tài liệu liên quan đến đề tài

- Lựa chọn bài tập.

- Tổ chức thực nghiệm

- Xử lý số liệu

Địa điểm tiến hành thực nghiệm đề tài tại trường THCS Giao Yến

***\*Giai đoạn 3:*** Từ tháng 2/2024 đến tháng 3/2024: tổng hợp bổ sung, hoàn thiện đề tài, báo cáo hội đồng khoa học.

***3.2.2. Đối tượng nghiên cứu của đề tài:***

Học sinh lớp 9B, 9C trường THCS Giao Yến.

***3.2.3. Địa điểm nghiên cứu:*** Trường THCS Giao Yến- Giao Thủy – Nam Định

**4. Kiểm nghiệm**

**4.1. Cơ sở lựa chọn các bài tập phát triển sức mạnh nhằm nâng cao thành tích nhảy xa cho học sinh**

Khảo sát và đánh giá thực trạng giáo dục thể chất nói chung và giảng dạy môn thể dục nội dung nhảy xa nói riêng của trường Tổng số học sinh của nhà trường có hơn 550 hs có 3 giáo viên dạy GDTC, thể dục. Thâm niên trung bình 10 năm công tác trở đi. nhiệt tình, yêu nghề.

Nhà trường thực hiện giảng dạy đúng theo phân phối chương trình của sở giáo dục từ lớp 6 đến 9  tất cả đều 2 tiết/ tuần..

***Thành tích thể thao mà nhà trường đạt được :***

Năm học 2022- 2023: Xếp thứ 9/ 23 trường

**4.2. Lựa chọn các bài tập phát triển sức mạnh nhằm nâng cao thành tích nhảy xa cho học sinh THCS.**

Lựa chọn và áp dụng một số bài tập phát triển sức mạnh nhằm nâng cao thành tích nhảy xa cho học sinh trường THCS Giao Yến.

**4.3. Lựa chọn một số bài tập phát triển sức mạnh:**

- Căn cứ vào sở thích hứng thú, phù hợp tâm lý lứa tuổi của học sinh.

- Căn cứ điều kiện của nhà trường phù hợp với điều kiện cơ sở vật chất, trang thiết bị của nhà trường, phù hợp với thời gian học tập.

- Căn cứ vào việc điều tra kết quả phỏng vấn chuyên môn các giáo viên dạy thể dục,tôi lựa chọn một số bài tập nhằm phát triển sức mạnh cho môn nhảy xa. Kết quả được trình bày ở bảng 1

**Bảng 1**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Các bài tập** | **Số HS lựa chọn** | **%** |
| Chạy nhanh 30m, 60m | 14 | 100 |
| Bật xa tại chỗ | 13 | 92,8 |
| Chạy đạp sau | 5 | 35,7 |
| Đứng lên ngồi xuống | 10 | 71,4 |
| Chạy trên địa hình phức tạp | 2 | 14,2 |
| Bật đổi chân | 10 | 71,4 |
| Lò cò một chân | 13 | 92,8 |

        Kết quả trên **bảng 1** cho thấy các bài tập có tỉ lệ phần trăm số học sinh lựa chọn cao sẽ được tôi lựa chọn. Đó là các bài tập sau đây:

- Chạy 30m, 60m tốc độ cao.

- Bật nhảy bằng chân thuận và hai chân trong hố cát.

- Các trò chơi vận động “Hoàng Anh, Hoàng Yến", “Lò co tiếp sức”, “bật xa tiếp sức”.

- Đứng lên ngồi xuống (dưới dạng trò chơi)

**4.4. Hình thức thực hiện:**

Các bài tập mà để tài đã lựa chọn được thực hiện trong giờ chính khoá: Theo thời khoá biểu của lớp 9B,9C 2 tiết/ tuần . Hình thức dựa theo tiến trình giảng dạy mà tôi trình bày tại bảng

**Bảng 2 Tiến trình giảng dạy môn Nhảy xa**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| TT | **Tuần/giáo án**  **Nội dung bài tập** | 1 | | 2 | | 3 | | 4 | | 5 | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 1 | Chạy nhanh 30m, 60m | x |  | x |  | x |  | x |  | x |  |
| 2 | Bật xa tại chỗ |  | x |  | x |  | x |  |  |  |  |
| 3 | Chạy đạp sau |  | x |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Đứng lên ngồi xuống |  |  | x |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Chạy trên địa hình phức tạp |  |  |  | x |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Bật đổi chân |  |  |  | x |  |  | x |  |  |  |
| 7 | Lò cò một chân |  |  |  | x |  | x |  |  |  |  |
| 8 | Chạy 30m xuất phát cao | \* Kiểm tra đánh giá kết quả | | | | | | | | | |
| 9 | Thành tính nhảy xa | \* Kiểm tra đánh giá kết quả | | | | | | | | | |

**5. Tổ chức thực nghiệm**

**5.1. Mục đích của bài tập:**

- Chạy nhanh 30m, 60m tốc độ cao và xuất phát nhằm phát huy sức nhanh tạo điều kiện thuận lợi cho chạy đà, làm quen với tốc độ cao nhất.

- Bật nhảy bằng chân thuận và hai chân trong hố cát nhằm khắc phục trọng lượng cơ thể trong khi bật nhảy lên, tăng sức mạnh cơ chân đặc biệt cơ tứ đầu đùi và cơ tam đầu cẳng chân, phát triển sức mạnh ở hai chân đặc biệt là chân giậm nhảy.

- Bật bục đổi chân cao 20cm: Tăng sức mạnh chận, tăng tần số bước.

- Các trò chơi vận động nhằm củng cố, tăng cường tố chất vận động, phát triển cơ chân tạo nên không khí vui vẻ, tinh thần đoàn kết, hứng thu trong tập luyện.

**5.2. Cách tiến hành các bài tập:**

Để thực hiện đề tài áp dụng các bài tập trên, cho tập luyện mỗi tuần 2 buổi tương ứng với 2 tiết học, được tiến hành trong 5 tuần và thời gian 45 phút/1 buổi.

Trong 2 buổi tập/ tuần, một buổi đầu tôi cho các em tập sức nhanh còn buổi cuối cùng trong tuần tôi cho tập sức mạnh để các em có thời gian nghỉ ngơi và hồi phục đủ cho buổi tập tiếp theo, được áp dụng trong 2 tuần đầu. Tuần thứ 3 cho các em tập cả bài tập sức nhanh và bài tập sức mạnh trong 1 buổi tập. Tuần 4 thực hiện hoàn thiện các bài tập và tuần 5 tiến hành kiểm tra cho được lấy kết quả.

Các bài tập này được sử dụng dưới dạng trò chơi và bài tập thể lực cuối tiết học dành 12’ – 15’ cho các em thực hiện các bài tập này.

**Giáo án giảng dạy nội dung này như sau:**

- Phần khởi động chung và khởi động chuyên môn :10 phút.

- Phần cơ bản: Thực hiện giảng dạy theo phân phối chương trình.

Thực hiện các bài tập trong thời gian 12 – 15’ /1 tiết.

Trong quá trình học, tổ chức trò chơi cho các em ở phần khởi động chuyên môn hoặc bài tập thể lực cuối giờ.

Thời gian thả lỏng hồi phục 3 phút

- Phần kết thúc giáo án: Thực hiện xuống lớp, nhắc nhở ra bài tập về nhà.

Các bài tập được áp dụng từng phần theo kế hoạch tuần cụ thể như sau:

**Tuần 1**: Sử dụng các bài tập

  - Chạy tăng tốc độ 30m

- Chạy tăng tốc độ 50m

- Thực hiện chạy đà trong nhảy xa, tiếp xúc với đường chạy đà, hố tạo tư thế thoải mái trong chạy đà.

- Chạy đạp sau 20m

- Bật xa tại chỗ

- Bật xa bằng 2 chân 10m

**Tuần 2**:  Quy trình huấn luyện giảng dạy như tuần 1 áp dụng các bài tập sau:

- Chạy 30m tốc độ cao

- Chạy 50m tốc độ cao

- Bật xa 20m

- Bật bục cao 20cm: bật đổi chân

- Lò cò tiếp sức.

- Đứng lên ngồi xuống

- Bật nhảy bằng hai chân trong hố cát 2 x 20 lần

- Bật đổi chân

**Tuần 3:** Các bài tập áp dụng

- Chạy 50m xuất phát cao

- Chạy 30m xuất phát cao

- Bật nhảy bằng hai chân trong hố cát

- Bật nhảy bằng chân thuận trong hố cát

- Bật xa tiếp sức

- Chạy đuổi nhau 30m

**Tuần 4:** Các bài tập

- Bật đổi chân

- Chạy đà - đưa đặt chân giậm chính xác

- Chạy đà giậm nhảy

- Thực hiện kỹ thuật nhảy xa đạt thành tích.

**Tuần 5**: Kiểm tra các test đánh giá

**5.3. Cách thức đánh giá.**

Đánh giá kết quả của học sinh: so sánh đối chiếu kết quả trước khi áp

dụng bài tập, thành tích ban đầu và thành tích sau khi tiến hành bài tập qua 5 tuần của lớp 8A, 8B  bằng việc sử dụng toán thống kê trong thể dục thể thao, xử lý các số liệu để lấy được sự khác biệt.

Kết quả thu được ở các bài tập kiểm tra biểu hiện hiệu quả các bài tập đã áp dụng.

**5.4. Tiến hành thực nghiệm**:

Các bài tập trên tiến hành trong 10 buổi tương ứng 10 tiết học. Thực hiện 5 tuần với học sinh  của nhà trường

Trước khi áp dụng các bài tập chúng tôi kiểm tra thành tích nhảy xa và chạy 30m xuất phát cao.

Sau thời gian 5 tuần tôi tiến hành kiểm tra thành tích của các em qua 2 lần kiểm tra.

- Chạy 30m xuất phát cao.

- Nhảy xa (thành tích).

**Bảng 3: Kết quả kiểm tra thành tích trước và sau thực nghiệm**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Năm học | Lớp | Sĩ số | Trước TN | | Sau TN | |
| Nữ | Nam | Nữ | Nam |
| 2023 - 2024 | 9B | 45 | 2,60 m | 3,40 m | 3,0 m | 4,30 m |
| 2023 - 2024 | 9C | 46 | 2,55 m | 3,35 m | 2,90 m | 4,20 m |

Qua bảng trên cho thấy thành tích nhảy xa có sự khác biệt trước thực nghiệm và sau thực nghiệm.

Như vậy các bài tập của tôi xây dựng và áp dụng thực nghiệm đã có tác dụng phát triển sức mạnh, khả năng thực hiện động tác tốt và hoàn thiện về kỹ thuật, nâng cao thành tích nhảy xa cho học sinh nhà trường.

**III. Hiệu quả do sáng kiến đem lại:**

***III.1. Hiệu quả kinh tế*** (Giá trị làm lợi tính thành tiền): không

***III.2. Hiệu quả về mặt xã hội*** (Giá trị làm lợi không tính thành tiền(nếu có):

a. Giá trị làm lợi cho môi trường: không

b. Giá trị làm lợi cho an toàn lao động: không

***c. Giá trị làm lợi khác*** (Giá trị giáo dục ):

         Các bài tập sau khi nghiên cứu lưạ chọn được và ứng dụng đã mang lại kết quả bước đầu khả quan, đề nghị bộ môn thể dục nghiên cứu thực hiện áp dụng những bài tập đã lưạ chọn, tập luỵên cho học sinh.

Do điều kiện cơ sở vật chất của nhà trường vẫn còn chưa hoàn toàn đầy đủ, nhà trường cần trang bị và quan tâm hơn nưã để các em có phương tiện tập luyện tốt hơn, ngoài ra nên tổ chức thêm các giờ ngoại khóa cho các em,và  giáo viên cần quan tâm hơn nữa về giai đoạn học “Chạy đà - giậm nhảy”.

Kết quả phỏng vấn các giáo viên có kinh nghiệm, tôi đã lựa chọn được một số bài tập phát triển sức mạnh trong nhảy xa cho học sinh trường. Các bài tập bao gồm:

- Chạy nhanh 30m, 60m

- Bật nhảy bằng chân thuận và hai chân trong hố cát

- Bật bục như ở cầi thang, bật đổi chân cao 20cm

- Chạy lặp lại các giai đoạn ngắn.

- Một bước,ba bước đà thực hiện giậm nhảy liên tục rơi xuống đát bằng chân lăng

- Bật ếch.

-Bật xa tại chỗ, bật ba bước tại chỗ.

- Các trò chơi vận động “*Hoàng Anh - Hoàng Yến, Lò cò tiếp sức*”, “*Bật xa tiếp sức*”.

Quá trình thực hiện thực nghiệm đề tài do thời gian ngắn và hạn chế không thể tránh được những thiếu sót và sai sót cả về nội dung lẫn hình thức rất mong được sự góp ý chân thành của các Anh, Chị bạn bè đồng nghiệp để đề tài sáng kiến của tôi được hoàn thiện hơn.

**IV. CAM KẾT KHÔNG SAO CHÉP HOẶC VI PHẠM BẢN QUYỀN.**

Tôi xin cam kết không sao chép hoặc vi phạm bản quyền sáng kiến kinh nghiệm của tác giả khác.

|  |  |
| --- | --- |
| **CƠ QUAN ĐƠN VỊ**  **ÁP DỤNG SÁNG KIẾN**  **(xác nhận)**  ……………………………………………...................................................................................................................................................................................................................................................................................  (Ký tên, đóng dấu) | **TÁC GIẢ SÁNG KIẾN**  (Ký tên) |

**DANH MỤC TÀI LIỆU THAM KHẢO**

1. Quang Hưng lược dịch “Bài tập chuyên môn trong Điền kinh”, NXB TDTT Hà Nội.

2. Vũ Đức Thu (1995) – Lý luận và phương pháp GDTC, NXB Giáo dục.

3. Dương Nghiệp Chí – Phạm Khắc Học, “*Sách Giáo trình Điền kinh”,* NXB TDTT Hà Nội 1996.

4. Hoàng Thị Đông (2004) – *Lý luận và phương pháp GDTC trong nhà trường*, Trường ĐHSP TDTT, NXB TDTT, Hà Nội.

5. Phạm Khắc Học – Nguyễn Hữu Bằng (2004) *“Sách Giáo trình Điền kinh”*, Trường ĐHSP TDTT Hà Tây, NXB TDTT Hà Nội.