

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

BÁO CÁO SÁNG KIẾN

“Nghiên cứu xây dựng một số bài tập bổ trợ chuyên môn giúp học sinh khối 6 trường PTDTBT TH&THCS Trà Vinh học tốt môn Võ Cổ Truyền”

1. Mô tả bản chất của sáng kiến:

1.1. Các giải pháp thực hiện, các bước và cách thức thực hiện:

a. Cơ sở chọn lựa bài tập bổ trợ:

Chọn lựa bài tập bổ trợ chuyên môn hợp lý là một trong những yếu tố quan trọng quyết định hiệu quả của chương trình tập luyện. Việc xác định hệ thống bài tập chuyên môn, chọn lựa bài tập chuyên môn cụ thể cho từng chương trình phụ thuộc vào đặc thù của từng môn thể thao và mục tiêu tập luyện.

Các cơ hoạt động chính trong mỗi kỹ năng vận động đều có thể khác nhau trong các môn khác nhau, phụ thuộc vào các yêu cầu kỹ năng đặc thù riêng. Việc lựa chọn các bài tập bổ trợ chuyên môn còn phụ thuộc vào đặc điểm, mục đích của từng giai đoạn.

Trong quá trình giảng dạy cho học sinh phải dựa theo yêu cầu, mục đích và quá trình tập luyện của chương trình của Ngành đề ra. Việc lựa chọn bài tập phải đảm bảo sao cho tất cả các nhóm cơ hoạt động trong bài 36 động tác căn bản Võ cổ truyền phát triển toàn diện.

Các bước chú ý khi chọn lựa bài tập:

- Phân tích phương hướng thực hiện động tác (hướng, các góc độ, tư thế...).
- Xác định các cơ, nhóm cơ tham gia vận động trong bài tập: Chọn lựa các bài tập bổ trợ chuyên môn có liên quan đến cơ chính dựa trên sự giống nhau về hướng và góc độ cơ cơ đối với từng kỹ thuật.

b. Xác định lựa chọn bài tập:

Bước 1: Tiến hành lựa chọn sơ bộ các bài tập bổ trợ chuyên môn qua tài liệu tham khảo trong và ngoài nước.

Vì là môn võ Việt Nam mới phát triển gần đây nên chưa có nghiên cứu về Võ cổ truyền nên tôi tham khảo của các môn võ khác vì cũng có tính chất giống Võ cổ truyền như: Karatedo, Muay Thái, Kick - Boxing, Vovinam...

Bước 2: Tiến hành phân tích, hỏi ý kiến các giáo viên có kinh nghiệm, huấn

luyện viên, trọng tài Võ cổ truyền... để lựa chọn được bài tập bổ trợ chuyên môn giúp HS trường PTDTBT TH&THCS Trà Vinh học tốt môn Võ cổ truyền.

- Để lựa chọn các bài tập bổ trợ chuyên môn thường được sử dụng trong thực tiễn và khả năng tập luyện với điều kiện trường. Chọn lựa bài tập hợp lý là một trong những yếu tố quan trọng quyết định hiệu quả của chương trình tập luyện. Việc xác định bài tập, chọn lựa bài tập cụ thể cho các em học sinh phụ thuộc vào đặc thù của vùng, điều kiện cơ sở vật chất của trường, tố chất của các em học sinh.

- Tôi đã chọn lựa và đã xác định được 30 bài tập bổ trợ chuyên môn đó là:

- + Thực hiện tư thế lập tấn.
- + Thực hiện từ tư thế lập tấn qua bái tổ.
- + Thực hiện từ tư thế bái tổ sang trung bình tấn - tay phải nắm đấm.
- + Thực hiện từ tư thế trung bình tấn - tay phải nắm đấm sang tay trái nắm đấm.
- + Thực hiện từ tư thế trung bình tấn - tay trái nắm đấm sang trao mã tấn phải - tay phải đấm mức lên.
- + Thực hiện từ tư thế trao mã tấn phải - tay phải đấm mức lên sang đỉnh tấn phải - tay trái đấm thẳng.
- + Thực hiện từ tư thế đỉnh tấn phải - tay trái đấm thẳng sang trao mã tấn phải - tay phải đập lưng nắm tay xuống.
- + Thực hiện từ tư thế trao mã tấn phải - tay phải đập lưng nắm tay xuống sang trung bình tấn - tay trái đấm móc vòng vào trước ngực.
- + Thực hiện từ tư thế trung bình tấn - tay trái đấm móc vòng vào trước ngực sang trao mã tấn trái - tay trái đấm mức lên.
- + Thực hiện từ tư thế trao mã tấn trái - tay trái đấm mức lên sang đỉnh tấn trái - tay phải đấm thẳng.
- + Thực hiện từ tư thế đỉnh tấn trái - tay phải đấm thẳng sang trao mã tấn trái - tay trái đập lưng nắm tay xuống.
- + Thực hiện từ tư thế trao mã tấn trái - tay trái đập lưng nắm tay xuống sang trung bình tấn - tay phải đấm móc vòng vào trước ngực.
- + Thực hiện từ tư thế trung bình tấn - tay phải đấm móc vòng vào trước ngực sang đỉnh tấn phải - tay phải đập lưng nắm tay về trước.
- + Thực hiện từ tư thế đỉnh tấn phải - tay phải đập lưng nắm tay về trước chuyển sang đỉnh tấn trái - tay trái đập lưng nắm tay về trước.
- + Thực hiện từ tư thế đỉnh tấn trái - tay trái đập lưng nắm tay về trước sang xà tấn phải, xoay thành trung bình tấn hai nắm tay kéo về hông.
- + Thực hiện từ tư thế xà tấn phải, xoay thành trung bình tấn hai nắm tay kéo về hông sang trung bình tấn - hai tay đấm thẳng về phía trước.

- + Thực hiện từ tư thế trung bình tấn - hai tay đâm thẳng về phía trước sang trao mã tấn phải - chỗ phải đánh ngang, chỗ trái đánh ngang (từ ngoài vào trong).
- + Thực hiện từ tư thế trao mã tấn phải - chỗ phải đánh ngang, chỗ trái đánh ngang (từ ngoài vào trong) sang quy tấn trái - chỗ phải cắm thẳng xuống.
- + Thực hiện từ tư thế quy tấn trái - chỗ phải cắm thẳng xuống sang đỉnh tấn trái - chỗ trái đánh lên.
- + Thực hiện từ tư thế đỉnh tấn trái - chỗ trái đánh lên sang trao mã tấn phải - chỗ phải đánh ngược lên ra sau.
- + Thực hiện từ tư thế trao mã tấn phải - chỗ phải đánh ngược lên ra sau sang xà tấn - chỗ trái giạt ngang.
- + Thực hiện từ tư thế xà tấn - chỗ trái giạt ngang sang trao mã tấn phải – chỗ phải đánh bật vào (cẳng tay đứng).
- + Thực hiện từ tư thế trao mã tấn phải - chỗ phải đánh bật vào (cẳng tay đứng) sang đỉnh tấn phải - chỗ trái đánh ngang vào.
- + Thực hiện từ tư thế đỉnh tấn phải - chỗ trái đánh ngang vào sang trao mã tấn trái - chỗ trái đánh vòng cầu xuống ra sau lưng.
- + Thực hiện từ tư thế trao mã tấn trái - chỗ trái đánh vòng cầu xuống ra sau lưng chuyển qua chân phải đá tổng về trước.
- + Thực hiện từ tư thế chân phải đá tổng về trước chuyển qua chân trái đá vòng cầu từ ngoài vào.
- + Thực hiện từ tư thế chân trái đá vòng cầu từ ngoài vào chuyển qua chân phải đá tổng ngang bằng cạnh bàn chân.
- + Thực hiện từ tư thế chân phải đá tổng ngang bằng cạnh bàn chân chuyển qua đỉnh tấn phải - tay phải chém cạnh bàn thẳng xuống.
- + Thực hiện từ tư thế đỉnh tấn phải - tay phải chém cạnh bàn thẳng xuống sang trao mã tấn trái - tay trái chém cạnh bàn vào (cẳng tay thẳng góc với mặt đất).
- + Thực hiện từ tư thế trao mã tấn trái - tay trái chém cạnh bàn vào (cẳng tay thẳng góc với mặt đất) sang trao mã tấn phải - hai tay chém cùng lúc từ trái qua phải (bàn tay phải úp, bàn tay trái ngửa, hai tay song song mặt đất).

Trong quá trình giảng dạy bài Võ cổ truyền tôi đã sử dụng các bài tập bổ trợ thông qua việc chuẩn bị các hình ảnh để cho các em được quan sát rõ ràng trước khi bắt đầu học động tác để các em hình dung được từng động tác được chính xác hơn, đồng thời tôi cũng phân tích kết hợp thị phạm động tác lần nữa giúp đem lại hiệu quả cao cho các em trong quá trình tập luyện.

Ví dụ:

- Thực hiện từ tư thế đứng lập tấn: Hai tay nắm quyền thủ sát 2 bên hông, lòng

quyền ngựa (hình 1).

- Thực hiện từ tư thế lập tấn qua bái tổ (hình 2).
- Thực hiện tư thế bình tấn - tay phải nắm đấm, tay trái nắm quyền thê sát bên hông trái (hình 3).
- Thực hiện tư thế đỉnh tấn (hình 4).



(Hình 1)



(Hình 2)



(Hình 3)



(Hình 4)



(Hình ảnh minh họa trong tiết dạy lớp 6 trường PTDTBT TH&THCS Trà Vinh)

c. Kế hoạch tập luyện:

Để xây dựng kế hoạch tập luyện cho học sinh tổ 1+2, đề tài tuân thủ theo các

nguyên tắc sau:

- Nguyên tắc tăng dần lượng vận động: Bài tập đi từ dễ đến khó, từ đơn giản đến phức tạp, từ chậm (tập bài mới) đến nhanh, tập từ ít bài đến nhiều bài.

- Nguyên tắc thích hợp và cá biệt hóa: Các bài tập được sắp xếp trong một buổi tập cũng như trong một tuần tập phải đảm bảo tính hợp lý, phải phù hợp với trình độ người tập luyện, dụng cụ, các bài tập mang tính đặc trưng cao cho hoạt động chuyên môn của môn Võ cổ truyền.

- Nguyên tắc kế hoạch và hệ thống: Phải sắp xếp bài tập theo một trình tự từ thấp đến cao bảo đảm tính logic và kế thừa.

- Nguyên tắc trực quan: Giúp cho người tập có hình ảnh chính xác về quá trình động tác cần tập.

* Các phương pháp tập luyện bao gồm:

1. Phương pháp huấn luyện lặp lại.
2. Phương pháp vòng tròn.
3. Phương pháp huấn luyện giãn cách.
4. Phương pháp biến đổi.

- Qua tham khảo tài liệu, học hỏi ở đồng nghiệp và đặc biệt là qua thực tế giảng dạy tại trường, tôi đã áp dụng một số bài tập và biện pháp nhằm nâng cao chất lượng giảng dạy cho học sinh.

Để giúp học sinh tích cực học, nâng cao hiệu quả chất lượng tôi cần có phương án tổ chức lớp học sao cho phù hợp.

Ví dụ: Chia học sinh trong lớp ra thành các nhóm khác nhau, giáo viên chỉ dẫn giúp đỡ các em tự tập, tự điều khiển, thậm chí có thể trao đổi, giúp đỡ lẫn nhau trong quá trình tiếp thu động tác nhằm nâng cao hiệu quả cho giờ học Võ cổ truyền.

Để các tổ, nhóm có thể tập luyện được kết quả cao, giáo viên phải rèn cho học sinh khả năng tự quản trong đó vai trò của cán sự tổ, nhóm là quan trọng.

Tôi tiến hành cho các em thực hiện từ 3 - 5 bài tập bổ trợ trước khi vào tập nội dung chính của chương trình tập luyện Võ cổ truyền:

- Nhóm thực nghiệm thực hiện 3 - 5 bài tập trên vào đầu buổi tập theo phương pháp của tôi.

- Nhóm đối chứng thì học tập theo chương trình của Sở giáo dục và đào tạo tỉnh Quảng Nam.

1.2. Phân tích tình trạng của giải pháp đã biết (nếu là giải pháp cải tiến giải pháp đã biết trước đó tại cơ sở):

1.3. Nội dung đã cải tiến, sáng tạo để khắc phục những nhược điểm hiện tại (nếu là giải pháp cải tiến giải pháp đã biết trước đó tại cơ sở):

1.4. Khả năng áp dụng của sáng kiến:

Các biện pháp trên đã được áp dụng tại trường PTDTBT TH&THCS Trà Vinh với sự tham gia của 41 học sinh lớp 6. Kết quả cho thấy việc giúp học sinh học tốt môn Võ cổ truyền. Để cho cơ thể các em học sinh được phát triển một cách cân đối và toàn diện thì việc tập luyện 1 cách khoa học và hiệu quả các động tác trong bài Võ cổ truyền là hết sức quan trọng, nhằm hình thành và củng cố những kỹ năng kỹ xảo cơ bản để các em thực hiện tốt từng động tác trong bài Võ cổ truyền cũng như trong đời sống, trong lao động. Sáng kiến này có thể áp dụng cho toàn bộ học sinh khối lớp 6, 7, 8, 9 tại trường.

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

- Sáng kiến của tôi được áp dụng lần đầu cho học sinh khối 6 trường PTDTBT TH&THCS và đã mang lại lợi ích thiết thực. Ngoài ra sáng kiến này có thể áp dụng cho các khối 7,8,9 tại trường.

- Phương tiện: Sân bãi, trang phục, hình ảnh, âm thanh.

- Tài liệu tham khảo:

+ Lê Kim Hòa - *Võ cổ truyền tập 1* - NXB Trẻ, 2011.

+ Lê Kim Hòa - *Võ cổ truyền tập 2* - NXB Trẻ, 2012.

+ *Luật thi đấu Võ cổ truyền* - tổng cục TDTT ban hành, 2011.

+ Nguyễn Thành Ngọc - *Giáo trình Võ cổ truyền* – NXB ĐH Quốc gia TPHCM, 2016.

+ Phạm Phong – *Lịch sử võ học Việt Nam* – NXB văn hóa thanh niên, 2012.

+ Vũ Đức Thu và cộng sự, đánh giá thực trạng công tác GDTC và phát triển TDTT trong nhà trường các cấp - *Tuyển tập nghiên cứu khoa học – GDTC sức khỏe* - NXB TDTT Hà Nội, 1988.

+ Nguyễn Xuân Sinh, Lê Văn Lắm, Lưu Quang Hiệp, Phạm Ngọc Viễn - *giáo trình phương pháp nghiên cứu khoa học TDTT* - NXB TDTT Hà Nội, 1999.

1.6. Hiệu quả sáng kiến mang lại:

Sau các lần kiểm tra theo Kế hoạch giáo dục môn học là kiểm tra đánh giá thường xuyên, kiểm tra giữa học kì các em. Tôi thấy các em nhanh nhẹn hơn, say mê hơn khi đến giờ học giáo dục thể chất với các tiết học võ cổ truyền và sự tiếp thu bài của các em tốt hơn.

Để thấy rõ điều này tôi thực hiện kiểm tra các em bằng cách cho các em thực hiện bài học.

● Trước thực nghiệm: Tổ 1+2 (Nhóm đối chứng)

* Nữ:

Lớp	Sĩ số	Điểm kiểm tra	
		Đạt	Chưa đạt

		SL	%	SL	%
6	10	4	40	6	60

* Nam:

Lớp	Sĩ số	Điểm kiểm tra			
		Đạt		Chưa đạt	
		SL	%	SL	%
6	10	3	30	7	70

- Trước thực nghiệm: Tổ 3+4 (Nhóm thực nghiệm)

Nữ:

Lớp	Sĩ số	Điểm kiểm tra			
		Đạt		Chưa đạt	
		SL	%	SL	%
6	11	3	27,3	8	72,7

Nam:

Lớp	Sĩ số	Điểm kiểm tra			
		Đạt		Chưa đạt	
		SL	%	SL	%
6	10	4	40	6	60

- Sau 1 tháng thực nghiệm: Tổ 1+2 (Nhóm đối chứng)

Nữ:

Lớp	Sĩ số	Điểm kiểm tra			
		Đạt		Chưa đạt	
		SL	%	SL	%
6	10	6	60	4	40

Nam:

Lớp	Sĩ số	Điểm kiểm tra			
		Đạt		Chưa đạt	
		SL	%	SL	%
6	10	5	50	5	50

- Sau 1 tháng thực nghiệm: Tổ 3+4 (Nhóm thực nghiệm)

Nữ:

Lớp	Sĩ số	Điểm kiểm tra			
		Đạt		Chưa đạt	
		SL	%	SL	%
6	11	8	72,7	3	27,3

Nam:

Lớp	Sĩ số	Điểm kiểm tra			
		Đạt		Chưa đạt	
		SL	%	SL	%
6	10	8	80	2	20

- So sánh kết quả kiểm tra của các nhóm trước thực nghiệm và sau thực nghiệm:

Nữ:

	Lớp 6 (Trước thực nghiệm)				Lớp 6 (Sau thực nghiệm)			
	Tổ 1+2		Tổ 3+4		Tổ 1+2		Tổ 3+4	
	SL	%	SL	%	SL	%	SL	%
Đạt	4	40	3	27,3	6	60	8	72,7
Chưa đạt	6	60	8	72,7	4	40	3	27,3

Nam:

	Lớp 6 (Trước thực nghiệm)				Lớp 6 (Sau thực nghiệm)			
	Tổ 1+2		Tổ 3+4		Tổ 1+2		Tổ 3+4	
	SL	%	SL	%	SL	%	SL	%
Đạt	4	40	3	30	5	50	8	80
Chưa đạt	6	60	7	70	5	50	2	20

Những thông tin cần được bảo mật: Không có

Danh sách những thành viên đã tham gia áp dụng thử hoặc áp dụng sáng kiến lần đầu - nếu có:

TT	Họ và tên	Nơi công tác	Nơi áp dụng sáng kiến	Ghi chú
1	Lê Ngọc Phúc	Trường PTDTBT TH&THCS Trà Vinh	Học sinh khối 6 trường PTDTBT TH&THCS Trà Vinh	

4. Hồ sơ kèm theo (*Bản mô tả nội dung sáng kiến có thể minh họa bằng các bản vẽ, thiết kế, sơ đồ, ảnh chụp mẫu sản phẩm... (nếu có).*)

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.

Trà Vinh, ngày 19 tháng 5 năm 2021

Người viết

Lê Ngọc Phúc