

Mẫu báo cáo sáng kiến

(Kèm theo Quy định về hoạt động sáng kiến trên địa bàn tỉnh Quảng Nam)

CỘNG HOÀ XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM

Độc lập - Tự do - Hạnh phúc

BÁO CÁO SÁNG KIẾN

PHƯƠNG PHÁP TẬP LUYỆN HIỆU QUẢ BÀI THỂ DỤC PHÁT TRIỂN CHUNG CHO HỌC SINH KHỐI 6, 7 TRƯỜNG PTDTBT – THCS TRÀ DON.

1. Mô tả bản chất của sáng kiến

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

1.1.1. Các phương pháp vận dụng:

- Phân tích, giảng giải, kỹ thuật động tác.
- Làm mẫu động tác.
- Phân chia gia đoạn tập luyện.
- Sử dụng công cụ hỗ trợ tập luyện.
- Kiểm tra đánh giá.

Ngoài những phương pháp thường xuyên sử dụng trong các tiết học thể dục như sử dụng lời nói, làm mẫu, kiểm tra đánh giá, tôi còn sử dụng 2 phương pháp khác, đây là hai phương pháp giảng dạy mới mà tôi áp dụng trong quá trình dạy học môn Thể dục năm học 2020 - 2021. Phương pháp này được lấy ý tưởng từ bài thể dục giữa giờ mà nhà trường thực hiện trong năm học 2019-2020 từ đó tôi đã nghiên cứu và cải tiến thêm.

a. Phương pháp phân chia giai đoạn tập luyện:

Phương pháp này nhằm chia những động tác của bài tập thành những nhóm động tác nhỏ, giúp cho người tập dễ hình dung động tác và thực hiện chính xác từng động tác nhỏ, sau đó ráp lại thành một bài tập hoàn chỉnh. Thông qua phương pháp này giáo viên sẽ phân tích kỹ hơn về tầm quan trọng của động tác và học sinh cũng sẽ dần hiểu được tầm quan trọng của bài thể dục phát triển chung. Đồng thời cũng hình thành cho học sinh nhiều phẩm chất tốt đẹp.

Ví dụ: Động tác bụng, tôi sẽ phân chia thành các nhóm bài tập như sau.

- Nhóm chân: Từ tư thế nghiêm chuyển sang tư thế đứng rộng bằng vai. Thực hiện bài tập này rèn luyện học sinh sự tập trung, dứt khoát, hình thành tư thế đẹp, tập bài tập cảm giác khi đưa chân ra học sinh không quan sát vào chân nhưng vẫn thực hiện đúng động tác.
- Nhóm thân trên: Gập bụng và tư thế của đầu. Động tác cần thực hiện nhịp nhàng, không hấp tấp để không ảnh hưởng đến xương cột sống, giáo viên hướng dẫn cho học sinh cách luyện tập đối với những bài tập, môn thể thao có liên quan đến vận động xương cột sống và các khớp để các em vận dụng sau này.

- Nhóm động tác tay: Chuyển từ tư thế đứng sang tư thế võ tay trước ngực. Thông qua động tác này học sinh sẽ nắm được nguyên tắc hoạt động của tay và các khớp tay, giáo viên phân tích kĩ cho học sinh hiểu. Nếu muốn tập động tác tay đẹp thì cần có sự phối hợp giữa các cơ quan, bộ phận nào của cơ thể, chỉ rõ những điểm nhấn mà học sinh dễ nhận biết trong một số trường hợp mà các em không thể quan sát bằng mắt. Đồng thời hướng dẫn cho học sinh tập luyện bài tập liên quan đến vận động của tay như đập bóng, võ thuật, ném bóng,...cách điều chỉnh lực tay.

Những động tác còn lại đều có cách phân chia khác nhau, mang lại nhiều lợi ích khác nhau, nhưng đều hướng chung một mục đích là nhằm tác động tích cực đến người tập. Học sinh sẽ phải tập lần lượt từng nhóm động tác 1 sau khi tập nhuần nhuyễn sẽ ráp các động tác lại với nhau thành một động tác hoàn chỉnh tất cả các động tác thì sẽ bước vào giai đoạn hoàn thiện tất cả các động tác, ở giai đoạn này tôi sẽ sử dụng phương pháp tập luyện thứ 2.

b. Sử dụng công cụ hỗ trợ tập luyện:

Đối với bài thể dục phát triển chung ở giai đoạn hoàn thiện học sinh phải tập luyện theo phương pháp lặp lại nhiều lần, rất dễ gây nhàm chán cho học sinh, các em tập luyện không tập trung, tập luyện cho có dẫn đến hiệu quả tập luyện không cao. Nắm bắt được tâm lí nêu trên của học sinh tôi đã đưa ra biện pháp sử dụng công cụ hỗ trợ tập luyện cho bài thể dục phát triển chung. Trong năm học 2020 - 2021 tôi sử dụng công cụ hỗ trợ là âm nhạc.

Nói đến âm nhạc là nói đến những nhịp điệu, những nốt nhấn, đặc biệt là những thể loại nhạc hay, sôi động nó luôn khiến cho chúng ta phải nhún nhảy theo những điệu nhạc, làm cho người tập luôn phấn khởi, tập trung và hòa mình vào điệu nhạc. Để lồng ghép được bài thể dục hòa cùng điệu nhạc chúng ta cần thực hiện các bước sau.

Bước 1: Lựa chọn bài nhạc.

Giáo viên lựa chọn những bài nhạc phù hợp với lứa tuổi học sinh và tiết tấu có thể kết hợp được với nhịp hô của bài thể dục. Sôi động để có thể kích thích được sự năng động của học sinh.

Bước 2: Kết hợp bài nhạc với bài thể dục.

Giáo viên kết hợp cho được các động tác của bài thể dục cho phù hợp với nhạc đã chọn. Nếu cần thiết có thể cắt bớt những đoạn nhạc làm sao cho phù hợp nhất với bài tập.

Bước 3: Áp dụng vào tập luyện.

Đây là một trong những bước quan trọng nhất có tính chất quyết định đến thành quả của phương pháp, phải thực hiện theo trình tự từng bước một không được vội vàng. Đầu tiên phải cho các em làm quen với nhạc bằng cách mở nhạc, hướng dẫn cho học sinh bắt nhịp và đếm theo nhịp nhạc, sau đó mới kết hợp giữa nhạc nhịp hô và thực hiện động tác, tuy nhiên phải thực hiện từng động tác 1 không được thực hiện cả bài cùng một lúc, sau khi học sinh đã bắt được nhịp rồi thì mới ráp cả bài. Dưới sự tác động của bài nhạc sẽ giúp cho các em tập luyện khí thế hơn, tập trung hơn và động tác sẽ chính xác hơn.

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):

Sáng kiến này ở phần công cụ hỗ trợ với âm nhạc nhà trường có áp dụng vào thực hiện bài thể dục giữa giờ ở các năm học trước, tuy nhiên hiệu quả không cao. - Nguyên nhân:

+ Chưa thực hiện được phương pháp phân chia giai đoạn tập luyện.

+ Tập luyện âm nhạc không theo trình tự các bước viif không có nhiều thời gian. Tập luyện với số lượng học sinh quá đông và khả năng tiếp thu động tác của các em không đồng đều, nhiều em năng khiếu hạn chế không bắt với những bạn khác dẫn đến chán nản, tập không nghiêm túc, ngại do mình tập sai, sợ các bạn chê cười,...

1.3. Nội dung đã cải tiến, sáng tạo để khắc phục những nhược điểm hiện tại:

Trong năm học 2020 - 2021 tôi áp dụng vào giảng dạy bài thể dục phát triển chung môn thể dục khối 6, 7 đồng thời tôi đã đưa cách vận dụng mới đó là phân chia giai đoạn tập luyện trong một động tác và các bước tập luyện rõ ràng khi tập với nhạc.

1.4. Khả năng áp dụng của sáng kiến

- Giải pháp sử dụng rất hiệu quả đối với học sinh khối 6,7 trường PTDTBT THCS Trà Don trong năm học 2020-2021 và các năm học tiếp theo.

- Giải pháp cũng phù hợp với những yêu cầu đổi mới phương pháp dạy học môn thể dục trong nhà trường hiện nay.

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

- Loa di động hoặc phát nhạc loại âm thanh đủ lớn.
- Giáo viên phải có sự chuẩn bị tốt về kế hoạch bài dạy.
- Mặt bằng về sân bãi cần rộng rãi, bằng phẳng.
- Điều kiện thời tiết phải khô ráo.
- Thời gian để tập luyện phải dài.

1.6. Hiệu quả sáng kiến mang lại

Để đánh giá kết quả bước đầu đạt được trong quá trình thực hiện sáng kiến, tôi dựa vào bảng thống kê kết quả bài kiểm tra thường xuyên năm học 2019 -2020 và năm học 2020 -2021.

Kết quả khi kiểm tra thường xuyên bài thể dục phát triển chung năm học 2019-2020: (Trước khi áp dụng phương pháp):

KHỐI	TỔNG SỐ HS	ĐẠT		CHƯA ĐẠT	
		SL	TL	SL	TL
6	64	48	75%	16	25%

7	53	43	81%	10	19%
---	----	----	-----	----	-----

Kết quả khi kiểm tra thường xuyên bài thể dục phát triển chung năm học 2020-2021: (Sau khi áp dụng phương pháp):

KHỐI	TỔNG SỐ HS	ĐẠT		CHƯA ĐẠT	
		SL	TL	SL	TL
6	48	46	95,8 %	2	4,2%
7	64	64	100%	0	0%

Trong quá trình vận dụng sáng kiến này trong giảng dạy môn thể dục học kỳ I năm học 2020-2021, tôi nhận thấy tất cả học sinh đều có ý thức, rất thích thú học tập bài môn thể dục, đặc biệt là bài thể dục phát triển chung, cảm giác mệt mỏi, nhàm chán không còn xuất hiện trong các em nữa. Các em tập luyện rất tích cực nên thành tích học tập của các em được nâng lên.

Tôi sẽ tiếp tục thực hiện sáng kiến này trong các năm học tiếp theo và mong rằng nó sẽ được nhân rộng trong thời gian đến.

2. Những thông tin cần được bảo mật - nếu có: Không

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

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*)