

## **GIỚI THIỆU SÁNG KIẾN KINH NGHIỆM**

- \* Tên sáng kiến kinh nghiệm: “Phương Pháp huấn luyện giúp học sinh tập luyện tốt nhảy xa kiểu ngồi”.
- \* Tên tác giả: Hồ Văn Thông.
- \* Đơn vị thực hiện, sử dụng sáng kiến kinh nghiệm: Trường THCS Vĩnh Lộc B.
- \* Thời gian thực hiện: Từ ngày 15/08/2023 đến ngày 15/03/2024.
- \* Thời gian áp dụng sáng kiến: Từ ngày 01/09/2023 đến ngày 15/05/2024.
- \* Không gian áp dụng sáng kiến: Trường THCS Vĩnh Lộc B.

**NHẬN XÉT SÁNG KIẾN KINH NGHIỆM**

**1. Nhận xét của tổ trưởng chuyên môn:**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**2. Nhận xét của Ban giám hiệu:**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**3. Nhận xét của hội đồng chấm sáng kiến kinh nghiệm:**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## MỤC LỤC

Trang

I. PHẦN MỞ ĐẦU.....	1-2
1. Lý do chọn đề tài.....	1
2. Mục tiêu, nhiệm vụ nghiên cứu đề tài.....	2
3. Đối tượng nghiên cứu.....	2
4. Phạm vi nghiên cứu.....	2
5. Phương pháp nghiên cứu.....	2
II. NỘI DUNG SÁNG KIẾN .....	2-16
1. Cơ sở lí luận .....	2-3
2. Thực trạng .....	3-4
3. Nội dung.....	4- 13
3.1. Đặc điểm tình hình.....	4-5
3.2. Giải pháp thực hiện.....	5 - 8
3.3. Một số bài tập huấn luyện nhảy xa kiểu ngồi.....	8-14
3.4. Một số trò chơi.....	14-16
III. HIỆU QUẢ.....	16-17
IV. TÍCH CỰC VÀ HẠN CHẾ.....	17- 18
1. Mặt tích cực.....	18
2. Mặt hạn chế.....	18
V. BÀI HỌC KINH NGHIỆM.....	18-19
VI. KẾT LUẬN.....	19

## **TÊN SÁNG KIẾN KINH NGHIỆM:**

### **Phương Pháp huấn luyện giúp học sinh tập luyện tốt nhảy cao kiểu bước qua**

#### **I. PHẦN MỞ ĐẦU**

##### **1. Lý do chọn đề tài**

Sức khỏe được coi là vốn quý giá nhất của con người, khi thiếu sức khỏe, thiếu tinh thần sáng suốt là thiếu tất cả về mọi mặt. Cho nên sự quan tâm giữ gìn và chăm sóc sức khỏe con người chính là sự quan tâm đến tất cả mọi mặt, không chỉ đối với mỗi người, mỗi gia đình mà cả dân tộc, quốc gia và nhân loại.

Thể dục: để cho thân thể khỏe mạnh, đồng thời cần giữ gìn vệ sinh riêng và vệ sinh chung.

Trí dục: Ôn lại những điều đã học, học thêm những tri thức mới.

Mĩ dục: Để phân biệt cái gì là đẹp, cái gì là không đẹp.

Đức dục: Là yêu Tổ quốc, yêu nhân dân, yêu lao động, yêu khoa học, yêu trọng của công.

Nhảy xa là môn thể thao rất hấp dẫn thích hợp cho các em rèn luyện sức khỏe, phát triển sức mạnh chân, nhằm để nâng cao thành tích ở các kì thi “Giải thể thao học sinh” hằng năm được tổ chức ở cấp huyện và cấp thành phố. Vì vậy không thể thiếu tích cực, tự giác sự kiên trì, nỗ lực tập luyện của các em.

Nhảy xa có tác dụng nâng cao các tổ chất của cơ thể như: Sức nhanh, sức mạnh, linh hoạt và tính khéo léo. Luyện tập nhảy xa sẽ giúp các em rèn luyện sức khỏe, nâng cao thể lực, ý chí quyết tâm, cũng như khắc phục mọi khó khăn. Sức khỏe tốt giúp các em tham gia các hoạt động của trường đạt hiệu quả cao hơn.

Việc tập luyện và thi đấu nhảy xa không những có tác dụng tốt tới sức khoẻ mà còn có tác dụng rèn luyện và phát triển tổ chất sức mạnh chân.

Trên thực tế nhảy xa kiểu ngòi là nội dung học đơn điệu dễ nhàm chán cho nên các em học sinh chưa hứng thú, ham thích và lười tập luyện.

Xuất phát từ những vấn đề trên tôi chọn đề tài **“Phương pháp huấn luyện giúp học sinh tập luyện tốt nhảy xa kiểu ngòi”**.

## **2. Mục tiêu, nhiệm vụ nghiên cứu đề tài**

- Mục tiêu: Tìm ra phương pháp huấn luyện và những bài tập thích hợp, đơn giản, dễ tập luyện, giúp các em hình thành ý thức tự giác, tích cực và thói quen tập luyện để nâng cao sức khỏe và đạt thành tích tốt môn nhảy xa kiêu ngời.

- Nhiệm vụ:

+ Nhiệm vụ 1: Tìm hiểu thực trạng về nội dung nhảy xa kiêu ngời trường THCS Vĩnh Lộc B.

+ Nhiệm vụ 2: Xây dựng kế hoạch tập luyện, truyền đạt cho các em một số kiến thức, kỹ năng cơ bản để rèn luyện phát triển toàn diện và các tố chất nhanh, mạnh, khéo léo và tính linh hoạt. Nhằm phát triển thể lực, tác phong nhanh nhẹn, kỷ luật trong tập luyện.

## **3. Đối tượng nghiên cứu**

Học sinh THCS đội tuyển trường THCS Vĩnh Lộc B.

## **4. Giới hạn phạm vi nghiên cứu**

Học sinh THCS.

## **5. Phương pháp nghiên cứu**

Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu.

Phương Pháp trực quan.

Phương pháp phỏng vấn và tọa đàm.

Phương Pháp thực nghiệm sư phạm.

# **II. NỘI DUNG SÁNG KIẾN**

## **1. Cơ sở lý luận**

Để có được những giờ học đạt kết quả cao trước tiên cần tạo cho các em niềm say mê, ham thích, hứng thú trong khi tập luyện.

Giáo viên cần phải nghiên cứu kỹ nội dung bài tập, làm mẫu chính xác từng động tác, thao tác thuần thục, phân tích rõ ràng từng chi tiết kỹ thuật, dễ hiểu, dùng tranh ảnh minh họa tạo sự chú ý cho các em.

Chia lớp học thành từng nhóm, đội tập luyện và thường xuyên cho các nhóm này thi đua với nhau để kích thích trong mỗi học sinh luôn luôn có sự phấn

đấu trong học tập và cho một số học sinh làm trọng tài ở mức đơn giản để các em vận dụng những hiểu biết và nắm được về luật đã học.

Giáo viên thường xuyên tuyên dương khích lệ những cá nhân tích cực tham gia tập luyện, phải thực hiện nhiều phương pháp mang tính tích cực, tự giác và sáng tạo trong tập luyện để tạo hứng thú cho học sinh.

Vì thế chúng ta đưa ra nhiều phương pháp giảng dạy và phân tích cho học sinh hiểu về lí thuyết, áp dụng trong thực hành để có kết quả tốt, cảm nhận được sự tiến bộ của bản thân, các em sẽ ham thích tập luyện hơn, lớp học sinh động, tâm lí thoải mái, vui vẻ nhằm tiếp thu các môn học tốt hơn.

Huấn luyện và phát triển sức mạnh trong nhảy xa là giúp cho các em học sinh chống lại sự mệt mỏi trong hoạt động thể dục thể thao, nhảy xa có tác dụng nâng cao các tổ chất của cơ thể, đặc biệt là phát triển sức mạnh của chân. Nhiệm vụ giảng dạy nhảy xa là phát triển các tổ chất thể lực như sức nhanh, mạnh, khéo léo và tính linh hoạt.

Vì vậy đưa ra những bài tập phù hợp cho các em là hết sức cần thiết nhằm trang bị cho các em học sinh một số kiến thức, kĩ năng, kỹ thuật, thể lực, tâm lí thi đấu....

Bên cạnh đó còn giáo dục cho học sinh tính kiên trì, ý thức và thói quen tập luyện thể dục thể thao, nhằm tăng cường sức khỏe phát triển thể lực và thi đấu.

## **2. Thực trạng**

Điều kiện sân bãi chưa đạt chuẩn học sinh giậm nhảy còn yếu, sức bật chưa tốt hồ nhảy xa chưa có ván giậm nhảy nên học sinh chưa có cảm giác giậm nhảy tốt trong việc tập luyện và thi đấu.

Học sinh chưa ham thích môn nhảy xa cũng như ý thức và thói quen tập luyện, nhằm tăng cường sức khỏe phát triển thể lực. Thành tích môn nhảy xa chưa cao.

Chưa được sự quan tâm của phụ huynh học sinh, sau giờ học các em mệt mỏi, khả năng tập luyện chưa thể hiện hết sức.

Chất lượng tập luyện và thành tích chưa xác định chính xác, sân bãi chưa có ván giậm nhảy nên cảm giác giậm nhảy còn hạn chế. Từ thực tế cho thấy quá trình huấn luyện và thi đấu của các em, vấn đề thể lực sức mạnh chân các em còn yếu, nhất là khả năng giậm nhảy chưa đạt hiệu quả như mong muốn.

Khó khăn trong giờ tập luyện nội dung nhảy xa cho học sinh là phải hình thành được kỹ năng thực hiện cơ bản, rèn luyện thể lực từng em và tạo được sự hứng thú, ham thích tập luyện cho các em. Nội dung nhảy xa phát triển toàn diện các tố chất vận động nó còn phát triển tính, kỹ luật, ý chí nhằm phát triển tổng hợp các tố chất thể lực cho vận động viên của các môn thể thao khác.

### **3. Nội dung**

#### **3.1. Đặc điểm tình hình**

Trường còn khó khăn về sân bãi tập luyện, nên sự hoạt động và tinh thần tập luyện còn hạn chế.

Giáo viên trong tổ luôn giúp đỡ nhau xây dựng và đóng góp cùng tiến bộ, có lòng yêu nghề, hết sức tận tình chịu khó tìm tòi học hỏi để rèn luyện học sinh đạt thành tích mong muốn.

Giáo viên có tay nghề vững, chuẩn chạc, năng lực giảng dạy khá tốt, luôn có tinh thần trách nhiệm cao trong công tác được giao, tất cả các giáo viên đều qua trường lớp sư phạm thể dục.

Từ những đặc điểm tình hình trên, đi sâu vào lĩnh vực chuyên môn trong công tác giảng dạy và huấn luyện. Muốn học sinh tập luyện tốt chúng ta cần có các phương pháp và bài tập bổ trợ hợp lý cũng như đưa những bài tập thể lực vào trò chơi để học sinh ham thích tập luyện nâng cao thành tích, nhằm giúp học sinh phát triển toàn diện và các tố chất thể lực.

Từ những thực trạng trên để đào sâu vào chuyên môn cho công tác huấn luyện, nhằm giúp cho học sinh hoàn thiện về kỹ thuật, động tác thuần thục, kỹ năng, kỹ xảo.

Đúc kết ra từ những kinh nghiệm trong tập luyện.

Xuất phát từ tình hình thực tế ở trường Trung học cơ sở Vĩnh Lộc B hiện nay còn khó khăn về 2 vấn đề như sau:

Thứ nhất: Sân tập luyện .

Thứ hai: Học sinh chưa ham thích tập luyện nhảy xa và thành tích chưa cao.

Để đạt được thành tích cao và giúp học sinh học tốt môn nhảy xa là phải làm thế nào cho học sinh hiểu và thực hiện đúng kỹ thuật động tác, kiên cường, ý chí vượt qua sự mệt mỏi trong khi tập luyện.

### **3.2.Giải pháp thực hiện:**

#### **3.2.1. Để huấn luyện đạt kết quả cao, bản thân tôi luôn tìm tòi học hỏi, tìm hiểu rất nhiều để có cách huấn luyện hiệu quả nhất**

Bước 1: Tuyển chọn vận động viên

- Chọn những em có thể hình tốt, nhanh nhẹn, sức bật, sức mạnh chân tốt và có thành tích tốt trong giải hội khỏe phù đồng cấp trường.

Bước 2: Xây dựng cho học sinh khái niệm về nhảy xa kiểu ngòi và phát triển thể lực.

- Giới thiệu tóm tắt về sự hình thành môn nhảy xa và lợi ý tác dụng các kiểu nhảy xa, thành tích Hội Khỏe Phù Đồng, Quốc gia, Đông Nam Á và thế giới.

- Làm mẫu hoặc xem tranh ảnh, video kỹ thuật trên nền tảng mạng xã hội như: Facebook, Youtube...

- Giảng giải động tác

- Ôn, học mới một số trò chơi, động tác bổ trợ và phát triển thể lực.

Bước 3: Học các giai đoạn kỹ thuật nhảy xa kiểu ngòi và tiếp tục tập thể lực.

- Kỹ thuật chạy đà và giậm nhảy.

- Kỹ thuật trên không và tiếp đất.

- Phối hợp bốn giai đoạn kỹ thuật.

- Tiếp tục tập các động tác bổ trợ, phát triển thể lực sức mạnh chân.

Bước 4: Hoàn thiện kỹ thuật và nâng cao thành tích.

- Tiếp tục tập các động tác bổ trợ, phát triển thể lực.

- Tập hoàn chỉnh các giai đoạn kỹ thuật và nâng cao thành tích.

- Kiểm tra kỹ thuật và thành tích.

Bước 5: Phát triển thể lực chung và sức mạnh chân.

- Bật lò cò 20m-30m: 3 lần
- Bật cóc 15m-20m: 3 lần.
- Bật cầu thang
- Bài tập cơ lưng, cơ bụng, mỗi bài nam 20 lần, nữ 15 lần.

### **3.2.2 Biện pháp tổ chức**

Phân tích và hệ thống các tài liệu có liên quan đến việc huấn luyện môn nhảy xa.

Tổ chức hướng dẫn luật thi đấu của bộ môn điền kinh về nội dung nhảy xa cho các em nắm vững.

Tổ chức thi đấu giữa các lớp, các khối hằng năm nhân các ngày lễ lớn, hội thao cấp cơ sở, qua đó tuyển chọn những em có năng khiếu vào đội tuyển điền kinh của trường.

Lên kế hoạch tập luyện phù hợp với lịch thi đấu giải hội khỏe phù đồng cấp huyện, phù hợp với đặc điểm của học sinh và tình hình thực tế của trường.

Quán triệt ý thức tổ chức kỷ luật trong tập luyện và thi đấu, đảm bảo thể lực.

### **3.2.3 Biện pháp thực hiện**

Thường xuyên thay đổi nhiều phương pháp tập luyện và biến đổi nhiều đội hình, sáng tạo ra trò chơi nhằm phát huy tốt thành tích nhảy xa mang tính hấp dẫn, hứng thú, say mê trong giờ học.

Giáo viên phải quan sát bao quát lớp chặt chẽ, sửa sai, uốn nắn cho từng học sinh. Từ đó các em cảm nhận đã hoàn hảo về kỹ thuật. Học sinh tự giác, tích cực và sáng tạo trong tập luyện, ý chí quyết tâm thực hiện hết khả năng của bản thân, chúng ta dễ dàng tìm thấy được những học sinh năng khiếu đã bộc lộ trong học tập.

Giúp học sinh nắm vững về một số kiến thức cơ bản của nội dung học một số kỹ thuật động tác, bài tập bổ trợ, trò chơi.

Rèn luyện cho học sinh thực hiện đúng động tác kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi.

Giúp học sinh hiểu, biết kết hợp lý thuyết vào thực hành, tận dụng và phối hợp một cách thành thạo về kỹ thuật.

Tuyên truyền, cổ động học sinh tập luyện nhảy xa. Sau đó phát động thi đấu giải hội khỏe phù đồng cấp trường. Thông qua phong trào chọn những em có năng khiếu thành lập đội tuyển.

Trong tập luyện ta phải chú trọng vào hai yếu tố kỹ thuật và thể lực. Nhằm thu hút tránh sự nhàm chán trong khi tập, ta có thể dùng các hình thức như trò chơi vận động để giúp các em hăng say tập luyện hơn và thông qua đó sẽ nâng cao tố chất thể lực, tính linh hoạt sự khéo léo trong nhảy xa.

Qua các bài tập luôn thay đổi các hình thức trò chơi tạo sự hăng say tập luyện. Trò chơi sẽ làm cho các buổi tập đa dạng và hấp dẫn, có tác dụng tốt để rèn luyện tính linh hoạt, nâng cao khả năng vận động thích hợp, nhờ những trò chơi các em thực hiện được những lượng vận động tập luyện căng thẳng với trạng thái phấn khởi, vui thích. Trò chơi làm các em vui vẻ, pháp huy được tính thông minh, sáng tạo, ý chí quyết tâm giành chiến thắng.

Để giảng dạy phần phương pháp tập luyện cho học sinh, sau khi nêu tên bài tập, động tác bổ trợ và lấy ví dụ minh họa, phân tích rõ ràng đúng kỹ thuật động tác, nêu ra một số thao tác khi tập luyện sai, hướng dẫn học sinh cần phải tránh những sai lầm thường mắc trong tập luyện.

Chúng ta cần gợi ý thêm cho học sinh tự tập ở nhà hướng dẫn các em biết cách rèn luyện sức mạnh chân. Cùng phương pháp dạy học tích cực hóa ở học sinh bằng cách chia tổ để các em thảo luận, báo cáo kết quả hoặc thay thế các bài tập khác để đạt kết quả cao hơn.

### **3.3. Một số bài tập huấn luyện cho học sinh nhảy xa**

#### **\* Bài tập 1: Giới thiệu và bài tập bổ trợ trong nhảy xa**

a. Xác định chân giậm nhảy: Hai chân đứng rộng bằng vai, hai tay thả lỏng tự nhiên, thân trên thẳng. Sau đó ngả người nhiều ra trước, chân bước ra trước sẽ là chân giậm nhảy, chân còn lại là chân bước bộ.

b. Cách đo và điều chỉnh đà: Mỗi bước đà tương đương với hai bước đi thường hoặc bằng độ dài của 5-7 bàn chân nối tiếp nhau của mỗi người. Đo từ ván

giậm nhảy ngược lại với hướng chạy đà. Đo xong đánh dấu vị trí đó làm điểm xuất phát chạy đà. Chạy đà về phía ván giậm, nếu bàn chân đặt đúng ván giậm nhảy là được, ngược lại, nếu đặt quá ván hoặc chưa tới ván giậm nhảy thì điều chỉnh đường chạy đà ngắn lại hoặc dài ra một khoảng tương đương với với quãng vượt quá hoặc chưa tới ván.

c. Một bước đặt chân giậm vào ván:

- Chuẩn bị: Đứng chân lẳng phía trước, chân giậm nhảy sau, trọng tâm dồn đều vào hai chân hoặc dồn nhiều vào chân sau, hai gối khụy, hai tay buông tự nhiên hoặc tay trước tay sau so le với chân.

- Động tác: Dồn trọng tâm vào chân trước, đưa nhanh chân giậm nhảy ra trước đặt cả bàn chân vào ván. Động tác lập đi lập lại một số lần.

d. Mô phỏng động tác chân lẳng giai đoạn trên không:

- Chuẩn bị: Đứng chân giậm phía trước chạm đất bằng cả bàn chân, chân lẳng co gối phía sau chạm đất bằng nửa trước bàn chân, mũi bàn chân cách gót chân trước khoảng một bàn chân hoặc nhỏ hơn một chút, tay cùng bên với chân giậm co ở phía sau, tay kia co ở phía trước.

- Động tác: Nâng đùi chân lẳng ra trước, lên cao, đồng thời đưa tay sau ra cùng với tay trước nâng cao lên thành tư thế hai khuỷu tay nâng cao hướng sang hai bên cao gần bằng vai. Vươn chân lẳng ra trước kết hợp với gập thân, hai tay đánh từ trên cao xuống dưới mô phỏng tư thế ngồi trên không, sau đó chạm đất phía trước gót hay cả bàn chân, hai tay tiếp tục đánh ra sau mô phỏng động tác tiếp đất.

e. Mô phỏng động tác chân giậm giai đoạn trên không:

- Chuẩn bị: Đứng chân lẳng phía trước chạm đất bằng cả bàn chân, chân giậm co gối phía sau, hai tay ở tư thế cuối thời kì bước bộ.

- Động tác: Co gối chân giậm từ phía sau lên cao ra trước, sau đó duỗi chân, hai tay đánh từ trên cao xuống dưới ( mô phỏng tư thế ngồi trên không). Tiếp theo vươn chân giậm về trước kết hợp đánh tay ra sau mô phỏng giai đoạn tiếp đất.

f. Kỹ thuật giậm nhảy và bước bộ:

- Đặt chân giậm: Ở bước đà cuối, chân giậm duỗi thẳng, đặt cả bàn chân tiếp xúc đất, hai tay đánh trước sau, thân trên ngã về sau, mắt nhìn thẳng hướng nhảy.

- Giậm nhảy bước bộ: Bàn chân giậm miết về sau, đầu gối chân giậm khuỷu để hoãn xung, sau đó duỗi thẳng, chân còn lại lẩng ra trước lên trên, đùi song song mặt đất. Kết hợp đánh tay cùng bên chân giậm nhảy từ sau ra trước lên cao và dừng đột ngột, khuỷu tay vuông góc, tay còn lại đánh từ trên cao xuống dưới sang ngang. Kết thúc giậm nhảy khi chân giậm nhảy rời mặt đất, hình thành tư thế bước bộ.

**Lưu ý:** Thực hiện động tác từ chậm đến nhanh dần theo hiệu lệnh của người điều khiển.



### \* Bài tập 2: Huấn luyện giai đoạn chạy đà

- Chuẩn bị: Đứng chân trước chân sau, chân giậm nhảy phía sau, chân trước cả bàn chân chạm đất hoặc nửa trước bàn chân chạm đất, mũi chân sát vạch xuất phát, chân sau chạm đất bằng nửa trước bàn chân cách gót chân trước khoảng một bàn chân.

- Động tác: Các bước chạy đà tăng dần tốc độ cho đến khi đạt được tốc độ cao nhất, tiếp theo duy trì tốc độ cao đó bằng cách giữ ổn định độ dài và tần số bước chạy, chạy đà đặt nửa trước bàn chân chạm đất, chân đạp sau tích cực duỗi thẳng, thân trên hơi ngã về trước tay phối hợp tự nhiên riêng bước đà cuối cùng khi đặt chân giậm nhảy vào ván cần bước nhanh và ngắn hơn bước trước đó khoảng 0,5-1 bàn chân, đặt cả bàn chân vào ván chuẩn bị cho giai đoạn giậm nhảy.

Lúc này thân trên không ngả ra trước hoặc ngả ra sau mà giữ thẳng đứng, hai tay sẵn sàng đánh phối hợp với giậm nhảy đưa người ra trước, lên cao.

**Lưu ý:** Thực hiện theo nhóm 2-4 học sinh, khi tập luyện các bạn trong nhóm góp ý, sửa chữa cho nhau. Các thành viên thay nhau điều khiển nhóm, thực hiện theo hiệu lệnh của người điều khiển.



### **\* Bài tập 3: Huấn luyện giai đoạn giậm nhảy**

- Chạy đà và giậm nhảy là hai giai đoạn quan trọng nhất trong bốn giai đoạn trong nhảy xa. Giai đoạn giậm nhảy bắt đầu đặt chân vào ván chuẩn bị cho giai đoạn giậm nhảy. Lúc này chân giậm hơi khuyu gối sau đó dùng sức mạnh của chân và toàn thân đạp mạnh nhanh lên ván như sức bật của lò xo chủ động phối hợp với đánh tay và đưa chân lẳng ra trước lên cao đồng thời phải giữ cho cơ thể được thẳng bằng. Giậm nhảy phải nhanh mạnh phối hợp ăn nhịp với tốc độ do chạy đà tạo ra..

**Lưu ý:** Thực hiện các động tác chậm và nhanh dần theo các hiệu lệnh.



**\* Bài tập 4: Huấn luyện giai đoạn trên không**

- Giai đoạn bay trên không tính từ khi chân giậm nhảy rời khỏi ván giậm đến khi một bộ phận cơ thể chuẩn bị chạm đất, nhiệm vụ của giai đoạn này là giữ thẳng bằng và quỹ đạo bay trọng tâm của cơ thể, hai tay giữ cố định trên cao, giữ bước bộ trên không càng lâu càng tốt, không đột ngột hạ tay hoặc chân xuống, chủ động thúc gối chân giậm nhảy từ sau ra trước, hai chân duỗi thẳng vươn ra trước phối hợp hai tay từ trên cao đánh mạnh về sau.

**Lưu ý:** Luyện tập phối hợp chạy đà, giậm nhảy.



**\* Bài tập 5: Huấn luyện giai đoạn tiếp xúc**

- Cần nâng đùi đưa hai đầu gối lên sát ngực và gập thân trên nhiều về trước căng chân lúc này được hạ xuống duỗi hai tay chuyển từ trên cao ra phía trước tiếp đó duỗi chân nâng căng chân để gót chân chỉ thấp hơn hông một chút, thân trên lúc này không gập về trước quá nhiều vì sẽ gây khó khăn trong việc nâng chân lên cao tay lúc này hơi gập ở khuỷu và được hạ xuống theo hướng xuống dưới và ra sau. Sau khi hai gót chân chạm cát cần gập chân ở khớp gối để

giảm chân 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 đến thành tích.

**Lưu ý:** Luyện tập phối hợp các giai đoạn nhảy xa.



### \* Bài tập 6: Hoàn thiện kỹ thuật nhảy xa kiểu ngòi

- Ổn định tư thế chuẩn bị chạy đà và số bước đà (cự ly chạy đà)
- Tăng tốc chạy đà ở các bước cuối kết hợp giậm nhảy nhanh, mạnh, phối hợp nhịp nhàng với giai đoạn bay trên không và rơi xuống cát.

**Lưu ý:** Thực hiện chạy đà tự do nhảy xa kiểu ngòi.



### \* Bài tập 7: Huấn luyện kỹ thuật nhảy xa kiểu ngòi

- Biện pháp 1: Giới thiệu đặc điểm và yêu cầu môn học nhảy xa kiểu ngòi.
- Biện pháp 2: Các động tác bổ trợ và kỹ thuật nhảy xa.

- Biện pháp 3: Chạy tăng tốc độ 60 - 80m.
- Biện pháp 4: Phát triển thể lực sức mạnh chân..

**Lưu ý:** Giáo viên cho học sinh biết cách phối hợp bốn giai đoạn kỹ thuật nhảy xa.

**\* Bài tập 8: phát triển sức mạnh chân**

- Biện pháp 1: Ôn tập các động tác bổ trợ.
- Biện pháp 2: Chạy tăng tốc độ 60 – 80m.
- Biện pháp 3: tập thể lực phát triển sức mạnh chân.
- Biện pháp 4: Chạy 800 – 1500m.

**Lưu ý:** Tuân thủ mọi yêu cầu về khối lượng do giáo viên đề ra.

**\* Bài tập 9: Huấn luyện hoàn thiện kỹ thuật và kiểm tra thành tích**

- Biện pháp 1: Khởi động chuyên môn.
- Biện pháp 2: Phổ biến luật và cách tổ chức thi đấu.
- Biện pháp 3: Thi đấu và kiểm tra.
- Biện pháp 4: Tổng kết đánh giá tinh thần và kết quả kiểm tra, rút kinh nghiệm một số điểm kỹ chiến thuật và luật thi đấu.

**Lưu ý:** Giáo viên cần đánh giá trên 3 mặt: Lý thuyết, thực hành kỹ thuật và thành tích vận động.

**\* Bài tập 12: Bài tập thể lực**

- Ngoài việc luyện tập ở trường, giáo viên hướng dẫn nhiều nội dung và phương pháp tập luyện để đạt kỹ thuật nâng cao thành tích nhưng cũng đừng quên giao cho các em một số động tác về nhà luyện tập thêm, không có hoặc có dụng cụ đơn giản mà các em có thể làm được và dễ tập luyện:

- + Nhảy dây cá nhân (có nhịp đệm và không nhịp đệm).
- + Nâng cao đùi tại chỗ (tính thời gian).
- + Bật cóc.
- + Lò cò.
- + Bật xa tại chỗ.
- + Tăng cầu bằng một hoặc hai chân.
- + Bật đổi chân.

### \* **Bài tập 13: Chạy qua thang dây**

- Cách thực hiện: Chạy nâng cao đùi qua thang dây 15-20m, mỗi nấc thang dây cách nhau 30-40m, lặp lại 2-3 lần, nghỉ giữa các lần 2-3 phút.

Mục đích: phát triển sức mạnh tốc độ.

### \* **Bài tập 14: Bật nhảy căng thân**

- Cách thực hiện: Tại chỗ, bật thẳng người lên cao, 2 chân duỗi thẳng liên tục và lặp lại 2-3 lần, nghỉ giữa các lần 3-5 phút.

Mục đích: phát triển sức mạnh.

### \* **Bài tập 14: Động tác leo núi tại chỗ**

- Cách thực hiện: Từ tư thế nằm sấp chống hai tay, co một chân, thực hiện nhảy đổi chân liên tục 10 lần và lặp lại 2-3 lần, nghỉ giữa các lần 2-3 phút.

Mục đích: phát triển sức mạnh.

## **3.4. Một số trò chơi**

### \* **Trò chơi 1: Đường đua chuột túi.**

Cách thực hiện: Chia lớp thành nhiều nhóm đều nhau, đứng theo hàng dọc sau vạch xuất phát. Khi có hiệu lệnh bạn đầu tiên bật chụm hai chân về trước (bật xa tại chỗ). Người chỉ huy dùng phấn đánh dấu bằng cách kẻ một vạch ngang ngay sau vị trí gót chân. Đây là vị trí xuất phát của bạn tiếp theo. Sau đó bạn đi về đứng ở cuối hàng để bạn tiếp theo thực hiện. Cứ như vậy thực hiện lần lượt đến hết. Người chỉ huy sẽ đo thành tích từ vạch xuất phát đến vạch cuối cùng của đội. Đội nào thành tích tốt nhất sẽ chiến thắng.

Mục đích: Trò chơi phát triển sức mạnh tốc độ.

### \* **Trò chơi 2: Con cua**

- Dụng cụ: Đồng hồ bấm giờ, sổ ghi chép, vật làm chuẩn (giấy cứng tờ bìa) cao 20-25cm, tín vật, còi

- Cách thực hiện: Người chơi chia thành các đội đều nhau, đứng theo các hàng dọc sau vạch xuất phát. Bạn đầu tiên đứng vai trái hướng trước tay cầm tín vật. Khi có hiệu lệnh xuất phát thực hiện bật nhảy bằng hai chân qua các chướng ngại vật đến vạch đích, sau đó chạy nhanh về vị trí xuất phát, trao tín vật cho

đồng đội và chạy về đứng ở cuối hàng. Lần lượt các thành viên thực hiện đến hết. Đội nào thực hiện nhanh nhất sẽ chiến thắng.

Mục đích: Phát triển tố chất sức mạnh.

### **\* Trò chơi 3: Nhảy dây bền**

Cách thực hiện: Mỗi học sinh một dây nhảy ngắn. Tập hợp thành 2 - 4 hàng ngang, người này cách người kia khoảng 1 – 2m. Sau khi có lệnh của chỉ huy, tất cả học sinh cùng bắt đầu nhảy và nhảy nhịp chậm trong 2 – 5 phút ( do giáo viên quyết định ). Nếu để dây vướng chân thì nhanh chóng điều chỉnh dây để tiếp tục nhảy sao cho liên tục hoạt động bền, đội nào nhảy vướng dây nhiều là thua.

Mục đích: Phát triển sức mạnh chân.

### **\* Trò chơi 4: Chạy tiếp sức vượt chướng ngại vật**

Cách thực hiện: Chia lớp thành các nhóm. Sau hiệu lệnh ( tiếng còi hoặc tiếng vỗ tay ), bạn đầu tiên chạy nhanh đến bục rồi bật chụm chân qua, tiếp tục lò cò từng chân. Lần lượt mỗi bạn thực hiện cho đến hết nhóm. Nhóm nào hoàn thành nhanh nhất là chiến thắng.

Mục đích: Phát triển khả năng phối hợp vận động, nhanh nhẹn khéo léo, mạnh, bền bỉ.

### **\* Trò chơi 5: Chạy vòng tròn**

Cách thực hiện: Người chơi đứng sau vạch xuất phát. Khi có hiệu lệnh ( tiếng còi hoặc tiếng vỗ tay ), các bạn bắt đầu chạy vòng quanh các vật chuẩn, về vị trí ban đầu là kết thúc một vòng. Người chỉ huy sẽ hô to số vòng còn lại và các bạn tiếp tục thực hiện. Bạn nào thực hiện trong thời gian ngắn nhất là chiến thắng.

Mục đích: Phát triển sức bền.

### **\* Trò chơi 6: Lò cò tiếp sức**

- Chuẩn bị: Kẻ một vạch xuất phát, cách vạch xuất phát 10-15cm để 2 cây trụ làm chuẩn. Tập hợp học sinh thành 2 hàng dọc đều nhau hướng với trụ.

- Cách chơi: khi có lệnh em số 1 lò cò vòng qua trụ về vạch xuất phát, chạm tay bạn số 2. Số 2 lò cò như số 1, lần lượt như vậy cho đến hết. Đội nào xong trước, ít phạm quy hàng ngũ ngay ngắn đội đó thắng cuộc.

Mục đích: Phát triển sức bật, sức mạnh chân.

**\* Trò chơi 7: Bật cóc tiếp sức**

- Chuẩn bị: Kẻ một vạch xuất phát, cách vạch xuất phát 10-15cm để 2 cây trụ làm chuẩn. Tập hợp học sinh thành 2 hàng dọc đều nhau hướng với trụ.

- Cách chơi: khi có lệnh em số 1 bật cóc vòng qua trụ về vạch xuất phát, chạm tay bạn số 2. Số 2 bật cóc như số 1, lần lượt như vậy cho đến hết. Đội nào xong trước, ít phạm quy hàng ngũ ngay ngăn đội đó thắng cuộc.

**III. HIỆU QUẢ**

Qua quá trình áp dụng sáng kiến kinh nghiệm “Phương Pháp huấn luyện giúp học sinh tập luyện tốt môn nhảy xa kiểu ngồi”. Học sinh ham thích có ý thức và thói quen tập luyện nhảy xa, giảm nhảy mạnh tích cực, sức bật tốt tăng cường sức khỏe phát triển thể lực và thi đấu.

Kết quả các bài tập bổ trợ giúp các em phát triển thể lực, chất lượng tập luyện và thành tích được nâng cao.

Tôi cảm thấy sự tiến bộ rõ rệt của các em về kỹ thuật, tự tin, hứng thú, hăng say tập luyện, thể lực các em được nâng cao và thành tích rất khả quan trong từng buổi tập, sau mỗi đợt kiểm tra.

Thành tích cấp huyện: 1 HCD nhảy xa.

**- Trước và sau khi áp dụng sáng kiến.**

stt	Họ và tên	Lớp	Giới tính	Nội dung	Thành tích	
					Trước tập luyện	Sau tập luyện
1	Nguyễn Lê Tường Vy	7/2	Nữ	Nhảy xa	2,70m	3,30m
2	Nguyễn Phạm Như Quỳnh	7/2	Nữ	Nhảy xa	2,90m	3,20m
3	Lại Bích Diệp	7/23	Nữ	Nhảy xa	2,60m	3,00m
4	Trần Diễm My	7/18	Nữ	Nhảy xa	2,60m	3,01m
5	Lương Thị Bảo Như	7/11	Nữ	Nhảy xa	2,70m	3,15m
6	Nguyễn Anh Thư	7/1	Nữ	Nhảy xa	2,77m	3,16m
7	Nguyễn Ngọc Tường Vy	6/24	Nữ	Nhảy xa	2,65m	3,20m

8	Hồ Thị kim Ngân	6/9	Nữ	Nhảy xa	2,50m	2,97m
9	Bùi Lê Ngọc Huyền	6/5	Nữ	Nhảy xa	2,60m	3,25m
10	Tạ Đình Phong	7/12	Nam	Nhảy xa	3,50m	4,40m
11	Trần Tấn Phát	6/9	Nam	Nhảy xa	3,20m	3,90m
12	Võ Quốc Bảo	6/16	Nam	Nhảy xa	2,96m	3,60m
13	Nguyễn Gia Huy	7/23	Nam	Nhảy xa	2,97m	3,97m
14	Nguyễn Thị Thu Hiền	8/16	Nữ	Nhảy xa	2,97m	3,50m
15	Nguyễn Khánh Ngọc	8/15	Nữ	Nhảy xa	3,00m	3,65m
16	Hồ Công Thành	8/8	Nam	Nhảy xa	4,30m	4,95m
17	Huỳnh Chí Tường	9/8	Nam	Nhảy xa	4,20m	4,70m
18	Nguyễn Thành Phú	9/9	Nam	Nhảy xa	4,28m	4,87m
19	Nguyễn Hùng Dũng	8/8	Nam	Nhảy xa	4,25m	5,04m

**Dựa vào bảng thống kê trên cho thấy hiệu quả sau khi áp dụng sáng kiến thành tích tăng rõ rệt.**

#### **IV. TÍCH CỰC VÀ HẠN CHẾ**

##### **1. Mặt tích cực**

Qua một năm áp dụng việc huấn luyện để nâng cao thành tích nhảy xa trường THCS Vĩnh Lộc B đã thu được một số kết quả tốt đẹp như sau:

Nâng cao được thành tích khi tham gia thi đấu giải Thể thao học sinh, Hội Khỏe Phù Đổng cấp huyện, học sinh có ý thức tập luyện hoàn thành các bài tập vận động, vận dụng tốt bốn giai đoạn kỹ thuật trong nhảy xa.

Đa số học sinh trong đội tuyển trường đều tham gia tốt các bài tập và huấn luyện mà giáo viên đưa ra. Tạo được sự hưng phấn, khiêu gợi được tính tích cực và tự giác của học sinh trong luyện tập.

Điều quan trọng nhất là thể lực và tình trạng sức khỏe của các em ngày càng tiến bộ rõ rệt.

##### **2. Mặt hạn chế**

Do điều kiện sân bãi cũng còn rất hạn chế nên gây khó khăn cho việc tập luyện để nâng cao thành tích môn nhảy xa,

chưa được sự quan tâm của phụ huynh học sinh có con em tập luyện trong lớp đội tuyển điền kinh trường.

## **V. BÀI HỌC KINH NGHIỆM**

Qua một năm áp dụng việc huấn luyện nhảy xa trường THCS Vĩnh Lộc B tôi đã rút ra một số bài học kinh nghiệm như sau:

### **1. Đối với giáo viên**

Thường xuyên trao đổi và học hỏi về những kinh nghiệm trong giảng dạy bộ môn giáo dục thể chất. Chúng ta cần có những phương pháp huấn luyện phong phú để áp dụng trong công tác huấn luyện.

Luôn học hỏi tìm tòi nghiên cứu tài liệu để rèn luyện và nâng cao tay nghề chuyên môn.

Thường xuyên lồng ghép hoặc thay thế bằng những môn thể thao khác và trò chơi có liên quan bổ trợ cho nội dung đang giảng dạy, phát huy tính tích cực, tự giác và sáng tạo ở học sinh.

Trước khi lên lớp phải có sự chuẩn bị tốt, đầy đủ về sân bãi và dụng cụ học tập.

Phân phối lượng vận động hợp lí với lứa tuổi và tâm sinh lý học sinh.

Rèn luyện học sinh về ý thức, kĩ thuật và tinh thần thái độ trong giờ tập luyện.

Rèn luyện học sinh về đạo đức, tác phong nhanh nhẹn, khéo léo, tháo giác trong sinh hoạt hằng ngày, sử dụng các bài tập hợp lí phù hợp với học sinh và xác định rõ mục tiêu bài học.

Giúp học sinh nắm vững một số kiến thức cơ bản nâng cao thành tích kĩ năng kĩ xảo và thuần thục kĩ thuật động tác chính xác để nâng cao thành tích.

Giúp học sinh hiểu và biết để vận dụng tự rèn luyện hằng ngày giữ gìn sức khỏe phát triển thể lực chung.

Giúp học sinh biết kết hợp các thao tác và vận dụng hết khả năng của bản thân để thực hiện động tác chính xác và hiệu quả...

### **2. Đối với học sinh**

Tự giác tích cực tập luyện theo sự hướng dẫn của giáo viên, biết thực hiện các bài

tập về nhà để rèn luyện sức khoẻ.

Nắm vững các kĩ thuật động tác và biết vận dụng tự tập luyện để nâng cao sức khoẻ.

## **VI. KẾT LUẬN**

Để đạt thành tích cao của bộ môn thể dục nói chung và chạy nội dung nhảy xa nói riêng, theo sự đổi mới phương pháp dạy và học hiện nay của Bộ Giáo Dục – Đào Tạo trong công tác giảng dạy bộ môn giáo dục thể chất. Giáo viên làm thế nào giúp cho học sinh nắm vững một số kiến thức cơ bản, hiểu và biết vận dụng tự tập luyện hằng ngày. Từ đó mới tạo được sự ham thích trong giờ học, phát huy tính tự giác, tích cực và sáng tạo ở học sinh để nâng cao thành tích hơn nữa.

Đây chính là những phương pháp và bài tập bổ trợ cùng với các trò chơi sẽ đem lại thành tích cao sau tập luyện luôn luôn đưa giải thể thao học sinh hằng năm được tổ chức cấp huyện và thành phố, thành tích ngày càng nâng cao hơn và tiến xa hơn nữa.

Tuy nội dung chưa phong phú và đầy đủ nhưng tôi vẫn hết sức cố gắng và đầu tư nghiên cứu đề tài này để tìm ra được vài phương pháp huấn luyện giúp học sinh tập luyện tốt môn nhảy xa. Hướng dẫn học sinh tập luyện với những nội dung, phương pháp tích cực hóa trong việc dạy học và tập luyện. Thực hiện đúng chính xác khoa học hợp lý, phù hợp với lứa tuổi và tâm sinh lý ở bậc trung học cơ sở. Tôi đã cố gắng rất nhiều trong phần trình bày nội dung nhưng vẫn còn thiếu sót...

Tôi rất mong sự đóng góp nhiệt tình của quý thầy cô cùng các bạn đồng nghiệp góp ý và xây dựng thêm để hoàn hảo và đạt thành tích cao hơn nữa, trong mỗi lần “Giải thể thao học sinh” hằng năm tổ chức thành công tốt đẹp.

VLB, ngày 15 tháng 03 năm 2024

Người thực hiện

Hồ Văn Thông