

SỞ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO HÀ NỘI



Mã SKKN



## SÁNG KIẾN KINH NGHIỆM

“TẠO KHÔNG KHÍ HÀO HỨNG SÔI NỔI TRONG TẬP LUYỆN  
THÔNG QUA CÁC TRÒ CHƠI CHO HỌC SINH LỚP 5”

Lĩnh vực/Môn : Thể Dục

Cấp học : Tiểu học

Năm học 2016-2017

## MỤC LỤC

### **Phần I: Mở đầu**

1. Lý do chọn đề tài.....	2
2. Đối tượng nghiên cứu.....	3
3. Phương pháp nghiên cứu.....	3
4. Phạm Vi nghiên cứu.....	4

### **Phần II: Nội dung**

1. Cơ sở lý luận .....	5
2. Nghiên cứu thực trạng sử dụng kỹ thuật tăng cầu bằng mu bàn chân cho học sinh tại trường tiểu học.....	5
3. Tiến hành áp dụng các bài tập bổ trợ vào giảng dạy nâng cao hiệu quả kỹ thuật tăng cầu bằng mu bàn chân .....	7

### **Phần III: Kết luận và kiến nghị**

1. Kết luận .....	13
2. Kiến nghị .....	13

## **PHẦN I: ĐẶT VẤN ĐỀ**

### **1. Lý do chọn đề tài**

Giáo dục tiểu học của nước ta đang thực hiện những đổi mới đồng bộ và toàn diện nhằm góp phần tạo những con người lao động tự chủ, năng động, sáng tạo góp phần phổ cập giáo dục tiểu học có chất lượng trong cả nước.

Bậc tiểu học là bậc học đặt nền móng cho việc hình thành các kỹ năng ban đầu về hoạt động nhận thức, hoạt động thực tiễn của học sinh. Bậc học này cũng nhằm bồi dưỡng và phát huy những tình cảm, thói quen và đức tính của con người. Vì vậy các môn học ở tiểu học đều có mối quan hệ với nhau, hỗ trợ cho nhau nhằm phát triển một cách toàn diện cho học sinh.

Xuất phát từ thực tiễn giáo dục, môn thể dục được phổ cập ở cấp tiểu học. Môn học này giờ đây được coi trọng thể hiện ở sự đầu tư của ngành giáo dục và đào tạo trong việc biên soạn, đổi mới sách giáo khoa và bồi dưỡng chuyên môn nghiệp vụ cho giáo viên chuyên trách và môn thể dục còn trang bị cho học sinh một số tri thức, kỹ năng cần thiết nhằm rèn luyện tư thế cơ bản, làm giàu vốn kỹ năng vận động để học sinh học tập và sinh hoạt hiệu quả hơn, góp phần rèn cho học sinh nếp sống lành mạnh, vui tươi, có tổ chức kỉ luật và một số phẩm chất đạo đức tạo tiền đề hình thành nhân cách con người.

Trong chương trình Giáo dục thể chất bậc tiểu học còn lồng ghép các trò chơi dân gian và các bài tập mang tính dân gian trong đó môn đá cầu là một môn thể thao dân tộc, có một quá trình phát triển rất sớm gắn liền với lịch sử phát triển dựng nước và giữ nước của dân tộc và là môn thể thao được mọi tầng lớp nhân dân đón nhận, đặc biệt là giới trẻ rất ưa thích và tập luyện.

Đá cầu ở bậc tiểu học là một môn tự chọn nhưng rất qua trọng và được sử dụng học tập đồng thời nó là phương pháp, phương tiện rèn luyện sức khỏe, sự nhanh nhẹn, khéo léo và giáo dục đạo đức cho các em. Chính vì lý do trên tôi mạnh dạn lựa chọn lấy tiêu đề cho sáng kiến kinh nghiệm này **“Tạo không khí hào hứng sôi nổi trong tập luyện thông qua các trò chơi cho học sinh lớp 5”**.

## **2. Đối tượng nghiên cứu**

- Đối tượng nghiên cứu: Là hệ thống bài tập hỗ trợ chuyên môn nhằm nâng cao kỹ thuật tăng cầu bằng mu bàn chân.

- Đối tượng thực nghiệm: Bao gồm học sinh khối lớp 5 tại trường Tiểu học quận Thanh Xuân TP Hà Nội.

## **3. Phương pháp nghiên cứu**

### ***3.1: Phương pháp phân tích tổng hợp tài liệu:***

Để tiến hành phương pháp này chúng tôi đã chắt lọc từ các tài liệu có liên quan như: Giáo trình thể dục thể thao, phương pháp thống kê trong thể dục thể thao...

### ***3.2: Phương pháp phỏng vấn tọa đàm***

Đây là phương pháp nhằm thu nhận và xử lý nguồn thông tin ban đầu từ ý kiến người khác, trên cơ sở có những thông tin khách quan để nghiên cứu, phân biệt kỹ thuật cơ bản cũng như trình tự tiến hành giảng dạy và tập luyện các động tác kỹ thuật cơ bản để đạt được hiệu quả cao.

### ***3.3: Phương pháp kiểm tra sư phạm***

Khi sử dụng phương pháp này cần tiếp cận với hiện thực khách quan, bằng các giác quan của mình thông qua các giờ luyện tập của học sinh, từ đó xây dựng được trình tự giảng dạy kỹ thuật động tác tăng cầu bằng mu bàn chân và hệ thống các bài tập hỗ trợ và bài tập dẫn dắt cho người tập.

### ***3.4: Phương pháp kiểm tra sư phạm:***

Phương pháp này nhằm mục đích kiểm tra đáng giá năng lực điều khiển quả cầu của học sinh một cách chính xác và khách quan tạo điều kiện thuận lợi cho việc phân chia nhóm trong quá trình thực nghiệm. Đồng thời đánh giá mức độ phát triển năng lực điều khiển quả cầu ở kỹ thuật tăng cầu bằng mu bàn chân của các học sinh khi áp dụng những bài tập mới và vận dụng đổi mới phương pháp vào giảng dạy và tập luyện kỹ thuật này.

### ***3.5: Phương pháp thực nghiệm sư phạm***

Phương pháp thực nghiệm sư phạm được sử dụng để kiểm nghiệm đánh giá tìm hiểu tính hiệu quả trong quá trình thực nghiệm các bài tập thực tế sau khi đã lựa chọn và xác định được bài tập để nâng cao hiệu quả tăng cầu bằng mu bàn chân cho học sinh lớp 5 tại trường tiểu học.

### ***3.6: Phương pháp toán học thống kê***

Sau khi đã thu nhận đủ số liệu để đánh giá kết quả, chúng tôi đã sử dụng các công thức toán học thống kê để xử lý số liệu đó.

## **4. Phạm vi nghiên cứu:**

Bài tập bổ trợ cho kỹ thuật tăng cầu bằng mu bàn chân cho học sinh lớp 5 trong giờ học môn thể thao tự chọn là đá cầu.

## **PHẦN II: GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ**

### **1. Cơ sở lý luận.**

Để chơi được môn đá cầu tốt, người chơi phải nắm vững và thực hiện tốt cả 2 yếu tố: Tốc độ và điểm rơi. Muốn giải quyết ba yếu tố trên thì người chơi phải biết phối hợp, biết sử dụng nhuần nhuyễn các yếu tố này trong tập luyện cũng như lúc thi đấu môn đá cầu.

#### ***1.1. Yếu tố tốc độ***

Đây là yếu tố không thể thiếu được trong môn đá cầu, với yếu tố này nó sẽ giúp cho người chơi không ngừng nâng cao thành tích của mình trong tập luyện và thi đấu. Nếu đá cầu với tốc độ nhanh sẽ đẩy đối phương và thế bị động, lúng túng, mất bình tĩnh... Tạo cho mình có nhiều thời gian thuận lợi để tấn công dứt điểm.

#### ***1.2. Yếu tố điểm rơi***

Đối với đá cầu điểm rơi là điểm tiếp xúc giữa bàn chân, quả cầu, mặt đất trong phạm vi diện tích của sân. Nếu sử dụng tốt yếu tố điểm rơi sẽ luôn đặt đối phương trước những tình huống bất ngờ, bị động, luôn luôn phải di chuyển trong phạm vi sân của mình để đỡ và đá cầu.

### **2. Nghiên cứu thực trạng sử dụng kỹ thuật tăng cầu bằng mu bàn chân cho học sinh tại trường Tiểu học – Thanh Xuân – Hà Nội.**

Đá cầu đòi hỏi người tập phải vận động toàn thân như: Di chuyển, tăng cầu, đỡ cầu, đá cầu tấn công, chuyền cầu, cứu cầu... Như vậy, hai chân phải nhanh nhẹn, hoạt động tích cực mắt phải tập trung quan sát và phán đoán đường cầu trên toàn sân để đưa ra quyết định khi tiếp xúc với cầu bằng kỹ thuật nào để có hiệu quả cao nhất.

Trong quá trình dạy tôi nhận thấy học sinh lớp 5 nói chung và học sinh trường tiểu học Nguyễn Trãi nói riêng thì khả năng tư duy, thể chất và ngoại hình của các em vẫn còn hạn chế. Nhưng các em cũng có thể phân biệt được những chi tiết, thành phần kỹ thuật động tác một cách tương đối đúng và biết cách dùng sức tương đối hợp lý trong bài tập đòi hỏi sức mạnh, sức nhanh, sự

**Một số bài tập nâng cao hiệu quả tăng cầu bằng mu bàn chân của học sinh lớp 5**

khéo léo. Một số kỹ năng cơ bản cần thiết trong đời sống đã được hình thành, khả năng hoạt động giữa chân, tay, thân mình tương đối tốt. Tuy nhiên những khả năng này ở mức độ chưa cao, mang nặng tính tự nhiên và kém bền vững.

Khi học tăng cầu bằng mu bàn chân đối với các em là tương đối khó khăn, khi tăng cầu thì cầu bay quá xa hoặc quá thấp nên khó tăng cầu bằng mu bàn chân, các em di chuyển không đúng hướng cầu để thực hiện tăng cầu. Vì vậy kết quả kiểm tra, đánh giá thành tích của các em đạt được rất kém, tỷ lệ các em tăng cầu chưa đạt 5 lần là rất nhiều. Tôi đã tiến hành khảo sát qua những lần kiểm tra đối với 120 em học sinh lớp 5A, lớp 5B và lớp 5C ở đầu học kỳ 2 năm học 2011-2012 và có kết quả như sau.

**BẢNG 1: KẾT QUẢ KIỂM TRA THÀNH TÍCH TĂNG CẦU BẰNG MU BÀN CHÂN CỦA HỌC SINH KHỐI 5 TẠI TRƯỜNG TIỂU HỌC TRƯỚC KHI ÁP DỤNG CÁC BÀI TẬP BỔ TRỢ.**

<b>STT</b>	<b>THÀNH TÍCH CỦA HS</b>	<b>SỐ LÀ TĂNG CẦU BẰNG MU BÀN CHÂN</b>	<b>TỶ LỆ (%)</b>
<b>1</b>	Chưa hoàn thành ( 0 – 4 lần )	61	50,83%
<b>2</b>	Hoàn thành ( 5 – 10 lần )	42	34,17%
<b>3</b>	Hoàn thành tốt ( > 10 lần )	17	15%

Từ kết quả kiểm tra trên cho thấy kỹ thuật tăng cầu bằng mu bàn chân là một kỹ thuật tương đối khó với học sinh lớp 5, tỷ lệ học sinh chưa tăng được 5 lần là rất cao khoảng 50,83% và tỷ lệ học sinh tăng trên 10 lần không được cao

15 %. Nhìn chung khả năng tăng cầu bằng mu bàn chân trong giờ học môn thể thao tự chọn đá cầu của học sinh lớp 5 trường tiểu học Nguyễn Trãi là rất thấp.

### **3. Tiến hành áp dụng các bài tập bổ trợ vào giảng dạy nâng cao hiệu quả kỹ thuật tăng cầu bằng mu bàn chân.**

#### **3.1. Phân tích kỹ thuật động tác tăng cầu bằng mu bàn chân.**

TTCB: Đứng chân trụ phía trước, cả bàn chân chạm đất, chân đá ( chân cùng với tay cầm cầu ) để sau và chạm đất bằng nửa bàn chân trên. Tay cầm cầu để trước, ngang với thắt lưng, bàn tay ngửa và khum lại để đỡ cầu. Tay không cầm cầu co lại tự nhiên. Trọng tâm dồn nhiều vào chân trước, mắt nhìn theo cầu.

Thực hiện kỹ thuật động tác: Tung nhẹ cầu lên cao khoảng 0.5m , khi cầu rơi xuống dùng mu bàn chân tăng cầu lên cao ngang ngực, khi cầu rơi xuống đến mức hợp lý lại tăng cầu lên. Trường hợp cầu rơi ra xa vị trí đứng thì người chơi cần phải di chuyển hợp lý đến vị trí thuận lợi để tăng cầu.

#### **3.2. Các bài tập bổ trợ được lựa chọn trong giảng dạy nâng cao khả năng tăng cầu bằng mu bàn chân cho học sinh hoặc môn thể thao tự chọn Đá cầu.**

##### *3.2.1. Nhóm các bài tập di chuyển:*

- Di chuyển nhiều bước từ giữa sân ra các góc.
- Di chuyển ngang sân.
- Di chuyển tiến lùi dọc theo sân.
- Di chuyển đổi hướng theo hiệu lệnh.

##### *3.2.2. Nhóm các bài tập mô phỏng:*

- Tập mô phỏng tăng cầu bằng mu bàn chân tại chỗ.
- Di chuyển tăng cầu bằng mu bàn chân với tình huống cầu ở bên trái.
- Di chuyển tăng cầu bằng mu bàn chân với tình huống cầu ở bên phải.
- Di chuyển tăng cầu bằng mu bàn chân với tình huống cầu bay bổng về phía sau.
- Di chuyển tăng cầu bằng mu bàn chân với tình huống cầu ngán phía trước mặt.



*3.2.3. Nhóm các bài đá vào vật chuẩn:*

- Di chuyển đơn bước thực hiện kỹ thuật tăng cầu bằng mu bàn chân khi cầu được treo ở vị trí cố định.
- Di chuyển bước chạy, lướt.... thực hiện động tác tăng cầu bằng mu bàn chân khi cầu được treo cố định.

*3.2.4. Nhóm bài tập có người phục vụ:*

- Người phục vụ tung cầu gần vị trí người tập tăng cầu bằng mu bàn chân cho cầu bay bổng lên lưới.
- Người phục vụ tung cầu với tốc độ khác nhau, đến các vị trí trên sân, người tập di chuyển thực hiện tăng cầu bằng mu bàn chân bay bổng lên lưới.

*3.2.5. Nhóm các bài tập nâng cao và phối hợp:*

- Tập tăng cầu bằng mu bàn chân ở vị trí giữa sân bay bổng về phía lưới, di chuyển lên thực hiện động tác đá cầu sang sân đối phương.
- Tập tăng cầu bằng mu bàn chân ở các vị trí khác nhau trên sân bay bổng về phía lưới, di chuyển lên thực hiện động tác đá cầu sang sân đối phương.
- Tập phối hợp di chuyển đến các vị trí khác nhau trên sân để tăng cầu bằng mu bàn chân để cầu bay bổng lên lưới, rồi đá chuyển cầu về vị trí thuận lợi cho người thứ hai đứng gần lưới đá cầu sang sân đối phương.

*3.2.6. Nhóm các bài tập chạy:*

- Chạy nhanh 30-60m
- Chạy zích-zắc 30-60m.
- Chạy phối hợp bật nhảy.

*3.2.7. Nhóm các bài tập với dụng cụ:*

- Tập nhảy dây.
- Tập bật nhảy chân trước – chân sau với tạ 3kg.
- Tập bật với bục cao 30cm.

***3.3. Kết quả đạt được sau khi tiến hành áp dụng các giải pháp mới vào giảng dạy kỹ thuật tăng cầu bằng mu bàn chân.***

Sau thời gian gần 3 tháng tôi áp dụng cho học sinh lớp 5 của trường tiểu học Nguyễn Trãi bằng các bài tập bổ trợ chuyên môn đã được lựa chọn ở trên các

**KẾ HOẠCH BÀI DẠY**  
**MÔN THỂ DỤC LỚP 5**  
**TÊN BÀI : MÔN TỰ CHỌN ( TĂNG CẦU CÁ NHÂN – CHUYÊN CẦU THEO**

giờ học môn thể thao tự chọn đá cầu và kết quả thành tích tăng cầu bằng mu bàn chân của 120 học sinh được thể hiện qua bảng như sau.

**BẢNG 2: KẾT QUẢ KIỂM TRA THÀNH TÍCH TĂNG CẦU BẰNG MU BÀN CHÂN CỦA HỌC SINH KHỐI 5 TRƯỜNG TIỂU HỌC NGUYỄN TRÃI SAU KHI ÁP DỤNG CÁC BÀI TẬP BỔ TRỢ.**

<b>STT</b>	<b>THÀNH TÍCH CỦA HS</b>	<b>SỐ LÀ TĂNG CẦU BẰNG MU BÀN CHÂN</b>	<b>TỶ LỆ (%)</b>
<b>1</b>	Chưa hoàn thành ( 0 – 4 lần )	19	15,83%
<b>2</b>	Hoàn thành ( 5 – 10 lần )	67	55,83%
<b>3</b>	Hoàn thành tốt ( > 10 lần )	34	28,34%

Nhìn vào bảng kiểm tra trên ta thấy: Tỷ lệ học sinh không hoàn thành giảm xuống rất nhiều chỉ còn 15,83% trong 120 em học sinh khối 5 tham gia tập luyện. Tỷ lệ học sinh hoàn thành tốt cũng tăng lên đáng kể từ 15% lên 28,34%. Còn tỷ lệ học sinh học sinh hoàn thành cũng tăng lên từ 34,17% lên 55,83% .

**NHÓM 2 NGƯỜI )  
TRÒ CHƠI “LĂN BÓNG BẰNG TAY”**

**I. MỤC TIÊU:**

1. Kiến thức.

- Ôn động tác tăng cầu cá nhân bằng đùi ( bằng mu) – chuyên cầu theo nhóm hai người. .

Yêu cầu ; Học sinh thực hiện cơ bản đúng động tác và nâng cao thành tích.

- Chơi trò chơi : “Lăn bóng bằng tay ”.

Yêu cầu HS biết cách chơi và tham gia vào trò chơi t- ơng đối chủ động.

2. Giáo dục:

- HS nghiêm túc trật tự, tác phong nhanh nhẹn, tính tập thể cao

**II. ĐỊA ĐIỂM - PH- ONG TIỆN:**

1. Địa điểm : Nhà thể chất sạch sẽ ( sân tập ), đảm bảo an toàn tập luyện.

2. Ph- ong tiện : Giáo viên chuẩn bị còi, kẻ sân cho trò chơi.

Mỗi học sinh 1 quả cầu.

2 quả bóng rổ số 5, cột đích.

Băng đài cát sét.

**III. NỘI DUNG VÀ PH- ONG PHÁP LÊN LỚP:**

Nội dung	ĐL		Phương pháp giảng dạy
	TG	SL	
<p><b>I. Mở đầu:</b></p> <p>- GV phổ biến nội dung và yêu cầu giờ học.</p> <p>- Khởi động :</p> <p>+ Xoay các khớp: cổ tay, cổ chân, xoay vai, cánh tay, đầu gối, hông.( Trên nền nhạc bài thể dục nhịp điệu)</p> <p>+ thực hiện bài thể dục</p>	5'		<p>ĐH lên lớp 4 hàng ngang</p> <p style="text-align: center;">GV</p> <p style="text-align: center;">X X</p> <p>-Đội hình 4 hàng ngang so le.</p> <p style="text-align: center;">X X</p> <p style="text-align: center;">▲</p> <p>- GV điều khiển</p> <p>-Đội hình như trên.</p>
	23-27'	11 2x8n	





## **PHẦN III: KẾT LUẬN VÀ KHUYẾN NGHỊ**

### **1. KẾT LUẬN**

Nhìn vào bảng kiểm tra thành tích trên ta thấy sự tăng trưởng về thành tích tăng cầu bằng mu bàn chân của học sinh sau khi được áp dụng các bài tập bổ trợ vào trong giảng dạy kỹ thuật tăng cầu bằng mu bàn chân trong giờ học môn thể thao tự chọn. Tỷ lệ học sinh tăng cầu với số lần nhiều cao lên rõ rệt và tỷ lệ không đạt giảm xuống nhanh chóng. Thông qua tỷ lệ phần trăm kết quả tăng cầu trên cho thấy được tác dụng rất tốt của bài tập bổ trợ với kỹ thuật tăng cầu bằng mu bàn chân.

Từ những kết quả nghiên cứu trên, chúng tôi có một số kết luận sau:

- Từ các bước nghiên cứu chặt chẽ đề tài đã hệ thống được 7 nhóm các bài tập nhằm nâng cao kỹ thuật tăng cầu bằng mu bàn chân và đã ứng dụng trong quá trình giảng dạy cho học sinh môn đá cầu của trường tiểu học – Thanh Xuân – Hà Nội đạt kết quả cao. Có thể sử dụng ở các năm học tiếp theo giúp học sinh nâng cao thành tích học môn đá cầu trong nhà trường.

- Đánh giá được hiệu quả sử dụng các bài tập bổ trợ và trình tự giảng dạy, huấn luyện theo đề xuất của đề tài.

### **2. KHUYẾN NGHỊ**

- Cần tiếp tục mở rộng nghiên cứu thêm các bài tập bổ trợ nữa để nâng cao hơn hiệu quả kỹ thuật tăng cầu bằng mu bàn chân và những kỹ thuật khác của môn đá cầu.

- Trang bị đầy đủ trang thiết bị dụng cụ, để tạo điều kiện thuận lợi cho việc nâng cao hơn nữa hiệu quả học tập trong giờ học thể dục cho học sinh tại trường tiểu học – Thanh xuân – Hà nội.

*Hà Nội, ngày 10 tháng 4 năm 2017*

*Tôi xin cam đoan đây là sáng kiến kinh nghiệm do  
mình viết không sao chép nội dung của người khác*

