

Mục lục

Nội dung	Trang
Mục lục	1
1. Mở đầu	2
1.1. Lý do chọn đề tài	2
1.2. Mục tiêu, nhiệm vụ của đề tài	3
1.3. Đối tượng nghiên cứu	4
1.4. Phương pháp nghiên cứu	4
1.5. Giới hạn phạm vi nghiên cứu	5
2. Nội dung	5
2.1. Cơ sở lý luận	5
2.2. Thực trạng	7
2.2.1. Thuận lợi	7
2.2.2 Khó khăn	8
2.2.3 Nội dung và hình thức của giải pháp	9
2.3. Các biện pháp đã tiến hành giải quyết vấn đề	10
2.4. Mối quan hệ giữa các biện pháp.	15
2.5. Kết quả khảo nghiệm, giá trị khoa học của vấn đề nghiên cứu	15
3. Kết luận, kiến nghị	18
3.1. Kết luận	18
3.2. Kiến nghị	19
Tài liệu tham khảo	20

DANH MỤC CÁC CHỮ VIẾT TẮT

Các chữ cái viết tắt được sử dụng:

THCS: trung học cơ sở; TDTT: thể dục thể thao; HKPD: hội khỏe phù đồng.

GV: giáo viên; CLB: câu lạc bộ; VĐV: vận động viên.

SL: số lượng; TL: tỉ lệ.

1. PHẦN MỞ ĐẦU

1.1. Lí do chọn đề tài:

Trường THCS Nguyễn Tất Thành có gần 1000 học sinh trong đó học sinh dân tộc thiểu số 350 em học tập tại trường, trong khi đó môn đẩy gậy là một môn thể thao rất phù hợp với tố chất của đồng bào dân tộc thiểu số, đẩy gậy đã góp phần đẩy mạnh phong trào thể dục thể thao (TDTT), làm phong phú thêm đời sống văn hoá tinh thần cho các em học sinh sau những giờ học trên lớp căng thẳng.

Hội khỏe phù đồng (HKPD) trong những năm học gần đây phòng Giáo dục & Đào tạo Huyện Cư Jút đã luôn đưa môn đẩy gậy vào thi đấu, nhưng THCS Nguyễn Tất Thành chưa tham gia được vì chưa tuyển chọn được vận động viên. Cho nên việc thành lập tổ chức hiệu quả câu lạc bộ đẩy gậy của trường để tiến hành triển khai tập luyện và thi đấu môn đẩy gậy nhằm tìm ra các em có tố chất và thành tích tốt để lựa chọn đưa vào đội tuyển bồi dưỡng tham gia dự thi các giải các cấp tổ chức.

Xét về thực tế môn đẩy gậy trong các trường học ở Đăk Nông chúng ta nói chung và ở Huyện Cư Jút nói riêng mặc dù phong trào được tổ chức rộng khắp, từ thôn, buôn, cho đến làng xã, từ huyện cho đến thành phố. Nhưng cũng chỉ dừng lại ở phong trào mang tính thời điểm, còn thành tích đang còn hạn chế về kỹ thuật, chưa đạt được thành tích cao.

Xuất phát từ những vấn đề trên, môn đẩy gậy là môn thể thao mới được đưa vào THCS Nguyễn Tất Thành tuy nhiên đã hấp dẫn và lôi cuốn số lượng lớn các em học sinh tham gia. Qua đó nhà trường phải lồng ghép bộ môn đẩy gậy vào trong chương trình hoạt động ngoài giờ lên lớp và tiến hành thành lập câu lạc bộ đẩy gậy sinh hoạt thường xuyên vào buổi chiều các ngày trong tuần sau các tiết học. Để duy trì câu lạc bộ và nâng cao thành tích môn đẩy gậy đòi hỏi người giáo viên phải nhiệt huyết, luôn luôn chuẩn bị tốt chu đáo trước khi lên lớp như: Tranh ảnh, dụng cụ học, sân bãi ... Có như thế buổi tập mới đạt được hiệu quả cao, từng bước nâng dần sức khỏe, phát triển tốt các tố chất thể

lực cho các em học sinh. Trong quá trình giảng dạy và được giao nhiệm vụ phát hiện và bồi dưỡng học sinh có năng khiếu thể dục thể thao trong nhà trường nhằm tham gia các hội thi như học sinh giỏi thể dục thể thao, hội khỏe phù đổng, sinh hoạt các câu lạc bộ thể thao hằng năm thì xét thấy môn đẩy gậy vừa là trò chơi dân gian, vừa là thể thao truyền thống thường được tổ chức vào các dịp lễ tết, ngày hội của dân tộc thu hút được đông đảo người tham gia dự thi và số đông khán giả. Và là môn thể thao thi đấu có sức hút mạnh mẽ đến học sinh tạo không khí sôi nổi, gắn kết mọi người từ những cổ động viên đến những vận động viên tham gia thi đấu. Đẩy gậy môn thể thao vừa dùng sức mạnh của cơ thể vừa dùng chiến thuật thi đấu đã chiếm được tình cảm của mọi người. Và để phổ biến nâng cao tinh thần cũng như thành tích thi đấu môn đẩy gậy học sinh. Với những lí do trên nên tôi đã mạnh dạn chọn đề tài **“Một số biện pháp xây dựng và tổ chức hiệu quả câu lạc bộ đẩy gậy ở Trường THCS Nguyễn Tất Thành”** với mong muốn nâng cao sức khỏe, chất lượng và thành tích thể thao của học sinh.

1.2. Mục tiêu, nhiệm vụ của đề tài

1.2.1. Mục tiêu

- Trang bị cho học sinh, giáo viên môn đẩy gậy những kiến thức và kỹ năng về kỹ thuật đẩy gậy. Biết vận dụng những kiến thức đó vào tập luyện.
- Tăng cường kỹ năng giao tiếp, kỹ năng hoạt động, tự nhận thức bản thân.
- Duy trì, đẩy mạnh phong trào rèn luyện thân thể, nâng cao sức khỏe.
- Phổ biến rộng rãi môn thể thao đẩy gậy đến toàn thể học sinh.
- Tạo dựng được nguồn vận động viên để tham gia các giải HKPD cấp trường cấp huyện và các giải thể thao khác.
- Thông qua môn đẩy gậy giáo dục cho học sinh về phẩm chất đạo đức, ý thức tổ chức kỷ luật, đẩy lùi tệ nạn xã hội xâm nhập vào lứa tuổi học đường.

1.2.2. Nhiệm vụ:

- Tìm hiểu về cách thức tổ chức, phương pháp hoạt động ngoại khóa vận dụng vào môn đẩy gậy nhằm gây được sự hứng thú, yêu thích trong học sinh.
- Tìm hiểu thực trạng việc tổ chức và tham gia các hoạt động về môn đẩy gậy của THCS Nguyễn Tất Thành.
- Tìm hiểu về tâm sinh lý học sinh lứa tuổi 12-15.
- Tìm hiểu về nguồn gốc xuất xứ, luật thi đấu, phương pháp huấn luyện môn đẩy gậy.
- Tìm hiểu về cách thức tuyên truyền bộ môn đẩy gậy đến toàn thể học sinh, phụ huynh và giáo viên.
- Nghiên cứu cơ sở lí luận của việc xây dựng một buổi tập hiệu quả.
- Nghiên cứu cơ sở thực tiễn của các buổi tập tại THCS Nguyễn Tất Thành.
- Từ đó so sánh với kết quả đạt được sau khi áp dụng những giải pháp, biện pháp tập mới. Rút ra một số bài học bổ ích sau nghiên cứu.

1.3. Đối tượng nghiên cứu.

Một số biện pháp xây dựng và tổ chức hiệu quả câu lạc bộ đẩy gậy ở THCS Nguyễn Tất Thành .

Đề tài này tôi đã nghiên cứu và khảo sát tất cả học sinh các lớp 6,7,8,9 THCS Nguyễn Tất Thành.

1.4. Phương pháp nghiên cứu

Để thực hiện sáng kiến kinh nghiệm này tôi đã phải áp ử ý tưởng trong một thời gian khá dài và đã lựa chọn một số phương pháp sau:

1.4.1. Phương pháp đọc tài liệu tham khảo:

Tôi đã tham khảo các tài liệu chuyên môn liên quan đến hoạt động ngoại khóa, sách giáo khoa dành cho giáo viên, giáo trình lý luận và phương pháp giáo dục thể chất của nhà xuất bản giáo dục, giáo trình tâm lý học của nhà xuất bản giáo dục.

1.4.2. Phương pháp lập phiếu điều tra:

Là phương pháp điều tra về độ yêu thích của học sinh đối với môn học.

1.4.3. Phương pháp quan sát sự phạm:

Là phương pháp theo dõi trực tiếp các ảnh hưởng của việc áp dụng bài tập tới học sinh.

1.4.4. Phương pháp phỏng vấn:

Là phương pháp trao đổi trò chuyện trực tiếp với đồng nghiệp và các em học sinh nhằm tìm hiểu tâm tư nguyện vọng, sở thích của các em.

1.4.5. Phương pháp thực nghiệm sự phạm:

Là việc đưa các bài tập ứng dụng làm tăng khả năng thực hiện động tác cho học sinh.

1.4.6 Phương pháp phân tích đánh giá giờ học:

Là giáo viên nhận xét đánh giá cho học sinh một cách kịp thời trước sự cố gắng phấn đấu vươn lên trong học tập.

1.5. Giới hạn phạm vi nghiên cứu

Các giải pháp và biện pháp của giáo viên trong việc xây dựng và tổ chức câu lạc bộ đẩy gậy cho học sinh lớp 6,7,8,9 ở THCS Nguyễn Tất Thành.

Thời gian nghiên cứu diễn ra từ tháng 9 năm 2019 đến tháng 05 năm 2020

2. PHẦN NỘI DUNG**2.1.Cơ sở lý luận:**

Giáo dục thể chất là một mặt của giáo dục toàn diện trong trường THCS, trong đó môn thể dục có vị trí quan trọng trong việc bảo vệ và nâng cao sức khoẻ, thể lực của học sinh, chuẩn bị cho người lao động tương lai đáp ứng yêu cầu của sự nghiệp công nghiệp hóa, hiện đại hoá đất nước. Việc dạy và học môn Thể dục trong trường THCS có nhiệm vụ trang bị cho học sinh những kiến thức và kỹ năng cơ bản để rèn luyện nâng cao sức khoẻ, thể lực, góp phần giáo dục đạo đức, ý chí và xây dựng lối sống lành mạnh, đồng thời giúp học sinh giải toả những căng thẳng do thiếu vận động tạo nên. Ngoài ra việc dạy và học thể dục còn hướng tới thành tích thể thao giữa các trường THCS trong huyện, thông qua các kỳ thi học sinh giỏi TDTT và HKPD cấp huyện.

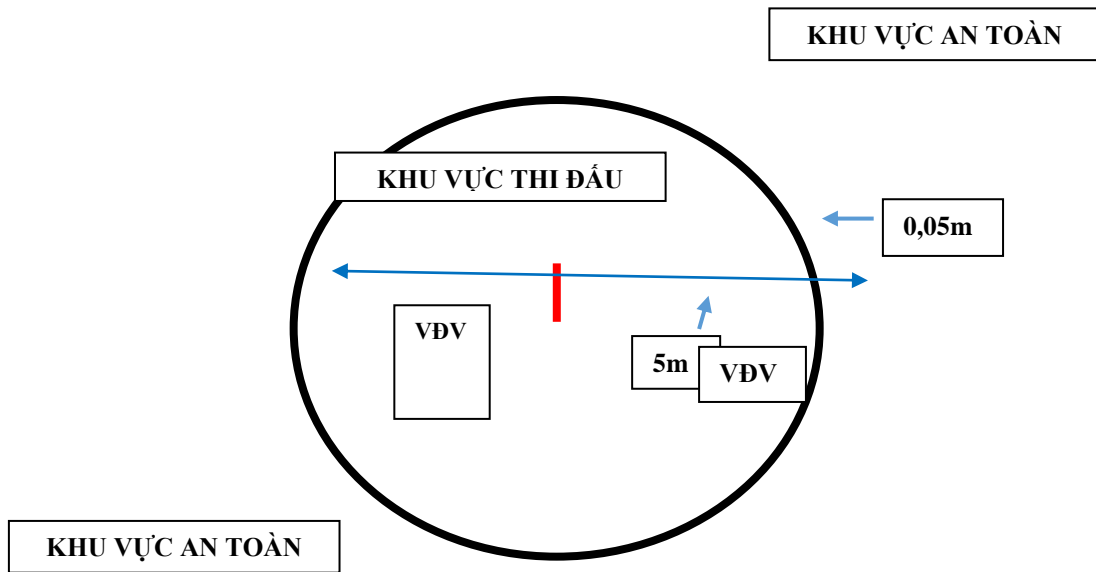
Thành tích của học sinh trong các môn thể thao thể hiện tố chất của học sinh và kinh nghiệm huấn luyện của giáo viên bộ môn Thể dục. Trong các kỳ thi hội khoẻ phù đồng thì môn đẩy gậy cũng là một trong những môn quan trọng, tính chất cạnh tranh rất cao, bởi tất cả các trường THCS trong huyện đều chọn là môn thể mạnh của mình. Đẩy gậy cũng là nội dung mà học sinh rất hứng thú học, vì dễ chơi, dễ thực hiện. Thông qua tập luyện các bài tập hỗ trợ rèn luyện cho học sinh sự bền bỉ, khéo léo, nhanh nhẹn, sáng tạo và nhận thức nhanh trong học tập cho học sinh.

Đẩy gậy vừa là trò chơi dân gian, môn thể thao truyền thống được thường xuyên tổ chức vào các dịp lễ tết và ngày nay trong lứa tuổi học đường môn đẩy gậy đã được đưa vào thi đấu trong các kì đại hội thể dục thể thao tổ chức theo định kì hằng năm dành cho lứa tuổi học sinh theo nhiều hạng cân. Môn Đẩy gậy ngày càng thu hút sự chú ý của đông đảo học sinh, gây nên sự hứng thú, yêu thích và đam mê. Là trò chơi dân gian, môn thể thao dễ tổ chức thi đấu, dụng cụ thi đấu đơn giản. Để tổ chức thi đấu môn đẩy gậy chỉ cần có gậy thi đấu làm bằng tre già (tre đực) thẳng hay những thanh gỗ tốt có thân gậy phải được bào nhẵn và có đường kính bằng nhau, chiều dài 2m, đường kính từ 4 - 5cm, được sơn 2 màu đỏ và trắng (mỗi màu 1m).



Hình 1: Cây đẩy gậy

Sân đẩy gậy được vẽ một vòng tròn có đường kính 5m vạch giới hạn rộng 5cm nằm trong phạm vi của sân có màu trắng hoặc khác với màu nền sân là trận thi đấu có thể diễn ra một cách lôi cuốn đầy hấp dẫn và không thiếu phần nhiệt huyết. Trong thi đấu các vận động viên thể hiện một sức mạnh về thể lực, tư duy chiến thuật, sự kiên trì, quyết tâm và một tâm lý thi đấu thật vững vàng



Hình 2: Sân thi đấu đẩy gậy

Trong giảng dạy xây dựng kế hoạch dạy học rất cần thiết cho mỗi hoạt động giáo dục xác định nhiệm vụ toàn diện (về kiến thức kỹ năng, phẩm chất ý chí, và rèn luyện thể lực) yêu cầu phải cụ thể (mức độ học tập động tác mới, ôn bài cũ, cái gì là chủ yếu, cái gì là thứ yếu...) khối lượng phải cụ thể (số lần tập, thời gian tập từng động tác...) sắp xếp nội dung có thứ tự rõ ràng và cách tiến hành cụ thể (cách triển khai đội hình, chỗ đứng để giảng dạy tập mẫu của giáo viên, vị trí tập của học sinh) giáo án biên soạn trước buổi lên lớp từ 2-3 ngày.

2.2. Thực trạng

2.2.1 Thuận lợi:

Trong hoạt động dạy học bộ môn thể dục luôn nhận được sự quan tâm của Ban giám hiệu nhà trường nên việc thành lập được các câu lạc bộ thể thao luôn nhận sự đồng ý cao và các em học sinh trong câu lạc bộ cũng đều yêu thích, hào hứng.

Về cơ sở vật chất: Trong trường có sân bóng đá, bóng chuyền, khu vui chơi thể thao và hàng năm nhà trường luôn mua sắm bổ sung các trang thiết bị, dụng cụ cần thiết phục vụ cho công tác giảng dạy ngày càng được tốt hơn.

Học sinh nhà gần trường nên việc đi lại không gặp nhiều khó khăn trong học tập cũng như việc duy trì tốt hoạt động câu lạc bộ hàng ngày, tập luyện đúng lịch và đúng thời gian quy định.

Trong những năm gần đây phòng giáo dục Huyện Cư Jút đã đưa môn đẩy gậy vào thi đấu học sinh giỏi thể dục thể thao và hội khỏe phù đổng nên hằng năm nhà trường tham gia nhưng kết quả học sinh đạt được chưa cao. Nhà trường còn tổ chức các hội thao về TDTT như: hội khỏe phù đổng cấp trường, học sinh giỏi TDTT cấp trường, qua đó nhằm phát hiện các học sinh có tố chất thể thao để bổ sung cho các đội tuyển nói chung và môn đẩy gậy của nhà trường nói riêng .

2.2.2 Khó khăn:

Lãnh đạo Nhà trường và đội ngũ giáo viên bộ môn chưa có nhiều kinh nghiệm trong công tác tuyển chọn vận động viên với những đặc điểm riêng biệt về đối tượng học sinh, về tâm sinh lý, dân tộc, độ tuổi, giới tính...

Sự phát triển của Internet, mạng xã hội có tác động tích cực đến cuộc sống của con người nhưng cũng có những ảnh hưởng tiêu cực, gây hại đến các giá trị đạo đức, văn hóa nhân văn của một bộ phận thanh thiếu niên hiện nay.

Đẩy gậy là một môn thể thao bắt nguồn từ trò chơi của dân tộc, nên việc lựa chọn học sinh có năng khiếu tham gia câu lạc bộ đẩy gậy để tập luyện còn gặp nhiều khó khăn. Kết quả môn đẩy gậy của HS trong trường tham gia các giải đấu chưa cao.

Vì sao học sinh không thích tham gia câu lạc bộ đẩy gậy?

Phần lớn các buổi tập truyền thống lấy giáo viên làm trung tâm, học sinh lắng nghe và làm theo, không có tính giao tiếp. Hình thức tổ chức đơn điệu, nhàm chán, không hứng thú với học sinh.

Nội dung kiến thức trong một buổi tập là quá nhiều cộng với việc phân chia sĩ số lớp theo qui định hiện nay là quá đông đối với một lớp học thể dục

chính vì vậy nên thật khó có cơ hội cho tất cả các em được thực hành trong một buổi tập cũng như việc vận dụng lí thuyết vì vậy giáo viên thiếu sự gần gũi, thân thiện, không đặt mình vào vị trí của học sinh để hiểu các em.

Đa số các em học sinh muốn chơi các môn thể thao nhưng chưa biết chơi như thế nào để có hiệu quả cao nhất, về nhà các bậc phụ huynh không biết thể thao thì cũng không bày cho các em chơi được nên các em chưa có cơ hội thể hiện tố chất của mình.

Ở trường chúng tôi, thể dục không còn xa lạ với nhiều học sinh, nhiều học sinh trước khi đi đến lớp học thể dục đã biết chơi thể thao như: đá bóng, nhảy dây, đá cầu, cầu lông, bóng rổ... Một số học sinh còn rụt rè chưa mạnh dạn nên còn khó khăn trong hoạt động sinh hoạt tập thể, ngoại khóa. Đa phần phụ huynh còn chưa biết cách quan tâm đến quá trình học tập của học sinh, có suy nghĩ giao hết trách nhiệm cho nhà trường và giáo viên. Học sinh đa số là yêu thích môn đẩy gậy nhưng vì là lứa tuổi THCS nên còn khó trong công tác làm quen với gậy và trong bước đầu tổ chức tập luyện. Chính vì vậy mà tôi luôn băn khoăn làm thế nào để học sinh thích học môn đẩy gậy, làm thế nào để việc học của học sinh có hiệu quả.

Chính vì thế việc thiết kế chương trình giảng dạy cũng phải phù hợp cho từng đối tượng của từng bậc học, lựa chọn phương pháp, khoa học phù hợp mới tạo được khả năng tư duy và phát triển khả năng học tập một cách độc lập, tạo niềm say mê, thích thú cho cả thầy và trò trong quá trình giảng dạy và học tập môn đẩy gậy.

Kết quả điều tra:

<i>723 học sinh</i>	<i>Rất thích</i>		<i>Thích</i>		<i>Bình thường</i>		<i>Không thích</i>	
	<i>SL</i>	<i>TL%</i>	<i>SL</i>	<i>TL%</i>	<i>SL</i>	<i>TL%</i>	<i>SL</i>	<i>TL%</i>
<i>Trước khi áp dụng đề tài</i>	153	22%	147	21%	201	28%	222	29%

Với thực trạng trên tôi đã nghiên cứu một số giải pháp nhằm nâng cao thành tích của môn đẩy gậy cụ thể:

2.2.3. Nội dung và hình thức của giải pháp

2.2.3.1. Mục tiêu của giải pháp

Bác kính yêu của chúng ta từng nói *“Vi lợi ích mười năm trồng cây, vi lợi ích trăm năm trồng người.”* Giáo viên chính là những người gieo hạt. Vậy để có mầm xanh khỏe mạnh đáp ứng được nhu cầu cao của thời đại công nghệ và hội nhập thì bản thân mỗi giáo viên ngoài việc phải luôn tìm tòi, trau dồi nghiệp vụ của bản thân, còn luôn trăn trở với công việc trồng người này. Để góp phần nâng cao năng lực và ham mê học tập của học sinh hơn thế nữa giúp các em có một nền tảng và tâm thế vững vàng cho các cấp học sau. Tạo không khí thoải mái cho học sinh khi tiếp cận với môn đẩy gậy một cách nhẹ nhàng. Thêm vào đó giúp học sinh phát triển tinh thần đồng đội, tính kỉ luật, tính tò mò, hứng thú và mong muốn nói được thi đấu tạo thành động cơ, sự ham thích học đẩy gậy.

2.3. Các biện pháp đã tiến hành giải quyết vấn đề.

2.3.1. Biện pháp 1:

2.3.1.1. Tham mưu Ban giám hiệu ra quyết định thành lập Câu lạc bộ đẩy gậy, lựa chọn lập danh sách học sinh, sau đó lên lịch tập luyện và địa điểm sinh hoạt, nội quy sinh hoạt, chuẩn bị và lên kế hoạch.

2.3.1.2. Thời gian: Vào các buổi chiều trong tuần; (*từ 16h00' đến 17h30' hàng ngày*)

2.3.1.3. Địa điểm: Sân trường.

2.3.1.4. Đề ra nội quy sinh hoạt.

2.3.1.5. Triển khai, lên kế hoạch sinh hoạt cụ thể.

Tháng 9/2019: Giới thiệu nội quy danh sách HS, hướng dẫn khởi động chuyên môn. Tiến hành tập luyện và thi đấu.

Tháng 10/2019: Giới thiệu về luật thi đấu, hướng dẫn khởi động chuyên môn và các bài tập với gậy. Tiến hành tập luyện và thi đấu.

Tháng 11/2019: Xem video thi đấu cấp tỉnh và cấp quốc gia, khởi động, tổ chức thi đấu theo hạng cân. Tổ chức trò chơi thi đấu nhân ngày nhà giáo Việt Nam 20-11.

Tháng 12/2019: Tổ chức thảo luận trao đổi về cách thức tập luyện giữa các nhóm

Tháng 1/2020: Tổ chức thảo luận trao đổi về cách thức tập luyện giữa các nhóm, khởi động, tổ chức thi đấu theo hạng cân.

Tháng 2-4/2020: Xếp lịch thi đấu, hướng dẫn học sinh cách tổ chức thi đấu bộ môn đẩy gậy.

Tháng 5/2020: Tổng kết đánh giá quá trình sinh hoạt trong câu lạc bộ.

2.3.2. Biện pháp 2:

Xây dựng một đội giúp việc từ nguồn lực sẵn có. Giáo viên sẽ phối hợp với các đồng nghiệp tập huấn kỹ thuật cho các bạn trong câu lạc bộ. Xây dựng một đội ngũ cốt cán sẽ giúp giáo viên tổ chức mô hình câu lạc bộ đẩy gậy đến các thành viên trong các lớp. Đây cũng là lực lượng giúp câu lạc bộ hoạt động đồng thời cũng là nguồn lực thu hút các học sinh khác tham gia.

Thường xuyên tổ chức các trò chơi tập thể. Giúp học sinh có phong thái thật thoải mái sau các tiết học căng thẳng trên lớp. Biến mỗi buổi tập là một niềm vui. Các thành viên trong câu lạc bộ sẽ chịu trách nhiệm tổ chức sinh hoạt sau tiết học cuối của buổi chiều. Khi các em tự tổ chức các em sẽ cảm thấy vai trò của mình quan trọng hơn. Các em học sinh có khả năng sáng tạo theo cách học sinh mong muốn. Chính các em trong câu lạc bộ đã làm cho buổi sinh hoạt thú vị, sôi động đồng thời tạo môi trường giao tiếp môn đẩy gậy một cách tự nhiên. Một số trò chơi như tổ chức thi “*bật cóc tiếp sức*” giữa các tổ với nhau. Các trò chơi vận động như đổ nước vào chai hoặc cướp cờ cũng được đan xen. Tham gia vào trò chơi giúp học sinh cảm thấy thoải mái vừa ôn lại kiến thức vừa trút bao căng thẳng mệt mỏi của một tuần học tập. Giúp học sinh có một tâm thế thoải mái cho những giờ học tuần sau.

Cách tổ chức chơi một số trò chơi có thể áp dụng vào khởi động CLB hoặc giờ sinh hoạt ngoại khóa.

TRÒ CHƠI 1: “Bật cóc tiếp sức”

- a. Mục đích giải trí: Rèn luyện sự nhanh nhạy, phản xạ tốt
- b. Mục đích giáo dục: Luyện cơ đùi, sự nhanh nhẹn
- c. Số lượng người tham gia: Cả lớp
- d. Thời gian: 3 – 5 phút
- e. Cách chơi: khi nghe hiệu lệnh xuất phát bạn số 1 bật cóc thật nhanh vòng qua cột cờ rồi bật thật nhanh về vạch xuất phát trao cho bạn thứ 2 khăn hoặc quả bóng sau đó bật như bạn số 1 cho đến hết tổ nào xong trước và không phạm qui là tổ đó thắng

TRÒ CHƠI 2: “Kéo co”

- a. Mục đích giải trí: Rèn luyện sức mạnh cơ thể
- b. Mục đích giáo dục: luyện cơ đùi, cơ tay
- c. Số lượng người tham gia: mỗi đội 10 em, 5 bạn nam, 5 bạn nữ
- d. Thời gian: 2-3 phút
- e. Cách chơi:

Chia các thành viên tham gia thành 2 đội, mỗi đội có số thành viên bằng nhau, tương đương ngang sức nhau, xếp thành 2 hàng dọc đối diện nhau. Mỗi đội thường chọn thành viên có sức khỏe tốt để đứng ở vị trí đầu tiên (tùy theo chiến thuật của mỗi đội chơi), mỗi thành viên tham gia kéo co nắm chặt sợi dây thừng của bên mình lại. Khi có tín hiệu của ban tổ chức thì các thành viên tham gia tiến hành kéo sao cho dây thừng về phía bên mình. Nếu đội nào dẫm vạch trước thì đồng nghĩa với việc là đội đó thua cuộc.

2.3.3. Biện pháp 3:

Khi các em xây dựng được lực lượng và môi trường tập luyện ở các lớp. Ban chủ nhiệm câu lạc bộ sẽ tổ chức giao lưu đẩy gậy giữa các em với nhau. Mỗi đội bao gồm các lớp 6,7,8,9. Hình thức thi gồm 2 phần: kiến thức chung và năng khiếu. Trong phần thi kiến thức chung gồm 2 phần thi. Phần 1 các đội

xem video về đẩy gậy và sau đó chọn đáp án đúng cho mỗi video. Phần 2 hùng biện về luật trong môn đẩy gậy. Phần thi thực hành các đội thi đẩy gậy với nhau và chia theo các hạng cân phù hợp. Thông qua các buổi sinh hoạt của câu lạc bộ các em học sinh được tìm hiểu thêm về luật và các kỹ thuật của môn đẩy gậy các em còn được trải nghiệm và học hỏi được kinh nghiệm trong các buổi giao lưu....



Hình 5: Học sinh tập luyện

2.3.4. Biện pháp 4.

Để tạo môi trường giao tiếp phong phú và các hoạt động của câu lạc bộ không bị nhàm chán. Câu lạc bộ có thể tìm thêm một số môi trường giao tiếp khác như giao lưu với các trường bạn.



Hình 6: Giao lưu đẩy gậy với trường bạn

2.3.5. Biện pháp 5.

Cho các em tham gia các kỳ thi, giao lưu hằng năm. Đây là cơ hội để các em khẳng định bản thân cũng như học hỏi kinh nghiệm từ các bạn từ các trường khác nhau. Thông qua các cuộc thi giúp các em mạnh dạn hơn, trưởng thành hơn. Mỗi một thí sinh đến từ các đơn vị khác nhau sẽ có một kỹ thuật khác nhau, chính vì điều đó sẽ giúp các em ngày càng hoàn thiện kỹ thuật của bản thân hơn

2.3.6. Biện pháp 6.

Tổ chức cho các em xem các cuộc thi đẩy gậy trên video (*thường là các cuộc thi thể dục thể thao cấp tỉnh, toàn quốc*) và sau đó các thành viên giao

lưu trao đổi về kỹ thuật của từng vận động viên và cá nhân sẽ tự nói cảm nhận của mình về các vận động viên thi đấu sau đó sẽ tự rút kinh nghiệm.

Xây dựng câu lạc bộ đẩy gậy các thành viên trong câu lạc bộ sẽ đóng góp và trao đổi các kỹ thuật với nhau vào chiều thứ 6 hàng tuần. Ngoài ra câu lạc bộ cũng tổ chức làm đồ dùng học tập, các dụng cụ phục vụ cho các buổi tập

2.4. Mỗi quan hệ giữa các biện pháp.

Các biện pháp này có một mối quan hệ biện chứng với nhau. Không thể tách rời hoặc bỏ đi một biện pháp nào ở trên. Chỉ khi phối hợp các biện pháp trên với nhau thì mới đem lại kết quả cao.

2.5. Kết quả khảo nghiệm, giá trị khoa học của vấn đề nghiên cứu.

Trong ba năm tôi giảng dạy đã tiến hành áp dụng phương pháp học mới vào trong quá trình tập luyện và thi đấu. Đầu năm học 2019-2020 tôi đã tiến hành khảo sát, điều tra và có trò chuyện với các em ở khối 6,7,8,9. Qua điều tra và trò chuyện tôi được biết phần lớn các em mong chờ đến giờ sinh hoạt của CLB

Tôi đã tiến hành thăm dò 723 học sinh thuộc khối 6,7,8,9 trước và sau khi tham gia CLB đẩy gậy



Phiếu điều tra

*Trước khi áp dụng
tổ chức và thành
lập CLB Đẩy gậy*

*Sau khi áp dụng
tổ chức và thành
lập CLB Đẩy gậy*

PHIẾU ĐIỀU TRA

Xin vui lòng đánh dấu (✓) vào sự lựa chọn của mình.

3. Em thích hay không thích môn đẩy gậy?

e. Rất thích

f. Thích

g. Bình thường

h. Không thích

4. Vì sao em (thích hoặc không thích) môn đẩy gậy?

Em không thích môn đẩy gậy vì kỹ thuật quá khó, em không thể thực hiện được. Em thích các môn thể thao khác hơn.

Xin cảm ơn các em đã cộng tác!

➡ **Kết quả điều tra:**

<i>723 học sinh</i>	<i>Rất thích</i>		<i>Thích</i>		<i>Bình thường</i>		<i>Không thích</i>	
	<i>SL</i>	<i>TL%</i>	<i>SL</i>	<i>TL%</i>	<i>SL</i>	<i>TL%</i>	<i>SL</i>	<i>TL%</i>
<i>Trước khi áp dụng đề tài</i>	153	22%	147	21%	201	28%	222	29%
<i>Sau khi áp dụng đề tài</i>	290	40%	231	32%	109	15%	93	13%

Từ phiếu điều tra trước và sau khi áp dụng đề tài cho thấy trên 40% học sinh rất thích môn đẩy gậy, và 32% học sinh thích giờ học đẩy gậy vì có nhiều bài học hay, các em được tham gia các trò chơi vui nhộn. Điều này cho thấy cách tổ chức và truyền tải nội dung hấp dẫn dễ thu hút được cho học sinh. Nhìn vào chất lượng học sinh thi đấu tập cho thấy trước khi áp dụng các biện pháp mới vào buổi tập thì kết quả của học sinh rất thấp. Nhưng khi áp dụng đề tài tham gia dự thi học sinh hội khỏe phù đồng cấp trường, huyện, tỉnh đã thấy có biến chuyển rõ rệt.

Qua quá trình áp dụng các phương pháp huấn luyện môn đẩy gậy tôi nhận thấy đã thu được những kết quả tích cực :

Tạo được sân chơi lành mạnh vui vẻ cho học sinh sau những tiết học căng thẳng. Mang lại nhiều lợi ích về sức khỏe và tinh thần cho học sinh, giúp học sinh năng động hơn, kết quả học tập được cải thiện và nâng cao hơn.

Tính tích cực, tự giác, sáng tạo, năng động, tinh thần trách nhiệm của học sinh trong bài thể dục phát triển chung được phát huy cao. Học sinh đã biết tự thể hiện, tự khẳng định bản thân qua các động tác và trong các hoạt động tập thể.

Xây dựng được phong trào tập luyện ngoại khóa môn đẩy gậy, thường xuyên tổ chức được các hoạt động giao lưu giữa các khối lớp, các đơn vị trường bạn.

***. Danh sách thành viên câu lạc bộ đẩy gậy của trường.**

Sau quá trình truyền đạt, thăm dò, tuyển chọn câu lạc bộ cũng đã tuyển chọn được các thành viên để thành lập và duy trì câu lạc bộ.

TT	HỌ VÀ TÊN	LỚP	Năm sinh, Giới tính		CÂN NẶNG	GHI CHÚ
			Nam	Nữ		
1	Nông Duy Lộc	6a3	2009		37kg	
2	Dương Yến Nhi	6a3		2009	34kg	
3	Dương Lê Đức Mạnh	6a3	2009		36kg	
4	Ngô Xuân Hải	6a4	2009		34kg	
5	Phạm Văn Hoàng	6a7	2009		38kg	
6	Trần Thị Hoa	6a6		2009	32kg	
7	Lý Minh Thư	6a6		2009	33kg	
8	Trần Thị Bảo Như	6a5		2009	34kg	
9	Phan Văn Tú	6a5	2009		33kg	
10	Bùi Bảo Nam	6a6	2009		41kg	
11	Lưu Hoàng Nam Hải	7a3	2008		44kg	
12	Nguyễn Thảo Ly	7a3		2008	42kg	
13	Đình Ngọc Tuấn	7a3	2008		47kg	
14	Đình Nhật Huy	7a4	2008		43kg	
15	Nguyễn Anh Tài	7a4	2008		45kg	
16	Lâm Thị Quỳnh Anh	7a4		2008	38kg	
17	Trần Phát	7a6	2008		39kg	
18	Lê Thị Thu Thủy	7a7		2008	38kg	
19	Lý Thị Thủy Tiên	7a7		2008	35kg	
20	Hà Anh Thư	7a4		2008	42kg	
21	Trịnh Duy Lý	8a3	2007		41kg	

22	Phan Văn Mạnh	8a3	2007		54kg	
23	Dương Thảo Ngọc	8a3		2007	48kg	
24	Đình Thanh Sơn	8a4	2007		49kg	
25	Lương Tuấn Ngọc	8a7	2007		54kg	
26	Đặng Công Vinh	8a7	2007		53kg	
27	Trần Thị Quỳnh Như	8a7		2007	52kg	
28	Lý Thị Tú Trâm	8a6		2007	47kg	
29	Trần Thị Hương Vi	8a6		2007	45kg	
30	Lê Thu Trang	8a5		2007	43kg	
31	Vũ Tiến Minh	9a3	2006		67kg	
32	Nguyễn Quang Sang	9a3	2006		65kg	
33	Nguyễn Duy Quân	9a3	2006		65kg	
34	Hán Quang Hoàng	9a6	2006		66kg	
35	Nguyễn Trung Quốc	9a4	2006		67kg	
36	Phạm Thị Kim Ngân	9a6		2006	54kg	
37	Vũ Thị Thu Trang	9a5		2006	55kg	
38	Triệu Thanh Trúc	9a6		2006	48kg	
39	Hoàng T Phương Uyên			2006	53kg	
40	Đình Nguyễn Mỹ Khanh			2006	52kg	

3. Kết luận, kiến nghị

3.1. Kết luận:

Qua thời gian áp dụng và thực hiện đề tài tôi nhận thấy học sinh có thái độ học tập tốt, có hứng thú hơn đối với những giờ học, những buổi sinh hoạt ngoại khóa thu hút được đông đảo học sinh tham gia tập luyện từ đó góp phần nâng cao sức khỏe, ý chí nghị lực, hình thành nhân cách tốt cho học sinh, nâng cao chất lượng học tập của học sinh.

Trong thời gian qua tôi đã thực hiện tốt một số biện pháp xây dựng và tổ chức hiệu quả câu lạc bộ đầy gây và khơi dậy niềm đam mê cho học sinh vì vậy đề tài được tôi áp dụng vào thực tế đã đạt được kết quả cao. Vì thế việc vận dụng nhiều giải pháp để xây dựng và tổ chức CLB đầy gây kết hợp với nhiều phương tiện dạy học là đã thu hút được nhiều đối tượng học sinh tích cực trong học tập và tạo động lực học tập cho các em.

3.2.Kiến nghị

Giáo viên cần vận dụng triệt để các phương tiện dạy học khác kết hợp với các thủ thuật dạy học hợp lí để mang lại hiệu quả giáo dục cao.

Nhà trường và phòng GD cần có sự đầu tư thỏa đáng về cơ sở vật chất và trang thiết bị dạy học để đáp ứng yêu cầu ngày càng cao trong công tác giáo dục theo hướng đổi mới hiện nay.

Phụ huynh học sinh dành thời gian và sử dụng phương pháp giáo dục khoa học để giúp con em mình tiếp cận với bộ môn một cách hiệu quả cùng với nhà trường và xã hội đào tạo nên một thế hệ trẻ đáp ứng nhu cầu của thời đại và tiềm năng của đất nước.

Xác nhận của đơn vị

Nam dong, ngày 20 tháng 12 năm 2020

Tác giả

Lưu Hoàng Nam

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Sách hướng dẫn giảng dạy Thể Dục Thể Thao (Tác giả: GS-PTS Trịnh Trung Hiếu; Nhà Xuất Bản TĐTT – 1993)
2. Giáo trình lí luận và phương pháp giáo dục thể chất của nhà xuất bản giáo dục.
3. Giáo trình tâm lý lứa tuổi.
4. Một số thông tin trên internet về đặc điểm hệ xương và hệ cơ.
5. Tham khảo tài liệu hướng dẫn thực hiện chuẩn kiến thức, kĩ năng môn thể dục ở tiểu học.
6. Giáo trình lý luận và phương pháp thể dục thể thao (sách giáo khoa dùng cho sinh viên các trường đại học thể dục thể thao)
7. Giáo trình sinh lý học thể dục thể thao nhà xuất bản 1995.

CỘNG HOÀ XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM

Độc lập - Tự do - Hạnh phúc**ĐƠN ĐỀ NGHỊ CÔNG NHẬN SÁNG KIẾN**

Kính gửi : Hội đồng sáng kiến huyện Cư Jút

Hội đồng sáng kiến tỉnh Đắk Nông

1. Tôi là tác giả đề nghị xét công nhận sáng kiến, gồm có:

STT	Họ và tên	Ngày, tháng, năm sinh	Nơi công tác (hoặc nơi thường trú)	Chức danh	Trình độ chuyên môn	Tỷ lệ (%) đóng góp vào việc tạo ra sáng kiến (ghi rõ đối với từng đồng tác giả (nếu có))
1	LƯU HOÀNG NAM	08/02/1980	Trường THCS Nguyễn Tất Thành	Giáo viên	ĐHSP TDTT	100%

2. Chủ đầu tư tạo ra sáng kiến: Lưu Hoàng Nam, giáo viên trường THCS Nguyễn Tất Thành – Huyện Cư Jút – tỉnh Đắk Nông

3. Mô tả sáng kiến:

3.1. Tên sáng kiến: *“Một số biện pháp xây dựng và tổ chức hiệu quả câu lạc bộ đẩy gậy ở Trường THCS Nguyễn Tất Thành”*

3.2. Lĩnh vực áp dụng sáng kiến : chuyên môn

3.3. Đánh giá hiện trạng các giải pháp trước khi áp dụng giải pháp mới

Thuận lợi:

Trong hoạt động dạy học bộ môn thể dục luôn nhận được sự quan tâm của Ban giám hiệu nhà trường nên việc thành lập được các câu lạc bộ thể thao luôn nhận sự đồng ý cao và các em học sinh trong câu lạc bộ cũng đều yêu thích, hào hứng.

Về cơ sở vật chất: Trong trường có sân bóng đá, bóng chuyền, khu vui chơi thể thao và hàng năm nhà trường luôn mua sắm bổ sung các trang thiết bị, dụng cụ cần thiết phục vụ cho công tác giảng dạy ngày càng được tốt hơn.

Học sinh nhà gần trường nên việc đi lại không gặp nhiều khó khăn trong học tập cũng như việc duy trì tốt hoạt động câu lạc bộ hàng ngày, tập luyện đúng lịch và đúng thời gian quy định.

Trong những năm gần đây phòng giáo dục Huyện Cư Jút đã đưa môn đẩy gậy vào thi đấu học sinh giỏi thể dục thể thao và hội khỏe phù đồng nên hàng năm nhà trường còn tổ chức các hội thao về TDTT như: hội khỏe phù đồng cấp trường, học sinh giỏi TDTT cấp trường, qua đó nhằm phát hiện các học sinh có tố chất thể thao để bổ sung cho các đội tuyển nói chung và môn đẩy gậy của nhà trường nói riêng .

Khó khăn:

Lãnh đạo Nhà trường và đội ngũ giáo viên bộ môn chưa có nhiều kinh nghiệm trong công tác tuyển chọn vận động viên với những đặc điểm riêng biệt về đối tượng học sinh, về tâm sinh lý, dân tộc, độ tuổi, giới tính...

Sự phát triển của Internet, mạng xã hội có tác động tích cực đến cuộc sống của con người nhưng cũng có những ảnh hưởng tiêu cực, gây hại đến các giá trị đạo đức, văn hóa nhân văn của một bộ phận thanh thiếu niên hiện nay.

Đẩy gậy là một môn thể thao bắt nguồn từ trò chơi của dân tộc, nên việc lựa chọn học sinh có năng khiếu tham gia câu lạc bộ đẩy gậy để tập luyện còn

gặp nhiều khó khăn.

3.4. Mục đích giải pháp mới:

Trường THCS Nguyễn Tất Thành có gần 1000 học sinh trong đó học sinh dân tộc thiểu số 350 em học tập tại trường, trong khi đó môn đẩy gậy là một môn thể thao rất phù hợp với tố chất của đồng bào dân tộc thiểu số, đẩy gậy đã góp phần đẩy mạnh phong trào thể dục thể thao (TDTT), làm phong phú thêm đời sống văn hoá tinh thần cho các em học sinh sau những giờ học trên lớp căng thẳng.

Hội khỏe phù đồng (HKPD) trong những năm học gần đây phòng Giáo dục & Đào tạo Huyện Cư Jút đã luôn đưa môn đẩy gậy vào thi đấu, nhưng THCS Nguyễn Tất Thành chưa tham gia được vì chưa tuyển chọn được vận động viên. Cho nên việc thành lập tổ chức hiệu quả câu lạc bộ đẩy gậy của trường để tiến hành triển khai tập luyện và thi đấu môn đẩy gậy nhằm tìm ra các em có tố chất và thành tích tốt để lựa chọn đưa vào đội tuyển bồi dưỡng tham gia dự thi các giải các cấp tổ chức.

Xét về thực tế môn đẩy gậy trong các trường học ở Đăk Nông chúng ta nói chung và ở Huyện Cư Jút nói riêng mặc dù phong trào được tổ chức rộng khắp, từ thôn, buôn, cho đến làng xã, từ huyện cho đến thành phố. Nhưng cũng chỉ dừng lại ở phong trào mang tính thời điểm, còn thành tích đang còn hạn chế về kỹ thuật, chưa đạt được thành tích cao.

Xuất phát từ những vấn đề trên, môn đẩy gậy là môn thể thao mới được đưa vào THCS Nguyễn Tất Thành tuy nhiên đã hấp dẫn và lôi cuốn số lượng lớn các em học sinh tham gia. Qua đó nhà trường phải lồng ghép bộ môn đẩy gậy vào trong chương trình hoạt động ngoài giờ lên lớp và tiến hành thành lập câu lạc bộ đẩy gậy sinh hoạt thường xuyên vào buổi chiều các ngày trong tuần sau các tiết học. Để duy trì câu lạc bộ và nâng cao thành tích môn đẩy gậy đòi hỏi người giáo viên phải nhiệt huyết, luôn luôn chuẩn bị tốt chu đáo trước khi lên lớp như: Tranh ảnh, dụng cụ học, sân bãi ... Có như thế buổi tập mới đạt được hiệu quả cao, từng bước nâng dần sức khỏe, phát triển tốt các tố chất thể

lực cho các em học sinh. Trong quá trình giảng dạy và được giao nhiệm vụ phát hiện và bồi dưỡng học sinh có năng khiếu thể dục thể thao trong nhà trường nhằm tham gia các hội thi như học sinh giỏi thể dục thể thao, hội khỏe phù đổng, sinh hoạt các câu lạc bộ thể thao hằng năm thì xét thấy môn đẩy gậy vừa là trò chơi dân gian, vừa là thể thao truyền thống thường được tổ chức vào các dịp lễ tết, ngày hội của dân tộc thu hút được đông đảo người tham gia dự thi và số đông khán giả. Đẩy gậy môn thể thao vừa dùng sức mạnh của cơ thể vừa dùng chiến thuật thi đấu đã chiếm được tình cảm của mọi người. Và để phổ biến nâng cao tinh thần cũng như thành tích thi đấu môn đẩy gậy học sinh. Với những lí do trên nên tôi đã mạnh dạn chọn đề tài **“Một số biện pháp xây dựng và tổ chức hiệu quả câu lạc bộ đẩy gậy ở THCS Nguyễn Tất Thành”** với mong muốn nâng cao sức khỏe, chất lượng và thành tích thể thao của học sinh.

3.5. Nội dung cơ bản của giải pháp:

- Tìm hiểu thực trạng của vấn đề.
- Tìm hiểu nguyên nhân.
- Phân loại đối tượng.
- Đề ra các biện pháp giải quyết vấn đề.
- Luyện tập cho học sinh các kĩ thuật thi đấu cơ bản và nâng cao qua các bài luyện tập và phương pháp luyện tập của giáo viên

3.6. Các bước thực hiện giải pháp:

-Dựa trên những cơ sở nghiên cứu về tâm sinh lí lứa tuổi và các tài liệu tham khảo về công tác tuyển chọn và huấn luyện vận động viên, tránh tuyển chọn dàn trải thiếu hiệu quả. Bản thân thường xuyên dự giờ, phối hợp cùng đồng nghiệp tổ chức tuyển chọn vận động viên có năng khiếu môn đẩy gậy, có sức khỏe tốt (sức nhanh, mạnh, bền, khéo léo, và dẻo), có ý thức tự giác, tinh thần trách nhiệm cao, đam mê thể thao từ khối 6 đến khối 9 và đi đến chọn lọc 1-2 học sinh của mỗi khối để đào tạo thi đấu và làm kế thừa cho những năm tiếp theo có hiệu quả hơn.

3.7. Về khả năng áp dụng của sáng kiến:

- Khả năng áp dụng, nhân rộng: Được thực hiện khá thành công tại lớp mình
- Các giáo viên có thể xem đây là một tài liệu tham khảo về chuyên môn trong công tác chủ nhiệm.
- Phụ huynh, học sinh có thể tham khảo làm tài liệu.

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

Cần nắm vững các kiến thức liên quan tâm sinh lí lứa tuổi HS THCS, biết vận dụng linh hoạt sáng tạo các kiến thức chuyên môn về đẩy gậy, kinh nghiệm xử lý các tình huống giáo dục, GV yêu thương và tâm huyết với HS.

3.9. Đánh giá lợi ích thu được hoặc dự kiến có thể thu được do áp dụng sáng kiến theo ý kiến của tác giả:

-Trong ba năm tôi giảng dạy đã tiến hành áp dụng phương pháp học mới vào trong quá trình tập luyện và thi đấu. Đầu năm học 2019-2020 tôi đã tiến hành khảo sát, điều tra và có trò chuyện với các em ở khối 6,7,8,9. Qua điều tra và trò chuyện tôi được biết phần lớn các em mong chờ đến giờ sinh hoạt của CLB

Qua quá trình áp dụng các phương pháp huấn luyện môn đẩy gậy tôi nhận thấy đã thu được những kết quả tích cực :

Tạo được sân chơi lành mạnh vui vẻ cho học sinh sau những tiết học căng thẳng. Mang lại nhiều lợi ích về sức khỏe và tinh thần cho học sinh, giúp học sinh năng động hơn, kết quả học tập được cải thiện và nâng cao hơn.

Tính tích cực, tự giác, sáng tạo, năng động, tinh thần trách nhiệm của học sinh trong bài thể dục phát triển chung được phát huy cao. Học sinh đã biết tự thể hiện, tự khẳng định bản thân qua các động tác và trong các hoạt động tập thể.

Xây dựng được phong trào tập luyện ngoại khóa môn đẩy gậy, thường xuyên tổ chức được các hoạt động giao lưu giữa các khối lớp, các đơn vị trường bạn.

3.10. Ngày, nơi và những người đã tham gia áp dụng sáng kiến lần đầu hoặc áp dụng thử:

Năm học 2019-2020, học sinh khối 9 trường THCS Nguyễn Tất Thành

3.11. Tài liệu kèm theo:

Tôi xin cam đoan mọi thông tin nêu trong đơn là trung thực, đúng sự thật, không sao chép hoặc vi phạm bản quyền của tác giả khác và hoàn toàn chịu trách nhiệm trước pháp luật.

Nam Dong, ngày 26 tháng 2 năm 2021

Người làm đơn

Lưu Hoàng Nam

BẢN MÔ TẢ NỘI DUNG CƠ BẢN CỦA SÁNG KIẾN

Tên Sáng kiến: **Một số biện pháp nhằm hạn chế học sinh cá biệt, bỏ học của giáo viên chủ nhiệm, góp phần xây dựng tập thể lớp tích cực**

Tên người viết Sáng kiến: Lưu Hoàng Nam

Chức vụ: Giáo viên

Đơn vị công tác: Trường THCS Nguyễn Tất Thành.

1. Thực trạng: (Các vấn đề tồn tại trước khi thực hiện sáng kiến, có thể là các khó khăn, bất cập, hạn chế, nhu cầu công việc mới phát sinh,)

Thuận lợi:

Trong hoạt động dạy học bộ môn thể dục luôn nhận được sự quan tâm của Ban giám hiệu nhà trường nên việc thành lập được các câu lạc bộ thể thao luôn nhận sự đồng ý cao và các em học sinh trong câu lạc bộ cũng đều yêu thích, hào hứng.

Về cơ sở vật chất: Trong trường có sân bóng đá, bóng chuyền, khu vui chơi thể thao và hàng năm nhà trường luôn mua sắm bổ sung các trang thiết bị, dụng cụ cần thiết phục vụ cho công tác giảng dạy ngày càng được tốt hơn.

Học sinh nhà gần trường nên việc đi lại không gặp nhiều khó khăn trong học tập cũng như việc duy trì tốt hoạt động câu lạc bộ hàng ngày, tập luyện đúng lịch và đúng thời gian quy định.

Trong những năm gần đây phòng giáo dục Huyện Cư Jút đã đưa môn đẩy gậy vào thi đấu học sinh giỏi thể dục thể thao và hội khỏe phù đồng nên hàng năm nhà trường tham gia nhưng kết quả học sinh đạt được chưa cao. Nhà trường còn tổ chức các hội thao về TDTT như: hội khỏe phù đồng cấp trường, học sinh giỏi TDTT cấp trường, qua đó nhằm phát hiện các học sinh có tố chất thể thao để bổ sung cho các đội tuyển nói chung và môn đẩy gậy của nhà trường nói riêng .

Khó khăn:

Lãnh đạo Nhà trường và đội ngũ giáo viên bộ môn chưa có nhiều kinh nghiệm trong công tác tuyển chọn vận động viên với những đặc điểm riêng biệt về đối tượng học sinh, về tâm sinh lý, dân tộc, độ tuổi, giới tính...

Sự phát triển của Internet, mạng xã hội có tác động tích cực đến cuộc sống của con người nhưng cũng có những ảnh hưởng tiêu cực, gây hại đến các giá trị đạo đức, văn hóa nhân văn của một bộ phận thanh thiếu niên hiện nay.

Đẩy gậy là một môn thể thao bắt nguồn từ trò chơi của dân tộc, nên việc lựa chọn học sinh có năng khiếu tham gia câu lạc bộ đẩy gậy để tập luyện còn gặp nhiều khó khăn. Kết quả môn đẩy gậy của HS trong trường tham gia các giải đấu chưa cao.

2. Nội dung sáng kiến: (Các giải pháp cụ thể để giải quyết thực trạng trên)

Biện pháp 1:

2.3.1.1. Tham mưu Ban giám hiệu ra quyết định thành lập Câu lạc bộ đẩy gậy, lựa chọn lập danh sách học sinh, sau đó lên lịch tập luyện và địa điểm sinh hoạt, nội quy sinh hoạt, chuẩn bị và lên kế hoạch.

2.3.1.2. Thời gian: Vào các buổi chiều trong tuần; (*từ 16h00' đến 17h30' hàng ngày*)

2.3.1.3. Địa điểm: Sân trường.

2.3.1.4. Đề ra nội quy sinh hoạt.

2.3.1.5. Triển khai, lên kế hoạch sinh hoạt cụ thể.

Tháng 9/2019: Giới thiệu nội quy danh sách HS, hướng dẫn khởi động chuyên môn. Tiến hành tập luyện và thi đấu.

Tháng 10/2019: Giới thiệu về luật thi đấu, hướng dẫn khởi động chuyên môn và các bài tập với gậy. Tiến hành tập luyện và thi đấu.

Tháng 11/2019: Xem video thi đấu cấp tỉnh và cấp quốc gia, khởi động, tổ chức thi đấu theo hạng cân. Tổ chức trò chơi thi đấu nhân ngày nhà giáo Việt Nam 20-11.

Tháng 12/2019: Tổ chức thảo luận trao đổi về cách thức tập luyện giữa các nhóm

Tháng 1/2020: Tổ chức thảo luận trao đổi về cách thức tập luyện giữa các nhóm, khởi động, tổ chức thi đấu theo hạng cân.

Tháng 2-4/2020: Xếp lịch thi đấu, hướng dẫn học sinh cách tổ chức thi đấu bộ môn đẩy gậy.

Tháng 5/2020: Tổng kết đánh giá quá trình sinh hoạt trong câu lạc bộ.

2.3.2. Biện pháp 2:

Xây dựng một đội giúp việc từ nguồn lực sẵn có. Giáo viên sẽ phối hợp với các đồng nghiệp tập huấn kỹ thuật cho các bạn trong câu lạc bộ. Xây dựng một đội ngũ cốt cán sẽ giúp giáo viên tổ chức mô hình câu lạc bộ đẩy gậy đến các thành viên trong các lớp. Đây cũng là lực lượng giúp câu lạc bộ hoạt động đồng thời cũng là nguồn lực thu hút các học sinh khác tham gia.

Thường xuyên tổ chức các trò chơi tập thể. Giúp học sinh có phong thái thật thoải mái sau các tiết học căng thẳng trên lớp. Biến mỗi buổi tập là một niềm vui. Các thành viên trong câu lạc bộ sẽ chịu trách nhiệm tổ chức sinh hoạt sau tiết học cuối của buổi chiều. Khi các em tự tổ chức các em sẽ cảm thấy vai trò của mình quan trọng hơn. Các em học sinh có khả năng sáng tạo theo cách học sinh mong muốn. Chính các em trong câu lạc bộ đã làm cho buổi sinh hoạt thú vị, sôi động đồng thời tạo môi trường giao tiếp môn đẩy gậy một cách tự nhiên. Một số trò chơi như tổ chức thi “*bật cóc tiếp sức*” giữa các tổ với nhau. Các trò chơi vận động như đổ nước vào chai hoặc cướp cờ cũng được đan xen. Tham gia vào trò chơi giúp học sinh cảm thấy thoải mái vừa ôn lại kiến thức vừa trút bao căng thẳng mệt mỏi của một tuần học tập. Giúp học sinh có một tâm thế thoải mái cho những giờ học tuần sau. Cách tổ chức chơi một số trò chơi có thể áp dụng vào khởi động CLB hoặc giờ sinh hoạt ngoại khóa.

TRÒ CHƠI 1: “*Bật cóc tiếp sức*”

a. Mục đích giải trí: Rèn luyện sự nhanh nhạy, phản xạ tốt

b. Mục đích giáo dục: Luyện cơ đùi, sự nhanh nhẹn

c. Số lượng người tham gia: Cả lớp

d. Thời gian: 3 – 5 phút

e. Cách chơi: khi nghe hiệu lệnh xuất phát bạn số 1 bật cóc thật nhanh vòng qua cột cờ rồi bật thật nhanh về vạch xuất phát trao cho bạn thứ 2 khăn hoặc quả bóng sau đó bật như bạn số 1 cho đến hết tổ nào xong trước và không phạm qui là tổ đó thắng

TRÒ CHƠI 2: “Kéo co”

a. Mục đích giải trí: Rèn luyện sức mạnh cơ thể

b. Mục đích giáo dục: luyện cơ đùi, cơ tay

c. Số lượng người tham gia: mỗi đội 10 em, 5 bạn nam, 5 bạn nữ

d. Thời gian: 2-3 phút

e. Cách chơi:

Chia các thành viên tham gia thành 2 đội, mỗi đội có số thành viên bằng nhau, tương đương ngang sức nhau, xếp thành 2 hàng dọc đối diện nhau. Mỗi đội thường chọn thành viên có sức khỏe tốt để đứng ở vị trí đầu tiên (tùy theo chiến thuật của mỗi đội chơi), mỗi thành viên tham gia kéo co nắm chặt sợi dây thừng của bên mình lại. Khi có tín hiệu của ban tổ chức thì các thành viên tham gia tiến hành kéo sao cho dây thừng về phía bên mình. Nếu đội nào dẫm vạch trước thì đồng nghĩa với việc là đội đó thua cuộc.

2.3.3. Biện pháp 3:

Khi các em xây dựng được lực lượng và môi trường tập luyện ở các lớp. Ban chủ nhiệm câu lạc bộ sẽ tổ chức giao lưu đẩy gậy giữa các em với nhau. Mỗi đội bao gồm các lớp 6,7,8,9. Hình thức thi gồm 2 phần: kiến thức chung và năng khiếu. Trong phần thi kiến thức chung gồm 2 phần thi. Phần 1 các đội xem video về đẩy gậy và sau đó chọn đáp án đúng cho mỗi video. Phần 2 hùng biện về luật trong môn đẩy gậy. Phần thi thực hành các đội thi đẩy gậy với nhau và chia theo các hạng cân phù hợp. Thông qua các buổi sinh hoạt của câu lạc bộ các em học sinh được tìm hiểu thêm về luật và các kỹ thuật của

môn đẩy gậy các em còn được trải nghiệm và học hỏi được kinh nghiệm trong các buổi giao lưu....



Hình 5: Học sinh tập luyện

2.3.4. Biện pháp 4.

Để tạo môi trường giao tiếp phong phú và các hoạt động của câu lạc bộ không bị nhàm chán. Câu lạc bộ có thể tìm thêm một số môi trường giao tiếp khác như giao lưu với các trường bạn.



Hình 6: Giao lưu đẩy gậy với trường bạn

2.3.5. Biện pháp 5.

GV: Lưu Hoàng Nam

Trường THCS Nguyễn Tất Thành

Cho các em tham gia các kỳ thi, giao lưu hằng năm. Đây là cơ hội để các em khẳng định bản thân cũng như học hỏi kinh nghiệm từ các bạn từ các trường khác nhau. Thông qua các cuộc thi giúp các em mạnh dạn hơn, trưởng thành hơn. Mỗi một thí sinh đến từ các đơn vị khác nhau sẽ có một kỹ thuật khác nhau, chính vì điều đó sẽ giúp các em ngày càng hoàn thiện kỹ thuật của bản thân hơn

2.3.6. Biện pháp 6.

Tổ chức cho các em xem các cuộc thi đẩy gậy trên video (*thường là các cuộc thi thể dục thể thao cấp tỉnh, toàn quốc*) và sau đó các thành viên giao lưu trao đổi về kỹ thuật của từng vận động viên và cá nhân sẽ tự nói cảm nhận của mình về các vận động viên thi đấu sau đó sẽ tự rút kinh nghiệm.

Xây dựng câu lạc bộ đẩy gậy các thành viên trong câu lạc bộ sẽ đóng góp và trao đổi các kỹ thuật với nhau vào chiều thứ 6 hàng tuần. Ngoài ra câu lạc bộ cũng tổ chức làm đồ dùng học tập, các dụng cụ phục vụ cho các buổi tập

2.4. Mối quan hệ giữa các biện pháp.

Các biện pháp này có một mối quan hệ biện chứng với nhau. Không thể tách rời hoặc bỏ đi một biện pháp nào ở trên. Chỉ khi phối hợp các biện pháp trên với nhau thì mới đem lại kết quả cao.

3. Hiệu quả mang lại: (Sau khi áp dụng các giải pháp nêu trên đã mang lại hiệu quả như sau:...)

- Tạo điều kiện cho các em học sinh làm quen với các hình thức học tập khác nhau, ý thức thi đấu chuyên sâu chuyên nghiệp. Sử dụng tối đa được các phương tiện dạy học có sẵn trong Nhà trường nâng cao hiệu quả kinh tế trong việc đầu tư cơ sở vật chất.

Với mục đích học mà chơi, gây được hứng thú học tập của học sinh, rèn luyện cho các em biết coi trọng sức khỏe và luôn có một sức khỏe tốt nhất, tinh thần tốt nhất để học tập.

Nâng cao sự thân thiện giữa giáo viên và học sinh, rèn luyện tính độc lập tự chủ, quyết đoán cho học sinh. Hoàn thiện nhân cách và thể lực cho học sinh.

Là môn thể thao phù hợp với mọi lứa tuổi, và chơi được trong nhà lẫn ngoài trời, chơi cầu lông giúp tinh mắt, nhanh tay. Đây chính là môn thể thao làm tăng cường sự sung sức, tính linh hoạt, sự dẻo dai, trạng thái cân bằng và sức chịu đựng của cơ thể.

Đánh giá phạm vi ảnh hưởng của Sáng kiến:

Chỉ có hiệu quả trong phạm vi đơn vị áp dụng.

Đã được chuyển giao nhân rộng ra phạm vi ngoài đơn vị.

Nam Dong, ngày 20 tháng 12 năm 2020.

Người viết sáng kiến

Lưu Hoàng Nam