

SÁNG KIẾN KINH NGHIỆM

“MỘT SỐ BIỆN PHÁP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC ĐỂ NÂNG CAO SỨC KHỎE CHO HỌC SINH LỚP 11A1 VÀ LỚP 11A4 NĂM HỌC 2015 – 2016”

A. Mở đầu.

I. Lí do chọn đề tài.

Thế kỷ XXI - Thế kỷ của hội nhập và phát triển đất nước chúng ta đang trên đà phát triển công nghiệp hóa, hiện đại hóa đất nước, đến năm 2020 cơ bản trở thành một nước công nghiệp theo hướng hiện đại, song song với đó là sự phát triển của khoa học công nghệ cao sử dụng máy móc hiện đại (tự động hóa) để sản xuất ra của cải vật chất là chủ yếu, con người sử dụng sức lao động tay, chân ngày càng ít hơn. Một số bộ phận cán bộ công nhân viên chức có tình trạng thiếu vận động. Bên cạnh đó một số học sinh hiện nay thường ham chơi các trò chơi điện tử, internet, chat... Thích ăn, uống các đồ ăn chứa nhiều chất ngọt hoặc chất béo, ít tham gia các hoạt động TDTT dẫn đến hiện tượng thừa chất dinh dưỡng ngày càng nhiều, biểu hiện là thừa cân, béo phì ngày càng phổ biến. Đây cũng là nguyên nhân dẫn đến các căn bệnh như tiểu đường, huyết áp, tim mạch, gút...

Qua mười năm giảng dạy bộ môn thể dục ở trường THPT Quan Sơn, huyện Quan Sơn, tỉnh Thanh Hóa tôi nhận thấy rằng việc rèn luyện sức khỏe và nâng cao thể lực, trang bị cho các em học sinh khối 11 có một cơ thể khỏe mạnh, có tình trạng thể lực tốt, trang bị cho các em những kiến thức kĩ năng cần thiết để tham gia vào lao động sản xuất tạo ra nhiều của cải vật chất, nâng cao hiệu quả trong công việc và đặc biệt có sức khỏe tốt để tiếp tục học tập. Với những lí do trên thì việc phát triển các tố chất thể lực để nâng cao sức khỏe cho các em học sinh là một vấn đề hết sức cần thiết.

II. Mục đích nghiên cứu.

Nhằm tăng cường sức khỏe, đảm bảo cho cơ thể phát triển hài hòa cân đối, giữ gìn và hình thành các tư thế ngay ngắn, phát triển hệ thống cơ quan nội tạng trong cơ thể như tim mạch, hô hấp, hệ xương, hệ cơ... Tăng cường quá trình trao đổi chất, củng cố và rèn luyện hệ thống thần kinh, phát triển các tố chất vận động, nâng cao năng lực làm việc, trang bị cho học sinh những tri thức kĩ năng, kĩ xảo vận động cần thiết cho các hoạt động khác trong cuộc sống. Góp phần vào việc hình thành các thói quen đạo đức, phát triển trí tuệ, rèn luyện tính tổ chức kỉ luật, tác phong nhanh nhẹn, có tinh thần tập thể cao.

Mục đích của tôi đó là đem đề tài trao đổi với các đồng nghiệp nhằm mục đích nâng cao nghiệp vụ công tác của bản thân góp phần vào việc nâng cao thể lực và năng lực làm việc của học sinh sau khi tốt nghiệp THPT

III. Đối tượng nghiên cứu.

Để phục vụ cho quá trình nghiên cứu tôi tiến hành trên hai đối tượng có số lượng học sinh, tỉ lệ nam và nữ tương đối đồng đều nhau.

- Đối tượng trực tiếp nghiên cứu là học sinh lớp 11A1 và lớp 11A4 tổng số học sinh là 71 em.
- Đối tượng để so sánh là học sinh lớp 11A2 và học sinh lớp 11A3 tổng số học sinh của hai lớp 72 em.

Thời gian nghiên cứu: Từ đầu học kỳ 1 năm học 2015 – 2016 cho đến hết năm học 2015 – 2016.

Địa điểm tại sân vận động trường THPT Quan Sơn, huyện Quan Sơn, tỉnh Thanh Hóa.

IV. Phương pháp nghiên cứu.

- Phương pháp tổng hợp phân tích tài liệu.
- Phương pháp quan sát và thực nghiệm sư phạm.
- Phương pháp kiểm tra đánh giá các tố chất thể lực và kỹ thuật
- Phương pháp tính toán và xử lý số liệu.

B. Biện pháp thực hiện để giải quyết vấn đề.

I. Cơ sở lý luận.

Giáo dục thể chất là một quá trình giáo dục tác động có mục đích, có kế hoạch, có phương pháp và phương tiện nhằm phát triển các năng lực vận động của con người. Cụ thể là rèn luyện kỹ năng, hình thành các kỹ xảo vận động và phát triển các phẩm chất thể lực, góp phần tạo nên sự phát triển hài hòa giữa thể chất và tinh thần cho con người.

Sự phát triển các thể chất là một quá trình hình thành và biến đổi có tính quy luật các thuộc tính về hình thái, chức năng tự nhiên của cơ thể con người dưới ảnh hưởng của điều kiện sống, trong đó có giáo dục thể chất (GDTC). Quá trình này không những phụ thuộc vào quy luật sinh học, mà còn phụ thuộc vào các quy luật về cuộc sống xã hội, trong đó GDTC giữ một vai trò chủ đạo.

Các chỉ số về số lượng bên ngoài của sự phát triển các tố chất bao gồm những thay đổi về số đo như chiều cao, cân nặng, các vòng đo, lực bóp tay, sức bật, sức bền... Còn đặc điểm về sự phát triển thể chất về mặt chất lượng thể hiện trước hết ở sự biến đổi cơ bản các khả năng chức phận của cơ thể theo các thời kì và các giai đoạn phát triển lứa tuổi, tình trạng sức khỏe, giới tính và trình độ tập luyện.

Phát triển thể chất vừa là một quá trình tự nhiên bởi vì nó phát triển trên cơ sở tự nhiên theo bẩm sinh di truyền và tuân theo các quy luật tự nhiên như quy luật thống nhất cơ thể với môi trường, quy luật tác động qua lại giữ sự thay đổi

cấu trúc chức năng của cơ thể quy luật thay đổi về lượng dẫn đến thay đổi về chất trong cơ thể. Nó vừa phụ thuộc vào các điều kiện sống xã hội và hoạt động của con người như điều kiện phân phối và sử dụng sản phẩm vật chất (ăn, uống); sinh hoạt (vui chơi giải trí, nghỉ ngơi); lao động sản xuất, giáo dục, TDTT...

Sự phát triển các tổ chức thể lực cho học sinh có thể điều khiển theo sự dẫn dắt của giáo viên để đi đúng hướng phù hợp với sự phát triển cá nhân và nhu cầu và xu thế của xã hội.

Các Mác - nhà khoa học lí luận đã nhấn mạnh rằng “Giáo dục trong tương lai kết hợp lao động sản xuất với trí dục và thể dục. Đó không những là biện pháp để tăng thêm sức sản xuất của xã hội, mà còn là biện pháp duy nhất để đào tạo con người phát triển toàn diện”. Học thuyết Các Mác và Ăng-ghe-n về giáo dục toàn diện được Lê-Nin đi sâu và phát triển sáng tạo. Người quan tâm sâu sắc đến tương lai của thế hệ trẻ, đến cuộc sống của họ. “Thanh niên đặc biệt cần sự yêu đời và sáng khoái, cần có thể thao lành mạnh, thể dục, bơi lội, tham quan, các bài tập thể lực, những hứng thú phong phú về tinh thần, học tập, phân tích nghiên cứu và cố gắng phối hợp tất cả các hoạt động ấy với nhau, tinh thần minh mẫn sáng suốt phụ thuộc vào một thân thể khỏe mạnh”.

Bác Hồ - Lãnh tụ vĩ đại của dân tộc Việt Nam sinh thời Bác rất quan tâm đến hoạt động TDTT, tư tưởng của Bác đã đặt nền tảng xây dựng nền TDTT mới của nước ta, đây là khẳng định có tính chất cách mạng của công tác TDTT, là nhu cầu khách quan của một xã hội phát triển, là nghĩa vụ của mọi người dân yêu nước.

Mục tiêu của thể dục thể thao là tăng cường sức khỏe của nhân dân, góp phần cải tạo nòi giống, làm cho dân cường, nước thịnh. Ngày 27 tháng 3 năm 1946 Bác đã ra lời kêu gọi toàn dân tập thể dục. Người chỉ cho nhân dân thấy rằng “Giữ gìn dân chủ, xây dựng nước nhà, gây đời sống mới, việc gì cũng cần có sức khỏe mới thành công” mà muốn có sức khỏe thì “Nên luyện tập thể dục” và coi đó là “Bổn phận của mỗi người dân yêu nước”. “Mỗi một người dân yếu ớt tức là làm cho cả xã hội yếu ớt, mỗi một người dân mạnh khỏe tức là cả nước mạnh khỏe” Trong thư gửi hội nghị cán bộ thể dục thể thao toàn miền Bắc. Người dạy “Muốn lao động sản xuất tốt, công tác và học tập tốt, thì cần có sức khỏe. Muốn có sức khỏe thì thường xuyên tập luyện thể dục thể thao. Vì vậy, chúng ta nên phát triển phong trào thể dục thể thao cho rộng khắp” Bác còn căn dặn “Cán bộ thể dục thể thao phải học tập chính trị, nghiên cứu nghiệp vụ và hăng hái công tác” nhằm phục vụ sức khỏe của nhân dân đây là một công tác trong những công tác cách mạng khác”

Đảng – Bác Hồ chúng ta rất coi trọng công tác TDTT xem GDTC là một bộ phận khăng khít của giáo dục cộng sản chủ nghĩa.

Ngày nay đất nước đang đứng trước sự đổi mới và phát triển thì phong trào TDTT càng được chú trọng, nó góp phần vào giáo dục con người toàn diện. Đặc biệt là ở các trường phổ thông việc phát triển các tổ chức thể lực để nâng cao sức

khỏe cho các em học sinh hiện nay là một vấn đề hết sức cần thiết. Đây cũng chính là mục đích chính để tôi lựa chọn đề tài SKKN này.

II. Thực trạng của đề tài.

1. Thuận lợi.

Trong xu thế đổi mới của nền giáo dục nước ta hiện nay phần lớn các em học sinh có điều kiện để tiếp thu được nhiều tri thức khoa học và cách tiếp cận vấn đề ngày càng tiên bộ hơn, đồng thời có đội ngũ thầy, cô giáo có trình độ chuyên môn ngày càng cao và tâm huyết với nghề nghiệp. Bên cạnh đó mỗi gia đình người Việt Nam hiện nay thường chỉ có một đến hai người con nên có điều kiện quan tâm, giúp đỡ, tạo điều kiện tốt nhất cho con cái được học tập. Đặc biệt là chính sách của Đảng - nhà nước ta rất coi trọng nền giáo dục xem giáo dục là nhiệm vụ “Quốc sách hàng đầu”. Đây là những thuận lợi để cho các em học sinh có điều kiện tiếp thu tri thức khoa học một cách tốt nhất.

Đối với học sinh trên vùng đặc biệt khó khăn như huyện Quan Sơn cũng có nhiều thuận lợi, việc học tập của con em vùng dân tộc thiểu số được Đảng và nhà nước đặc biệt quan tâm. Có rất nhiều chế độ chính sách áp dụng cho học sinh vùng sâu vùng xa này như hỗ trợ tiền phục phục học tập, hỗ trợ đi học xa qua núi qua sông, hỗ trợ gạo hàng tháng... từ đó đã giúp đỡ một phần cho những gia đình khó khăn, tạo điều kiện cho con em được đến trường học tập, vui chơi...Đội ngũ cán bộ giáo viên trong nhà trường tâm huyết với nghề, yêu ngành, yêu nghề, gần gũi thương yêu với học trò.

Đặc biệt với bộ môn đặc trưng như môn học thể dục thể thao, đây là môn học đến 99% là các tiết học thực hành liên quan đến sân tập và dụng cụ tập luyện. BGH Nhà trường đặc biệt quan tâm đầu tư sân bãi, dụng cụ tập luyện tương đối đầy đủ đã tạo điều kiện thuận lợi cho đội ngũ cán bộ giáo viên môn thể dục cùng học trò học tập một cách tốt nhất. Học sinh tham gia tích cực, nhiệt tình trong môn học thể dục thể thao này.

2. Khó khăn.

Có thể nói rằng xã hội ngày càng phát triển, công nghệ thông tin không ngừng phát triển kéo theo nhiều mặt hạn chế đối với một vài bộ phận học sinh trên huyện Quan Sơn này. Đại bộ phận học sinh trên huyện Quan Sơn đi học đều xa nhà nên phải thuê nhà trọ hoặc dựng lán để sinh hoạt, công tác quản lý học sinh từ nhà trường và gia đình gặp nhiều khó khăn, dẫn đến một vài bộ phận học sinh ham chơi, đua đòi thường xuyên bỏ học. Ngoài ra chất lượng đầu vào THPT Quan Sơn rất thấp so với miền xuôi, công tác giáo dục và dạy học của đội ngũ cán bộ giáo viên gặp nhiều khó khăn, ngoài ra có vài bộ phận học sinh không tiếp thu được bài lại thường xuyên bỏ học.

Do ý thức chủ quan của một số bộ phận học sinh thường lơ là trong việc tập luyện TDTT, chưa hiểu hết được tầm quan trọng trong việc rèn luyện thể lực để nâng cao sức khỏe cho bản thân.

Các nhà khoa học đã chứng minh rằng việc tập luyện TDDT thường xuyên và liên tục ít nhất 3 – 4 buổi/tuần, mỗi buổi từ 30 - 40 phút trở lên, tập các bài tập có cường độ trung bình trở lên thì mới nâng cao được thể lực và tăng cường sức khỏe. Nếu nghỉ tập luyện quá dài sẽ làm giảm sút và mất đi những hiệu quả tập luyện.

Hiện nay các em học sinh khối 11 ở trường THPT Quan Sơn, huyện Quan Sơn việc thực hiện tập luyện TDDT đều đặn và khoa học còn rất khiêm tốn. Ngoài 2 tiết TD trong một tuần học chương trình chính khóa thì rất ít em có ý thức rèn luyện thêm ngoài giờ, cụ thể như vào các buổi chiều sau khi học xong hoặc buổi sáng sớm thức dậy.

Qua khảo sát thực tiễn học sinh lớp 10A1, 10A2 năm học 2014 - 2015 có 15/72 em học sinh thường xuyên tập luyện TDDT ngoài giờ, chiếm tỉ lệ 20,8%. Điều đó cho thấy rằng việc ý thức tập luyện TDDT cũng như phát triển thể lực của các em học sinh còn thấp.

Nguyên nhân khó khăn:

- Do các em chưa ý thức đầy đủ về tầm quan trọng của việc tập luyện TDDT để nâng cao sức khỏe cho bản thân,
- Do các em chưa có hứng thú trong tập luyện, khi thích thì tập, không thích thì thôi. Không duy trì tập luyện thường xuyên, tính tự giác tích cực trong tập luyện chưa cao.
- Một số học sinh biểu hiện rất thích thú và bị lôi cuốn vào các trò chơi điện tử, chat trên mạng, nên ít thời gian dành cho hoạt động TDDT và lao động chân, tay.

III. Các biện pháp giải quyết vấn đề.

Sức khỏe của con người được cấu thành bởi 3 yếu tố quan trọng đó là: Ăn uống; nghỉ ngơi và tập luyện TDDT. Trong các yếu tố đó mỗi cá nhân con người có thể tự điều chỉnh để nâng cao sức khỏe cho bản thân.

Tổ chất thể lực của con người được chia thành những tổ chất sau: Sức nhanh, sức mạnh, sức bền, khéo léo, mềm dẻo.

Huấn luyện thể lực để nâng cao sức khỏe cho các em học sinh trước hết cần phải thực hiện các nhiệm vụ sau:

- Giáo dục phẩm chất đạo đức và tâm lý.
- Chuẩn bị thể lực chung, kỹ năng và năng lực vận động.

Các phương tiện huấn luyện.

- Các bài tập phát triển các tổ chất vận động
- Các phương tiện tâm lý, vệ sinh, các yếu tố lành mạnh của tự nhiên.

Quá trình huấn luyện để nâng cao thể lực cần chú ý đến lượng vận động (LVĐ) như là thời gian tập luyện, cường độ LVĐ, số lần lặp lại, quãng nghỉ. Cần phải tuân thủ theo các nguyên tắc tập luyện.

- Nguyên tắc tự giác tích cực
- Nguyên tắc vừa sức và cá biệt hóa
- Nguyên tắc hệ thống
- Nguyên tắc tăng tiến
- Nguyên tắc trực quan

1. Phương pháp, biện pháp phát triển sức mạnh.

1.1 Khái niệm:

Sức mạnh là khả năng khắc phục lực cản bên ngoài hoặc chống lại lực cản đó bằng sự nỗ lực của cơ bắp. Sức mạnh của con người trong hoạt động TDTT phụ thuộc vào nhiều yếu tố khác nhau:

- Cấu trúc của cơ, quá trình điều hòa thần kinh – cơ.
- Nguồn năng lượng yếm khí và yếu tố tâm lý.

Phương pháp xác định LVĐ trong tập luyện sức mạnh.

- * Định lượng vật thể chịu đựng được trong tập luyện
- * Tính theo tỉ lệ % trọng lượng cơ thể người tập khắc phục được.
- * Tính theo số lần lặp lại trong một lượt tập.
- Trọng lượng tối đa: Người tập chỉ thực hiện được một lần
- Trọng lượng gần tối đa: Lặp lại 2 – 3 lần
- Trọng lượng lớn: Lặp lại 4 – 7 lần
- Trọng lượng tương đối lớn: Lặp lại từ 8 – 12 lần.
- Trọng lượng trung bình: Lặp lại từ 13 – 18 lần
- Trọng lượng nhỏ: Lặp lại từ 19 – 25 lần.

Các nhân tố ảnh hưởng đến LVĐ sức mạnh bao gồm: Trọng lượng, số lần lặp lại và quãng nghỉ.

1.2. Phương pháp tập sức mạnh gắng sức gần tối đa.

- Tập sức mạnh tương đối: Trọng lượng lớn số lần lặp lại trung bình.

Bài tập: Chống đẩy, nằm ngửa gập bụng, lò cò một chân...

- Tập sức mạnh tốc độ: Sử dụng trọng lượng nhỏ tốc độ nhanh liên tục.

Bài tập: Bật nhảy một chân trong nhảy xa, nhảy cao.

- Tập sức mạnh - bền: Trọng lượng nhỏ, lặp lại nhiều lần đến giới hạn.

Bài tập: Chạy bền quãng đường Nữ: 500m; Nam: 800 - 1000m

Biện pháp:

- Người mới tập luyện cần tập với bài tập trọng lượng trung bình hoặc nhỏ, lặp lại tối đa hoặc gần tối đa.
- Khi sức khỏe tốt thì sử dụng bài tập có trọng lượng trung bình với số lần lặp lại giới hạn, thời gian nghỉ đầy đủ khoảng 3 – 4 phút để hồi phục.
- Trong mỗi buổi tập sử dụng hai đến ba bài tập trên, nghỉ giữa quãng hợp lí, số lần lặp lại phù hợp với từng đối tượng HS.

Hiệu quả của biện pháp này là nó tạo điều kiện để tiếp thu kĩ thuật động tác, tăng nhanh hình thái cơ (cơ to ra), ngăn ngừa được chấn thương, phù hợp với người mới tập, nâng cao thể lực và sức khỏe cho người tập.

1.3. Phương pháp gắng sức tối đa. (sức mạnh tuyệt đối)

Sử dụng phương pháp tăng tiến, phương pháp lặp lại, tập với sự gắng sức tối đa nhằm huy động lớn nhất bộ máy thần kinh – cơ tham gia hoạt động.

Bài tập: Đẩy xe cút kí, kéo xà đơn...

Biện Pháp

- Mới mở đầu tập luyện trọng lượng khoảng 40 – 50 % sau đó tăng dần lên với cường độ 90 – 100 % sức tối đa thời gian nghỉ đầy đủ 5 - 10 phút để hồi phục.

Hiệu quả của biện pháp này là tăng nhanh sự phát triển của cơ bắp, có sức khỏe tốt phù hợp với những người thường xuyên tập luyện.

1.4. Phương pháp tập sức mạnh tốc độ.

Sử dụng phương pháp lặp lại, phương pháp tăng tiến, phương pháp biến đổi.

Bài Tập: Tập sức bật của chân thuận trong giậm nhảy cao, nhảy xa, nhảy dây...

Biện Pháp:

Sử dụng những bài tập có trọng lượng nhỏ, yêu cầu tốc độ nhanh, liên tục; quãng nghỉ ngắn, lặp lại tối đa.

Hiệu quả của biện pháp này là tạo điều kiện tốt để tiếp thu động tác mới, tăng hình thái cơ, phát triển tốc độ, tăng cường thể lực và sức khỏe cho người tập.

1.5. Tập sức mạnh - bền.

Biện Pháp:

Sử dụng những bài tập trọng lượng nhỏ, lặp lại nhiều lần đến giới hạn.

Bài tập: Chạy 30m. Sức mạnh thể hiện ở động tác đạp sau tích cực, lặp lại 2 – 4 lần, nghỉ giữa quãng từ 5 – 10 phút thì tập lại.

Hiệu quả của biện pháp này là tăng nhanh sức mạnh - bền cơ bắp, tăng cường thể lực và nâng cao sức khỏe.

*** Lưu ý khi tập luyện sức mạnh:**

- Hạn chế tập sức mạnh tĩnh, tránh các bài tập nín thở,
- Sau khi tập cần thả lỏng cơ bắp tích cực. Phải tuân thủ nguyên tắc tập luyện.
- Mọi bài tập cần kiểm tra chu đáo sân tập và dụng cụ tập luyện
- Thường xuyên kiểm tra trạng thái tâm lý tập luyện của Hs.

2. Phương pháp, biện pháp phát triển sức nhanh.

2.1. Khái niệm:

Sức nhanh là tổ hợp những đặc tính về hình thái - chức năng của cơ thể xác định đặc tính tốc độ của động tác và phản ứng vận động. Sức nhanh có nhiều loại khác nhau, chúng bao gồm các thành phần sau: Phản ứng vận động; Tốc độ từng động tác; Tần số động tác.

2.2. Phương pháp phát triển phản ứng vận động.

Có hai loại: phản ứng vận động đơn giản và phản ứng vận động phức tạp.

2.2.1. Phản ứng vận động đơn giản: Là sự lặp lại một tín hiệu đã biết trước nhưng xuất hiện một cách bất ngờ bằng những động tác đã định trước.

Bài tập: Phản ứng với tiếng còi, phát lệnh còi hiệu trong chạy ngắn...

Nên tập luyện thường xuyên tăng phản ứng vận động.

- Phương pháp tập luyện phản ứng lặp lại thật nhanh đối với các tín hiệu xuất hiện đột ngột hoặc đối với sự biến đổi bất ngờ của hoàn cảnh xung quanh.

Bài tập: Lặp lại nhiều lần xuất phát thấp trong chạy ngắn, thay đổi hướng chạy theo tín hiệu, hình thành cảm giác tốc độ.

Biện pháp:

- Người tập cố gắng phản ứng lại với tín hiệu tốc độ lớn nhất và thực hiện các động tác. Sau mỗi lần tập GV báo thời gian để các em biết.
- Thực hiện như trên nhưng người tập tự đánh giá thời gian. Sau đó GV báo thời gian thực tế và so sánh. Nhiều lần như vậy người tập sẽ cảm giác được tốc độ chính xác.
- Chạy với tốc độ định trước. Có nghĩa là người tập có thể định trước thời gian hoặc khối lượng tập luyện.

Hiệu quả của biện pháp này là giúp phát triển phản ứng nhanh của người tập và sức nhanh tốc độ, đồng thời cảm nhận sức lực mình khi thực hiện bài tập, nâng cao tinh thần tự giác tích cực trong tập luyện.

2.2.2. Phương pháp tập phản ứng vận động phức tạp.

Tập phản ứng đối với các vật di động thường gặp trong các môn bóng và các môn đối kháng cá nhân.

Bài tập: Tập thi đấu bóng đá, bóng chuyền, bóng rổ. Trò chơi với bóng.

Phản ứng vận động gắn liền với việc phải lựa chọn một hành động cần thiết trong những hành động có thể xảy ra để đáp lại một cách thích hợp với sự thay đổi của tình huống trong tập luyện và thi đấu trong các môn bóng.

Biện pháp tập luyện:

- Tăng tốc độ di chuyển của đối tượng.
- Tăng sự đột ngột của đối tượng.
- Rút ngắn cự li, thu hẹp hình dạng đối tượng.

Hiệu quả của biện pháp này là rèn luyện cho người tập phải nhận biết đối tượng nhanh, đánh giá nhanh phương hướng và tốc độ của vật di động hoặc đối phương để từ đó chọn kế hoạch hành động, thực hiện kế hoạch đó với thời gian ngắn nhất.

2.3. Phương pháp phát triển sức nhanh tốc độ từng động tác.

Sử dụng phương pháp lặp lại, phương pháp lặp lại tăng tiến, phương pháp biến đổi yêu cầu người tập thực hiện nhanh nhất một động tác riêng lẻ nào đó trong một hành động hoàn chỉnh phức tạp.

Bài tập: Đặt chân giậm nhảy nhanh trong toàn bộ hành động giậm nhảy; Chạy 60m với tốc độ cao; Chạy 30m tốc độ tăng dần sau mỗi lần tập.

Biện pháp:

Sử dụng các bài tập trên thực hiện lặp lại 3 – 4 lần, sau mỗi lần tập cần cố gắng hết sức để tăng cường độ và tốc độ hơn những lần tập trước. Quãng nghỉ sau mỗi lần tập từ 5 - 8 phút.

Hiệu quả của biện pháp này là sức nhanh phát triển, tăng nhanh các động tác đơn lẻ hỗ trợ cho các động tác hoàn chỉnh.

2.4. Phương pháp phát triển tần số động tác.

Tần số động tác tiêu biểu cho hoạt động có chu kì, tần số động tác thể hiện tay, chân hay thân mình.

Sử dụng phương pháp lặp lại, phương pháp tăng tiến, phương pháp biến đổi.

Bài tập: Chạy 80 – 100 m, Chạy tiếp sức.

Biện pháp:

Sử dụng các bài tập trên tập lặp lại 2 – 3 lần, sau mỗi lần tập thì tăng tiến hoặc biến đổi phù hợp với thể lực của HS, nghỉ ngơi tích cực giữa các lần chạy

5 – 8 phút. Ngoài ra có thể sử dụng bài tập sức mạnh tốc độ, bài tập nhanh – bền và các trò chơi vận động.

Hiệu quả của biện pháp này tăng cường sức nhanh, nâng cao được thể lực và sức khỏe cho người tập

Lưu ý: Trong quá trình tập luyện sức nhanh nếu sử dụng lặp lại nhiều lần sẽ dẫn tới hiện tượng “Hàng rào tốc độ” thực chất đây là đỉnh của kĩ xảo tốc độ hiện tượng người tập khó thở, trống hơi, đau bụng xóc... Khi hiện tượng “Xóc Hàng rào tốc độ” đã xảy ra cần nhanh chóng sử dụng các biện pháp khắc phục sau:

- Ngừng tập một thời gian thích hợp trong thời gian này cần tập các bài tập bổ trợ kĩ thuật và các tổ chức vận động có liên quan đặc biệt là sức mạnh tốc độ, sức mạnh bật phát

- Tạo điều kiện để hình thành tần số động tác cao hơn. VD: Chạy với người có tốc độ cao hơn, chạy xuống dốc, chạy theo phương tiện xe đạp, xe máy...

3. Phương pháp, biện pháp phát triển sức bền.

3.1. Khái niệm:

Sức bền là khả năng làm việc trong một thời gian tương đối dài mà không bị giảm sút cường độ vận động và ý chí hay nói cách khác sức bền là khả năng chống lại mệt mỏi trong một hoạt động với thời gian kéo dài nào đó. Dựa vào đặc điểm của một môi trường ta chia thành sức bền chung và sức bền chuyên môn.

3.2. Phương pháp, biện pháp phát triển sức bền chung.

Sức bền chung: Là sức bền trong hoạt động kéo dài với cường độ trung bình, thu hút hầu hết các cơ tham gia hoạt động.

Sử dụng phương pháp tập luyện đồng đều liên tục, lặp lại và biến đổi là những phương pháp chủ yếu để nâng cao khả năng ưa khí của cơ thể.

Bài tập: Chạy 1000m tốc độ trung bình thời gian 5 – 7 phút; Chạy 600m biến tốc cứ 100m chạy nhanh thì 100m tiếp theo chạy chậm cứ như thế cho đến hết cự li

Biện pháp:

Tốc độ duy trì đều hay biến đổi nhằm làm cho tim phổi hoạt động nhịp nhàng, cường độ thực hiện 75 – 85 % cường độ tối đa, đủ để tạo nhịp đập của tim 150 - 180 lần/phút. Quãng nghỉ hợp lí. Số lần lặp lại được xác định theo trình độ tập luyện, có thể tổ chức theo nhóm bài tập, giữa các nhóm nghỉ tích cực 10 – 15 phút.

Hiệu quả là tăng cường sức bền, nâng cao thể lực và sức khỏe cho người tập.

3.3. Phương pháp, biện pháp phát triển sức bền chuyên môn.

Nhằm phát triển sức bền chuyên môn, phương tiện chính là các bài tập có cường độ hoạt động từ 85% - 100% sức, cường độ tối đa khối lượng trung bình

hoặc thấp. Căn cứ vào năng lực sức bền tôi chọn các phương pháp sau: Phương pháp liên tục, phương pháp biến đổi, phương pháp ngẫu hứng.

Bài tập: Chạy 500 – 1000m liên tục; chạy 800m biến tốc, chạy theo khả năng của HS, thi đấu bóng đá.

Biện pháp:

Duy trì tốc độ, cường độ vận động hợp lý phù hợp với từng môn thể thao tập luyện, có thể xác định rõ ràng thông qua mạch đập khoảng 150 – 180 lần/phút, thay đổi tốc độ vận động có kế hoạch theo hứng thú của người tập.

Kiên trì chịu khó vượt qua những khó khăn, gian khổ trong những lần tập luyện nhằm thực hiện bài tập một cách tốt nhất

Hiệu quả của bài tập này là phát triển được sức bền của người tập và nâng cao khả năng chức phận cho một số bộ phận cơ quan trong cơ thể như tim mạch, huyết áp, hô hấp... đồng thời nâng cao sức khỏe cho người tập.

Lưu ý:

Sự phát triển sức bền phần lớn phụ thuộc vào quá trình sinh học đảm bảo cho việc hoạt động lâu dài và ổn định của hệ thần kinh đối với các kích thích có cường độ lớn. Ngoài ra ý chí cũng là một thành phần quan trọng để duy trì cường độ vận động khi mệt mỏi.

Khi con người hoạt động trong một thời gian kéo dài với một cường độ nhất định sẽ xuất hiện dấu hiệu mệt mỏi, nhưng nhờ có ý chí mà người tập có thể tập luyện và duy trì được cường độ hoạt động thì gọi là mệt mỏi có bù đắp. Sau khi nỗ lực ý chí không còn khả năng duy trì cường độ hoạt động nữa thì xuất hiện mệt mỏi mất bù. Đó là dấu hiệu buộc phải dừng tập luyện hoặc giảm cường độ hoạt động.

4. Phương pháp phát triển tố chất khéo léo.

Tố chất khéo léo là năng lực tiếp thu nhanh các động tác mới và biến đổi kịp thời, chính xác, linh hoạt các nhiệm vụ vận động cho phù hợp với các tình huống thay đổi bất ngờ của hoàn cảnh.

Tiêu chuẩn đầu tiên của tố chất khéo léo là tính phức tạp của các động tác trong không gian, thời gian và khả năng dùng lực. Ở lứa tuổi 16 - 17 (lớp 11), giai đoạn này việc phát triển tố chất khéo léo chậm lại. Tôi sử dụng các phương pháp lặp lại, phương pháp biến đổi, phương pháp trực quan động tác.

Bài tập: Khéo léo khi qua sào nhảy cao, khéo léo khi dẫn bóng (trong môn bóng đá), khéo léo khi đánh cầu lông, đá cầu...

Biện pháp:

Lựa chọn các bài tập phối hợp vận động với điều kiện trong đó phải có các thành phần mới lạ, đa dạng làm phong phú thêm kỹ năng, kỹ xảo vận động.

Tăng độ khó của các bài tập phối hợp như yêu cầu cao về độ chính xác vận động, biến đổi linh hoạt cho phù hợp với những thay của tình huống xung quanh.

Phát triển năng lực phối hợp vận động bằng cách hoàn thiện cảm giác không gian, thời gian, khả năng giữ thăng bằng...

Hiệu quả của phương pháp, biện pháp này là tăng sự khéo léo, đồng thời phát triển các tố chất thể lực khác trong các tình huống tập luyện. từ đó nâng cao thể lực và sức khỏe cho người tập.

5. Phương pháp, biện pháp phát triển tố chất mềm dẻo.

Mềm dẻo là khả năng thực hiện các động tác với biên độ lớn của hệ vận động của người thực hiện. Mềm dẻo được thể hiện ở độ linh hoạt của các khớp, độ đàn hồi của cơ bắp và dây chằng.

Sử dụng phương pháp lặp lại, phương pháp biến đổi, phương pháp trực quan.

Bài tập: Bài thể dục nhịp điệu, trò chơi với bóng, cầu lông, đá cầu...

Biện pháp:

Sử dụng các bài tập trên tập lặp lại nhiều lần, quãng nghỉ hợp lý tùy theo từng bài tập nhằm kéo giãn các cơ và dây chằng, tăng cường độ dẻo của các cơ khớp, biến đổi linh hoạt trong các hình thức tập luyện.

Lưu ý:

Ở lứa tuổi (16 – 17) học sinh lớp 11 việc phát triển hai tố chất khéo léo và mềm dẻo thường chậm lại vì vậy ta thường tập các bài tập phối hợp vận động với các tố chất thể lực khác như sức nhanh, sức mạnh, sức bền. để từ đó các tố chất cùng phát triển đi lên.

Ngoài các phương pháp và biện pháp trên quá trình huấn luyện thể lực cần phải trau dồi phẩm chất đạo đức, tâm sinh lý, vệ sinh, khởi động kỹ trước khi tập luyện và thả lỏng, xoa bóp sau khi tập luyện, chế độ sinh hoạt ăn uống và nghỉ ngơi hợp lý, thường xuyên tự kiểm tra và theo dõi sức khỏe, rèn luyện tính kỉ luật, ý chí, kiên trì, dũng cảm khắc phục khó khăn tự tin khi tập luyện để nâng cao sức khỏe cho bản thân.

Cần phải đặt ra kế hoạch, nội dung và mục đích cho từng giờ, từng buổi học. nắm được tình hình sức khỏe của bản thân, sắp xếp các bài tập theo một trình tự hợp lý logic khoa học VD: Tập các bài tập sức nhanh, sức mạnh trước khi tập bài tập sức bền. để từ đó đưa ra hình thức, phương pháp, biện pháp tập luyện cho phù hợp.

6. Xây dựng phương pháp kiểm tra y học TDTT.

Để nâng cao sức khỏe, nâng cao hiệu quả giáo dục, ngăn ngừa các tác động xấu có thể xảy ra. Thông qua kiểm tra y học giúp người tập nắm vững được tình

trạng sức khỏe, mức độ phát triển thể lực, trạng thái chức năng của cơ thể phát hiện kịp thời những biến đổi trong cơ thể trên cơ sở đó tiến hành lập kế hoạch tập luyện chính xác.

Nhiệm vụ của công tác kiểm tra y học là đảm bảo tính đúng đắn và hiệu quả của tất cả các hình thức và phương tiện GDTC thúc đẩy phát triển hài hòa, củng cố tăng cường sức khỏe. Để thực hiện tốt các nhiệm vụ trên, công tác kiểm tra phải được tiến hành thường xuyên bằng các hình thức sau.

- Kiểm tra y học thường kỳ đối với tất cả các em học sinh.
- Theo dõi y học sư phạm đối với các em trong quá trình tập luyện.
- Kiểm tra vệ sinh sân bãi, dụng cụ và các điều kiện tập luyện khác.
- Đề phòng và điều trị chấn thương.
- Đảm bảo y tế cho các hình thức tập luyện và thi đấu.
- Tuyên truyền bảo hiểm y tế cho các hình thức tập luyện TDTT.

Tự kiểm tra các chỉ số cơ bản như: Cảm giác chung, cảm giác ăn uống, giấc ngủ, mạch đập, nhịp thở, cân nặng, cảm giác đau cơ bắp, cảm giác tập luyện, thành tích tập luyện và các hành vi sinh hoạt. Các số liệu theo dõi cho phép giải thích các biến đổi của trạng thái cơ thể xác định được khả năng tập luyện của từng HS.

+ Mạch đập: Đo mạch đập trước và sau khi tập luyện đặc biệt là sau khi chạy bền hoặc sau buổi tập 10 – 15 phút mà mạch đập vẫn cao hơn lúc bình thường 10 – 15 lần/phút thì LVĐ của buổi tập đó là quá sức so với trình độ thể lực và sức khỏe.

+ Lượng mồ hôi: Mồ hôi ra nhiều trong điều kiện mùa hè nóng và ẩm là điều bình thường, song sau tập luyện thời gian 1- 2 giờ mà mồ hôi vẫn ra nhiều, thậm chí ban đêm vẫn ra mồ hôi, đặc biệt ở thắt lưng thì đó là dấu hiệu LVĐ quá mức chịu đựng.

+ Màu da: Nếu thấy sau tập luyện da đỏ nhiều là biểu hiện đã mệt mỏi do LVĐ cao, nhưng nếu thấy da tím, tái thì đó là biểu hiện mệt mỏi quá mức do LVĐ quá sức.

+ Cảm giác chủ quan: Rất mệt, không chịu đựng được; cảm thấy đau, rát ở cơ, khớp; cảm giác chóng mặt, buồn nôn. Đây là dấu hiệu của LVĐ quá mức.

+ Ăn uống: Mệt nhưng sau khi nghỉ ngơi vẫn ăn uống ngon miệng thì đó là dấu hiệu của LVĐ phù hợp, ăn không ngon, hết mức ăn hàng ngày là LVĐ đến giới hạn chịu đựng nếu thấy chán ăn trong nhiều bữa thì đó là biểu hiện của LVĐ quá sức.

+ Giấc ngủ: Mệt mỏi nhưng vẫn ngủ ngon đó là LVĐ phù hợp. Nếu ngủ bị mê sảng, có cảm giác “Bị đè nặng ở ngực” thì đó là LVĐ đến giới hạn. Nếu bị khó

ngủ hoặc ngủ liên tục thì đó là dấu hiệu của LVĐ quá sức chịu đựng của bản thân.

Lưu ý:

Trong quá trình tập luyện TDTT giáo viên hướng dẫn cho học sinh cần tự quan sát tự theo dõi những biểu hiện và cảm giác chủ quan của mình theo các dấu hiệu trên. Nếu thấy có những biểu hiện đến giới hạn chịu đựng thì giảm nhẹ yêu cầu tập luyện hoặc thay đổi hình thức tập luyện khác để điều chỉnh. Nếu thấy có những dấu hiệu vượt quá giới hạn chịu đựng thì lập tức phải tạm ngừng tập luyện, nghỉ ngơi hồi phục đầy đủ trong một, vài ngày để theo dõi. Nếu có chiều hướng tốt thì tiếp tục tập luyện nhẹ nhàng, đồng thời quan sát theo dõi sức khỏe, thể lực của mình một cách chặt chẽ và cẩn thận. Khi thấy cơ thể về trạng thái bình thường thì có thể từ từ nâng cao LVĐ trong buổi tập tiếp theo. Trường hợp thấy có những biểu hiện mệt mỏi kéo dài thì cần phải đến các cơ sở y tế để bác sĩ khám và cho các chỉ dẫn chuyên môn cần thiết.

Qua quá trình tập luyện tôi hướng dẫn cho HS ghi mẫu nhật ký kiểm tra tập luyện.

Cảm nhận người tập	Ngày tập luyện		
	1/2/2015	2/2/2015	4/2/2015...
1. Cảm giác chủ quan	Tốt, bình thường....	Tốt, bình thường....	
2. Mạch đập			
Trước tập luyện	 lần/phút	 lần/phút	
Sau tập luyện	 lần/phút	 lần/phút	
3. Lượng mồ hôi	Nhiều ,ít,.....	Nhiều ,ít,.....	
4. Màu da	Tím , tái	Tím , tái	
5. Cảm giác ăn, uống	Ngon miệng, không.	Ngon miệng, không	
6. Giấc ngủ	Ngủ được, Không...	Ngủ được, Không...	
.....			

Đối với nhóm học sinh sức khỏe yếu hay nhóm đặc biệt, tự kiểm tra sức khỏe có vai trò quan trọng trong việc sắp xếp hợp lý nội dung tập luyện. Kết quả kiểm tra phải được phân tích thường xuyên và có sự thảo luận giữa học sinh và giáo viên để người tập biết rõ trạng thái sức khỏe của mình từ đó có thái độ đúng đắn và tự giác tích cực tập luyện. Vì vậy ngoài kiến thức y học TDTT còn có ý nghĩa giáo dục HS.

IV. Hiệu quả của sáng kiến kinh nghiệm.

Qua quá trình giảng dạy tôi tiến hành kiểm tra kết quả nghiên cứu thông qua nội dung kiểm tra bài học của học sinh khối 11 và bản thân tôi đã thống kê được một số tổ chất thể lực của học sinh 4 lớp: hai lớp nghiên cứu 11A1, 11A4 và hai lớp đối chứng 11A2, 11A3 như sau:

- Thứ nhất về sức nhanh:

Tiến hành lấy kết quả trong nội dung học chạy tiếp sức thông qua bài tập bổ trợ chạy 30m cụ thể:

So sánh trên hai đối tượng nghiên cứu	Chạy 30m tính thời gian (giây)			
	TS HS	Tốt	Đạt	CD
HS lớp 11A2, 11A3	72	48	24	0
		66.7%	33.3%	0 %
HS lớp 11A1, 11A4	71	55	16	0
		77.4%	22,6%	0 %

Qua bảng tổng hợp số liệu trên ta nhận thấy kết quả rèn luyện tổ chất thể lực sức nhanh của các em (chạy 30m) tỉ lệ học sinh thực hiện tốt ở hai lớp tiến hành thực nghiệm cao hơn hai lớp đối chứng là 10,7 % và không có học sinh nào chưa đạt.

- Thứ hai về sức mạnh:

Tiến hành lấy kết quả trong nội dung học nhảy xa ưỡn thân thông qua bài tập bổ trợ bật xa tại chỗ và gập bụng cụ thể:

So sánh trên hai đối tượng nghiên cứu	Bật xa tại chỗ tính quãng đường (cm)			
	TS HS	Tốt	Đạt	CD
HS lớp 11A2, 11A3	72	46	25	1
		63.9%	34.7%	1.4 %
HS lớp 11A1, 11A4	71	54	17	0
		76.1%	23.9%	0 %
So sánh trên hai đối tượng nghiên cứu	Gập bụng thời gian 60 giây tính số lần			
	TS HS	Tốt	Đạt	CD
HS lớp 11A2, 11A3	72	49	23	0
		68.1%	31.9%	0 %
HS lớp 11A1, 11A4	71	52	19	0
		73.2%	26.8%	0 %

Qua 2 bảng tổng hợp trên cho ta thấy sức mạnh thể hiện sức bật của chân (bật xa) tỉ lệ học sinh thực hiện tốt ở hai lớp tiến hành thực nghiệm cao hơn hai lớp đối chứng là 12,2 % và học sinh chưa đạt thấp hơn năm trước 1.4%. Còn sức mạnh thể hiện qua động tác gập bụng trên học sinh nghiên cứu tốt hơn học sinh đối chứng là 5.1% và không có học sinh nào chưa đạt.

- Thứ ba về sức bền:

Tiến hành lấy kết quả trong nội dung học chạy bền thông qua bài kiểm tra kết thúc nội dung cụ thể:

So sánh trên hai đối tượng nghiên cứu	Chạy bền: Nữ 500m, Nam 1000m			
	TS HS	Tốt	Đạt	CD
HS lớp 11A2, 11A3	72	43	24	5
		59.7 %	33.3 %	7 %
HS lớp 11A1, 11A4	71	50	20	1
		70.4 %	28,2 %	1,4 %

Qua bảng tổng hợp trên ta thấy sức bền thể hiện ở môn chạy bền. Tỷ lệ học sinh nghiên cứu thực hiện tốt hơn học sinh đối chứng là 10.7 % và học sinh chưa đạt thấp hơn là 5.6 %.

- Thứ tư về sự khéo léo mềm dẻo:

Tiến hành lấy kết quả thông qua các bài kiểm tra kết thúc nội dung trong học đá cầu và học bài thể dục cụ thể:

So sánh trên hai đối tượng nghiên cứu	Tâng cầu 5 điểm chạm tính số lần tâng			
	TS HS	Tốt	Đạt	CD
HS lớp 11A2, 11A3	72	42	26	4
		58.3%	36.1%	6.6%
HS lớp 11A1, 11A4	71	56	25	0
		78.9%	21.1%	0%

So sánh trên hai đối tượng nghiên cứu	Thực hiện bài thể dục			
	Nữ: Bài thể dục nhịp điệu 9 động tác Nam: Bài thể dục liên hoàn 50 động tác			
	TS HS	Tốt	Đạt	CD
HS lớp 11A2, 11A3	72	54	18	0
		75%	25%	0%
HS lớp 11A1, 11A4	71	59	12	0
		83.1%	16.9%	0%

Qua 2 bảng tổng hợp về sự khéo léo thông qua bài kiểm tra tăng cầu và sự mềm dẻo thông qua bài kiểm tra thể dục cho ta thấy. Nội dung tăng cầu 5 điểm chạm rất khó và còn tính số lần tăng được. Số học sinh tăng tốt của đối tượng thực nghiệm cao hơn đối tượng đối chứng là 20.6% và không có học sinh nào chưa đạt. Nội dung kiểm tra bài thể dục (đánh giá về biên độ động tác, sự mềm dẻo là chính). Số học sinh thực hiện tốt của đối tượng thực nghiệm cao hơn đối tượng đối chứng là 8.1% và không có học sinh chưa đạt.

Quá trình vừa học vừa rèn luyện thể lực của học sinh hai lớp 11A1 và 11A4 trong năm học 2015 - 2016 cho ta nhận thấy tình trạng thể lực của các em đều được tăng lên ở tất cả các tổ chất thể lực mặc dù nó chưa được cao so với mong muốn nhưng nó đã có xu hướng phát triển tốt. Ngoài ra trong quá trình học tập việc đưa các bài tập phát triển thể lực vào tạo cho các em hứng thú tập luyện, các em có ý chí muốn chinh phục những thử thách... từ đó tạo ra tiết học thật sự hiệu quả và sôi nổi.

C/ Kết luận.

Tập luyện thể dục thể thao bao giờ cũng dẫn đến sự mệt mỏi, làm giảm sút tạm thời năng lực làm việc. Nhờ quá trình nghỉ ngơi tích cực, ăn uống phù hợp cơ thể sẽ được phục hồi. Quá trình hồi phục diễn ra ngay sau khi kết thúc tập luyện và có thể kéo dài trong một vài ngày tùy theo mức độ nặng, nhẹ của LVĐ trong buổi tập trước đó. Hồi phục không chỉ làm cho các chức năng của cơ thể về mức ban đầu mà còn có khả năng cao hơn (còn gọi là hồi phục vượt mức). Tổng hợp hiệu quả tập luyện trong một giai đoạn nhất định bao gồm nhiều buổi tập sẽ tạo được sự thích ứng và nâng cao được sức khỏe, thể lực, trình độ vận động cho người tập.

Trong quá trình giảng dạy tôi đã vận dụng một số phương pháp, biện pháp đã trình bày ở trên, kết quả đạt được sau một năm áp dụng có chiều hướng tốt các tổ chất thể lực phát triển đi lên được một chút, phần lớn các em học sinh đã ý

thức tự giác tập luyện khắc phục những khó khăn, mệt mỏi, gian khổ, ý chí kiên cường sức chịu đựng lượng vận động tương đối lớn trong một thời gian dài để hoàn thành được bài tập và nâng cao sức khỏe cho bản thân.

Cụ thể là việc rèn luyện các tố chất thể lực được nâng các em ý thức được hơn, hiểu sâu hơn về ý nghĩa của việc tập luyện thể dục thể thao, sức khỏe được đảm bảo. Từ đó tạo điều kiện tốt cho các em có sức khỏe để học tập lên cao nữa hoặc bước vào lao động sản xuất tạo ra nhiều của cải vật chất cho xã hội; Xây dựng và bảo vệ tổ quốc; Làm tăng đời sống tinh thần thêm phong phú, dũng cảm, mưu trí trong công việc, tăng cường sự hiểu biết đoàn kết, giúp đỡ lẫn nhau trong học tập, tránh xa lối sống bê tha phóng túng và các tệ nạn xã hội, có cuộc sống vui tươi, lành mạnh, lạc quan và yêu đời.

Tôi mong rằng sáng kiến kinh nghiệm của tôi được toàn thể đồng nghiệp góp ý đặc biệt là những đồng nghiệp cùng chuyên môn từ đó tìm ra được những phương pháp hữu hiệu phù hợp với huyện nhà áp dụng trong quá trình giảng dạy để ngày một phát triển thể lực cho toàn thể học sinh.

Bài học kinh nghiệm.

- Cần phát huy hơn nữa tinh thần tự giác tích cực, chủ động trong việc rèn luyện thể lực, tập luyện TDTT để nâng cao sức khỏe cho bản thân mỗi học sinh.
- Tập luyện TDTT phải thường xuyên, liên tục. Trong mỗi buổi tập cần sắp xếp bài tập, thời gian tập luyện phải đảm bảo hệ thống logic và khoa học. Cần tuân thủ nguyên tắc và phương pháp tập luyện.
- Luân phiên thay đổi bài tập, vận dụng các hình thức trò chơi và thi đấu nhằm giảm sự nhàm chán, buồn tẻ của bài tập từ đó tăng thêm hứng thú, tích cực hơn cho các em trong quá trình tập luyện.

Quá trình tập luyện cần chú ý không nên ăn uống no trước khi tập ít nhất là một giờ, cần khởi động kỹ trước khi tập luyện và thả lỏng sau mỗi lần tập. Nên đảm bảo vệ sinh sân bãi, dụng cụ tập luyện an toàn sạch sẽ, có ý thức phòng ngừa chấn thương trong quá trình tập luyện, thường xuyên theo dõi và kiểm tra sức khỏe để điều chỉnh bài tập phù hợp, tập luyện nơi thoáng mát không khí trong lành, tránh những nơi gió mạnh, ẩm thấp, tiếng ồn lớn, nắng chiếu vào mặt vào gáy.

Qua quá trình giảng dạy và tiến hành viết SKKN không thể tránh khỏi những sai sót Tôi kính mong các đồng nghiệp, hội đồng thẩm định đóng ý kiến chân thành để sáng kiến kinh nghiệm này thực sự có hiệu quả vào thực tiễn.

Ý kiến đề xuất

- Ban lãnh đạo nhà trường cần quan tâm, động viên kịp thời hơn nữa về việc rèn luyện và nâng cao sức khỏe cho các em học sinh, bổ sung kịp thời những dụng cụ cần thiết để tập luyện. Xây dựng nhà tập luyện và thi đấu đa chức năng tạo điều kiện tốt để nâng cao sức khỏe và thành tích thể thao.

Xin chân thành cảm ơn!

XÁC NHẬN CỦA THỦ TRƯỞNG ĐƠN VỊ	<i>Quan Sơn, ngày 04 tháng 04 năm 2016</i> <i>Tôi xin cam đoan đây là SKKN của</i> <i>mình viết, không sao chép nội dung của</i> <i>người khác.</i> <i>Lê Văn Lực</i>
--------------------------------	---

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Phân phối chương trình thể dục THPT do Sở GD&ĐT Thanh Hóa phát hành năm 2011.
2. Sách giáo viên thể dục 11
Xuất bản năm 2007.
3. Giáo trình “Lí luận và phương pháp dạy TDTT”
TS - Nguyễn Mậu Loan
4. Sinh lí học TDTT
PTS – Lưu Quang Hiệp
Bác sĩ y khoa: Phạm Thị Uyên
5. Tâm lý học TDTT
Trường đại học sư phạm Thái Nguyên.
6. Lịch sử TDTT
Ủy ban TDTT trường đại học thể dục thể thao I

7. Nguồn tài liệu trên Internet.

8. Tuyển tập nghiên cứu khoa học giáo dục sức khỏe, thể chất trong nhà trường các cấp.

Nhà xuất bản TĐTT Hà Nội 1993

9. Trò chơi vận động và trò chơi giải trí

NXB Đại học Quốc Gia Hà Nội - 1999

Phạm Vĩnh Thông (chủ biên), Hoàng Mạnh Cường, Phạm Hoàng Dương.