

## I. Thông tin chung

### 1. Tên tác giả

TT	Họ và tên	Ngày tháng năm sinh	Trình độ chuyên môn	Chức vụ	Nơi công tác	Điện thoại	Tỷ lệ % đóng góp vào việc tạo ra sáng kiến	Chữ ký của tác giả
1	Đỗ Thị Thuỳ Dung	25/8/1990	Đại học TDTT	Giáo viên	Trường THCS Khánh Hội	0987290215	100%	

Tên sáng kiến: **“Nghiên cứu ứng dụng một số bài tập nhằm nâng cao thành tích nhảy xa kiểu ngồi cho học sinh nữ lớp 7 Trường THCS Khánh Hội – xã Khánh Hội – tỉnh Ninh Bình”**.

**2. Lĩnh vực áp dụng:** Giáo dục - Cụ thể: Dạy học môn Giáo dục thể chất cấp THCS

**3. Ngày sáng kiến được áp dụng lần đầu:** 15/09/2025

## II. Phần mở đầu

Trong những năm vừa qua với sự phát triển của thể thao nước nhà nói chung và thể thao Ninh Bình nói riêng. Được sự quan tâm của các cấp lãnh đạo ngành giáo dục xã Khánh Hội thường xuyên tổ chức các kì thi TDTT cũng như HKPD học sinh vì vậy phong trào TDTT ở các trường học được đặc biệt quan tâm. Là một giáo viên Giáo dục thể chất trong trường Trung học, tôi luôn nhận thức rõ trách nhiệm của mình là phải làm sao để đội tuyển TDTT của trường tham gia thi đấu đạt được kết quả cao. Chính vì những lí do trên tôi luôn nghiên cứu, tìm tòi những phương pháp giảng dạy và những bài tập phù hợp với chương trình môn học và đối tượng học sinh nhằm tăng cường sức khỏe và nâng cao thành tích của học sinh.

Vì vậy, tôi mạnh dạn chia sẻ sáng kiến: **“Nghiên cứu ứng dụng một số bài tập nhằm nâng cao thành tích nhảy xa kiểu ngồi cho học sinh nữ lớp 7 Trường THCS Khánh Hội – xã Khánh Hội – tỉnh Ninh Bình”**.

- Phạm vi nghiên cứu: Một số bài tập nhằm nâng cao thành tích nhảy xa kiểu ngồi cho học sinh nữ lớp 7 Trường THCS Khánh Hội – xã Khánh Hội– tỉnh Ninh Bình..

- Đối tượng thực hiện: 20 em học sinh nữ khối 7 Trường THCS Khánh Hội – xã Khánh Hội – tỉnh Ninh Bình.

- Nhằm nâng cao thành tích nhảy xa kiểu ngồi cho học sinh nữ lớp 7 Trường THCS Khánh Hội – xã Khánh Hội – tỉnh Ninh Bình.

### III. Phần nội dung

#### 1. Giải pháp cũ thường làm.

- Hệ thống các bài tập và giải pháp thực hiện nhằm nâng cao thành tích nhảy xa kiểu ngồi cho học sinh nữ lớp 7.

Quá trình đưa ra các bài tập được chia làm 3 giai đoạn, tương ứng với 3 giai đoạn quá trình hình thành kỹ năng kỹ xảo vận động đó là:

##### a. Giải pháp 1: Giai đoạn học ban đầu

Là giai đoạn hết sức quan trọng. Trong giai đoạn này do chưa nắm vững được kỹ thuật động tác nên người học còn có nhiều động tác thừa không đáng có, gây ảnh hưởng đến thành tích của người tập vì vậy giáo viên cần phải:

- Tạo được khái niệm và mô hình về kết cấu bài tập:

- Tập các bài tập đơn giản phân nhỏ động tác ra làm nhiều giai đoạn, cần tách các động tác khó thành những bài tập riêng biệt.

- Bài tập được lặp đi lặp lại nhiều lần, kết hợp cho học sinh xem tranh, video để rút ra kinh nghiệm.

- Tổ chức cho học sinh chơi các trò chơi để tăng cường sức khỏe như: Nhảy lò cò, bật cóc ...

##### \* Ưu điểm:

- Giúp học sinh hình thành được khái niệm ban đầu về kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi.

- Các bài tập đơn giản, phân chia theo từng giai đoạn giúp học sinh dễ tiếp thu, không bị quá tải.

- Việc lặp lại động tác nhiều lần giúp học sinh ghi nhớ và dần hình thành phản xạ vận động đúng.

- Kết hợp tranh ảnh, video minh họa giúp học sinh dễ quan sát, dễ bắt chước động tác chuẩn.

- Các trò chơi vận động tạo hứng thú học tập, tăng cường thể lực và giảm tâm lý căng thẳng cho học sinh.

##### \* Nhược điểm:

- Học sinh dễ cảm thấy nhàm chán do phải tập lặp đi lặp lại nhiều lần.

- Một số học sinh tiếp thu chậm nên khó đồng đều về kỹ thuật trong lớp.

- Nếu giáo viên không sửa sai kịp thời, học sinh dễ hình thành động tác sai ngay từ đầu.

- Mất nhiều thời gian để hướng dẫn từng động tác nhỏ.

**\* Thuận lợi:**

- Nội dung bài tập đơn giản, phù hợp với đa số học sinh.
- Dễ tổ chức giảng dạy theo nhóm hoặc đồng loạt.
- Có thể tận dụng tranh ảnh, video và các trò chơi vận động để tăng hiệu quả dạy học.
- Học sinh thường có hứng thú ở giai đoạn đầu vì được làm quen với nội dung mới.

**\* Khó khăn:**

- Giáo viên phải quan sát và sửa sai liên tục cho từng học sinh.
- Cơ sở vật chất hạn chế sẽ ảnh hưởng đến việc sử dụng tranh ảnh, video hoặc dụng cụ tập luyện.
- Một số học sinh còn yếu thể lực hoặc thiếu tự tin nên ngại thực hiện động tác.
- Sĩ số lớp đông gây khó khăn trong việc hướng dẫn cá nhân.

*b. Giải pháp 2: Giai đoạn học sâu chi tiết*

Sau khi lĩnh hội được các bài tập đơn giản ở giai đoạn ban đầu giáo viên cần cho học sinh đi sâu hơn về các bài tập khó và yêu cầu thực hiện tốt các bài tập khi tập luyện.

Ở giai đoạn này người học hiểu sâu hơn các qui luật hoàn thiện kỹ năng vận động, động tác được thực hiện chính xác hơn theo yêu cầu của bài tập.

- Giáo viên cần đưa ra các bài tập phù hợp để cho logic với các bài tập ở giai đoạn ban đầu. giáo viên tăng cường sửa sai cho học sinh trong từng động tác.
- Tổ chức cho học sinh chơi các trò chơi tăng cường thể lực.

**\* Ưu điểm:**

- Giúp học sinh hiểu sâu và thực hiện chính xác hơn các động tác kỹ thuật.
- Tăng khả năng phối hợp vận động và hoàn thiện dần kỹ năng nhảy xa kiểu ngồi.
- Việc sửa sai thường xuyên giúp hạn chế hình thành thói quen vận động sai.
- Các bài tập nâng cao thể lực giúp học sinh cải thiện sức mạnh, tốc độ và sự khéo léo.

**\* Nhược điểm:**

- Yêu cầu học sinh phải có nền tảng kỹ thuật cơ bản tương đối tốt.
- Các bài tập khó có thể khiến học sinh yếu hoặc nhút nhát dễ mất tự tin.
- Giáo viên cần đầu tư nhiều thời gian và công sức trong việc thiết kế bài tập phù hợp.
- Nếu cường độ tập luyện cao dễ làm học sinh mệt mỏi hoặc chán nản.

**\* Thuận lợi:**

- Học sinh đã có kiến thức và kỹ năng cơ bản từ giai đoạn đầu nên dễ tiếp cận bài tập nâng cao.
- Giáo viên dễ phát hiện lỗi sai cụ thể để điều chỉnh.
- Các hoạt động trò chơi thể lực giúp nâng cao sức bền và tạo không khí sôi nổi trong giờ học.
- Có thể tổ chức học theo nhóm để học sinh hỗ trợ nhau luyện tập.

**\* Khó khăn:**

- Sự chênh lệch trình độ giữa học sinh khiến việc tổ chức luyện tập đồng đều gặp khó khăn.
  - Giáo viên phải theo dõi sát để đảm bảo học sinh thực hiện đúng động tác.
  - Cần nhiều không gian và thời gian luyện tập hơn.
  - Một số học sinh thể lực yếu khó đáp ứng yêu cầu vận động ở cường độ cao.
- c. Giải pháp 3: Giai đoạn hoàn thiện kỹ thuật bài tập:*

- Giai đoạn này giáo viên cần hệ thống lại các bài tập thành chuỗi hoạt động để hoàn thiện kỹ thuật nhảy xa kiểu ngòi cho học sinh.
- Tổ chức kiểm tra lại kỹ thuật cho học sinh, giáo viên quan sát sửa sai.
- Tổ chức cho học sinh thi đấu giữa các nhóm với nhau.

**\* Ưu điểm:**

- Giúp học sinh hoàn thiện toàn bộ kỹ thuật nhảy xa kiểu ngòi một cách liên hoàn và chính xác.
- Tạo điều kiện cho học sinh vận dụng kỹ thuật vào thi đấu và thực hành thực tế.
- Các hoạt động kiểm tra, thi đấu giúp nâng cao tính tích cực, tinh thần thi đua và sự tự tin của học sinh.

- Giáo viên dễ đánh giá kết quả học tập và mức độ tiến bộ của từng học sinh.

**\* Nhược điểm:**

- Yêu cầu học sinh phải có nền tảng kỹ thuật và thể lực tốt.
- Một số học sinh dễ bị áp lực tâm lý khi kiểm tra hoặc thi đấu.
- Nếu tổ chức chưa hợp lý dễ dẫn đến mất an toàn trong quá trình tập luyện và thi đấu.
- Việc hoàn thiện kỹ thuật cần nhiều thời gian luyện tập liên tục.

**\* Thuận lợi:**

- Học sinh đã quen với các động tác nên khả năng phối hợp vận động tốt hơn.
- Không khí thi đua giúp tăng động lực học tập và rèn luyện.

- Giáo viên dễ đánh giá toàn diện về kĩ thuật, thể lực và ý thức tập luyện của học sinh.

- Có thể tổ chức thi đấu nhóm để tăng tính đoàn kết và hỗ trợ lẫn nhau.

**\* Khó khăn:**

- Cần sân bãi, dụng cụ và điều kiện tập luyện đảm bảo an toàn.

- Giáo viên phải bao quát lớp tốt để tránh chấn thương trong quá trình thi đấu.

- Khó tổ chức hiệu quả nếu sĩ số lớp đông hoặc thời lượng tiết học ngắn.

- Một số học sinh thể lực yếu hoặc tâm lí thiếu tự tin sẽ khó đạt kết quả cao.

**2. Nội dung các giải pháp mới; tính mới, tính sáng tạo; hiệu quả áp dụng, khả năng nhân rộng của sáng kiến.**

*2.1. Nội dung các giải pháp mới*

Để thực hiện biện pháp đạt hiệu quả tôi thực hiện việc khảo sát đầu năm, kết quả này tôi chấm cả thành tích và kỹ thuật của các em khi kiểm tra.

<b>Nhóm 1: Đối chứng</b>				
<b>Số lượng</b>	<b>Đạt</b>	<b>%</b>	<b>Không đạt</b>	<b>%</b>
20	17	90%	03	15%

<b>Nhóm 1: Thực nghiệm</b>				
<b>Số lượng</b>	<b>Đạt</b>	<b>%</b>	<b>Không đạt</b>	<b>%</b>
20	15	80%	05	25%

Để khắc phục những mặt còn tồn tại trong việc dạy học nội dung nhảy xa kiểu ngòi để nâng cao thành tích, tôi xin mạnh dạn áp dụng các giải pháp như sau:

*2.1.1. Giải pháp 1: Hình thành kỹ thuật bước bộ trên không*

- Giới thiệu kĩ thuật nhảy bước bộ trên không (cho HS xem tranh ảnh, giáo viên thị phạm, GV phải nhấn mạnh được giai đoạn đạp sau của chân giậm nhảy quan trọng như thế nào, chân lăng đưa lên góc độ bao nhiêu là đủ, cách xử lý hai tay như thế nào để cơ thể giữ được ở trên không lâu hơn).

- Cho học sinh xem các bài tập mẫu trong băng đĩa về nội dung bước bộ trên không.

- Cho học sinh thực hiện các bài tập hỗ trợ như nhảy qua dây thun, tập cho học sinh tư thế bước bộ trên không, giáo viên quan sát hỗ trợ sửa sai cho học sinh.

- Cho học sinh chạy đà tự do nhảy xa, chủ yếu chấm kỹ thuật bước bộ trên không.

- Tổ chức cho học sinh chơi một số trò chơi phát triển sức mạnh chân như : lò cò tiếp sức, nhảy bật cóc, .....

**\* Ưu điểm:**

- Giúp học sinh hình dung rõ kỹ thuật bước bộ trên không thông qua tranh ảnh, video và giáo viên thị phạm.

- Học sinh dễ tiếp thu vì được quan sát trực quan kết hợp thực hành ngay.

- Nhấn mạnh đúng các yếu tố quan trọng như: chân giậm nhảy, chân lăng, phối hợp tay giúp học sinh thực hiện động tác chính xác hơn.

- Các bài tập hỗ trợ như nhảy qua dây thun giúp tăng khả năng phối hợp và cảm giác không gian khi bật nhảy.

- Trò chơi vận động giúp phát triển sức mạnh chân, tăng hứng thú học tập và giảm căng thẳng trong giờ học.

*2.1.2. Giải pháp 2: Hoàn thiện kỹ thuật đo đà và giậm nhảy*

- Kỹ thuật đo đà:

- Cách đo đà đơn giản nhất đó là bằng bước đi thường, cứ hai bước đi thường thì bằng một bước chạy đà. Cho học sinh thực hành đo đà giáo viên quan sát điều chỉnh cho học sinh.

- Xách định chân giậm nhảy cho học sinh em nào nên đặt chân trái ở trước và em nào nên đặt chân phải ở trước.

- Tập đặt chân giậm nhảy vào ván chân lăng đá lên đúng góc độ.

**\* Ưu điểm:**

Giúp học sinh biết cách xác định đà chạy phù hợp với khả năng của bản thân.

Kỹ thuật đo đà đơn giản, dễ nhớ, dễ thực hiện đối với học sinh THCS.

Việc xác định chân giậm nhảy phù hợp giúp học sinh phát huy được chân thuận, nâng cao hiệu quả bật nhảy.

Tập đặt chân đúng ván giậm giúp hạn chế phạm quy và tăng độ chính xác khi thi đấu.

Giáo viên dễ quan sát, sửa sai trực tiếp cho từng học sinh.

*2.1.3. Giải pháp 3: Luyện tập chạy đà kết hợp giậm nhảy*

- Tập đo đà 1 - 3 bước thực hiện động tác giậm nhảy đúng ván giậm nhảy.

- Tập đo đà 3 - 5 bước thực hiện động tác giậm nhảy đúng ván giậm nhảy.

- Tập đo đà 5- 7 bước thực hiện động tác giậm nhảy đúng ván giậm nhảy.

- Tập đo đà 7- 11 bước thực hiện động tác giậm nhảy đúng ván giậm kết hợp với động tác bước bộ trên không.

-Trò chơi: lò cò tiếp sức

- GV: Tập trung đội hình, hướng dẫn cách chơi và tổ chức cho học sinh chơi.

**\* Ưu điểm:**

- Các bài tập được sắp xếp từ dễ đến khó theo số bước đà giúp học sinh tiếp thu theo trình tự hợp lý.

- Giúp học sinh dần hình thành cảm giác đà chạy và phối hợp giữa chạy đà với giậm nhảy.

- Học sinh nâng cao khả năng giữ thăng bằng và phối hợp động tác trên không.

- Trò chơi lò cò tiếp sức giúp phát triển sức mạnh chân và tăng tính tập thể.

- Giáo viên dễ kiểm soát mức độ tiến bộ của học sinh qua từng giai đoạn luyện tập.

*2.1.4. Giải pháp 4: Ôn định kỹ thuật chạy đà*

- Kẻ vạch sẵn trên đường đà 5 – 7 – 9 – 11 bước bắt buộc HS phải thực hiện chạy đúng vạch kẻ sẵn (nếu thực hiện tốt bài tập này các em sẽ hạn chế chạy sai đà từ đó giúp các em tự tin hơn trong quá trình học và thi đấu).

- Dùng video ghi lại hình ảnh các em thực hiện kỹ thuật chạy đà sau đó cho các em xem lại và rút kinh nghiệm sau mỗi lần chạy đà và sau mỗi tiết học.

- Một số bài tập phát triển thể lực (nhảy bao bố tiếp sức, lò cò tiếp sức ...).

**\* Ưu điểm:**

- Việc kẻ vạch sẵn giúp học sinh hạn chế chạy sai đà và tạo sự tự tin khi thực hiện kỹ thuật.

- Học sinh hình thành được nhịp điệu chạy đà ổn định và chính xác hơn.

- Sử dụng video ghi lại động tác giúp học sinh tự nhận ra lỗi sai và tự điều chỉnh kỹ thuật.

- Tăng hiệu quả sửa sai vì học sinh được quan sát trực tiếp động tác của mình.

- Các bài tập thể lực giúp nâng cao sức mạnh, tốc độ và khả năng bật nhảy.

*2.1.5. Giải pháp 5: Hoàn thiện kỹ thuật tiếp đất*

- Tập giai đoạn tiếp đất (nhấn mạnh nội dung các em đã từng được tập ở cấp tiểu học và các khối lớp 6 - 7 ở nội dung bật nhảy để các em hình dung lại sau đó GV mới thị phạm và phân tích lại động tác

- Đứng trên hố cát thực hiện bật nhảy xuống hố cát (GV phân tích kỹ giai đoạn hai tay phải đánh thế nào để có thể đưa cơ thể đi được xa hơn, hai chân tiếp đất phải như thế nào).

- GV phải ghi chép những sai lầm cụ thể của từng em trong buổi học (nên rút kinh nghiệm chung và riêng với từng em).

- Trò chơi nhảy bao bố.

- Cho các em bỏ phiếu trắc nghiệm trong các giai đoạn đã học thì giai đoạn nào là khó nhất đối với em từ đó giáo viên giảng dạy lại nội dung mà các em cho là khó.

**\* Ưu điểm:**

- Giúp học sinh nắm chắc kỹ thuật tiếp đất an toàn và hiệu quả.

- Học sinh dễ liên hệ với kiến thức đã học trước đây nên tiếp thu nhanh hơn.

- Các bài tập bật nhảy xuống hố cát giúp giảm tâm lý sợ ngã khi tiếp đất.

- Giáo viên ghi chép lỗi cụ thể giúp việc sửa sai mang tính cá nhân hóa và hiệu quả hơn.

- Hình thức bỏ phiếu trắc nghiệm giúp giáo viên xác định đúng nội dung học sinh còn yếu để điều chỉnh phương pháp dạy học phù hợp.

- Trò chơi nhảy bao bố vừa phát triển thể lực vừa tạo không khí vui vẻ trong giờ học.

**2.1.6. Giải pháp 6: Hoàn thiện kỹ thuật chạy đà và giậm nhảy**

- Tập chạy đà tự do nhảy xa phải thực hiện đặt chân giậm nhảy đúng ván giậm nhảy (số lần lặp lại nhiều giáo viên phải chỉnh sửa bước đà cho học sinh thừa hoặc thiếu trong bước chạy đà).



Hình 2. Kỹ thuật chạy đà phối hợp giậm nhảy

- Cho học sinh đo lại đà và chạy đà lại giáo viên phải phân tích cụ thể từng em vì sao em chạy bị dư đà và vì sao em chạy thiếu đà dẫn tới trong quá trình thực hiện kỹ thuật chạy đà thường hay sai.

- Tập chạy đà bằng nửa bàn chân trước.

- Cho học sinh tập lặp lại nhiều lần. giáo viên quan sát sửa sai cho học sinh.

- Bài tập phát triển thể lực: Trò chơi: Chạy tiếp sức chuyển vật

**\* Ưu điểm:**

- Giúp học sinh ổn định bước chạy đà và thực hiện giậm nhảy đúng ván.

- Việc tập lặp lại nhiều lần giúp học sinh hình thành kỹ xảo vận động bền vững.

- Giáo viên phân tích nguyên nhân thừa đà hoặc thiếu đà giúp học sinh hiểu và tự điều chỉnh kỹ thuật.

- Tập chạy bằng nửa bàn chân trước giúp tăng tốc độ chạy đà và khả năng phản xạ khi giậm nhảy.

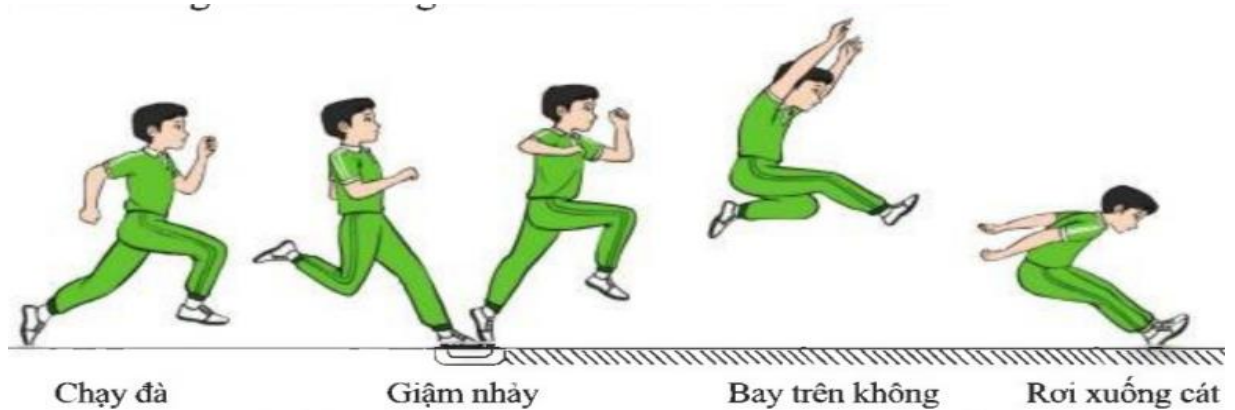
- Trò chơi chạy tiếp sức chuyển vật giúp phát triển tốc độ và sức bền cho học sinh.

#### 2.1.7. Giải pháp 7: Hoàn thiện toàn bộ kỹ thuật nhảy xa kiểu ngòi

- Hoàn thiện kỹ thuật nhảy xa kiểu ngòi ở giai đoạn này giáo viên phải phải quan sát kỹ hơn để kịp thời sửa sai về kỹ thuật cho học sinh..

- Cho học sinh kiểm tra thử, đối chiếu với khảo sát ban đầu.

- Động viên, an ủi kịp thời để học sinh phấn đấu.



Hình 1. Phối hợp các giai đoạn kỹ thuật nhảy xa kiểu ngòi

#### \* Ưu điểm:

- Giúp học sinh thực hiện hoàn chỉnh toàn bộ kỹ thuật nhảy xa kiểu ngòi.  
 - Giáo viên theo dõi sát để sửa sai kịp thời, nâng cao hiệu quả luyện tập.  
 - Kiểm tra thử giúp học sinh làm quen với tâm lý thi đấu và đánh giá được năng lực bản thân.

- Việc động viên kịp thời giúp học sinh tự tin hơn và có ý thức cố gắng trong luyện tập.

- Có thể so sánh kết quả với khảo sát ban đầu để thấy sự tiến bộ rõ rệt của học sinh.

#### 2.1.8. Giải pháp 8: Thi đấu và kiểm tra đánh giá

- Cho thi đấu tập

- Kiểm tra kết quả giữa nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm.

#### \* Ưu điểm:

- Tạo môi trường thi đấu thực tế giúp học sinh vận dụng kỹ thuật đã học.

- Tăng tính thi đua, tinh thần đoàn kết và hứng thú học tập cho học sinh.
- Giáo viên dễ đánh giá hiệu quả của quá trình giảng dạy thông qua kết quả thực tế.
- Việc đối chiếu giữa nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm giúp đánh giá khách quan hiệu quả của các giải pháp đã áp dụng.
- Giúp học sinh nâng cao bản lĩnh, sự tự tin và khả năng xử lý tình huống khi thi đấu.

*2.2. Tính mới, tính sáng tạo của các giải pháp mới (trình bày rõ tính mới, tính sáng tạo so với giải pháp cũ đang được áp dụng):*

Các giải pháp trên có tính mới và tính sáng tạo cao vì được xây dựng theo hướng phát triển toàn diện kỹ thuật nhảy xa kiểu ngòi, phù hợp với năng lực học sinh hiện nay. Khác với phương pháp cũ chủ yếu dạy đồng loạt, ít chú ý đến từng giai đoạn kỹ thuật, các giải pháp mới đã chia nhỏ từng động tác để học sinh dễ tiếp thu và sửa lỗi hiệu quả hơn.

- Giải pháp 1 chú trọng hình thành kỹ thuật bước bộ trên không giúp học sinh tạo tư thế thân người cân bằng, khắc phục tình trạng mất thăng bằng khi tiếp đất.

- Giải pháp 2 và 6 đổi mới ở việc hướng dẫn học sinh đo đà chính xác kết hợp giậm nhảy đúng chân thuận, tăng độ ổn định và hiệu quả bật xa. So với cách dạy cũ chỉ cho học sinh thực hiện lặp lại động tác, các giải pháp này giúp học sinh hiểu rõ nguyên lý vận động.

- Giải pháp 3 và 4 có tính sáng tạo ở việc kết hợp chạy đà với giậm nhảy theo từng tốc độ khác nhau, giúp học sinh hình thành cảm giác nhịp điệu và ổn định bước chạy. Điều này làm giảm lỗi sai khi bước cuối và nâng cao thành tích.

- Giải pháp 5 tập trung hoàn thiện kỹ thuật tiếp đất an toàn, hạn chế chấn thương và giúp học sinh giữ thành tích tốt hơn sau khi rơi xuống hố cát.

- Giải pháp 7 mang tính tổng hợp, giúp học sinh phối hợp hoàn chỉnh các giai đoạn của kỹ thuật nhảy xa kiểu ngòi thay vì học rời rạc như trước đây.

- Giải pháp 8 đổi mới trong kiểm tra đánh giá bằng hình thức thi đấu, tạo tâm lý hứng thú, tăng tính tự giác luyện tập và phát triển tinh thần thi đua cho học sinh. Các giải pháp không chỉ nâng cao thành tích học tập môn Giáo dục thể chất mà còn phát triển sự tự tin, khả năng phối hợp vận động và ý thức rèn luyện sức khỏe lâu dài cho học sinh.

*2.3. Khả năng nhân rộng của sáng kiến (Chứng minh, phân tích các giải pháp đưa ra có khả năng nhân rộng trong cơ quan, đơn vị, địa phương và trên địa bàn toàn tỉnh/toàn quốc):*

Sáng kiến “Nghiên cứu ứng dụng một số bài tập nhằm nâng cao thành tích nhảy xa kiểu ngồi cho học sinh nữ lớp 7 Trường THCS Khánh Hội – tỉnh Ninh Bình” có khả năng nhân rộng cao trong các trường THCS. Các bài tập được xây dựng phù hợp với thể lực, tâm sinh lý và điều kiện học tập của học sinh lớp 7 nên dễ áp dụng trong thực tế giảng dạy. Nội dung sáng kiến không yêu cầu nhiều trang thiết bị hiện đại, chủ yếu sử dụng sân tập và dụng cụ sẵn có của nhà trường nên thuận lợi triển khai rộng rãi.

Qua quá trình áp dụng tại Trường THCS Khánh Hội, sáng kiến đã mang lại hiệu quả rõ rệt trong việc nâng cao thành tích nhảy xa, tăng hứng thú học tập môn Giáo dục thể chất và phát triển kỹ năng vận động cho học sinh. Nhiều giáo viên có thể tham khảo và vận dụng linh hoạt vào chương trình giảng dạy tại đơn vị mình.

Sáng kiến có triển vọng được nhân rộng ở phạm vi các trường THCS trong xã, trong tỉnh và cả những địa phương có điều kiện tương đồng. Việc áp dụng sáng kiến góp phần đổi mới phương pháp dạy học môn Giáo dục thể chất theo hướng tích cực, khoa học và hiệu quả hơn.

*2.4. Hiệu quả áp dụng, lợi ích thu được từ sáng kiến (phân tích rõ hiệu quả, lợi ích thu được trong thời gian áp dụng sáng kiến, bao gồm: hiệu quả về mặt khoa học, kinh tế, xã hội...)*

Sau thời gian thực hiện các giải pháp trên với 08 bài tập, áp dụng đổi mới bài tập trong nội dung nhảy xa kiểu ngồi cho học sinh nữ lớp 7 trường THCS Khánh Hội giải pháp đã đạt được kết quả khả quan, chất lượng dạy học được nâng lên rõ rệt thông qua bản thành tích dưới đây:

**KẾT QUẢ KIỂM TRA SAU KHI THỰC HIỆN CÁC BÀI TẬP MỚI CỦA  
NHÓM 1 THỰC NGHIỆM (Năm học 2025 – 2026)**

TT	HỌ VÀ TÊN	ĐẠT	KHÔNG ĐẠT	GHI CHÚ
1	Nguyễn Bảo An	ĐẠT		
2	Vũ Bùi Phương Anh	ĐẠT		
3	Vũ Phương Anh	ĐẠT		
4	Lê Trang Thái Hà	ĐẠT		
5	Nguyễn Thị Kim Ngân	ĐẠT		

TT	HỌ VÀ TÊN	ĐẠT	KHÔNG ĐẠT	GHI CHÚ
6	Mai Thanh Ngân	ĐẠT		
7	Nguyễn Phương Linh	ĐẠT		
8	Nguyễn Hồ Ngọc Linh	ĐẠT		
9	Nguyễn Thị Thuỳ Dung	ĐẠT		
10	Nguyễn Hà Trà My	ĐẠT		
11	Nguyễn Thị Diệu Linh	ĐẠT		
12	Ngô Phương Thảo	ĐẠT		
13	Nguyễn Thị Phương Thảo	ĐẠT		
14	Lê Tố Na	ĐẠT		
15	Phạm Thị Ngọc Mai	ĐẠT		
16	Nguyễn Hà Trà My	ĐẠT		
17	Phạm Thị Hồng Ngọc	ĐẠT		
18	Phạm Mai Phương	ĐẠT		
19	Điền Minh Phương	ĐẠT		
20	Trần Thuỳ Dương	ĐẠT		

Cụ thể kết quả khảo sát của nhóm thực nghiệm năm học 2025-2026 như sau:

<b>Nhóm1: Thực nghiệm</b>				
Số lượng	Đạt	%	Không đạt	%
20	20	100%	0	0%

Học sinh đạt yêu cầu về thành tích và kỹ thuật 20/20 em, đạt tỉ lệ 100%.

Kết quả đạt được cho thấy nhiều hiệu quả tích cực về mặt khoa học, kinh tế và xã hội.

\* Hiệu quả về mặt khoa học:

Sáng kiến đã xây dựng được hệ thống bài tập phù hợp với đặc điểm thể lực và tâm sinh lý của học sinh nữ lớp 7. Các bài tập được sắp xếp từ đơn giản đến nâng cao giúp học sinh dễ tiếp thu, nâng cao kỹ thuật chạy đà, giậm nhảy, bước bộ trên không và tiếp đất. Thành tích nhảy xa của học sinh được cải thiện rõ rệt so với trước khi áp dụng.

\* Hiệu quả về mặt giáo dục:

Sáng kiến góp phần đổi mới phương pháp dạy học môn Giáo dục thể chất theo hướng tích cực, phát huy tính chủ động và sự hứng thú của học sinh trong luyện tập. Học sinh mạnh dạn, tự tin hơn khi tham gia các hoạt động thể thao và có ý thức rèn luyện sức khỏe thường xuyên.

\* Hiệu quả về mặt kinh tế:

Các bài tập sử dụng cơ sở vật chất và dụng cụ sẵn có của nhà trường nên không tốn nhiều kinh phí đầu tư. Giáo viên dễ triển khai trong điều kiện thực tế tại trường học.

\* Hiệu quả về mặt xã hội:

Sáng kiến góp phần nâng cao chất lượng giáo dục thể chất trong nhà trường, tạo môi trường học tập năng động, lành mạnh và giúp học sinh phát triển toàn diện cả về thể chất lẫn tinh thần. Đồng thời, sáng kiến có thể áp dụng rộng rãi ở nhiều trường THCS có điều kiện tương đồng.

### **3. Danh sách những người đã tham gia áp dụng thử hoặc áp dụng sáng kiến lần đầu**

<b>Số TT</b>	<b>Họ và tên</b>	<b>Ngày tháng năm sinh</b>	<b>Nơi công tác (hoặc nơi thường trú)</b>	<b>Chức danh</b>	<b>Trình độ chuyên môn</b>	<b>Nội dung công việc hỗ trợ</b>
1	Đỗ Thị Thuỳ Dung	25/08/1990	Trường THCS Khánh Hội	Giáo viên	Đại học	Giảng dạy

### **IV. Phần kết luận:**

- Sáng kiến “Nghiên cứu ứng dụng một số bài tập nhằm nâng cao thành tích nhảy xa kiểu ngồi cho học sinh nữ lớp 7 Trường THCS Khánh Hội – tỉnh Ninh Bình” có vai trò quan trọng trong việc nâng cao chất lượng dạy học môn Giáo dục thể chất ở nhà trường THCS. Việc áp dụng các bài tập phù hợp đã giúp học sinh cải thiện rõ rệt kỹ thuật và thành tích nhảy xa kiểu ngồi, đồng thời tạo

hứng thú, tinh thần tích cực và ý thức rèn luyện sức khỏe cho học sinh. Sáng kiến góp phần đổi mới phương pháp giảng dạy theo hướng khoa học, phù hợp với năng lực và đặc điểm tâm sinh lý của học sinh nữ lớp 7.

- Trong quá trình áp dụng sáng kiến, bản thân tác giả rút ra nhiều bài học kinh nghiệm quan trọng như: cần lựa chọn bài tập phù hợp với đối tượng học sinh; phải hướng dẫn kỹ thuật chính xác, dễ hiểu; thường xuyên theo dõi, sửa sai cho học sinh trong từng giai đoạn luyện tập; kết hợp động viên, khích lệ để tạo tâm lý tự tin cho học sinh khi thực hiện kỹ thuật. Bên cạnh đó, giáo viên cần linh hoạt đổi mới phương pháp dạy học, tăng cường luyện tập thực hành và kiểm tra đánh giá thường xuyên để nâng cao hiệu quả giảng dạy.

- Để sáng kiến được triển khai hiệu quả hơn trong thực tế, cần có sự quan tâm của nhà trường trong việc bổ sung cơ sở vật chất, sân bãi và dụng cụ phục vụ môn Giáo dục thể chất. Đồng thời, tổ chuyên môn cần tăng cường trao đổi kinh nghiệm giảng dạy, nhân rộng các phương pháp luyện tập hiệu quả cho giáo viên. Ngoài ra, cần khuyến khích học sinh tích cực tham gia các hoạt động thể thao nhằm phát triển thể chất toàn diện và nâng cao chất lượng giáo dục trong nhà trường.

Tôi xin cam đoan mọi thông tin nêu trong Bản mô tả là trung thực, đúng sự thật, không sao chép, vi phạm bản quyền và hoàn toàn chịu trách nhiệm trước pháp luật./.

**XÁC NHẬN CỦA CƠ QUAN/  
ĐƠN VỊ ÁP DỤNG SÁNG KIẾN**

*Khánh Hội, ngày tháng 5 năm 2026*  
**Tác giả sáng kiến**

**Đỗ Thị Thùy Dung**

