

**CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM**  
**Độc lập - Tự do - Hạnh phúc**

**BÁO CÁO TÓM TẮT SÁNG KIẾN**

**1. Tên sáng kiến:** “Giải pháp khắc phục hiện tượng đau lưng khi ngồi học ở học sinh trung học phổ thông trường thực hành sư phạm năm học 2020 – 2021”

**2. Mục tiêu của sáng kiến**

- Giúp các em học sinh nâng cao nhận thức về tác dụng của tập luyện thể dục thể thao học đường.

- Tăng cường và đẩy mạnh hoạt động thể dục thể thao cho các em học sinh, giúp cho các em nâng cao sức khỏe, phát triển toàn diện.

- Khắc phục hiện tượng đau lưng khi các em học sinh ngồi học.

**3. Mô tả nội dung sáng kiến:**

**a. Nguyên nhân**

- Do các em chưa khởi động khi tham gia các hoạt động thể dục thể thao.

- Do các em học sinh làm công việc nặng không đúng tư thế làm căng cơ cột sống.

- Do các em ngồi học không đúng tư thế và thời gian ngồi học lâu.

- Các em chưa thực hiện đúng các yêu cầu và biên độ của các động tác thể dục giữa giờ.

**b. Cách phòng tránh.**

- Lồng ghép vào bài khởi động ở các tiết học những động tác giúp các em căng cơ và tăng sức mạnh các nhóm cơ chống đỡ cột sống:

+ **Động tác căng cơ cột sống** : tư thế nghiêm hai tay đan vào nhau đưa từ dưới lên đỉnh đầu thẳng tay hai lòng bàn tay hướng lên trên đồng thời kiễng gót chân.

+ **Động tác bụng** : tư thế chuẩn bị hai chân rộng bằng vai hai tay đan vào nhau đưa thẳng về phía trước đồng thời gập người về phía trước tạo thành góc vuông 90 độ.

+ **Động tác lườn**: tư thế chuẩn bị hai chân rộng bằng hai tay giang ngang, nghiêng lườn sang trái thì tay trái chống hông tay phải đưa lên trên đỉnh đầu trọng tâm đổ về chân phải chân trái kiễng gót, nghiêng lườn sang phải thì ngược lại.

+ **Động tác lưng bụng kết hợp**: tư thế chuẩn bị hai chân rộng hơn vai hai tay thả lỏng gập người xuống hai tay chạm đất sau đó ngã người về sau hai tay chống hông đồng thời ngửa cổ ra sau, thở nhẹ.

+ **Động tác đá lăng**: tư thế chuẩn bị hai chân rộng bằng vai, chân trước chân sau, đá chân lăng từ sau lên trước và ngược lại.

**4. Phạm vi áp dụng sáng kiến:** Học sinh 12A, 12B, 12TA trường thực hành Sư phạm năm học 2020 – 2021 .

**5. Thời gian thực hiện sáng kiến:** từ tháng 8/2020 – 03/ 2021.

**6. Hiệu quả của sáng kiến:**

<b>Trước khi thực hiện</b>	<b>Sau Khi thực hiện</b>
- Khảo sát đầu năm các em có hiện tượng đau lưng là 26/85 học sinh chiếm tỉ lệ là 30,6%	- Qua 8 tháng thực hiện bài tập thì số em học sinh bị đau lưng còn lại là 5/85 chiếm tỉ lệ là 5,9%