

CHUYÊN ĐỀ

MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT

1. Tên đề tài

“MỘT SỐ BIỆN PHÁP GIÚP HỌC SINH HỌC TỐT NỘI DUNG BÀI THỂ DỤC PHÁT TRIỂN CHUNG”

2. Đặt vấn đề

Sức khỏe được coi là vốn quý giá của con người. Thiếu sức khỏe là thiếu hạnh phúc, thiếu tinh thần sáng suốt. Quan tâm và chăm sóc tới sức khỏe con người chính là quan tâm đến sự phát triển mọi mặt, không chỉ đối với mọi người, mọi gia đình mà còn là cả dân tộc, quốc gia và toàn nhân loại. Chỉ thị số 36/CT/TW ngày 24/03/1994 của Ban Bí thư TW Đảng cộng sản Việt Nam về công tác TDTT trong giai đoạn mới đã khẳng định phương hướng "Phát triển thể dục thể thao là bộ phận quan trọng trong chính sách phát triển kinh tế - xã hội của Đảng và Nhà Nước, nhằm phát huy nhân tố con người, công tác thể dục thể thao phải góp phần tích cực nâng cao sức khỏe, thể lực, giáo dục nhân dân, đạo đức lối sống lành mạnh làm phong phú đời sống tinh thần của nhân dân và phấn đấu đạt vị trí xứng đáng trong hoạt động thể thao quốc tế trong sạch về mặt đạo đức, phong phú về mặt tinh thần, hoàn thiện về mặt thể chất". Đó là mục tiêu của toàn Đảng, toàn dân ta và là điều Bác Hồ mong muốn.

Giáo dục thể chất là một mặt của giáo dục toàn diện, đồng thời là một bộ phận không thể tách rời của sự nghiệp giáo dục của Đảng và nhà nước ta.

Trong cuộc sống hiện nay, vị trí công tác TDTT trong nhà trường càng được xác định theo đúng tầm quan trọng của nó. Thông qua giáo dục trong bộ môn thể dục, bồi dưỡng cho học sinh những đức tính dũng cảm, giúp học sinh biết được kỹ năng cơ bản để tập luyện giữ gìn sức khỏe, nâng cao thể lực, góp phần rèn luyện nếp sống lành mạnh, tác phong nhanh nhẹn, kỉ luật, thói quen tự giác tập luyện thể dục thể thao, giữ gìn vệ sinh. Có sự tăng tiến về thể lực, thi đạt tiêu chuẩn rèn luyện thân thể và thể hiện khả năng của bản thân về thể dục thể thao, biết vận dụng những điều đã học vào nếp sinh hoạt ở trong và ngoài nhà trường, góp phần chuẩn bị cho thế hệ trẻ có nếp sống, tác phong công nghiệp.

Khi nói đến giờ học thể dục hầu hết các em học sinh rất hứng thú, say mê đặc biệt là các em có năng khiếu về thể dục thể thao. Song bên cạnh đó vẫn còn một bộ phận nhỏ các em học sinh do điều kiện sống, hay sự phát triển tâm sinh lý của các em còn chậm chưa phù hợp với kiến thức nội dung bài học hay tác phong còn chậm chạp chưa nhạy bén, chưa linh hoạt, ý thức tự tin trong học tập còn hạn chế dẫn đến sự tiếp thu bài học còn thụ động, khi thực hiện bài thể dục 45 động tác không đúng theo yêu cầu. Do đó khi hoàn thiện các em tập luyện không đồng nhất và không đẹp.

Xuất phát từ những vấn đề nêu trên, với thực tế của nhà trường, bản thân tôi mạnh dạn nghiên cứu **“Một vài biện pháp giúp học sinh học tốt nội dung bài thể dục phát triển chung”**.

Với các biện pháp đã được vận dụng trong thời gian qua đã giúp cho học sinh tiếp thu được các động tác một cách thành thạo hơn, đặc biệt là các động tác có độ khó. Đề tài này đã được áp dụng rất thành công tại các trường THCS trên địa bàn huyện Đại Lộc trong thời gian qua.

3. Cơ sở lý luận

Giáo dục thể chất cũng như các loại hình giáo dục khác là quá trình sư phạm với đầy đủ đặc điểm của nó và có vai trò chủ đạo của nhà sư phạm. Giáo dục thể chất được chia thành hai mặt tương đối độc lập: Dạy học động tác và giáo dục tổ chức thể lực.

Mục đích của giáo dục thể chất trong trường học nhằm góp phần bảo vệ sức khỏe, cung cấp những kiến thức cơ bản về phát triển cơ thể, môi trường, đồng thời hình thành ở người học những nhân cách sống của con người lao động mới trong thời đại mới. Giáo dục thể chất với nhiệm vụ "Phát triển toàn diện các tố chất thể lực và trên cơ sở phát triển các năng lực thể chất, hình thành hệ thống và tiến hành hoàn thiện đến mức cần thiết các kỹ năng, kỹ xảo quan trọng trong cuộc sống". Không những thế, giáo dục thể chất cho thế hệ trẻ là một mặt của giáo dục tiến bộ, là nhu cầu tất yếu khách quan của sự tồn tại và phát triển của một xã hội văn minh nói chung và của công việc xây dựng Xã hội chủ nghĩa, bảo vệ Tổ quốc nói riêng. Bộ môn thể dục còn mang lại cho thế hệ trẻ cuộc sống vui tươi, lành mạnh và tác động mạnh mẽ đến nhiều mặt giáo dục khác.

Nội dung bài thể dục phát triển chung được đề cập thường xuyên trong chương trình học tập của học sinh từ lớp 6 cho đến lớp 9. Đây là nội dung thường được giảng dạy trong đầu năm học. Ở cấp học THCS đều có những bài tập riêng phù hợp với tâm lý và trình độ của các em. Trong phần khởi động bản thân tôi thường sử dụng một số động tác của bài thể dục phát triển chung để chuyển trạng thái cơ thể học sinh từ trạng thái tĩnh sang trạng thái động.

Về mặt sinh lý, sự phát triển của cơ xương ở lứa tuổi này đang tiếp tục phát triển hình thành rất nhanh, sự phân chia giới tính cũng rõ ràng và cụ thể hơn. Các bài thể dục phát triển chung có ý nghĩa đặc biệt quan trọng đảm bảo sự hài hòa, sự phát triển cân đối giữa các cơ quan trong cơ thể của các em. Vì vậy quá trình học tập, tập luyện các bài tập này nếu không đúng, không khoa học sẽ có ảnh hưởng không tốt đến sự phát triển của cơ thể học sinh. Điều này đòi hỏi người giáo viên thể dục phải thực sự quan tâm thường xuyên đến bài tập của các em, phải có phương pháp dạy học hợp lý nhằm giúp học sinh hiểu được lợi ích cũng như tác hại của các bài tập thể dục phát triển chung.

4. Cơ sở thực tiễn

4.1. Thực trạng dạy học bài thể dục phát triển chung

4.1.1. Những thuận lợi

Hầu như các trường đều có đầy đủ các điều kiện về cơ sở vật chất để phục vụ cho nội dung học bài thể dục.

Bài thể dục phát triển chung 45 động tác của lớp 9 không yêu cầu giáo viên phải có năng khiếu thật sự mà chỉ cần tập các động tác một cách đúng, chuẩn.

Giáo viên có thể tổ chức hoạt động nhóm, đôi bạn học tập rất đơn giản, học sinh trong quá trình tập có thể hỗ trợ cho nhau được.

4.1.2. Những khó khăn

Đây là nội dung thường được coi là dễ dạy, dễ học, dễ thực hiện thậm chí không cần giáo viên chuyên trách thể dục cũng có thể dạy được. Nhưng thực tế khi quan sát học sinh học tập, luyện tập các động tác này cho thấy nhiều em thực hiện không đúng kỹ thuật động tác.

Đối với giáo viên khi giảng bài, làm mẫu còn lúng túng thậm chí có giáo viên chủ quan dẫn đến không nhớ hết động tác, một số động tác khó giáo viên làm mẫu không chuẩn dẫn đến học sinh tập sai ngay từ đầu (động tác thăng bằng, động tác phối hợp...).

Bài thể dục phát triển chung cũng thường được tiến hành tập luyện trong các hoạt động thể dục giữa giờ, đồng diễn thể dục... nhưng qua thực tế cho thấy đa số học sinh có tư tưởng tập luyện thiếu tập trung, không tích cực, vì thế các em thường thực hiện kỹ thuật động tác không chuẩn.

4.2. Các nguyên nhân dẫn đến thực trạng giảng dạy – Học tập bài thể dục phát triển chung chưa tốt

Qua điều tra, tìm hiểu thực trạng tôi thấy nổi lên một số nguyên nhân cơ bản sau.

a) Về phía giáo viên

Giáo viên thường chủ quan cho rằng dễ dạy nên không chuẩn bị bài kỹ trước khi lên lớp.

Một số giáo viên của chưa nhận thấy được tầm quan trọng của việc học Thể dục nên chưa có sự đầu tư về thời gian. Nếu có thì cũng tổ chức một cách đơn điệu làm cho học sinh cảm thấy nhàm chán, ít hứng thú, bên cạnh đó giáo viên cũng chưa nắm được phương pháp tổ chức một giờ Thể dục sao cho thật hiệu quả để gây hứng thú và thu hút học sinh tham gia tập luyện.

Khi học sinh tập sai kỹ thuật động tác giáo viên chưa chú ý để sửa sai kịp thời cho các em.

Trong bài giảng giáo viên chưa nêu gương tốt, chưa thường xuyên kiểm tra đánh giá và tạo ra không khí thi đua tích cực cho học sinh. Động tác làm mẫu của giáo viên chưa chuẩn, nhất là những động tác khó.

Giáo viên còn nặng giảng giải.

Tổ chức học nhóm chưa hiệu quả, chưa phát huy được vai trò của các bài thể dục phát triển chung đối với sự phát triển cơ thể của các em.

Trong bài giảng của giáo viên còn cứng nhắc, không sôi động hấp dẫn. Giáo viên không đưa ra các trò chơi thi đấu cho các em.

b) Về phía học sinh

Phần lớn các em rất yêu thích học Thể dục nhưng vì chưa được tổ chức và hướng dẫn luyện tập một cách bài bản nên chưa nhiệt tình trong giờ học Thể dục. Bên cạnh đó vẫn còn một số học sinh xem đây là môn học phụ không có đánh giá cho điểm nên ít quan tâm.

Học sinh thường chủ quan là bài học dễ nên không chú ý ghi nhớ những hướng dẫn của giáo viên mà chỉ chú ý bắt chước theo.

Về nhà các em không ôn lại bài dẫn đến quên động tác hay khi học động tác mới thì quên động tác cũ.

Đa số các em chưa ý thức được tầm quan trọng của các bài thể dục phát triển chung.

Trang phục tập luyện của nhiều học sinh không đảm bảo để thực hiện các động tác khó.

Trong quá trình giảng dạy bài thể dục phát triển chung những năm qua ở học sinh trường TH&THCS Đại Sơn bản thân tôi nhận thấy rằng sự sôi nổi, tích cực trong giờ học là không cao, các em ít được thể hiện mình trong lớp, việc giáo dục tinh thần cộng đồng trách nhiệm trong các em là chưa cao, tính tự giác, ý thức kỷ luật còn thấp, học sinh còn thụ động...vì thế hiệu quả trong giờ học thể dục là không cao. Tôi đã tiến hành thống kê kết quả kiểm tra bài thể dục phát triển chung của năm học 2021- 2022 cụ thể như sau.

Lớp	Tổng số học sinh	Thực hiện đẹp SL / %	Đạt SL / %	Chưa đẹp SL / %
9/1	25	7/28%	10/40%	8/32%
9/2	26	6/23%	11/42%	10/35%
8/1	29	7/24%	12/41%	10/35%
8/2	28	9/32%	8/29%	11/39%
7/1	24	7/29%	8/33%	9/38%
7/2	25	6/24%	8/32%	11/44%
6/1	27	7/26%	10/37%	10/37%
6/2	28	6/21%	10/36%	12/43%

Từ thực tế giảng dạy và xuất phát từ mục tiêu trên, nhằm đáp ứng được mục tiêu của giáo dục thể chất nói chung và dạy học bài thể dục phát triển chung ở

trường THCS nói riêng. Với những mục tiêu và yêu cầu cấp bách đó bản thân tôi đã mạnh mẽ lựa chọn đề tài "**Một số biện pháp giúp học sinh học tốt nội dung bài thể dục phát triển chung**".

4.3. Đối tượng nghiên cứu: Học sinh Trường TH&THCS Đại Sơn.

4.4. Giới hạn nghiên cứu đề tài

Đề tài này chỉ tập trung nghiên cứu về một số biện pháp giúp học sinh học tốt bài thể dục phát triển chung.

Đối tượng nghiên cứu là học sinh Trường TH&THCS Đại Sơn.

5. Nội dung nghiên cứu

5.1. Một số thuận lợi và khó khăn khi tổ chức dạy học môn thể dục ở nhà trường hiện nay

5.1.1. Thuận lợi

Thể dục là một môn học được thay đổi nhiều về nội dung chương trình và cấu trúc sách giáo khoa vì nó được xây dựng theo hướng tích cực, tránh sự trùng lặp, giảm thời gian học tập nhằm tăng tính tích cực hoá hoạt động cho học sinh.

Giáo viên được tập huấn chuyên môn thường xuyên, được hướng dẫn cách xây dựng và thiết kế bài học theo hướng phân chia hoạt động cụ thể, rõ ràng, có chỉ dẫn phương pháp giảng dạy từng chủ đề, động tác.

Được sự đồng tình và giúp đỡ, động viên của đồng nghiệp, của Ban giám hiệu nhà trường.

Giáo viên nhiệt tình trong công tác giảng dạy, luôn cố gắng tìm tòi, nghiên cứu các tài liệu cũng như học hỏi qua các tiết dạy của đồng nghiệp để tìm ra biện pháp giáo dục tốt nhất nhằm đem lại hiệu quả cho tiết dạy.

5.1.2. Khó khăn

Sân bãi phục vụ cho công tác dạy và học chưa đảm bảo.

Các loại sách tham khảo phục vụ cho bộ môn thể dục ít nên còn ảnh hưởng nhiều đến công tác nghiên cứu, tìm tòi của giáo viên.

Vẫn còn tồn tại trong số ít phụ huynh học sinh xem thể dục là môn phụ nên thiếu sự quan tâm, dạy bảo học sinh tập luyện ở nhà.

Học sinh ít quan tâm, chú ý đến nội dung bài học cũng như khi về nhà các em không được ôn luyện.

5.2. Những biện pháp thực hiện

Đổi mới phương pháp dạy học là xu thế phát triển và đáp ứng nhu cầu thực tiễn của giáo dục hiện nay. Để đổi mới phương pháp dạy học và tìm ra được những biện pháp dạy học tốt nhất thì đòi hỏi người giáo viên phải có sự nghiên cứu, tìm tòi, chuẩn bị bài cũng như các thiết bị, đồ dùng dạy học chu đáo, sân bãi tập luyện phù hợp trước khi lên lớp. Đối với phần bài thể dục phát triển chung, trước mỗi tiết dạy giáo viên phải tập sao cho thuần thục các động tác, mỗi giờ học giáo viên cần

chủ động áp dụng các hình thức tích cực hoá học sinh bằng nhiều phương pháp và hình thức dạy học khác nhau.

Để công tác giáo dục thể chất nói chung và dạy học “Bài thể dục phát triển chung” nói riêng đạt kết quả tốt. Tôi thấy cần phải thực hiện tốt các giải pháp sau:

5.2.1. Lựa chọn phương pháp và hình thức dạy học hợp lý.

Như chúng ta đã biết, mỗi bài học người giáo viên không chỉ sử dụng một phương pháp và hình thức dạy học mà phải kết hợp nhiều phương pháp giảng dạy. Do đó tùy theo từng bài dạy cụ thể mà người giáo viên lựa chọn ra những phương pháp và hình thức dạy học tối ưu nhằm đem lại hiệu quả tốt nhất cho tiết dạy. Đối với bộ môn Thể dục cũng vậy, để giúp học sinh lĩnh hội được kiến thức, nắm bắt nhanh kỹ thuật động tác thì ở từng bài dạy, từng kỹ thuật động tác đòi hỏi người giáo viên phải tìm ra những phương pháp và hình thức dạy học tối ưu, đúng đặc trưng của môn học, nội dung học nhằm gây được hứng thú tập luyện cho học sinh, làm cho tiết học trở nên nhẹ nhàng, sinh động, học sinh nắm được, lĩnh hội được kỹ thuật động tác một cách tốt nhất.

Chẳng hạn trước một tuần khi dạy bài thể dục phát triển chung bản thân tôi pô-tô bài thể dục cho học sinh trong lớp để các em về nhà xem trước (Vì hiện một số HS vẫn chưa có sách). Đến tiết học thể dục hằng tuần tôi yêu cầu phải mang theo để tự quan sát qua đó các em có thể tự sửa sai động tác cho nhau sau khi đã tập luyện.

Đối với một số động tác khó thực hiện tôi tiến hành cho tập các động tác này riêng lẻ để tiện cho việc sửa sai, đến khi hoàn thiện thì mới tiến hành tập bình thường các động tác theo thứ tự nhịp.

Với biện pháp này sẽ giúp cho học sinh nắm được kỹ thuật động tác một cách nhanh hơn sau khi đã quan sát hình ảnh ở nhà và dưới sự hướng dẫn của giáo viên. Tinh thần học tập của các em cũng được nâng lên rõ rệt.

5.2.2. Ứng dụng CNTT vào dạy nội dung bài thể dục phát triển chung

Đối với môn học thể dục có đặc thù riêng biệt mà việc áp dụng công nghệ thông tin vào giảng dạy không giống một môn học nào. Thể dục học ngoài trời, phân phối chương trình nặng về thực hành. Tuy nhiên đối với nội dung bài thể dục phát triển chung việc ứng dụng CNTT vào dạy học phần nào cũng tạo cho các em sự hưng phấn cần thiết. Vào tiết học đầu tiên của nội dung bài thể dục bản thân tôi cho học sinh quan sát hình ảnh và video qua máy chiếu (TiVi) nhiều lần trong vòng khoảng từ 5 đến 10 phút về bài thể dục mà tôi đã chuyển đổi từ hình ảnh sang video nhằm giúp các em có thể hình dung được động tác một cách tốt nhất.

Để làm được điều này yêu cầu phải dùng phần mềm Potoshop cắt hình bài thể dục ra thành các động tác khác nhau sau đó dùng hiệu ứng chuyển động “**Flash Once trong PowerPoint**” tạo hiệu ứng ảnh chuyển động. Qua đó các động tác được chuyển động liên tục giống như một người đang tập bài thể dục bình thường,

đặt biệt là chúng ta có thể dừng lại tại động tác nào đó tùy ý. Điều này giúp các em tăng thêm sự kích thích và chú ý nhiều hơn qua đó các em khắc sâu động tác tốt hơn.

5.3. Giải thích rõ kỹ thuật động tác

Đối với môn thể dục nói chung và bài thể dục phát triển chung nói riêng thì khi giảng dạy là không thể thiếu giải thích kỹ thuật động tác. Đây là phương pháp giúp học sinh hiểu và nắm được kỹ thuật từng nhịp cũng như toàn bộ động tác. Là cơ sở tạo điều kiện cho học sinh tiếp nhận bài tập một cách chính xác, nhanh nhất về mặt kỹ thuật, đồng thời giúp các em nhớ và khắc sâu để từ đó hình thành biểu tượng chung của động tác. Song song với việc giải thích kỹ thuật thì giáo viên cũng nên kết hợp với làm mẫu để giúp học sinh tiếp thu một cách nhanh chóng và hiệu quả nhất.

Khi giải thích kỹ thuật động tác, giáo viên cần nói ngắn gọn, chính xác nhưng dễ hiểu kết hợp với hình ảnh (phóng to bài thể dục), tránh giải thích dài dòng gây nên sự nhàm chán ở học sinh cũng như mất thời gian để học sinh thực hành luyện tập. Việc giải thích cần chú ý giúp học sinh nắm vững nét cơ bản kỹ thuật và nhấn mạnh yếu lĩnh của động tác đã học. Qua đó củng cố được kỹ thuật luyện tập, đánh giá được ý thức thực hiện bài tập của học sinh. Trong khi giải thích kỹ thuật động tác giáo viên phải chọn vị trí đứng sao cho hợp lý để lời nói của mình vừa được tất cả học sinh trong lớp nghe, giáo viên vừa quan sát được tất cả các em trong lớp. Tránh đứng quá gần hoặc quá xa, đứng lệch sang một bên...

5.4. Thực hiện "làm mẫu" chính xác

Khi dạy động tác mới thì việc làm mẫu là một trong những biện pháp rất cần thiết. Trước hết giáo viên cũng nêu thứ tự động tác, sau đó tiến hành làm mẫu. Khi làm mẫu, giáo viên phải thể hiện đúng yếu lĩnh của động tác và làm mẫu hoàn chỉnh động tác.

Đối với những động tác khó, phức tạp, có sự phối hợp của nhiều bộ phận, giáo viên nên làm mẫu chậm từng nhịp hoặc có thể dừng lại ở những cử động khó để học sinh làm theo và giáo viên giám sát xem học sinh tập có đúng hay không.

Ví dụ: Khi dạy động tác "Thăng bằng" Giáo viên tổ chức làm mẫu động tác và sau đó cho học sinh hỗ trợ nhau cùng thực hiện. Điều đặc biệt hơn là giáo viên cần phải tập trước nhiều lần ở nhà để tránh tình trạng bị mất thăng bằng khi thực hiện động tác.

Sau lần làm mẫu đầu giáo viên kết hợp cho học sinh xem tranh minh họa. Khi xem tranh giáo viên chỉ cần nhấn mạnh những điểm cơ bản của động tác, giúp học sinh nắm chắc các cử động kỹ thuật.

Tiếp đó giáo viên có thể làm mẫu một lần nữa nếu như thấy vẫn còn một số học sinh chưa thực sự nắm chắc kỹ thuật động tác. Đối với lần làm mẫu này giáo

viên cũng thực hiện với một mức độ bình thường, đối với những cử động khó giáo viên có thể vừa làm vừa nhắc nhở sự chú ý tập trung của học sinh.

Như tôi đã nêu ở trên, làm mẫu cũng phải kết hợp với giải thích kỹ thuật động tác, đồng thời nhắc nhở học sinh quan sát những khâu chủ yếu. Khi giảng dạy phải trình bày một cách rõ ràng, nhấn mạnh những điểm then chốt của động tác để kích thích sự hứng thú của học sinh thực hiện bài tập.

5.5. Tổ chức luyện tập theo nhóm

Để đảm bảo cho các đối tượng học sinh hưng phấn tập luyện, tiếp thu tốt kiến thức thì giáo viên tổ chức cho học sinh thi đua tập luyện theo nhóm nhỏ, sau đó tuyên dương động viên những em tập tốt. Cũng giống như một số môn học khác, sử dụng học tập theo nhóm nhằm giúp cho học sinh có điều kiện phát huy tính mạnh dạn, tự tin và có điều kiện cùng giúp nhau tiến bộ trong học tập.

Đối với môn thể dục, sau khi giáo viên đã hướng dẫn xong kỹ thuật động tác và tổ chức cho học sinh luyện tập theo lớp một số lần kết hợp với quan sát, uốn nắn, sửa sai tại chỗ. Nhưng cứ tập theo đội hình cả lớp như vậy thì sẽ gây nên sự nhàm chán, đơn điệu, mỗi lần giáo viên dừng lại sửa sai cho một em nào đó thì cả lớp cũng phải ngưng tập gây lãng phí thời gian của tiết học. Vậy nên sau một vài lần tập theo đội hình cả lớp thì giáo viên sẽ chia lớp thành các nhóm nhỏ thường từ 4 đến 6 em, phân công vị trí cũng như giao nhiệm vụ cho các nhóm tập luyện. Lợi thế của hình thức tập luyện này là học sinh có điều kiện hỗ trợ lẫn nhau, chỉ bảo cho nhau những kiến thức mà mình đã lĩnh hội được, từ đó giúp các em khắc sâu thêm kiến thức, khơi dậy cho các em tinh thần đoàn kết.

Hơn thế nữa, khi tập các động tác khó cần có sự phối hợp của nhiều bộ phận trên cơ thể thì tập theo nhóm đôi sẽ giúp học sinh tự sửa sai cho nhau, cùng giúp đỡ nhau thực hiện đúng động tác, đồng thời khi dạy theo hình thức này thì giáo viên có nhiều thời gian để quan sát và sửa sai cho học sinh mà không gây ảnh hưởng tới các học sinh khác.

Ví dụ: khi học động tác "thăng bằng" đối với những cử động khó như gập thân, duỗi chân ra sau, hai tay dang ngang,.. học sinh A có thể chỉ cho học sinh B thấy được những cử động tập chưa chính xác, từ đó chỉnh sửa cho đúng với yêu cầu kỹ thuật động tác và ngược lại.

Trong lúc các nhóm tập luyện bản thân tôi thường đến từng nhóm để quan sát nhằm sửa sai và uốn nắn từng động cho các em.

5.6. Tổ chức "thi đua" vào tiết dạy một cách hợp lý

Đối với phân môn thể dục nói chung và bài thể dục phát triển chung nói riêng thì khối lượng vận động của mỗi tiết học không nhiều, những bài tập thường đơn điệu, các động tác lặp lại nhiều lần nên dễ gây cảm giác nhàm chán trong học sinh. Vậy nên phương pháp học tập này đóng vai trò khá quan trọng trong việc đem lại hiệu quả cho một tiết học. Cụ thể, thông qua hình thức học tập này học

sinh sẽ phát huy hết khả năng của mình, từ đó kích thích những học sinh khác có tinh thần tự giác tập luyện, sự hưng phấn trong học tập được nhân lên nhiều lần, giảm bớt được sự uể oải, thiếu tập trung ở một số bộ phận học sinh.

Ví dụ: Sau khi phân chia nhóm ra tập luyện xong tôi thường tập trung cả lớp vào để tổ chức “Thi đua” với nhau bằng cách cho từng nhóm lên thực hiện và những nhóm còn lại xem tranh sau đó cho nhận xét lẫn nhau. Cuối cùng giáo viên có nhận xét kết luận và tổ chức tuyên dương...

6. Kết quả nghiên cứu

Sau khi áp dụng các biện pháp trên tôi cảm thấy tự tin và chủ động hơn khi giảng dạy bài thể dục phát triển chung, tiết dạy trở nên nhẹ nhàng, sôi nổi, học sinh tích cực học tập và tham gia nhiệt tình vào các hoạt động tập luyện.

Đối với học sinh khá, giỏi tinh thần tập luyện cao hơn, chuẩn xác hơn. Với những học sinh yếu, mất tập trung trong giờ học đều hưng phấn tham gia vào tập luyện và có sự tiến bộ rõ rệt, ý thức tự giác ngày càng cao.

Đa số học sinh tập đúng bài thể dục từ đó kích thích được tính sáng tạo và hăng say tập luyện thể dục điều này được thể hiện rõ hơn bởi từ năm chất lượng bài kiểm tra nội dung bài thể dục thường đạt 100% cụ thể.

So sánh trước và sau khi áp dụng đề tài

Lớp	Năm học 2021- 2022				Năm học 2022- 2023			
	Sĩ số	Thực hiện đẹp	Đạt	Chưa đạt	Sĩ số	Thực hiện đẹp	Đạt	Chưa đạt
9/1	25	7	10	8	29	10	19	0
9/2	26	6	11	10	28	12	16	0
8/1	29	7	12	10	24	14	10	0
8/2	28	9	8	11	25	11	14	0
7/1	24	7	8	9	27	12	15	0
7/2	25	6	8	11	28	12	16	0
6/1	27	7	10	10	22	10	12	0
6/2	28	6	10	12	23	11	12	0

Học sinh hứng thú mỗi khi học nội dung bài thể dục đặc biệt là khi cho các em tự kiểm tra đánh giá lẫn nhau, các em tự làm chủ mình trước bạn bè trong lớp.

Bản thân tôi sau khi nghiên cứu, áp dụng đề tài. Tôi thấy đa số các tiết dạy của mình đều đạt được mục tiêu đề ra, học sinh hứng thú học tập, tích cực làm mẫu, nhận xét thích được thầy bạn khen. Khi tiết dạy kết thúc giáo viên thấy nhẹ nhàng nhưng vẫn đạt hiệu quả cao.

7. Kết luận

Giáo dục thể chất trong thời đại mới ngày càng tỏ ra quan trọng hơn bao giờ hết. Bởi có sức khỏe chúng ta mới xây dựng thành công CNXH và bảo vệ vững chắc tổ quốc Việt Nam XHCN.

Song thực tế cho thấy công tác giáo dục thể chất ở nhiều trường phổ thông chưa thật hiệu quả. Về nguyên nhân thì có rất nhiều, nhưng điều cơ bản nhất để giải quyết các nguyên nhân đó là người giáo viên phải luôn tìm tòi, sáng tạo, nhiệt huyết với nghề nghiệp, biết khắc phục khó khăn, kết hợp với sự quan tâm giúp đỡ của nhà trường, gia đình và xã hội, có như vậy công tác giáo dục học sinh chắc chắn sẽ đạt hiệu quả cao.

Cần phải chuẩn bị bài kỹ trước khi lên lớp, đánh giá rút kinh nghiệm ngay sau mỗi giờ dạy, kết hợp thăm lớp dự giờ đồng nghiệp để trao đổi các phương pháp thích hợp, hiệu quả cho nội dung bài dạy.

Tổ chức giờ học sinh động, phối hợp thường xuyên các trò chơi thi đấu để lôi cuốn hấp dẫn học sinh.

Hướng dẫn giao bài tập về nhà cụ thể để các em tích cực luyện tập. Với bài tập thể dục phát triển chung giáo viên hướng dẫn cho học sinh học tập ở nhà theo phương pháp soi gương để tự sửa cho mình.

Cung cấp cho học sinh hình ảnh toàn bài tập và hướng dẫn luyện tập để học sinh thuận lợi hơn trong luyện tập ở nhà.

Chia nhóm tổ chức phù hợp để học sinh tập luyện. Kiểm tra đánh giá chính xác cho học sinh tự nhận xét, đánh giá lẫn nhau qua bài tập của bạn và của mình so với sự hướng dẫn của giáo viên. Xen kẽ với quan sát học sinh luyện tập, giáo viên cần nêu gương những điển hình tốt trong giờ học để học sinh trong lớp học tập. Thường xuyên kiểm tra cho điểm cá nhân, cho điểm theo nhóm để học sinh thi đua học tập.

Đối với các động tác khó giáo viên cần tập kỹ ở nhà. Khi giảng dạy giáo viên nên chia nhỏ động tác sau đó ghép lại hoàn chỉnh để học sinh dễ thực hiện.

Phát hiện học sinh tập sai kịp thời, sửa sai và có thể hướng dẫn sửa sai cho từng em, làm lại động tác sai của học sinh và làm lại động tác đúng của mình, kết hợp giảng giải ngắn gọn dễ hiểu.

Khi chuẩn bị kiểm tra toàn bài giáo viên cần kiểm tra thử một số học sinh để các em thấy được những gì đã đạt được và những gì chưa đạt được để khắc phục. Khi kiểm tra giáo viên cho ôn tập thể một, hai lần, kết hợp giáo viên sửa sai. Sau đó cho học sinh tự luyện tập và phút rồi mới tiến hành kiểm tra.

Giảng giải, phân tích cho học sinh hiểu được lợi ích tác dụng của thể dục thể thao nói chung và bài thể dục phát triển chung nói riêng, từ đó học sinh có ý thức học tập đúng đắn.

Từ thực trạng và vai trò của thể dục phát triển chung, tôi mạnh dạn đưa ra các giải pháp để khắc phục thực trạng và đã áp dụng tương đối thành công. Tôi

thiết nghĩ nếu các bạn đồng nghiệp áp dụng các giải pháp tôi đã đưa ra chắc chắn cũng sẽ thành công và thu được kết quả cao trong dạy học “Bài thể dục phát triển chung”. Tuy nhiên trong khuôn khổ thời gian nghiên cứu có hạn nên sáng kiến không thể tránh khỏi những thiếu sót nhất định. Bản thân tôi rất mong nhận được các ý kiến đóng góp của các bạn đồng nghiệp để sáng kiến này hoàn thiện hơn.

Để đổi mới phương pháp và hình thức tổ chức các hoạt động học tập theo hướng tích cực hoá, cũng như để đáp ứng các yêu cầu nâng cao chất lượng dạy và học thể dục ở trường THCS trong giai đoạn hiện nay, tạo ra môi trường cung cấp cho xã hội những con người có sức khoẻ tốt, thể lực cường tráng, dẻo dai. Bản thân tôi rút ra một số bài học sau.

Cần sử dụng linh hoạt các phương pháp dạy học, chú ý tập trung vào việc phát huy tính tích cực, tự giác của học sinh. Thường xuyên sử dụng các phương pháp dạy học đặc trưng của môn học để giúp học sinh nhanh chóng lĩnh hội được kiến thức cơ bản.

Đối với những động tác khó, giáo viên phải hướng dẫn và làm mẫu từng động cử động trước sau đó mới tiến hành hướng dẫn và làm mẫu toàn bộ động tác.

Phân bố thời gian tiết học hợp lý sao cho học sinh được thực hành tập luyện nhiều, chú ý đặc điểm cá biệt của học sinh, ưu tiên sử dụng chia tổ, nhóm nhỏ để tập luyện.

Kết hợp với nội dung học tập với trò chơi ở mức hợp lý, thường xuyên áp dụng phương pháp trò chơi, thi đua, để kích thích sự hưng phấn tập luyện ở học sinh, góp phần giảm sự nhàm chán ở một số học sinh.

Khi hướng dẫn kỹ thuật động tác cần giải thích ngắn gọn, dễ hiểu, giáo viên làm mẫu phải chuẩn xác và chọn vị trí đứng làm mẫu thích hợp.

Cần khuyến khích sự hỗ trợ lẫn nhau giữa các em, giờ học nên diễn ra tự nhiên, nhẹ nhàng, từ đó có điều kiện uốn nắn, sửa sai kịp thời.

Thực hiện tốt việc chuẩn bị bài dạy, phương tiện, đồ dùng dạy học một cách hợp lý.

8. Đề nghị

Xuất phát từ tình hình thực tế và nhu cầu của học sinh ở trường TH&THCS Đại Sơn bản thân tôi mạnh dạn đề xuất một số ý kiến như sau.

Theo nội dung cũng như yêu cầu phương pháp mới hiện nay, tôi thấy điều kiện sân tập, trang thiết bị quá hạn chế, một số trang thiết bị kém chất lượng, không phù hợp với khả năng, trình độ tập luyện của học sinh, điều đó đã ảnh hưởng rất lớn đến việc giảng dạy cũng như việc học của học sinh.

Cần bố trí và xây dựng khu tập Thể Dục ở trường là hết sức cần thiết, nhà trường cũng như cơ quan có chức năng cần trang bị tốt hơn nữa trang thiết bị dụng cụ để có thể tổ chức một giờ học đáp ứng được yêu cầu và nội dung giáo án đề ra.

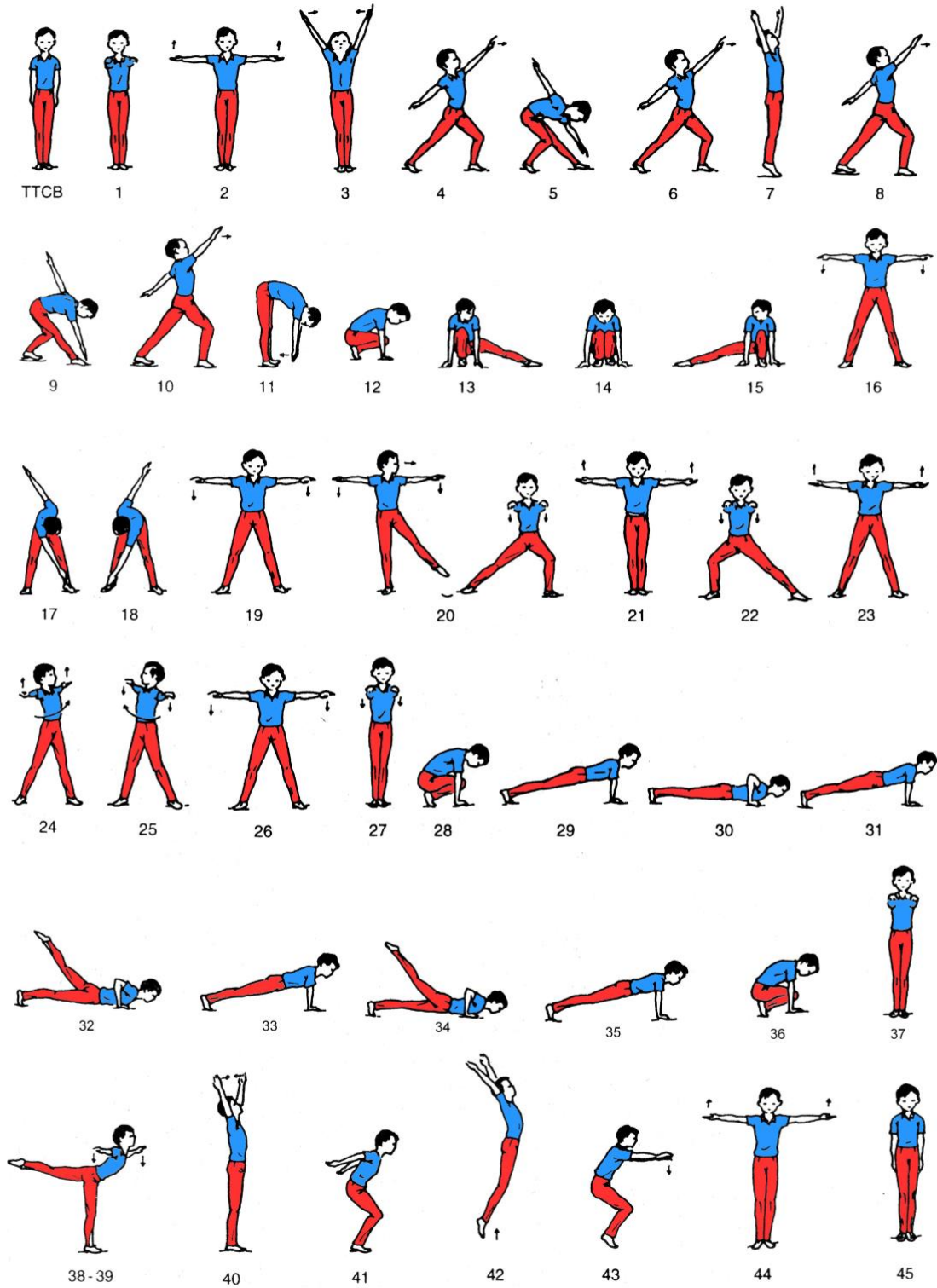
Đề tài này đã được áp dụng rất thành công tại các trường và cũng có thể áp dụng cho tất cả các trường THCS trên địa bàn huyện. Ngoài ra có thể vận dụng đề tài này để dạy các nội dung bài thể dục cho cấp học Tiểu Học và cả Trung Học Phổ Thông.

Trên đây là kinh nghiệm mà bản thân tôi đã rút ra trong quá trình thực hiện "***Một số biện pháp giúp học sinh học tốt nội dung bài thể dục phát triển chung***". Trong quá trình áp dụng các biện pháp trên vào giảng dạy bài thể dục cho học sinh TH&THCS Đại Sơn, tuy nhiên điều này có thể không tránh khỏi những thiếu sót và trở ngại khi áp dụng cho một số trường khác. Rất mong nhận được sự đóng góp ý kiến của các bạn đồng nghiệp.

Tôi xin chân thành cảm ơn!

9. Phụ lục

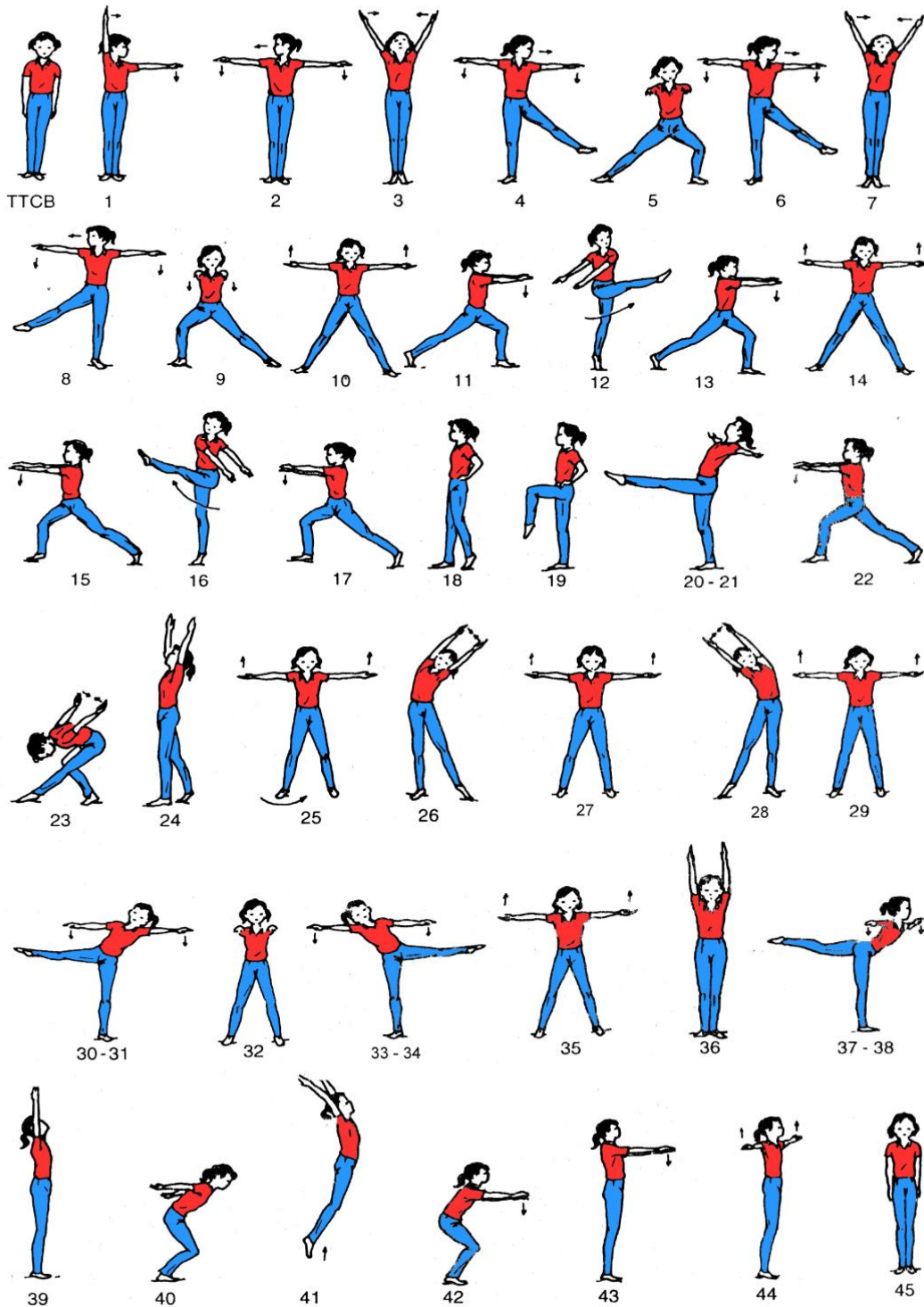
BÀI THỂ DỤC TAY KHÔNG NAM LỚP 9



Hình 2

Bài thể dục 45 động tác của nam

BÀI THỂ DỤC TAY KHÔNG NỮ LỚP 9

**Bài thể dục 45 động tác của nữ**

Bài TD 45 động tác của Nam: <https://youtu.be/Foab4QYUvNE>

Bài TD 45 động tác của Nữ: https://youtu.be/x_fZ0Y_Sf50

Bài TD lớp 7: <https://youtu.be/v-ZR70yuwig>

Bài TD lớp 6: <https://youtu.be/2ZoSZpLAR6c>

10. Tài liệu tham khảo

1. PGS. Lê Hữu Ân, Bác Hồ với TĐTT, Nhà xuất bản TĐTT năm 1995.
2. Nguyễn Toán, Lý luận và phương pháp TĐTT, Nhà xuất bản TĐTT năm 1993.
3. PTS.Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên, Sinh lý TĐTT, Nhà xuất bản TĐTT năm 1995.
4. PGS.PTS.Dương Nghiệp Chí, PGS.PTS.Nguyễn Kim Minh, PGS.PTS.Phạm Khắc Học, PTS.Võ Đức Phùng, PTS.Nguyễn Đại Dương, GV.Nguyễn Văn Quảng. GV.Nguyễn Quang Hưng, Giáo trình Điền Kinh, Nhà xuất bản TĐTT năm 1996.
5. PGS.Trần Đức Dũng, PGS.Phạm Danh Tôn, PGS.PTS.Nguyễn Xuân Sinh, PGS.Lưu Quang Hiệp, Tuyển tập nghiên cứu khoa học, Nhà xuất bản TĐTT năm 1994.
6. Phạm Ngọc Viễn, Lê Văn Xem, Mai Văn Muôn, Nguyễn Thanh Nữ, Tâm lý học TĐTT, Nhà xuất bản TĐTT năm 1992.
7. Một số văn kiện nghị quyết của ngành TĐTT đối với giáo dục và đào tạo năm 1995.
8. Tài liệu tập huấn chương trình phổ thông 2018.

11. Mục lục	
1. Tên đề tài:	1
2. Đặt vấn đề:	1
3. Cơ sở lý luận:	2
4. Cơ sở thực tiễn:	2
4.1 Thực trạng dạy học bài thể dục phát triển chung	3
4.1.1 Những thuận lợi	3
4.1.2 Những khó khăn	3
4.2 Các nguyên nhân dẫn đến thực trạng giảng dạy – Học tập bài thể dục phát triển chung chưa tốt:	3
4.3. Đối tượng nghiên cứu.	5
4.4. Giới hạn nghiên cứu đề tài	5
5. Nội dung nghiên cứu:	5
5.1 Một số thuận lợi và khó khăn khi tổ chức dạy học môn thể dục ở nhà trường hiện nay	5
5.2 Những biện pháp thực hiện:	5
5.4 Thực hiện "làm mẫu" chính xác	7
5.5 Tổ chức luyện tập theo nhóm:	8
5.6 Tổ chức "thi đua" vào tiết dạy một cách hợp lý	8
6. Kết quả nghiên cứu	9
7. Kết luận:	9
8. Đề nghị:	11
9. Phụ lục:	13
10. Tài liệu tham khảo:	14
11. Mục lục:	16