

MỤC LỤC

Danh mục	Trang
1. MỞ ĐẦU	3-5
1.1. Lý do chọn đề tài	3
1.2. Mục đích nghiên cứu	4
1.3. Đối tượng nghiên cứu	4
1.4. Phương pháp nghiên cứu	4
1.5. Giới hạn phạm vi nghiên cứu	4-5
2. NỘI DUNG	5-21
2.1. Cơ sở lý luận của vấn đề	5
2.2. Thực trạng của vấn đề	5-11
2.3. Các giải pháp đã tiến hành để giải quyết vấn đề	11-19
2.4. Kết quả đạt được	19-21
3. KẾT LUẬN VÀ KIẾN NGHỊ	21-22
3.1. Kết luận	21-22
3.2. Kiến nghị	22
Tài liệu tham khảo	23

Danh mục kí hiệu các chữ viết tắt:

- Trung học cơ sở (THCS)
- Học sinh phổ thông (HSPT).
- Giáo dục thể chất (GDTC).
- Xã hội chủ nghĩa (XHCH).

ĐỀ TÀI:

MỘT SỐ GIẢI PHÁP ĐỂ HỌC SINH YÊU THÍCH MÔN THỂ DỤC Ở TRƯỜNG THCS

1. MỞ ĐẦU

1.1. Lý do chọn đề tài:

Trải qua hơn 12 năm giảng dạy bộ môn Thể dục ở trường THCS tôi nhận thấy bộ môn Thể dục mang lại cho học sinh rất nhiều điều thú vị và bổ ích. Từ đó tạo cho học sinh sự yêu thích hăng say tập luyện để có một sức khỏe tốt và có cơ thể phát triển một cách cân đối, nhằm đáp ứng được với yêu cầu xây dựng và giáo dục con người phát triển một cách toàn diện cả về “đức, trí, thể, mỹ”. Bên cạnh đó còn giáo dục lòng kiên trì, nhẫn nại giúp các em học sinh luôn cố gắng phấn đấu nỗ lực trong học tập để từng bước hoàn thiện bản thân. Đây là những học sinh có ý thức tự giác tích cực trong học tập và rèn luyện. Tuy vậy cũng còn nhiều học sinh thờ ơ với môn học, có học cũng chỉ mang tính chất “đôi phó”. Vì vậy việc hướng cho các em học sinh có sự yêu thích với bộ môn Thể dục đòi hỏi người giáo viên phải luôn biết vận dụng cũng như áp dụng các phương pháp dạy học phải linh hoạt và sáng tạo. Từ đó giáo dục ý thức tự giác, tích cực lòng say mê hứng thú yêu thích với bộ môn trong học tập cũng như tập luyện thể dục nâng cao thành tích thi đấu thể thao, có như vậy mới có sức lan tỏa sâu rộng trong tập thể học sinh. Từ đó Tổ chuyên môn tập hợp những học sinh có năng khiếu về bộ môn Thể dục huấn luyện để thành lập đội tuyển thi đấu Hội khỏe Phù Đổng cấp huyện cũng như cấp tỉnh mới có kết quả cao.

Môn học Thể Dục là môn học có tính đặc thù cao, vì đó là môi trường vận động của cơ thể do vậy đòi hỏi người học phải chuẩn bị tâm lý và sức khỏe một cách nghiêm túc trước khi học và tập luyện.

Muốn vậy trong quá trình giảng dạy giáo viên phải trang bị cho học sinh những kiến thức cơ bản về môn học, từ chỗ giáo dục đồng loạt cho đến giáo dục chuyên biệt tạo tâm lý thoải mái cho người học, từ đó học sinh không những tham gia tích cực mà còn có ý thức tự tập luyện để nâng cao thể

chất và tinh thần cho bản thân học sinh, cũng như sẵn sàng tham gia thi đấu thể thao để khẳng định vai trò của bộ môn Thể dục ở trong trường THCS. Đó là lý do để tôi chọn đề tài này.

1.2. Mục đích nghiên cứu

Nhằm nâng cao tính tự giác, tích cực trong tập luyện thể thao nói chung và môn Thể dục nói riêng đối với học sinh THCS. Từ đó giáo dục lòng say mê yêu thích tập luyện, khắc phục được tâm lý ngại vận động trong quá trình học tập của học sinh. Đồng thời rút ra kinh nghiệm và phương pháp để giảng dạy bộ môn Thể dục ở các năm tới được tốt hơn. Giúp học sinh nâng cao sức khỏe, thể lực, hoàn thiện khả năng vận động và yêu thích môn học cũng như sẵn sàng tham gia thi đấu thể thao để đạt được những kết quả cao trong học tập, rèn luyện và thi đấu.

Giúp trang bị cho học sinh những kiến thức cũng như kỹ năng cơ bản về môn thể dục, những bài tập đơn giản mà học sinh dễ tập luyện, bài tập từ thấp đến cao, lượng vận động được tăng từ từ qua từng buổi tập, đảm bảo tính hệ thống, tính tuần tự và liên tục, phù hợp với tâm - sinh lý của lứa tuổi học sinh và quy luật thích nghi của người tập, có như thế mới phát huy được tính tự giác tích cực và yêu thích môn học thể dục của học sinh THCS.

1.3. Đối tượng nghiên cứu:

Học sinh Trường THCS Nguyễn Tất Thành gồm 3 lớp 7a3,4,5 khối 7

1.4. Phương pháp nghiên cứu:

- Phương pháp phát vấn.
- Phương pháp thị phạm (làm mẫu).
- Phương trực quan, xem tranh ảnh.
- Phương pháp kiểm tra, đánh giá, kiểm nghiệm.
- Trò chơi vận động, thi đua khen thưởng, đúng với thực tế và phù hợp với đối tượng học sinh.

1.5. Giới hạn phạm vi nghiên cứu:

Thời gian nghiên cứu: Từ năm học 2019 – 2020 đến học kỳ I năm học 2020 – 2021.

Xuất phát từ thực tiễn của xã hội cũng như của Trường THCS Nguyễn Tất Thành tôi đã nghiên cứu và áp dụng một số phương pháp để giảng dạy giúp cho học sinh hiểu biết cơ bản về kiến thức cũng như kỹ năng về bộ môn thể dục, qua đó giáo dục cho các em sự yêu thích say mê, hứng thú tập luyện với môn học Thể dục ở trường THCS.

2. NỘI DUNG:

2.1. Cơ sở lý luận:

Như chúng ta đã biết: *Không thể có một tinh thần khỏe mạnh trên một cơ thể yếu ớt*; Do đó ngày 27/03/1946 Bác Hồ đã ra lời kêu gọi toàn dân tập thể dục: “Giữ gìn dân chủ, xây dựng nước nhà, gây đời sống mới, việc gì cũng cần có sức khỏe mới thành công. Một người dân yếu ớt tức làm cho cả nước yếu ớt, một người dân mạnh khỏe tức làm cho cả nước khỏe mạnh ...” và vì thế: “Luyện tập thể dục, bồi bổ sức khỏe là bổn phận của mỗi người dân yêu nước”.

Bác Hồ đã khẳng định: mục đích của rèn luyện sức khỏe dưới chế độ mới, để xây dựng một xã hội công bằng dân chủ và văn minh.

Mục đích của GDTC là nhằm phát triển con người một cách toàn diện cả về thể chất và tinh thần.

Giáo dục thể chất nói chung và môn Thể dục nói riêng nó không những rèn luyện sức khỏe, phát triển chiều cao mà còn có thể chữa các bệnh về tim mạch, huyết áp, góp phần không nhỏ trong việc giáo dục con người phát triển một cách toàn diện nhằm đáp ứng được với quá trình “công nghiệp hóa, hiện đại hóa” đất nước.

2.2. Thực trạng:

Đất nước ta trong thời kỳ đẩy mạnh sự nghiệp công nghiệp hóa hiện đại hóa. Trong sự nghiệp đó, giáo dục đóng vai trò quan trọng hàng đầu nhằm giáo dục nhân cách thế hệ trẻ Việt nam một cách toàn diện, thông minh, sáng tạo, phục vụ tích cực nhu cầu xây dựng và phát triển đất nước.

Trong sự nghiệp phát triển hội nhập về mọi mặt của đời sống kinh tế xã hội và văn hóa, nền giáo dục đất nước ta đã đặt ra những mục tiêu cụ thể phát

triển giáo dục toàn diện đức, trí, thể, mỹ và lao động kỹ thuật cho học sinh ở tất cả các bậc học phổ thông. Do đó môn thể dục đã chính thức được đưa vào giảng dạy ở tất cả các bậc học, cấp học trên toàn quốc, nhằm thực hiện mục tiêu giáo dục toàn diện.

Các trường THCS đã có nhiều cố gắng nhằm thực hiện tốt việc đưa môn thể dục vào giảng dạy. Tuy nhiên đây là môn bắt buộc, mới đưa vào giảng dạy nên việc thực hiện chương trình còn gặp nhiều khó khăn trong hoạt động dạy và học.

Nhằm đánh giá thực trạng và nâng cao chất lượng giảng dạy môn thể dục ở trường THCS Nguyễn Tất Thành. Trong thời gian hơn mười hai năm công tác tại trường THCS Nguyễn Tất Thành, bản thân tôi nhận thấy thực trạng hoạt động dạy và học môn thể dục ở trường còn có nhiều khó khăn và hạn chế nhất định. Do vậy tôi mạnh dạn thực hiện đề tài khoa học này với mong muốn tìm hiểu thực trạng giảng dạy môn thể dục ở trường và đưa ra một số biện pháp sư phạm để khắc phục những hạn chế trong quá trình giảng dạy bộ môn thể dục ở trường THCS Nguyễn Tất Thành.

a. Thuận lợi – khó khăn:

*** Thuận lợi:**

Trường đã được đầu tư xây mới rất khang trang, sạch đẹp, có sân tập thể dục riêng, rộng rãi.

Trong những năm qua được sự quan tâm của các cấp lãnh đạo, đặc biệt là chỉ đạo của Ban giám hiệu nhà trường, của tổ chuyên môn nên cơ sở vật chất phục vụ cho công tác giảng dạy và học tập của môn thể dục nói riêng và các môn học khác trong nhà trường nói chung được trang bị tương đối đầy đủ. Vì vậy chất lượng giảng dạy của giáo viên và học tập của học sinh không ngừng được cải thiện.

Đối với việc học tập môn thể dục cũng rất thuận lợi vì có rất nhiều nội dung các em có thể tự tập luyện một mình khi đã có sự hướng dẫn của giáo viên.

Đội ngũ giáo viên trẻ khỏe, có chuyên môn vững và nhiệt tình trong giảng dạy, tận tụy với nghề.

*** Khó khăn:**

Mặc dù nhà trường đã từng bước trang bị cơ sở vật chất trang thiết bị nhưng so với nhu cầu dạy và học hiện nay cũng cần có sự đầu tư, bổ sung thường xuyên.

Do nhà trường chưa có nhà đa năng nên việc dạy và học còn gặp nhiều hạn chế nhất định.

b. Thành công, hạn chế:

*** Thành công:**

Trong hơn 12 năm giảng dạy tại trường THCS đã mang lại những thành công nhất định đã số các em tham gia học tập đều hứng thú và yêu thích bộ môn chất lượng dạy và học được nâng cao và ngày càng có nhiều học sinh tham gia thi Hội khỏe phù đồng đạt kết cao.

*** Hạn chế:**

Do đặc thù của bộ môn là giảng dạy theo chương trình chuẩn và ở ngoài trời. Hơn nữa trong học tập các em còn chưa mạnh dạn thực hiện các bài tập mà giáo viên đưa ra, đây là tâm lý chung của các em học sinh, đặc biệt là các em nữ, vì thế cần phải có thời gian làm quen mới khắc phục được những hạn chế trên.

c. Mặt mạnh – Mặt yếu:

Thể dục là môn có tính đặc thù do đó cũng luôn được sự quan tâm chỉ đạo sâu sát, nhiệt tình của lãnh đạo nhà trường, tập thể giáo viên và học sinh hưởng ứng, tạo điều kiện thuận lợi cho các thành viên trong tổ bộ môn hoàn thành tốt nhiệm vụ giảng dạy của mình.

Các thành viên trong tổ có chuyên môn vững vàng nhiệt tình và luôn giúp đỡ nhau trong giảng dạy cũng như hoạt động chuyên môn nhằm giúp cho học sinh phát huy tối đa tính tích cực, tự giác và sự yêu thích môn học.

d. Các nguyên nhân – Yếu tố tác động:

Do học sinh chưa ý thức được tầm quan trọng của bộ môn thể dục trong nhà trường. Vì vậy trong giảng dạy người giáo viên có vai trò quyết định đến việc học sinh có thích và say mê với môn học hay không.

Phải làm cho học sinh thấy được tác dụng cũng như tầm quan trọng của việc học tập, rèn luyện môn thể dục ở trong nhà trường là giáo dục thể chất và tinh thần cho các em học sinh.

Do đời sống xã hội ngày càng được nâng cao cả về vật chất lẫn tinh thần. Đặc biệt là nhận thức của các tầng lớp nhân dân cũng được nâng cao theo xu hướng phát triển của xã hội.

Vì thế việc tập luyện môn thể dục trong nhà trường nhằm duy trì sức khỏe để học tập, công tác và lao động là nhu cầu tất yếu, xa hơn nữa là tập luyện để thi đấu thể thao thành tích cao trong Hội khỏe Phù Đổng các cấp.

e. Phân tích, đánh giá các vấn đề về thực trạng mà đề tài đã đặt ra.

Với đối tượng học sinh THCS để gây được hứng thú và yêu thích bộ môn là hết sức quan trọng, trong đó người giáo viên có tính quyết định đến đối tượng người học có yêu thích hứng thú với bộ môn hay không.

Muốn như vậy đòi hỏi người giáo viên phải có chuyên môn vững, phương pháp sư phạm phải khoa học, linh hoạt, các tư thế động tác mẫu phải đúng, đẹp và phải nắm rõ đặc điểm tâm sinh lý của học sinh, từ đó mới phát huy được tính tích cực, tự giác của học sinh trong tập luyện.

Trong môn thể dục, để có một tiết học đạt kết quả cao, tạo cho các em học sinh sự yêu thích, niềm say mê, hứng thú trong học tập, tập luyện, nắm vững được nội dung bài học, không cần ghi lý thuyết, thực hiện động tác một cách chính xác, hoàn hảo không có dấu hiệu mệt mỏi, chán nản, tập luyện cho có, cho xong, phải đảm bảo tốt chất lượng môn học. Muốn đạt được những yêu cầu trên, cần phải có những phương pháp thiết yếu sau :

Trước hết giáo viên cần nghiên cứu kỹ nội dung bài dạy. Giáo viên phải tập làm mẫu từng động tác, thao tác nhuần nhuyễn, phân tích rõ ràng từng chi tiết, yếu lĩnh kỹ thuật động tác trước khi lên lớp để học sinh hiểu và nắm bắt ngay. Động tác mẫu phải chính xác, đẹp, đúng kỹ thuật. Vì những động tác

ban đầu dễ gây ấn tượng sâu trong trí nhớ các em. Đối với giáo viên không chuyên, giáo viên không có khả năng làm mẫu thì nên cho học sinh quan sát kỹ tranh ảnh, xem phim hoặc có thể bồi dưỡng cán sự, chọn những em có năng khiếu tốt về mặt này để làm mẫu thay cho giáo viên khi giảng dạy động tác mới.

Khi giảng giải phân tích kỹ thuật động tác nên ngắn gọn, chính xác, súc tích dễ hiểu. Ngoài trời có thể sử dụng tranh ảnh, biểu đồ để minh họa làm tăng sự chú ý trong các em.

Do đặc điểm của học sinh lứa tuổi THCS có tính hiếu động, ít tập trung, ít chú ý, nhất là khi lên lớp ngoài trời thường bị các yếu tố bên ngoài làm ảnh hưởng, tác động làm mất tập trung. Do vậy trong phần mở đầu giáo viên nên sử dụng một số trò chơi thường được các em ưa thích, để gây sự tập trung và hứng thú trước khi vào phần cơ bản. Hoặc cho cả lớp vỗ tay hát chung một bài hát để tạo sự thoải mái phấn khởi bước đầu cho quá trình tập luyện. Trong tiết học thể dục không nhất thiết phải tuân theo qui định khuôn khổ mà cần luôn luôn thay đổi thêm vào một số tình tiết mới để gây hứng thú cho học sinh. Như thông qua một số biện pháp trò chơi, thi đua khen thưởng, tạo ra tính cạnh tranh thi đua và phát huy tính tích cực tự giác của học sinh.

*** Ví dụ minh họa:**

- + Trò chơi vận động: Chạy 3 chân, bóng chuyền 6, người thừa thứ 3.
- + Luyện tập nhảy xa: có thể tổ chức trò chơi bật xa tiếp sức
- + Luyện tập chạy nhanh: Có thể chạy thi, chạy tiếp sức giữa hai đội dưới hình thức trò chơi.

Với các hình thức thay đổi trên sẽ làm cho học sinh không cảm thấy chán nản. Trong quá trình dạy học, nếu các em có dấu hiệu mệt mỏi giáo viên cần thay đổi nội dung để tạo lại sự hứng thú, lấy lại tâm lý trạng thái vui tươi, có thể cho chơi một số trò chơi nhỏ hay kể một câu chuyện ngắn gọn về tinh thần luyện tập thể thao, lời kêu gọi tập luyện thể dục của Bác Hồ...

Dụng cụ học tập rất quan trọng, nên áp dụng triệt để vì nó dễ tạo nên hưng phấn. Cho nên mỗi nội dung, mỗi tiết học, giáo viên nên thay đổi dụng

cụ như: Bóng đá, bóng chuyền, cầu lông... hay các vật dụng khác mang màu sắc áp dụng trong bài học và trò chơi, sẽ tác động vào mắt các em gây sự hứng thú hấp dẫn trong tập luyện.

Trong suốt tiết học, giáo viên cũng nên dùng phương pháp thi đua khen thưởng để động viên các em, mỗi một nội dung cho các tổ thi đua với nhau, giáo viên nhận xét khen thưởng sẽ tạo nên sự tranh đua, gắng sức tập luyện. Nói một cách cầu kỳ, ở tâm lý học sinh chỉ cần động viên khen ngợi là các em sẽ thích thú ngay.

Để tìm hiểu tình hình học sinh một cách toàn diện, trong mỗi lớp học, tìm hiểu khả năng vận động của các em, có sức khỏe tốt, có sức khỏe yếu, hay bệnh tật... Để có hình thức bồi dưỡng tập luyện khác nhau.

Đối với học sinh yếu, khuyết tật, không để các em nghỉ, mà giáo viên phải tổ chức riêng cho các em tập với cường độ nhẹ hoặc cho các bạn có sức khỏe tốt giúp đỡ các bạn yếu, giáo viên nên động viên khích lệ các em này. Tạo điều kiện cho các em, chẳng hạn cho các em này làm trọng tài trong các trò chơi, các hoạt động thi đua hoặc áp dụng phương pháp tập luyện bằng cách **“phục hồi chức năng”** với hình thức nhẹ nhàng, nội dung phù hợp để các em này được hoạt động, tạo cho các em một tinh thần thoải mái, vui vẻ phấn khởi tập luyện nâng cao sức khỏe cùng các bạn.

Nói chung chương trình dạy thể dục trong trường THCS rất đa dạng, phong phú nhưng tùy theo một mức độ khác nhau mà chúng ta nghiên cứu trong mỗi tiết dạy tạo mọi điều kiện, sử dụng phương pháp phù hợp với lứa tuổi các em, đảm bảo tính vừa sức, hấp dẫn, tạo nên sự hưng phấn, kích thích các em say mê luyện tập, nâng cao sức khỏe đảm bảo việc học tập.

Hoạt động thể dục đem lại rất nhiều lợi ích cho con người và đời sống xã hội.

Tập luyện thể dục trước hết có lợi cho việc rèn luyện ý chí của con người vì: khi tập luyện con người phải cố gắng rất lớn để khắc phục những khó khăn ban đầu như: Mệt mỏi, khó chịu... Tập luyện thể dục để có thành tích cao là một quá trình lao động hết sức gian khổ và phức tạp, nhờ tập luyện

thể dục mới có lợi cho việc nâng cao ý chí, một yếu tố rất cần thiết cho nhân cách của con người.

+ Khi tập luyện thể dục hầu hết các nhóm cơ đều phát triển rất cân đối và nở nang.

+ Tập thể dục là một phương tiện tập luyện cơ thể, tạo khả năng thích nghi với môi trường và khí hậu thay đổi, chống mỏi mệt và bệnh tật.

+ Thể dục là phương pháp chữa một số bệnh về thể hình ở các em cong vẹo cột sống, co cứng khớp.

+ Luyện tập thể dục có tác dụng tốt đối với hệ thống thần kinh trung ương, hưng phấn và ức chế thăng bằng.

+ Hoạt động thể dục có ảnh hưởng đến việc cải thiện chức năng tuần hoàn của người tập. Những người tập luyện thể dục thường xuyên tim co bóp mạnh hơn người thường, dung lượng tim, số lần đập của tim lúc bình thường giảm từ 60 xuống 45 lần, trong khi đó người không tập luyện thì số lần đập của tim là 70 đến 75 lần/phút.

+ Tập luyện thể dục thường xuyên có tác dụng làm cho hệ tuần hoàn, hệ tim mạch, hệ hô hấp, hệ tiêu hóa, hệ vận động phát triển một cách toàn diện.

+ Thường xuyên tập luyện thể dục thì các tố chất như: sức mạnh, nhanh, bền, dẻo, khéo léo được phát triển, khả năng vận động thể lực tốt, làm cho năng lực vận động của con người được nâng cao.

+ Vì các lý do trên thì môn thể dục ở học sinh THCS càng phải được chú trọng nhiều hơn nữa để đưa phong trào thể dục thể thao của đất nước ngày một lớn mạnh.

2.3. Các giải pháp đã tiến hành để giải quyết vấn đề:

a. Mục tiêu của giải pháp.

Tập luyện thể dục trước hết có lợi cho việc rèn luyện sức khỏe và ý chí của con người vì khi tập luyện con người phải cố gắng rất lớn để khắc phục hàng rào tâm lý và những khó khăn ban đầu như: Tập luyện để có thành tích cao là một quá trình lao động hết sức gian khổ và phức tạp, nhờ tập luyện thể

dục có lợi cho việc nâng cao ý chí, một yếu tố rất cần thiết cho việc phát triển nhân cách của con người.

Vì thế đây là mục tiêu hàng đầu đối với nhiệm vụ Giáo dục thể chất góp phần nâng cao thể trạng, phát triển con người một cách toàn diện mà Đảng và Nhà nước đang hết sức quan tâm.

b. Nội dung và cách thức thực hiện các giải pháp.

***Nội dung của các giải pháp.**

Trong quá trình giảng dạy môn thể dục, để học sinh yêu thích môn học và có tinh thần tự giác, tích cực học tập và rèn luyện tính kỷ luật cho bản thân. Người giáo viên cần trang bị cho học sinh những kiến thức cũng như kỹ năng cơ bản về môn học, những bài tập đơn giản học sinh dễ tập luyện, tập từ dễ đến khó, từ thấp đến cao, từ đơn giản đến phức tạp, lượng vận động được tăng từ từ qua từng buổi tập, đảm bảo tính hệ thống, tính tuần tự và liên tục, phù hợp với tâm - sinh lý của lứa tuổi học sinh và quy luật thích nghi của người tập, có như thế mới phát huy được tính tự giác tích cực và yêu thích môn học.

Sức khỏe của con người được cấu thành bởi 3 yếu tố quan trọng đó là: Ăn uống, nghỉ ngơi và tập luyện TDTT. Trong các yếu tố đó mỗi cá nhân con người có thể tự điều chỉnh để nâng cao sức khỏe cho bản thân. Bên cạnh các yếu tố hiểu biết, đạo đức, ý chí, thể lực là một trong những nhân tố quan trọng nhất quyết định hiệu quả hoạt động của con người, trong đó môn thể dục góp một phần không nhỏ vào nhiệm vụ giáo dục thể chất. Hơn nữa tập luyện điều độ sẽ phát triển thể lực, tăng trưởng chiều cao, chữa trị các bệnh về tim mạch, xương khớp hết sức hiệu quả.

Như vậy để có một tiết học đạt kết quả cao, tạo cho học sinh niềm say mê, hứng thú trong học tập và tập luyện thể dục, người giáo viên đóng một vai trò quyết định tới các em đó là: Tác động đến nhận thức học sinh và những đối tượng liên quan, vận dụng tốt phương pháp sư phạm là thuyết trình (lời nói) và thị phạm (làm mẫu) phải chuẩn và đẹp, áp dụng một số biện pháp phòng tránh chấn thương trong tập luyện và giảng dạy, tổ chức sinh hoạt câu

lạc bộ thể thao trong nhà trường. Đây là một trong những yếu tố rất quan trọng để học sinh yêu thích và học tập (rèn luyện) đạt kết quả cao.

***Cách thức thực hiện các giải pháp.**

Giải pháp thứ nhất: Tác động đến nhận thức học sinh và những đối tượng liên quan.

Đề xuất và tham mưu đến ban giám hiệu nhà trường, các giáo viên chủ nhiệm, phụ huynh học sinh và đặc biệt là bản thân học sinh bằng cách nêu rõ tác dụng của bộ môn thể dục là thúc đẩy sự phát triển toàn diện các tổ chức: nhanh nhẹn, mềm dẻo, khéo léo, tinh thần tập thể, đoàn kết, tính kiên nhẫn, tính kỷ luật... và đặc biệt là có sức khỏe tốt hơn. Ngoài ra tôi cũng phân tích cho học sinh thấy rõ khi học thể dục các em được vui chơi nâng cao sức khỏe cho việc học tập các môn khác. Nếu các em sức khỏe yếu thì việc học tập các môn khác cũng không được đảm bảo.

Như chúng ta biết thể dục thể thao là một môn khoa học, không có kiến thức về khoa học thể dục thể thao thì không có niềm tin mãnh liệt về lợi ích, tác dụng của nó tới sức khỏe con người.

Nhà trường cũng cần tạo điều kiện về cơ sở vật chất cho việc giảng dạy môn thể dục được đảm bảo để học sinh cảm thấy hứng thú và thích học môn này.

Giải pháp thứ 2: Áp dụng các phương pháp giảng dạy phù hợp với tình hình thực tế và lứa tuổi học sinh.

Trong môn thể dục, muốn đạt kết quả cao tạo cho các em có niềm say mê hứng thú – yêu thích tập luyện, nắm được nội dung bài học, không cần ghi lý thuyết, thực hiện đúng động tác, không thấy mệt mỏi, nhàm chán, tập cho có – cho xong. Muốn đạt được yêu cầu đó phải có những phương pháp thiết thực:

+ Giáo viên cần nghiên cứu kỹ nội dung bài học, nắm được các yếu lĩnh kỹ thuật động tác trước khi lên lớp để học sinh hiểu và nắm bắt. Vì đã gọi là mẫu thì động tác phải chính xác, đẹp và đúng kỹ thuật, những động tác ấy dễ gây ấn tượng ban đầu trong trí nhớ của học sinh.

+ Khi phân tích kỹ thuật nên ngắn gọn, chính xác, súc tích, dễ nhớ, ngoài trời có thể sử dụng tranh ảnh, biểu đồ để minh họa gây sự chú ý cho các em.

+ Các em học sinh có tính hiếu động, thích vui chơi, chạy nhảy, ít tập trung chú ý nhất là giờ học ngoài trời. Vì vậy cần tạo sự thoải mái cho các em trong giờ học bằng cách sử dụng các trò chơi mà các em ưa thích, các bài hát để tạo sự hứng khởi thoải mái cho quá trình tập luyện và học tập.



+ Trong giờ thể dục không nhất thiết lúc nào cũng theo khuôn khổ mà phải luôn linh động để có sự thay đổi nhằm tạo sự hứng thú – yêu thích cho học sinh tập luyện như một số biện pháp trò chơi, thi đua khen thưởng tăng độ khó, ví dụ:

* Tập luyện động tác rèn luyện thân thể cơ bản thì cho học sinh thi đua giữa các cá nhân trong tổ như thi đấu đôi kháng các môn chạy cự ly ngắn, bóng đá, đá cầu.

* Tập chạy nhảy, mang vác cũng sử dụng hình thức thi đua.

Như vậy học sinh sẽ thấy giờ học rất nhẹ nhàng và không cảm thấy nhàm chán.

Giải pháp thứ 3: *Giảng dạy đảm bảo tính khoa học, phối hợp và vận dụng mềm dẻo các phương pháp vừa cổ điển cũng vừa mang tính hiện đại, nhiệt tình trong giảng dạy, đánh giá học sinh phải công bằng, khách quan.*

Giáo viên cần có kế hoạch dạy học và tập luyện cho học sinh theo đúng phương pháp, đúng cách và hợp lý, từ trực quan sinh động đến tư duy trừu tượng, tập từ dễ đến khó, từ đơn giản đến phức tạp, đặc biệt khi học và tập luyện giáo viên cần phân nhóm cho học sinh chủ động và tự giác tập luyện, giáo viên chỉ là người hướng dẫn, quan sát và giúp đỡ kịp thời. Đôi lúc giáo viên cần tham gia tập luyện cùng học sinh như: môn đá cầu, bóng chuyền, nhảy dây, cầu lông...

Kịp thời động viên, giúp đỡ những học sinh còn yếu, những học sinh có tâm lý rụt rè. Giáo viên cần tổ chức cho các em tập với cường độ nhẹ hoặc cho các bạn có sức khỏe tốt giúp đỡ bạn yếu và động viên khích lệ các em.

Biểu dương các em học và luyện tập tốt, thường xuyên đổi mới để phù hợp với hoạt động của các em, tạo tinh thần thoải mái, vui vẻ, phấn khởi trong tập luyện để nâng cao sức khỏe.

Giải pháp thứ 4: *Áp dụng một số biện pháp phòng tránh chấn thương trong tập luyện và giảng dạy.*

Sắp xếp hợp lý quá trình giảng dạy, huấn luyện và thi đấu.

Trang phục học tập phải gọn gàng, đúng yêu cầu.

Phải khởi động và thả lỏng thật tốt trong mỗi giờ học, tập luyện và thi đấu.

+ Khởi động cần có tính thiết thực, vừa phải khởi động chung, vừa phải khởi động chuyên môn theo nội dung môn thể thao mà học sinh tập luyện. Kết thúc bài khởi động phải có thời gian nghỉ ngơi hoặc chơi một trò chơi nhẹ trước khi bước vào bài tập, khởi động phải làm nóng cơ thể, lượng vận động ở mùa đông lớn hơn một chút so với bình thường.

Ví dụ: Bài dạy có nội dung bật nhảy thì giáo viên phải cho khởi động chuyên môn gồm các động tác ép dọc, ép ngang, chạy đạp sau.



Khởi động chuyên môn

Tăng cường công tác bảo hiểm và tự bảo hiểm.

+ Trong quá trình giảng dạy và huấn luyện giáo viên cần giáo dục cho học sinh nắm được các phương pháp tự bảo hiểm.

Ví dụ: để phòng tránh chấn thương trong bật nhảy ta phải có nệm đầy đủ.

Đối với những động tác, nội dung bài thể dục khó thì giáo viên cần nhấn mạnh và chú trọng công tác bảo hiểm cho học sinh, giảng dạy phân tích kỹ từng chi tiết để tránh chấn thương.

Vệ sinh sân bãi, dụng cụ và công tác kiểm tra y học trước khi bước vào tập luyện: Giáo viên và học sinh cần tổ chức vệ sinh sân tập, cần chú ý kiểm tra, sửa chữa các phương tiện, dụng cụ đồ dùng dạy học trước khi bước vào tập luyện.

Ví dụ: trước giờ học nếu sân trường nhiều lá cây có thể cho học sinh vệ sinh sân tập và giáo viên kiểm tra chất lượng đồ dùng dạy học.



Công tác vệ sinh sân tập thể dục

Giải pháp thứ 5: Tổ chức sinh hoạt câu lạc bộ thể thao trong nhà trường.

Tổ chức câu lạc bộ thể dục thể thao trong trường trung học cơ sở chính là việc rèn luyện kỹ năng sống vì đây là môi trường mới có nhiều cơ hội phát triển bản thân, các em sẽ tận dụng và phát huy những khả năng của mình tạo điều kiện thực hành những điều đã học nhằm mục đích ngày càng hoàn thiện mình hơn trong cuộc sống cũng như phát triển tối đa khả năng còn tiềm ẩn trong mỗi cá nhân.

Thông qua cuộc sống và sự trải nghiệm của chính bản thân câu lạc bộ sẽ cung cấp cho các em một môi trường rộng lớn để rèn luyện bản thân, bồi dưỡng năng khiếu, năng lực thực tiễn, khả năng sáng tạo và phẩm chất cá

tính thể hiện mình và phục vụ cho xã hội.

Sinh hoạt các câu lạc bộ phải vào các thời gian ngoại khóa

- + Câu lạc bộ bóng đá vào các ngày thứ 4 và chủ nhật.
- + Câu lạc bộ cầu lông vào chiều các ngày thứ 3, thứ 6 sau tiết 4
- + Câu lạc bộ cờ vua vào chiều thứ 2 sau tiết 4 và sáng chủ nhật.
- + Câu lạc bộ điền kinh vào chiều thứ 5 và thứ 7 sau tiết 4

Kết luận:

Nhờ áp dụng những phương pháp như tác động đến học sinh và cha mẹ học sinh; phương pháp giảng dạy phù hợp với tâm sinh lý lứa tuổi; phương pháp phòng tránh chấn thương trong tập luyện và giảng dạy trong mỗi tiết dạy và đặc biệt là việc tổ chức các hình thức câu lạc bộ thể thao trong trường học tôi nhận thấy các phương pháp trên đã giúp học sinh yêu thích môn thể dục; đáp ứng nhu cầu nâng cao chất lượng dạy và học môn thể dục ở trường trung học cơ sở trong giai đoạn hiện nay.

Đề tài này dễ áp dụng vì không đòi hỏi nhiều về cơ sở vật chất nhưng cần phải quán triệt về tinh thần cùng với sự tận tâm và yêu thương trẻ thì kết quả mang lại sẽ được như ý muốn. Đề tài này có thể áp dụng rộng rãi.

Xuất phát từ thực tế giảng dạy và áp dụng các biện pháp mang tính khả thi cao, năm học 2019 – 2020 môn thể dục do tôi phụ trách đã mang lại những kết quả nhất định. Từ đây tôi rút ra được bài học kinh nghiệm:

- + Giáo viên cần nắm vững đặc trưng bộ môn, tâm sinh lí, đặc điểm về sức khỏe, giới tính... của từng học sinh, giáo viên cần phải nhiệt tình và trình độ chuyên môn vững vàng để truyền đạt cho học sinh.
- + Luôn quan tâm, gần gũi và giúp đỡ học sinh trong quá trình học tập.
- + Xây dựng trường học thân thiện học sinh tích cực trong dạy học để từ đó học sinh yêu thích môn thể dục.

Tuy nhiên cơ sở vật chất, dụng cụ, sân bãi nếu đầy đủ phù hợp với công tác giảng dạy và tập luyện thì việc học tập và giảng dạy sẽ đạt chất lượng hơn và mang lại hiệu quả cao hơn.

Đề tài tuy rằng đã hoàn thành nhưng không thể tránh khỏi những thiếu sót mong quý thầy cô và hội đồng xét sáng kiến đóng góp ý kiến và bổ sung để tôi có các biện pháp hay hơn, sát thực hơn với thực tiễn địa phương và từng đối tượng học sinh qua đó góp phần thúc đẩy sự phát triển toàn diện của các em học sinh.

Như vậy để có một tiết học đạt kết quả cao, tạo cho học sinh niềm say mê, hứng thú trong học tập và tập luyện thể dục thì người giáo viên đóng một vai trò quyết định tới các em đó là: vận dụng tốt phương pháp sư phạm là thuyết trình (lời nói) và thị phạm (làm mẫu) phải chuẩn và đẹp. Đây là một trong những yếu tố rất quan trọng để học sinh yêu thích và học tập (rèn luyện) đạt kết quả cao.

c. Điều kiện thực hiện giải pháp, biện pháp

Như chúng ta đã biết, đời sống xã hội ngày càng được nâng cao cả về vật chất lẫn tinh thần. Thị nhận thức của các tầng lớp nhân dân cũng được nâng cao, trong đó có các bậc phụ huynh học sinh. Vì thế việc tập luyện thể thao nhằm duy trì sức khỏe để học tập, công tác và lao động sản xuất đang là nhu cầu rất lớn đối với tất cả mọi người. Muốn như vậy chúng ta phải thực hiện tốt công tác “Xã hội hóa Giáo dục” đó là Nhà nước và nhân dân cùng làm để đạt được mục đích Giáo dục con người phát triển một cách toàn diện.

d. Mối quan hệ giữa các giải pháp

Đây là mối quan hệ tương hỗ lẫn nhau, vì thế người giáo viên phải có trách nhiệm làm cầu nối và truyền tải đến học sinh những hiểu biết cơ bản nhất về kỹ thuật tập luyện thể dục. Làm sao để trong quá trình học tập cũng như tự rèn luyện ngoại khóa, thì học sinh có thể vận dụng các kỹ năng, kỹ xảo mà học sinh đã được học để nâng cao sức khỏe và khơi dậy lòng say mê đối với môn học. Nếu không có niềm đam mê thì trong quá trình tập luyện cũng chỉ dừng lại ở kỹ năng vận động, chứ chưa thể trở thành kỹ xảo trong học và tập luyện Thể thao.

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

Từ nội dung nghiên cứu và thông qua khảo sát thực tế của các lớp tôi đang trực tiếp giảng dạy đã thu được kết quả trước và sau khi dạy môn cầu lông như sau:

- Tôi đã tiến hành khảo sát ngẫu nhiên 3 lớp khối 7 là: 7a3,4,5

tổng số học sinh là:

*** Nhóm đối chiếu: 113 hs**

Trước khi học TD Số học sinh 113	Không thích học 50hs	Vừa thích, vừa không 21hs	Thích học 42hs
7a3 = 38	20	7	11
7a4 = 38	18	10	10
7a5 = 37	22	9	6
Tỷ lệ %	44.2%	18.6%	37.2%

*** Nhóm thực nghiệm: 113 hs:**

Sau khi học TD Số học sinh 113	Không thích học 18hs	Vừa thích vừa không 13hs	Thích học 82hs
7a3 = 38	6	4	28
7a4 = 38	5	4	29
7a5 = 37	7	5	25
Tỷ lệ %	15.9%	11.5%	72.6%

Qua kết quả so sánh trên ta thấy:

Trước khi áp dụng: “Một số biện pháp để học sinh yêu thích môn thể dục ở trường THCS” thì tỷ lệ học sinh không thích học thể dục rất cao.

+ Số học sinh không thích học là: 50 em chiếm 44.2%

+ Số học sinh thích học là: 42 em chiếm 37.2%

+ Số học sinh vừa thích vừa không: 21 em chiếm 18.6%

Trong tổng số 113 học sinh của 3 lớp đối chứng.

Sau khi áp dụng: đã thu được những kết quả rất cao tỷ lệ học sinh thích học thể dục rất cao và số học sinh không thích cũng như vừa thích vừa không thích học giảm rõ rệt cụ thể như sau:

- + Số học sinh thích học tăng: 42Hs (37.2%) lên thành 82 Hs chiếm 72.6%
- + Số học sinh không thích học giảm: 50 Hs (44.2%) giảm còn 18 Hs chiếm 15.9%
- + Số học sinh vừa thích vừa không: từ 21 Hs (18.6%) còn 13 Hs chiếm 11.5%

Trong tổng số 113 học sinh của 3 lớp thực nghiệm.

Đề đạt được những kết quả trên người giáo viên không chỉ trang bị cho người học (học sinh THCS) những kiến thức cơ bản về môn thể dục mà còn khơi dậy sự thích thú và lòng say mê trong môn học để vượt qua những rào cản tâm lý cũng như các yếu tố ngoại cảnh tác động khi tập luyện thể dục thể thao.

2.4. Kết quả đạt được.

Đây là sáng kiến áp dụng trong lĩnh vực giáo dục học sinh THCS, chủ yếu là làm sao để người giáo viên có được một phương pháp dạy học môn Thể dục trong trường THCS tốt nhất, hiệu quả nhất, đỡ tốn kém nhất. Sáng kiến kinh nghiệm này không tạo ra hiệu quả kinh tế mà nó giúp cho người giáo viên lên lớp có chất lượng, hiệu quả cao nhất; học sinh thì hứng thú, say mê học tập, tích cực tham gia các hoạt động hơn.

Trong các tiết dạy, học sinh đều sôi nổi, hứng thú học tập, tích cực và tự giác tham gia vào các hoạt động của tiết học, hạn chế hiện tượng học sinh rụt rè, nhút nhát ngại tham gia tập luyện. Trong giờ học các em mạnh dạn hỏi thầy, hỏi bạn những động tác, những kỹ năng khó hoặc chưa hiểu.

Khi giáo viên phân công, tất cả các em nhóm trưởng, tổ trưởng điều khiển rất tốt hoạt động của nhóm mình, thi đua với nhau để tập luyện. Các kỹ năng của học sinh trở nên thành thục và linh hoạt, các động tác thể dục đã dứt khoát, kỹ thuật khá chuẩn mực. Học sinh vui vẻ, phấn khởi, tích cực tập luyện, có cơ hội được khẳng định mình trước tập thể, nâng cao được khả năng vận

động của chính mình, tạo sự ham mê học tập, yêu thích giờ học. Giờ học thực sự là nhu cầu, là niềm vui của học sinh, từ đó chất lượng cũng được nâng lên.

Qua những giờ dạy theo phương pháp trên tôi nhận thấy chất lượng bộ môn nói chung và các bài dạy nói riêng, so với năm trước đã được nâng lên rõ rệt. Các em có ý thức tự giác, tích cực hơn trong tập luyện, thực hiện các kỹ thuật động tác tương đối tốt, có nhiều em đạt thành tích cao được chọn vào đội tuyển của nhà trường để dự thi HKPD các cấp. Cụ thể: Trong năm học vừa qua, thành tích đội tuyển đã đạt được:

Thi đấu cấp huyện với nội dung: cầu long đèn đạt giải cao. Trong đó:

- ♣ Giải nhất: Cầu long đơn nữ.
- ♣ Giải nhì: Cầu long đôi nam nữ.
- ♣ Giải ba: Cầu long đôi nam.
- ♣ Đạt giải nhì toàn đoàn.

3. KẾT LUẬN, KIẾN NGHỊ.

3.1. Kết luận:

Như vậy trong quá trình giảng dạy môn Thể dục, muốn phát huy tối đa tính tích cực, tự giác, yêu thích say mê, hứng thú trong tập luyện ở học sinh, trước tiên người giáo viên phải chuẩn bị tốt giáo án, nội dung bài giảng, kỹ thuật động tác mẫu phải chuẩn, đẹp kết hợp cho học sinh xem tranh, ảnh. Và cần vận dụng linh hoạt các phương pháp sư phạm trong quá trình lên lớp, từ đó chất lượng dạy và học ngày càng được nâng cao.

Để giờ học đạt kết quả cao cũng như phát huy tối đa tính tự giác tích cực học tập của học sinh và tạo nên sự yêu thích, say mê, hứng thú trong tập luyện thể dục đòi hỏi người giáo viên khi lên lớp cần phải phát huy và vận dụng tốt các phương pháp như:

- Phương pháp phát vấn.
- Phương pháp thị phạm (làm mẫu).
- Phương pháp trực quan, xem tranh ảnh.
- Phương pháp kiểm tra, kiểm nghiệm.
- Trò chơi vận động, thi đua khen thưởng

Nói chung trong chương trình dạy thể dục ở trường THCS là rất đa dạng, phong phú, tùy theo đối tượng học sinh cũng như trong từng bộ môn để chúng ta vận dụng các phương pháp trên cho phù hợp đảm bảo được tính vừa sức, hấp dẫn tạo nên sự hưng phấn, kích thích các em say mê tập luyện, nâng cao sức khỏe đảm bảo cho việc học tập. Vì vậy việc học thể dục còn là một động lực quan trọng để góp phần hoàn thiện thể chất của học sinh ngoài ra còn có tác dụng tích cực thúc đẩy các mặt giáo dục khác phát triển. Do đó mỗi giáo viên chúng ta phải trau dồi kiến thức, tự hoàn thiện mình, luôn cải tiến phương pháp, soạn giảng theo phương pháp mới, đáp ứng với nhu cầu phát triển của xã hội ngày nay. Khắc phục những khó khăn để chất lượng GDTC ngày càng phát triển. Đào tạo cho xã hội những thế hệ tương lai là những con người phát triển toàn diện về “đức, trí, thể, mỹ”. “Khỏe để học tập, xây dựng và bảo vệ Tổ Quốc Việt Nam XHCN” đồng thời giáo dục con người phát triển một cách toàn diện, nhằm đáp ứng được với công cuộc đổi mới của đất nước trong thời kỳ mới, “thời kỳ đẩy mạnh công nghiệp hóa, hiện đại hóa đất nước”.

3.2. Kiến nghị:

Nhằm tiếp tục duy trì, phát huy những kết quả đã đạt được trong những năm qua ở môn thể dục, về công tác dạy và học của thầy và trò Trường THCS Nguyễn Tất Thành. Nay tôi mạnh dạn kiến nghị với các cấp Lãnh đạo cấp kinh phí xây dựng Nhà tập đa chức năng để công tác giảng dạy, học tập của bộ môn thể dục ngày càng hoàn thiện cả về thể chất lẫn tinh thần.

Các cấp lãnh đạo quan tâm hơn nữa đối với công tác giáo dục thể chất ở trường học cũng như có công văn chỉ đạo sâu hơn nữa đối với công tác GDTC ở các trường THCS trên địa bàn huyện để đáp ứng được với yêu cầu học tập của học sinh và nguyện vọng của phụ huynh cũng như đáp ứng được với phát triển chung của xã hội, của đất nước trong giai đoạn hiện nay nhằm giáo dục con người phát triển một cách toàn diện về mọi mặt.

Xác nhận của nhà trường

Người viết sáng kiến

Trần Văn Đình

Tài liệu tham khảo:

- Sách hướng dẫn dạy học thể dục
- Sách giáo khoa thể dục 6.7.8.9(nhà xuất bản giáo dục)
- Sách lý luận giáo dục thể chất
- Sách phương pháp giáo dục thể chất
- Sách tâm lý học thể dục thể thao.