1. PHẦN MỞ ĐẦU

1.1. Lí do chọn đề tài

Trong sự nghiệp đổi mới nhằm tiến đến mục tiêu dân giàu, nước mạnh, xã hội công bằng và văn minh thì yếu tố con người luôn chiếm vị trí quan trọng hàng đầu. Chủ tịch Hồ Chí Minh đã chỉ rõ: "Muốn có chủ nghĩa xã hội phải có con người xã hội chủ nghĩa" . Trong hình mẫu và phẩm chất con người, thể lực và thể chất đóng một vai trò quan trọng trong sự nghiệp phát triển đất nước. Vì thế mỗi quốc gia đều chú trọng đến công tác Thể dục thể thao và đưa nền Thể dục Thể Thao (TDTT) của nước mình lên tầm cao mới. Mục tiêu của hệ thống giáo dục quốc dân nước ta là hướng tới sự phát triển toàn diện cả về: đạo đức, trí tuệ, thể chất, thẩm mỹ và lao động. Hoạt động giáo dục thể chất trong nhà trường phổ thông là nhân tố quan trọng ảnh hưởng tới các hoạt động giáo dục khác. Việc tập thường xuyên, liên tục sẽ có ý nghĩa quan trọng trong việc bảo vệ và tăng cường sức khoẻ tạo cơ xương phát triển, tạo dáng đi khoẻ mạnh, tim khoẻ lên, lồng ngực nở ra, sự vận chuyển máu đi nuôi cơ thể tốt hơn, thải ra được những chất có hại cho sức khỏe, nhờ vậy khí huyết được lưu thông, người tập ăn ngon, ngủ tốt, học tập đạt kết quả cao hơn. Một trong những nhiệm vụ của nhà nước là đảm bảo việc giáo dục một thế hệ trẻ khỏe mạnh, phát triển cân đối về thể chất cũng như tinh thần.

Giáo dục thể chất, hay Thể dục thể thao trong nhà trường là môn học được học sinh ưa thích nhất cụ thể là lứa tuổi học sinh. Ở môn này rất phù hợp với đặc điểm tâm, sinh lý lứa tuổi, giới tính của các em, giúp củng cố và nâng cao sức khoẻ phát triển cơ thể cân đối tạo điều kiện để học tập tốt các môn học văn hoá khác. Qua khảo sát học sinh của trường có một số em rất muốn thể hiện mình thông qua các nội dung tập luyện tuy nhiên vẫn còn không ít những em chưa mạnh dạn, tích cực khi tập luyện dẫn đến thể lực ở mức trung bình, yếu. Mỗi khi tham gia cường độ vận động cao thì khả năng chịu đựng của cơ thể gặp khó khăn. Trò chơi vận động nhằm phát triển tố chất thể lực, sức mạnh tốc độ trong lứa tuổi 14, 15 là vô cùng cần thiết và chiếm một vị trí quan trọng vì lứa tuổi này quá

trình thần kinh hưng phấn chiếm ưu thế nên các em rất hiếu động, do vậy quá trình phát triển thể lực, cho các em sử dụng bài tập đa dạng với các hình thức tập luyện phong phú các nhà khoa học cho rằng: "Khi phát triển thành tích đỉnh cao phải có trình độ học tập tốt muốn có một thể lực tốt chỉ có một con đường là thông qua quá trình luyện tập lâu dài, liên tục, có hệ thống, có khoa học mới đảm bảo các tố chất thể lực phát triển tốt", và yếu tố thể lực đóng một vai trò quan trọng trong cuộc sống của mỗi em.

Bên cạnh những bài tập Thể dục tay không, đội hình đội ngũ, điền kinh khô khan thường dẫn đến sự nhàm chán trong giảng dạy và không tạo hứng thú trong tập luyện cho các em học sinh thì việc đan xen những trò chơi vận động vào tiết dạy của môn học Thể dục là hết sức cần thiết

Xuất phát từ các vấn đề trên nêu trên, là một giáo viên thể chất 17 năm trong nghề có tâm huyết với nghề nghiệp, tôi mạnh dạn khẳng định chương trình thay sách giáo khoa hiện tại chưa thật chuẩn. Song phân phối chương trình và sách giáo khoa là pháp lệnh. Do vậy để tìm được phương án tối ưu để mang lại hiệu quả tập luyện cho học sinh là một vấn đề thiết thực. Tìm ra được những nguyên nhân tồn tại, yếu kém, bất hợp lý mạnh dạn nói ra để đem lại hiệu quả cũng là việc cần làm, cần nghiên cứu. Đó cũng là lý do tôi chọn viết đề tài: **"Phát triển tố chất thể lực, sức mạnh tốc độ cho học sinh bậc THCS bằng một số trò chơi vận động".**

1.2. Điểm mới của đề tài

Nêu được những bất cập khi học môn Thể dục.

- Đề tài đã giả quyết được sự yếu kém về thể lực và sức mạnh tốc độ của học sinh.

- Mục tiêu của tôi đó là đem đề tài trao đổi với các đồng nghiệp nhằm mục đích nâng cao nghiệp vụ công tác của bản thân góp phần vào việc nâng cao thể lực và năng lực làm việc của học sinh sau khi hoàn thành chương trình phổ thông.

- Nêu được những khó khăn bất cập trong giảng dạy môn Thể dục trong chương trình Thể dục THCS.

1.3. Phạm vi áp dụng của đề tài

- Vận dụng một số bài tập bổ trợ nhằm nâng cao thể lực chuyên môn cho học sinh cấp THCS (đặc biệt là học sinh khối 8,9).

- Làm tài liệu tham khảo cho GV dạy Thể dục.

2. PHẦN NỘI DUNG

2.1. Thực trạng giảng dạy môn Thể dục hiện nay

Trong chương trình giảng dạy môn Thể dục ở trường THCS từ lớp 6 đến lớp 9 các em chỉ được học các kĩ thuật của các môn điền kinh chứ các em không được chú trọng đến vấn đề thể lực. Nếu người giáo viên không đưa các bài tập bổ trợ vào để giảng dạy.

mà chỉ thực hiện các bài tập trong yêu cầu của phân phối chương trình và các bài tập hướng dẫn trong sách giáo khoa thì:

- Thứ nhất: HS chỉ biết được kĩ thuật cơ bản chứ khi áp dụng kĩ thuật đó vào thi đấu thì không thực hiện được vì thiếu thể lực .

- Thứ hai: Yêu cầu của chương trình mới thay sách giáo khoa chủ yếu các em phát triển thể lực là chính .

- Thứ ba: Nếu không củng cố thể lực chuyên môn cho các em nội dung học lặp lại nhiều lần thể lực chuyên môn của người học yếu dẫn đến người học bị sớm mệt mỏi nhàm chán thiếu hứng thú tập luyện.

Với phong trào rèn luyện sức khỏe rộng khắp như bây giờ việc tiếp thu những bài bổ trợ thể lực đối với các em học sinh lứa tuổi này là không khó. Để các em phát triển thêm về thể lực, sức mạnh tốc độ cũng như có điều kiện để phát triển kĩ thuật động tác trong các môn thể thao, kĩ thuật di chuyển từ kĩ năng đến kĩ xảo thì yêu cầu người giáo viên phải nghiên cứu, tìm tòi, đầu tư vào giờ dạy một cách công phu và đưa các bài tập mới cho các em tập luyện, tránh tập đi tập lại một vài động tác gây nhàm chán cho các em và gây mất hứng thú về học môn Thể dục của các em. Khi đó giờ dạy của giáo viên mới có chất lượng cao, học sinh tích cực tự giác hơn trong học tập cũng như trong tập luyện. Từ đó chúng ta thực hiện được mục đích cơ bản là giáo dục sức khoẻ cho học sinh, phát triển thể lực chuyên môn là nền tảng cho phát triển môn thể thao được nhiều người ưa thích có thành tích cao hơn.

◆ Bảng kết quả đánh giá thể lực, sức mạnh tốc độ của học sinh các năm học vừa qua.

Mức độ Năm học	Đạt	Chưa đạt
2020-2021	42%	58%
2021-2022	41%	59%

2.2. Một số giải pháp nghiên cứu và ứng dụng một số trò chơi vận động nhằm phát triển tố chất thể lực, sức mạnh tốc độ cho học sinh bậc THCS

2.2.1. Chọn đối tượng.

Đối tượng tôi chọn có 6 lớp 8 với 261 học sinh, tỷ lệ nam nữ giữa các lớp tương đương với nhau. Thể lực giữa các lớp lúc chọn vào là ngẫu nhiên gần như bằng nhau. Được chia làm 2 nhóm; 1 nhóm làm thực nghiệm, nhóm còn lại để đối chứng.

Nhóm thứ nhất: tập luyện bình thường theo hướng dẫn của Sách giáo viên bao gồm các lớp: 8.A1 có 39 học sinh

8.A2 có 46 học sinh

8.A3 có 45 học sinh.

Tổng số học sinh của nhóm thứ nhất là 130 học sinh.

Nhóm thứ hai: Tập luyện theo phương pháp thực nghiệm áp dụng các bài tập bổ trợ phát triển thể lực chuyên môn môn cầu lông vào giảng dạy.

8.A4 có 42 học sinh

8.A5 có 44 học sinh

8.A6 có 45 học sinh

Tổng số học sinh nhóm thứ hai là : 131 em.

2.2.2 Biện pháp thực hiện các trò chơi vào giờ học Thể dục để phát triển thể lực, sức mạnh tốc độ.

Để góp phần nâng cao hiệu quả của tiết học tôi đã nghiên cứu và vận dụng đem vào giảng dạy các trò chơi vận động nhằm phát triển thể lực với thời gian từ 5 - 6 phút/tiết (vào phần thể lực của mỗi giáo án).

◇ ***Nhóm các trò chơi phát triển thể lực***

- Để đạt được các tốt chất thể lực chung, cần xác định thông qua hệ thống chỉ tiêu thành tích để lựa chọn một số trò chơi tương ứng phù hợp như:

2.2.2.1. Mèo bắt chuột:

- Tùy theo điều kiện sân bãi mà ta cho học sinh đứng theo 1 vòng tròn hay hai đường thẳng song song.

- Cách chơi: Giáo viên chọn hai học sinh bất kì ở hai vị trí khác nhau của hai hàng, một bạn làm mèo một bạn sẽ làm chuột… khi có tính hiệu bắt đầu cả mèo và chuột sẽ bắt đầu chạy, Mèo sẽ đuổi theo đường của chuột đã chạy qua, chạy xen kẻ vào hai hàng, nếu một trong hai bạn nào mệt thì sẽ đánh tay của mình vào tay bạn trong để thay thế tiếp tục cuột đuổi bắt và đến khi nào nào mèo bắt kịp và chạm tay vào chuột thì trò chơi kết thúc, lúc này giáo viên chọn hai bạn khác tiếp tục chơi…

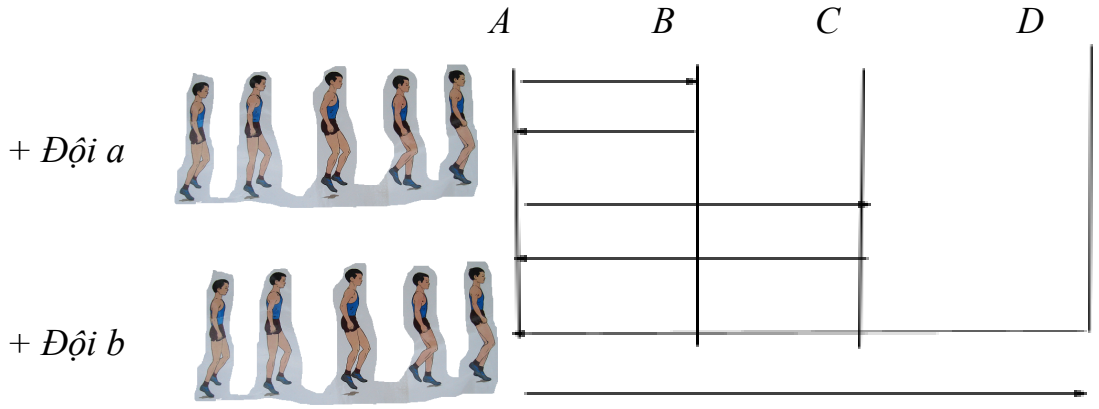
Hình 1: minh họa trò chơi mèo bắt chuột

2.2.2.2. Trò chơi chạy cây thông tiếp sức

+ Cách chơi: Lớp chia làm hai đội và xếp thành hai hàng dọc và lần lượt từng người của hai đội chạy theo hướng dẫn sau:

$$A \rightarrow B \rightarrow A \rightarrow C \rightarrow A \rightarrow D \rightarrow A$$

Chạy cho đến hết người cuối cùng, đội nào có người cuối cùng về trước sẽ thắng.



Hình 2: minh họa chạy cây thông tiếp sức

2.2.2.3. Trò chơi trồng cây nhớ Bác (SGK Thể dục lớp 8)

Thông qua các trò chơi này sẽ giúp thể lực cơ thể của các em tăng lên, trong quá trình vận động cũng như giúp tăng oxy trong máu, từ đó dẫn đến khả năng chịu đựng chống lại mệt mỏi và sức nhanh của các em cũng được cải thiện đáng kể, đồng thời huyết áp của các em cũng được ổn định hơn, chỉ còn rất ít trường hợp là huyết áp không ổn định do khách quan.

2.3. Kết quả thu được

Sau một năm áp dụng các trò chơi vận động kết quả thu được rất khả quan, thể lực các em cải thiện rõ rệt thông qua so sánh đánh giá kết quả:

+ Nhóm không áp dụng các trò chơi vận động tăng cường thể lực, sức mạnh tốc độ:

Mức độ Năm học	Tốt	Chưa tốt
2020-2021	42%	58%
2021-2022	45%	55%

+ Nhóm có áp dụng các trò chơi vận động tăng cường thể lực, sức mạnh tốc độ:

Mức độ Năm học	Tốt	Chưa tốt
2020-2021	86%	14%
2021-2022	95%	5%

2.4. Hiệu quả của giải pháp và khả năng ứng dụng

Qua so sánh 2 bảng thành tích kiểm tra trên của 2 nhóm đối tượng thực nghiệm và không thực nghiệm tôi thấy. Kết quả học tập của các em được nâng lên rõ rệt.

Thứ nhất: các em được áp dụng các trò chơi vận động có tinh thần thoải mái hơn, yêu thích tập luyện hơn mặc dù có mệt khi tập luyện dưới trời trưa nắng. Kết quả kiểm tra đánh giá về tố chất thể lực cũng như sức mạnh tốc độ của nhóm được thực nghiệm tăng lên rõ rệt.

Thứ hai**:** Từ cơ sở các trò chơi vận động giúp tăng cường thể lực đó ở trường, ở lớp, các em đã tích cực hơn trong việc luyện tập ở nhà và ở các câu lạc bộ TDTT ở địa phương. Từ đó các em phát triển tốt hơn về mặt thể chất cũng như trình độ, thể lực, sức mạnh tốc độ chuẩn bị cho việc tiếp thu nhanh các môn học khác.

Điều quan trọng là thể lực và sức mạnh tốc độ của các em tăng lên rõ rệt, đặc biệt các em học sinh nữ, nhiều em cũng đã rất thích thú tập luyện và đạt kết quả khá cao.

◇ Khả năng ứng dụng:

Tất cả các trường trung học cơ sở trên địa bàn quận đều có thể áp dụng mô hình này vì không cần sân bãi rộng

Phương pháp mới thực tế, gần gũi, thông qua các trò chơi vận động dân gian.

3. PHẦN KẾT LUẬN

3.1. Ý nghĩa đề tài

Sau khi thực hiện, nghiên cứu đi vào đề tài ứng dụng cho học sinh lớp 8,9 ở lứa tuổi 14,15 cho thấy thể lực của các em được nâng lên rõ rệt.

Việc đưa một số trò chơi vận dộng vào giờ học nhằm phát triển tố chất thể lực, sức mạnh tốc độ cho học sinh là hết sức cần thiết đối với giờ thực hành ngoài trời, giúp cho các em vừa học vừa chơi và rèn luyện thể lực chung giúp cho các em càng thích ứng được với cường độ vận động đòi hỏi ngày càng cao của môn học.

Giảm bớt sự đơn điệu, nhàm chán của chương trình bộ môn Thể dục, đặc biệt là môn chạy bền đối với học sinh bậc THCS.

Tăng cường lượng vận động theo đúng chủ chương của Bộ GD&ĐT.

3.2. Bài học kinh nghiệm

Để đạt được những kết quả trên, người giáo viên trực tiếp giảng dạy bộ môn cần thực hiện tốt những yêu cầu sau.

- Giáo viên phải nắm được mục tiêu đã được lượng hoá trong bài.
- Nghiên cứu các cách tổ chức cho học sinh hoạt động, chiếm lĩnh kiến thức, kỹ năng phù hợp với mục tiêu. (Lựa chọn nội dung, kiến thức để tổ chức, cho học sinh hoạt động, dự kiến hệ thống câu hỏi, hướng dẫn học sinh hoạt).
- Nhận xét, khuyến khích thành quả của học sinh.
- Tạo điều kiện cho học sinh tự tập luyện.
- Hướng dẫn HS vận dụng kiến thức vào quá trình luyện tập của bản thân.

3.3. Kiến nghị đề xuất

Để việc dạy môn Thể dục thực sự có kết quả, để học sinh yêu thích tiết học này người giáo viên phải cố gắng nhiều trong việc nghiên cứu kĩ bài dạy trước khi lên lớp, soạn bài phù hợp với đối tượng học sinh. Bên cạnh đó người giáo viên phải có tri thức, vốn sống kinh nghiệm phải đổi mới phương pháp dạy học

theo hướng tích cực hóa. Đặc biệt phải biết linh hoạt trong cách hướng dẫn, tổ chức các trò chơi cho các em, nhằm nâng cao thể lực, tránh tẻ nhạt, đơn điệu.