SÁNG KIẾN KINH NGHIỆM
ĐỀ TÀI:
MỘT SỐ PHƯƠNG PHÁP KÍCH THÍCH GÂY HỨNG THÚ TẬP LUYỆN THỂ DỤC THỂ THAO CHO HỌC SINH

A-ĐẶT VẤN ĐỀ

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 khoẻ mới thành công. Một người dân yếu ớt tức làm cho cả nước yếu ớt, một người dân mạnh khoẻ tức làm cho cả nước khoẻ mạnh …" và vì thế: "Luyện tập thể dục, bồi bổ sức khoẻ là bổn phận của người dân yêu nước".

Bác Hồ đã khẳng định mục đích của rèn luyện sức khoẻ dưới chế độ mới, để xây dựng một xã hội văn minh. Mục đích của GDTC phát triển toàn diện thế hệ trẻ Việt Nam, thế hệ trẻ đó phải được phát triển thể chất có chủ định để thực hiện mục tiêu giáo dục toàn diện của Đảng và Nhà nước.

Giáo dục thể chất nói chung và môn học thể dục trong nhà trường nói riêng, thể chất giữ vai trò quan trọng trong việc giáo dục toàn diện. Thể dục là một biện pháp tích cực, tác động nhiều tới sức khoẻ học sinh, nhằm cung cấp cho học sinh những kiến thức, kỹ năng vận động cơ bản, làm cơ sở cho học sinh và rèn luyện thân thể bồi dưỡng đạo đức tác phong con người mới.

Ở học sinh phổ thông nói chung và tuổi học sinh THCS nói riêng, tính vui tươi, hồn nhiên, hiếu động là không thể thiếu được trong các em. Đặc biệt là mặt tâm sinh lý của các em có nhiều thay đổi lớn. Vì vậy, trong môn thể dục không nên theo khuynh hướng thể dục đơn thuần, máy móc, gây cho các em sự mệt mỏi, căng thẳng, nhàm chán, dẫn đến phản tác dụng rèn luyện mà phải kích thích, tác động đến hoạt động toàn diện cả về mặt tâm sinh lý ở các em, tạo nên sự hứng thú, giúp các em ham thích, tập luyện tốt hơn.

Mặc khác, trong thực tế môn học thể dục có nhiều đối tượng học sinh khác nhau, có em có sức khoẻ tốt, có em sức khoẻ yếu, có em tật bẩm sinh.v.v. Vậy phải làm thế nào với những em không phải đứng nhìn các bạn tập luyện

mà thèm muốn buồn tủi. Phải như thế nào? Phải dùng những biện pháp nào? Một câu hỏi đang đặt ra. Vậy trên nền tảng GDTC đặt ra, với những phương pháp được sử dụng hợp lý có tác dụng quan trọng đến đối tượng tập luyện kích thích, hay động viên, nhiều phương pháp khác để cho các em có thể tập luyện nâng cao sức khoẻ, phục vụ tốt cho việc học tập. Với những yêu cầu cấp bách trên, chúng tôi quyết định lựa chọn đề tài: ***"Sử dụng một số phương pháp nhằm kích thích gây nhiều hứng thú học tập, giúp các em ham thích học tốt môn thể dục"*** .

B – GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ:

I. Mục đích, yêu cầu giới hạn đề tài:

+ Tạo cho các em sự say mê, hứng thú trong môn học.

+ Giúp các em rèn luyện thân thể tốt, có sức khoẻ đảm bảo trong việc học tập.

+ Sử dụng phương pháp phù hợp với lứa tuổi các em đảm bảo tính vừa sức, hấp dẫn.

II. Đối tượng phạm vi nghiên cứu:

+ Học sinh trung học cơ sở.

+ Rèn luyện thân thể trong nhà trường và luyện tập ở nhà.

III. Phương pháp nghiên cứu :

+ Kích thích các em ham thích học môn thể dục.

+ Sử dụng tranh ảnh, các dụng cụ học tập: Tranh các loại, bóng (các loại bóng), Cầu đá (các loại cầu), dây nhảy… mang tính hấp dẫn.

+ Phương pháp sử dụng "trò chơi".

+ Phương pháp thi đua khen thưởng các thành tích trong thể dục thể thao…

IV. Nội dung nghiên cứu :

Trong môn thể dục, để có một tiết học đạt kết quả cao, tạo cho các em 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. Đã gọi là làm mẫu thì động tác phải đạt yêu cầu 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 kỷ thuật động tác nên ngắn gọn, chính xác, xúc tích dễ hiểu. Ngoài trời có thể sử dụng tranh ảnh, biểu đồ để minh hoạ làm tăng sự chú ý trong các em. Do đặc điểm của học sinh lứa tuổi THCS tính hiếu động, ít tập trung, ít chú ý, nhất là khi lên lớp ngoài trời hay bị các yếu tố bên ngoài làm ảnh hưởng. 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 thoả 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 phải luôn luôn thay đổi thêm vào một số tình tiết mới dễ gây hứng thú cho học sinh. Như thông qua một số biện pháp trò chơi, thi đua khen thưởng, tăng độ khó.

Thí dụ minh hoạ:

+ Luyện tập ném bóng: Có thể cho học sinh thi ném trúng đích hoặc thi ai ném xa hơn.

Ảnh 1 : Ném bóng trúng đích

+ Luyện tập Bật nhảy: có thể tổ chức trò chơi bật xa tiếp sức

Ảnh 2 : Bật xa tiếp sức

+ Luyên tập chạy nhanh: Có thể chạy thi, chạy tiếp sức giữa hai đội dưới

hình thức trò chơi.

Ảnh 3: Trò chơi Ai chạy nhanh nhất

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 một điều gì đó 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 khoẻ tốt, có sức khoẻ 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 khoẻ 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 thoả mái, vui vẻ phấn khởi tập luyện nâng cao sức khoẻ cùng các bạn.

Nói chung chương trình dạy thể dục trong trường THCS rất đa dạng, phong phú nhưng tuỳ theo một mức độ khác nhau. 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 khoẻ đảm bảo việc học tập.

V. Áp dụng thực tiễn:

(Thực trạng đội ngũ GV của trường)

Theo kết quả khảo sát trên, nhìn chung đội ngũ cán bộ giáo viên giảng dạy môn thể dục tương đối đầy đủ, có trình độ chuyên môn vững vàng từ cao đẳng trở lên, thời gian công tác lâu năm đã đúc kết được nhiều kinh nghiệm trong quá trình giảng dạy, đó là vấn đề thuận lợi cho quá trình hướng dẫn, giúp đỡ học sinh tập luyện.

Điều kiện cơ sở vật chất đối với môn học thể dục là rất cần thiết, trong nhiều năm trước do nhiều quan điểm và cách nhìn quá đơn thuần nên việc quy hoạch của nhiều trường không có sân rộng để tập thể dục,nhất là trường đóng trên địa bàn thành phố. Trong quá tình tìm hiểu,chúng tôi đã tiến hành khảo sát, thống kê,phân loại ban đầu thì thấy cơ sở vật chất hiện có phục vụ cho công tác giảng dạyvà học môn thể dục ở mức tương đối đầy đủ. Nhưng thực tế thì điều kiện cơ sở vật chất của trường hiện nay chỉ áp dụng được vào những tiết nội khoá, chưa khai thác áp dụng cho những tiết ngoại khoá

**Áp dụng các phương pháp trên vào giảng dạy thể dục trường*

Sau thời gian áp dụng phương pháp trên chúng tôi thấy rất thuận tiện trong việc soạn giảng cũng như về thực tế nội dung tiết học đa số các em có tiến bộ nhiều trong môn học, cụ thể là học sinh tất cả các khối rất ham thích luyện tập, thường trông đến tiết học thể dục, chất lượng tăng lên rõ rệt qua từng giai đoạn, kể cả học sinh sức khoẻ yếu, khuyết tật, các em đã nắm kỹ nội dung chương trình, tuy không đòi hỏi mức độ cao ở các em song cũng đủ đảm bảo tốt về mặt sức khoẻ, tinh thần ý thức, tổ chức kỷ luật, là cơ sở để các em bước vào lớp kế tiếp với bản lĩnh tự tin hơn, tiến xa hơn.

VI- Đề xuất một số giải pháp nhằm nâng cao hiệu quả của GDTT:

**Giải pháp về giáo viên thể dục:*

Chúng ta đều biết TDTTlà một lĩnh vực khoa học, không có kiến thức khoa

học về TDTT thì không có niềm tin mãnh liệt vào lợi ích,tác dụng kỳ diệu của TDTT đốivới sức khoẻ con người và không thể xây dựng cho mình nếp sống văn minh khoa học, nếp sống hằng ngày rèn luyện thân thể đều đặn. Cho nên việc GDTCLà con dao hai lưỡi,người giáo viên hướng dẫn học sinh tập luyện mà không nắm được tình hình sức khoẻ, đặc điểm sinh lý của học sinh thì dễ đưa đến hậu quả khó lường, gây nguy hại đến sức khoẻ,tác động xấu đến sự phát triển tố chất của học sinh. Để thực hiện được chương trình và giảng dạy cho học sinh tập luyện có hiệu quả, điều quan trọng có tính quyết định là phải có giáo viên thể dục có trình độ vững vàng, yêu thíchTDTT, có sức khoẻ tốt. Xuất phát từ yêu cầu cấp bách đó, tôi đưa ra giải pháp sau:

- Giáo viên thể dục phải thường xuyên học tập, tự bồi dưỡng nâng cao trình độ nghiệp vụ để đáp ứng yêu cầu của tiến trình giảng dạy, nâng cao chất lượng dạy học của bộ môn, phải dự giờ trao đổi kinh nghiệm, tham khảo các bài giảng mẫu để rút kinh nghiệm nâng cao nghiệp vụ sư phạm. Giáo viên luôn tìm tòi những phương dạy học phù hợp với điều kiện thực tiễn, không áp đặt, không máy móc
- Nhà trường thường xuyên tạo điều kiện cho giáo viên đi học các lớp bồi dưỡng chuyên môn để nâng cao nghiệp vụ giảng dạy, phục vụ tốt cho công tác chăm lo sức khoẻ học sinh.

** Giải pháp về cơ sở vật chất:*

Để đảm bảo công tác GDTC cho học sinh đòi hỏi phải tăng cường các thiết bị dụng cụ phục vụ cho việc giảng dạy của thầy cô và của việc tập luyện của trò theo hướng:

- Mỗi năm nhà trường phải mua sắn thêm một số thiết bị dụng cụ như: mua thên nệm bật xa để thay thế các nệm xuống cấp,không an toàn khi tập luyện. Tiến tới xây dựng phòng học các môn có sự ghi chépcũng như các môn học có tính đối kháng như môn cờ vua,bóng bàn.
- Mỗi năm nhà trường cùng thầy cô,học sinh tự làm thêm một số thiết bị dụng cụ như: cờ, hố cát, sân bóng… góp phần làm giàu thêm cơ sở vật chất

của nhà trường phục vụ tốt cho công tác GDTC cho học sinh.
- Thường xuyên cải tạo và nâng cao các sân tập.
- Tiến tới xây dựng nhà tập đa năng dể đảm bảo tập luyện khi thời tiết không thuận lợi.

C. KẾT LUẬN:

Tóm lại việc học môn thể dục trong nhà trường phổ thông là một động lực quan trọng để góp phần hoàn thiện về mặt thể chất ngoài ra còn có tác dụng tích cực thúc đẩy các mặt giáo dục khác phát triển.Vì vậy mỗi giáo viên chúng ta phải traodồi kiến thức,tự hoàn thiện mình,luôn trăn trở tìm ra những phương pháp soạn giảng, tập luyện phù hợp khắc phục những khó khăn để đưa chất lượng GDTT ngày càng phát triển. Đàô tạo cho xã hội thế hệ tương lai là những con người toàn diện có sức khoẻ dồi dào, có thể lực cường tráng,dũng khí kiên cường để tiếp túc sự nghiệp cách mạng của Đảng và sống cuộc sống vui tươi lành mạnh.

Đề tài này tuy rằng đã hoàn thành nhưng không thể tránh khỏi hạn chế thiếu sót, mong các bạn đồng nghiệp và Ban giám khảo đóng góp ý kiến, bổ sung để tôi có thêm các biện pháp mới hay hơn, sát thực hơn với thực tiễn địa phương và từng đối tượng học sinh, để góp phần xây dựng con người phát triển một cách toàn diện.