

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

1. Tính cấp thiết của đề tài:

Giáo dục thể chất là một quá trình sư phạm nhằm bảo vệ và tăng cường sức khỏe, hoàn thiện thể chất, rèn luyện nhân cách và trang bị những kỹ năng cần thiết cho mỗi cá nhân trong cuộc sống.

Môn Thể dục được dạy từ lớp 1 đến lớp 12, đảm nhiệm một trong bốn mặt giáo dục: đức, trí, thể, mỹ.

Môn Thể dục trong trường tiểu học nói chung, ở lớp 5 nói riêng là bộ môn nhằm thúc đẩy sự phát triển hài hòa của cơ thể, nâng cao khả năng chức phận của cơ thể như: Tăng cường trao đổi chất rèn luyện thần kinh thăng bằng, phát triển hợp lý các tổ chất thể lực góp phần đào tạo thế hệ thanh thiếu niên thành những người phát triển cao về trí tuệ, cường tráng về thể chất, phong phú về tinh thần, trong sáng về đạo đức.

Môn Thể dục trong chương trình Thể dục khối lớp 5 có những phần nội dung như: *“Đội hình đội ngũ, bài thể dục phát triển chung, rèn luyện tư thế và kỹ năng vận động cơ bản, Trò chơi vận động”*... Trong những năm gần đây, việc giảng dạy các bài nói trên tôi thấy học sinh gặp không ít khó khăn khi thực hiện các thao tác vận động trong bài. Đặc biệt là ở phần đội hình đội ngũ. Một số học sinh vẫn còn chậm khi xác định được bên nào là bên phải, bên nào là bên trái. Khi giậm chân tại chỗ hoặc đi đều bị sai nhịp còn lúng túng không biết sửa thế nào để cho đúng nhịp, ...

Trước thực trạng trên, năm học 2023-2024, tôi đã tiến hành nghiên cứu và thực hiện đề tài:

“Một số giải pháp giúp học sinh lớp 5 học tốt môn thể dục”

2. Mục tiêu của đề tài

Xây dựng các giải pháp có tính khả thi, hiệu quả nhất nhằm giúp học sinh lớp 5 học tốt môn Thể dục.

Cũng từ việc nghiên cứu này đã giúp tôi nắm được rõ hơn các kiến thức khoa học cơ bản của giáo dục nói chung và các hoạt động TDTT nói riêng.

Quá trình nghiên cứu đề tài trên cho phép tôi tìm ra được phương pháp thích hợp để nâng cao chất lượng hoạt động thể dục trong nhà trường.

3. Thời gian, đối tượng, phạm vi nghiên cứu.

- Thực hiện trong năm học 2023- 2024 tại Trường Tiểu học Thái Hòa.
- Nội dung, chương trình phương pháp giảng dạy môn Thể dục

- Học sinh khối lớp 5.

II. NỘI DUNG ĐỀ TÀI

1. Thực trạng dạy – học môn Thể dục lớp 5:

Trong chương trình giáo dục thể chất nói chung và môn thể dục trong nhà trường Tiểu học nói riêng giữ một vai trò quan trọng trong việc giáo dục toàn diện. Thể dục là một biện pháp tích cực, tác động nhiều tới sức khỏe học sinh, nhằm cung cấp cho học sinh kiến thức, kỹ năng vận động cơ bản, làm cơ sở cho học sinh rèn luyện thân thể, bồi dưỡng đạo đức và tác phong con người mới vì học sinh Tiểu học luôn có tính vui tươi, hồn nhiên, hiếu động. Đặc biệt là mặt tâm 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.

Qua thực tế giảng dạy các bài thể dục phát triển chung đối với học sinh lớp 5, có nhiều đối tượng học sinh khác nhau, có em có sức khỏe tốt, có em sức khỏe yếu, có em tật bẩm sinh nên việc thực hiện các động tác thể dục có nhiều mức độ khác nhau, một số em thực hiện chưa đúng, chưa tốt... thể hiện qua kết quả khảo sát đầu tháng 9 năm học 2023 - 2024 như sau:

Lớp	Sĩ số	Hoàn thành tốt	Hoàn thành	Chưa hoàn thành
5A	42	10	28	4
5B	43	11	29	3
5C	42	8	30	4
5D	25	4	20	1
5E	24	4	19	1

Vậy phải làm thế nào để tất cả các học sinh đều thực hiện được nội dung bài học, thực hiện các động tác trong bài thể dục phát triển chung, đội hình đội ngũ và các trò chơi vận động một cách nhịp nhàng, chính xác, thuần thực. Chính vì vậy, bản thân tôi luôn suy nghĩ, trăn trở tìm ra các biện pháp để giúp đỡ các em hoàn thành tốt các nội dung bài học trong chương trình môn thể dục lớp 5.

2. Một số giải pháp giúp học sinh lớp 5 học tốt môn thể dục.

2.1 Mục đích của giải pháp:

Nhằm tìm ra những phương pháp, hình thức dạy học phù hợp nhất, phát huy tính tự giác, chủ động, tích cực của học sinh, giúp các em mạnh dạn tự tin tiếp thu

kiến thức và vận dụng thực hành tốt nội dung bài học để nâng cao chất lượng giảng dạy bộ môn Thể dục lớp 5 nói riêng, môn giáo dục thể chất nói chung.

2.2 Các giải pháp thực hiện:

*** Giải pháp 1: Đối với công tác chuẩn bị bài giảng của giáo viên:**

Giáo viên phải có kiến thức về tâm lí lứa tuổi học sinh, tâm huyết với nghề, có khả năng xử lý các tình huống một cách chính xác.

Giáo viên cần nắm vững nội dung, kiến thức, kĩ năng của từng bài học, đồng thời tìm ra những phương pháp, hình thức dạy học mới, độc đáo để áp dụng cho từng bài sao cho có hiệu quả cao nhất.

Giáo viên phải có ý thức soạn bài công phu, tỉ mỉ, kĩ càng, có kế hoạch bài dạy rõ ràng và chi tiết. Cụ thể:

- Kiến thức và kĩ năng cần đạt được trong một giờ học phải lấy nội dung tập luyện để giữ gìn sức khỏe, nâng cao thể lực làm trọng tâm.
- Dung lượng kiến thức và kĩ năng của mỗi bài học phải đảm bảo tính vừa sức, dễ hiểu, dễ thực hiện, dễ nhớ và hấp dẫn học sinh.
- Phương pháp chủ đạo trong tiết dạy là thực hành, ôn luyện nhiều lần ở các dạng hoạt động khác nhằm tạo hứng thú cho học sinh. Đặc biệt giáo viên cần có những hoạt động phát huy tính chủ động và sáng tạo của học sinh trong từng tiết học.
- Phương pháp và các biện pháp dạy học phải luôn luôn được cải tiến, sáng tạo, phù hợp với điều kiện, khả năng học tập của từng lớp thậm chí của từng học sinh.
- Khi giảng dạy, giáo viên cần có những dự kiến trước các tình huống sư phạm có thể xảy ra trong giờ học để chọn lựa biện pháp xử lý phù hợp. Giáo viên có thể linh động bố trí thời gian tổ chức các hoạt động trong thời lượng cho phép từ khoảng 35-40 phút cho một tiết dạy. Nên dành nhiều thời gian cho việc rút kinh nghiệm, uốn nắn và sửa sai cho học sinh.

*** Giải pháp 2: Dạy học theo hướng phát huy tính tích cực của học sinh:**

a) Khi dạy đội hình, đội ngũ:

Nội dung đội hình, đội ngũ lớp 5 gồm các bài tập chính như:

- Tập hợp các đội hình.
- Dóng hàng, điểm số.
- Dàn hàng và dồn hàng.
- Quay người về các hướng.
- Cách chào, báo cáo.

- Đi đều và đổi chân khi đi sai nhịp.

Đây là những nội dung rất cơ bản nhằm giáo dục tính kỉ luật, tinh thần tập thể, rèn luyện nề nếp, thói quen chấp hành những quy định về tổ chức của lớp học, rèn luyện tư thế và tác phong của mỗi học sinh. Vì vậy khi dạy chủ đề này, giáo viên yêu cầu học sinh nắm được những kiến thức kĩ năng cơ bản nhất của đội hình đội ngũ. Yêu cầu cần đạt đối với tất cả học sinh chỉ ở mức ban đầu, sau đó biết cách tập luyện và tham gia vào quá trình tập luyện cùng tập thể (tổ, nhóm, lớp), để được tham gia vào vận động nhưng chưa yêu cầu cao về kĩ thuật.

Ví dụ: Khi học tập hợp hàng ngang, dóng hàng, chỉ cần yêu cầu học sinh thực hiện được tập hợp hàng ngang, dóng thẳng hàng ngang.

Trong quá trình tập luyện, giáo viên cần sử dụng các phương pháp tổ chức và biện pháp tập luyện khác nhau để tránh đơn điệu. Khi dạy một nội dung, giáo viên cần gọi tên bài tập và nêu rõ khẩu lệnh, làm đúng mẫu, kết hợp giải thích hoặc cho học sinh xem tranh sau đó cho học sinh bắt chước và làm theo.

Bên cạnh đó khi tập luyện, giáo viên cần phát hiện những sai lầm thường mắc của học sinh để uốn nắn, sửa chữa kịp thời. Giáo viên cần cho học sinh ứng dụng nội dung đội hình, đội ngũ vào một số hoạt động như:

- Tham gia các hoạt động tập thể.
- Tập hợp xếp hàng ra vào lớp.
- Tập trung chào cờ đầu tuần.

Khi các em làm tốt, giáo viên cần khuyến khích những em có khả năng đạt mức yêu cầu cao hơn, cần có những biện pháp cụ thể ở từng tiết học nhằm giúp học sinh đạt các chuẩn về kiến thức, kĩ năng. Căn cứ vào đó, giáo viên soạn bài và tổ chức tiết dạy linh hoạt sao cho phù hợp với từng đối tượng học sinh.

b) Khi dạy bài thể dục phát triển chung:

Đây là các động tác nhằm phát triển thể lực chung và rèn luyện tư thế cơ bản đúng cho học sinh. Giáo viên yêu cầu học sinh biết cách thực hiện và thực hiện cơ bản đúng các động tác của bài thể dục. Ngoài việc thực hiện đúng quy trình, vận dụng linh hoạt các phương pháp để nâng cao chất lượng dạy học nội dung bài thể dục. Muốn vậy, trước khi lên lớp giáo viên phải nghiên cứu kĩ và tập luyện để làm mẫu đúng các động tác.

Khi dạy động tác mới, giáo viên cần gọi đúng tên động tác, khi làm mẫu phải giải thích để học sinh biết được những điểm cơ bản, sau đó cho các em tập bắt chước theo. Đối với một số động tác khó, giáo viên cần cho học sinh tập trước

một số lần đối với cử động khó, sau đó kết hợp tập toàn bộ các cử động khác theo nhịp của động tác.

Ví dụ: Đối với nhịp 1, 2 của động tác thăng bằng, giáo viên nên cho học sinh tập động tác đơn lẻ trước, chưa yêu cầu học sinh phải nhớ trình tự động tác mà chỉ cần các em thực hiện được động tác.

Khi học sinh đã tập được động tác, giáo viên cần tổ chức các hình thức tập luyện phong phú sao cho phù hợp, hấp dẫn và sinh động để học sinh hứng thú tập luyện. Cần động viên rằng “***Phải mạnh dạn hỏi giáo viên khi chưa hiểu bài***”, xen kẽ giữa các lần tập giáo viên cần nhận xét và trực tiếp sửa sai cho những em thực hiện chưa đúng động tác.

Khi ôn tập động tác, giáo viên luôn luôn thay đổi các hình thức tập luyện để học sinh không bị nhàm chán. Trước hết, giáo viên cho cả lớp ôn lại, nêu những cử động khó trọng tâm của động tác, sau đó chia tổ và phân khu vực cho học sinh tập luyện. Giáo viên nên kết hợp cho học sinh tập luyện với hình thức thi đua hoặc tổ chức trò chơi để kích thích các em tích cực tập luyện.

c) Khi dạy bài rèn luyện tư thế và kỹ năng vận động cơ bản:

Các bài tập thể dục rèn luyện tư thế và kỹ năng vận động cơ bản nhằm xây dựng những tư thế đúng, điều chỉnh kỹ năng chưa hợp lý của học sinh, góp phần phát triển cơ thể hài hòa và cân đối. Giáo viên cần tập trung rèn luyện cho học sinh tư thế đúng ngay từ ban đầu, sửa chữa những nhược điểm hoặc tư thế không chính xác, nhắc nhở kịp thời khi học sinh thực hiện từng động tác của tư thế chân, tay ở những biên độ và phương hướng khác nhau.

Khi dạy học, giáo viên cần gọi tên và chỉ dẫn động tác, sau đó cho các em tập dưới sự điều khiển của giáo viên một số lần, xen kẽ có nhận xét, sửa sai. Chia tổ cho học sinh tự quản tập luyện, giáo viên thường xuyên quan sát và nhắc nhở các em thực hiện cho đúng động tác. Cho một số học sinh hoặc từng tổ lên trình diễn báo cáo kết quả tập luyện, để giáo viên và học sinh quan sát, nhận xét và đánh giá.

d) Khi dạy trò chơi vận động:

Những trò chơi được giới thiệu trong chương trình Thể dục lớp 5 nhằm phát triển các tố chất thể lực và kỹ năng vận động của học sinh. Ở lớp 5 học sinh sẽ được học mới 8 trò chơi vận động, phần lớn các trò chơi là những hoạt động tập thể nên chủ yếu chỉ yêu cầu học sinh biết cách chơi và tham gia chơi được các trò chơi là đạt chuẩn kiến thức, kỹ năng của bài học.

Những trò chơi trong chương trình môn học được trình bày cụ thể về cách chơi, luật chơi và gợi mở theo những chủ đề khác nhau nhằm mục đích giúp học sinh vừa chơi vừa liên hệ thực tế với cuộc sống và thế giới xung quanh. Trong quá trình chơi, giáo viên có thể sáng tạo hay điều chỉnh một số yêu cầu cho thêm phần phong phú, hấp dẫn, kích thích các em hưng phấn trong vui chơi, bởi chơi cũng chính là học tập.

Khi dạy các trò chơi, giáo viên cần nghiên cứu kĩ nội dung trò chơi, chuẩn bị tốt các địa điểm và các phương tiện để tổ chức cho học sinh vui chơi, tổ chức phân công nhiệm vụ và tổ chức đội hình học tập và vui chơi hợp lí, hiệu quả.

Khi tiến hành trò chơi, giáo viên cần giới thiệu ngắn gọn nội dung trò chơi, cách chơi và những yêu cầu về tổ chức kỉ luật khi chơi. Cho học sinh chơi thử 1 - 2 lần trước khi chơi chính thức.

Trong quá trình chơi, giáo viên nên sử dụng phương pháp thi đấu, động viên khuyến khích học sinh tham gia chơi một cách tích cực và chủ động.

Sau khi các em nắm chắc được cách chơi của trò chơi, giáo viên có thể tăng thêm yêu cầu, thay đổi nhịp điệu trò chơi, phạm vi hoạt động của trò chơi nhằm giúp các em phát huy tính sáng tạo trong khi chơi. Ngoài ra, giáo viên cần yêu cầu về tổ chức, kỉ luật trong khi chơi để đảm bảo an toàn cho học sinh.

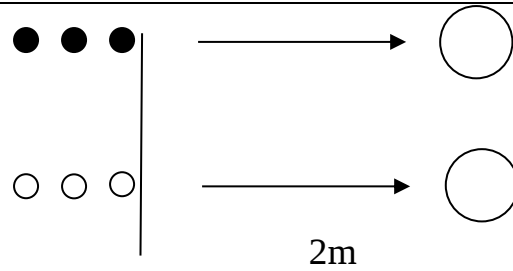
Đối với các trò chơi có lời hát, vận điệu, giáo viên nên phổ biến cho học sinh biết cách chơi, sau đó cho các em học thuộc vận điệu rồi mới kết hợp đưa lời hát vào trò chơi.

Để đánh giá kết quả của cuộc chơi, giáo viên phải thống kê được những ưu điểm và tồn tại của từng đội chơi về:

- Thời gian.
- Số người phạm quy.
- Thành tích.....

Từ những chứng cứ rõ ràng, giáo viên mới đánh giá được chính xác và phân thắng bại thật công bằng. Phải lưu ý rằng: nếu không đánh giá công bằng sẽ làm cho học sinh mất phần khởi, đôi khi các em phản đối không chấp nhận sự đánh giá của giáo viên... Như vậy, cuộc chơi sẽ mất đi ý nghĩa giáo dục.

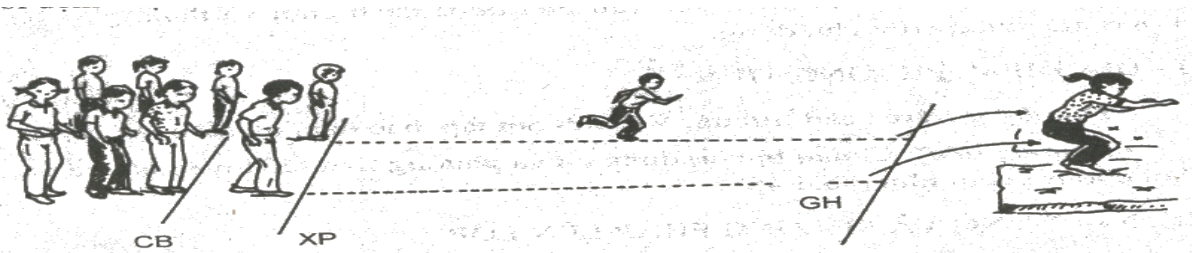
Ví dụ: Luyện tập ném bóng: Có thể cho học sinh thi ném trúng đích hoặc thi ai ném xa hơn.

Ảnh 1: Ném bóng trúng đích

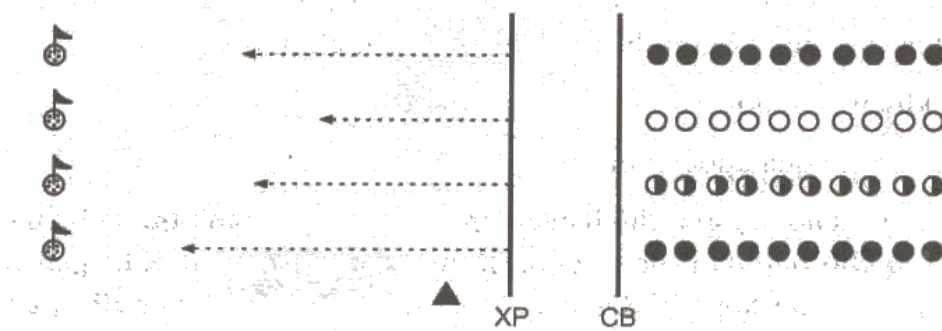
($\triangle$ Là giáo viên, $\bullet$ $\circ$ là học sinh)

GH $\xrightarrow{\triangle}$

- Luyện tập bật nhảy: Có thể tổ chức trò chơi bật xa tiếp sức.

Ảnh 2: Bật xa tiếp sức

- Luyện 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**Hình 26**

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 tập luyện 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, ném bóng, nhảy dây...

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. Chẳng hạn như cho các em này làm trọng tài trong các trò chơi, các hoạt động thi đua hoặc áp dụng phương pháp tập luyện theo hướng “phục hồi chức năng” với hình thức nhẹ nhàng, nội dung phù hợp để các em 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.

*** Giải pháp 3: Giải thích kĩ thuật:**

Trong thể dục thể thao, việc giải thích kĩ thuật là phương pháp giải thích giúp học sinh có mục đích, hiểu và nắm được kĩ thuật từng phần động tác, tạo điều kiện cho học sinh tiếp thu bài tập chính xác về mặt kĩ thuật, qua đó nhằm hình thành biểu tượng chung về động tác cho học sinh. Thường khi mô tả phải diễn ra đồng thời với quá trình làm động tác mẫu.

Lời giải thích của giáo viên cần ngắn gọn, chính xác, dễ hiểu. Việc giải thích phải giúp học sinh nắm vững những nét cơ bản về kĩ thuật và nhấn mạnh yếu lĩnh của động tác đã học, qua đó nhằm củng cố kĩ năng, kĩ xảo vận động, tránh được những sai sót mắc phải trong luyện tập đồng thời đánh giá được ý thức thực hiện bài tập của học sinh. Vì vậy lời giải thích của giáo viên có ý nghĩa đáng kể trong quá trình học và tập luyện bài thể dục phát triển chung.

*** Giải pháp 4: Thực hiện khẩu lệnh:**

Khẩu lệnh của giáo viên phát ra phải chính xác, rõ ràng theo từng nội dung.

Ví dụ: Khi hô động tác “*Vươn thở*” giáo viên dùng khẩu lệnh điều hành động tác vươn thở...chuẩn bị sau đó hô nhịp cho học sinh tập luyện. Khẩu lệnh đưa ra phải đúng lúc, lời phát ra cần có sức truyền cảm, rõ, nhanh, chính xác. Lệnh phát ra kéo dài hợp lý, đủ để cho học sinh chuẩn bị thực hiện khi lệnh phát ra. Trong giảng dạy thể dục, khẩu lệnh áp dụng rộng rãi, song đối với học sinh tiểu học không nên sử dụng quá nhiều vì sẽ gây căng thẳng trong tiết học.

*** Giải pháp 5: Phối hợp khởi động và bổ trợ:**

Thông thường giáo viên cho học sinh tập bài khởi động, tiếp đến là bài tập bổ trợ cho nội dung bài học. Khi thực hiện như vậy sẽ làm mất thời gian, vì vậy giáo viên có thể cho học sinh kết hợp hai bài tập làm một. Để làm được điều này

giáo viên cần căn cứ vào từng loại hình của bài dạy để chọn những động tác vừa có tác dụng khởi động, vừa có tác dụng hỗ trợ cho các động tác chính mà học sinh sẽ học tiếp ngay sau đó.

Ví dụ: Khi dạy nội dung “*Chạy đà kết hợp với giậm nhảy của nhảy xa*”.

Giáo viên có thể hướng dẫn học sinh tập luyện như sau:

- Khởi động làm linh hoạt các khớp.
- Chạy nhẹ nhàng và xác định chân giậm nhảy.
- Giáo viên cho học sinh chạy nhẹ nhàng, khi tới vạch giới hạn thì giậm nhảy bật qua. Sau một số lần, học sinh sẽ xác định được chân giậm nhảy là chân phải hay chân trái.

- Tiếp theo cho học sinh chạy nhẹ nhàng ba bước, giậm nhảy đi xa.
- Sau đó cho học sinh chạy nhẹ nhàng bật nhảy lên cao về phía trước, chạm vật chuẩn trên cao.

Cách tập như bài tập trên đây đã hỗ trợ cho kỹ thuật chạy đà, giậm nhảy bật đi xa và giậm nhảy bật lên cao. Học sinh được tăng thời gian tập luyện, kỹ thuật và kỹ năng của kỹ thuật nhảy xa. Khi học sinh được tập luyện nhiều, nghĩa là khối lượng vận động tăng, có ảnh hưởng tốt đến việc rèn luyện thể lực cho học sinh.

*** *Giải pháp 6: Làm mẫu kết hợp sử dụng tranh kỹ thuật:***

Việc làm mẫu của giáo viên có tầm quan trọng đặc biệt và không thể thiếu khi lên lớp, nếu không làm mẫu chuẩn thì học sinh sẽ không nắm được kỹ thuật dẫn đến việc tập luyện sẽ không chính xác đặc biệt là khi dạy kỹ thuật mới. Tuy nhiên do nhiều nguyên nhân:

- Trình độ chuyên môn.
- Sức khỏe.
- Năng khiếu thể thao của giáo viên.

Vì những lý do trên nên việc làm mẫu của giáo viên còn gặp nhiều hạn chế nhất định như:

- Làm mẫu không chuẩn.
- Làm mẫu không rõ ràng, dứt khoát.
- Không rõ kỹ thuật.

Để khắc phục những hạn chế đó, giáo viên có thể sử dụng tranh ảnh, kỹ thuật giới thiệu và phân tích để học sinh nhận biết kỹ thuật động tác dễ hơn.

Mặt khác, học sinh vừa học vừa đối chiếu với hình vẽ để tự sửa chữa những kỹ thuật còn chưa đúng của mình. Mặc dù hiệu quả cao nhưng giáo viên cũng

không nên lạm dụng tranh vẽ mà phải suy nghĩ và tính toán xem sử dụng tranh kĩ thuật vào thời điểm nào, sử dụng thế nào để phát huy được tác dụng của tranh kĩ thuật để học sinh có ấn tượng sâu và có hứng thú trong quá trình học tập.

Ví dụ: Khi dạy bật cao, bật xa, nhảy xa đối với học sinh lớp 5. Trong phần cơ bản, khi giáo viên giảng dạy cần phân tích kĩ thuật động tác nhảy xa kết hợp tranh để học sinh nắm chắc tư thế và động tác.

Khi làm mẫu, giáo viên phải thực hiện đúng giúp học sinh nắm được yếu lĩnh cơ bản của động tác, học sinh có thể tập làm theo. Khi giảng dạy những động tác mới, phức tạp giáo viên phải làm mẫu hai ba lần. Làm mẫu lần thứ nhất cả động tác hoàn chỉnh với tốc độ bình thường đúng nhịp động tác, giúp học sinh có khái niệm sơ bộ với toàn bộ động tác và gây hứng thú học tập cho học sinh.

Khi làm mẫu lần 2 cố gắng thực hiện chậm, đối với những chỗ quan trọng, giáo viên có thể vừa làm động tác vừa nói để nhắc nhở sự chú ý của học sinh. Làm mẫu lần 3 như lần thứ nhất, làm mẫu với tốc độ bình thường phải hoàn chỉnh, chính xác. Làm mẫu phải kết hợp giải thích, nhắc học sinh quan sát những khâu chủ yếu. Khi giảng dạy phải trình bày một cách rõ ràng, nhấn mạnh điểm chủ yếu, then chốt của động tác và có tác dụng kích thích sự hứng thú của học sinh thực hiện bài tập. Khi hướng dẫn học sinh bài thể dục phát triển chung, nên sử dụng hình thức làm mẫu “soi gương” nghĩa là đứng đối diện với học sinh, mặt và hướng động tác của giáo viên là mặt và hướng động tác của học sinh.

Ví dụ: Muốn hướng dẫn học sinh làm động tác “*Tay phải dang ngang, chân phải kiễng trên mũi bàn chân*” thì giáo viên làm động tác ngược lại như: “*Tay trái dang ngang, chân trái kiễng trên mũi bàn chân*”. Cần chú ý tính tự nhiên của động tác và sự phối hợp nhịp nhàng của động tác.

Ngoài ra, tôi đặc biệt chú ý tới việc phối hợp với giáo viên chủ nhiệm, phụ huynh học sinh trong việc hướng dẫn các em giữ gìn sức khỏe để đảm bảo sức khỏe khi học tập và tham gia các hoạt động thể thao. Làm như vậy để giúp các em biết tự chăm sóc và giữ gìn sức khỏe của mình. Từ đó, góp phần nâng cao chất lượng dạy và học bộ môn.

3. Kết quả sau khi áp dụng giải pháp sáng kiến.

Qua quá trình áp dụng các biện pháp trên, bản thân tôi nhận thấy học sinh tích cực, sôi nổi hứng thú học tập và trong tập luyện hơn. Hiệu quả giờ học được nâng lên rõ rệt. Giờ học sôi nổi, học sinh tiếp thu kiến thức và mạnh dạn, tự tin

thực hiện tốt các nội dung học tập, rèn luyện, chủ động tham gia các hoạt động thể dục thể thao. Kết quả khảo sát thực tế cuối năm học 2023 - 2024 như sau:

Lớp	Sĩ số	Hoàn thành tốt	Hoàn thành	Chưa hoàn thành
5A	42	16	22	0
5B	43	20	19	0
5C	42	15	23	0
5D	25	9	16	0
5E	24	9	15	0

Ngoài ra, còn giúp học sinh đảm bảo sức khỏe để tham gia học tập các môn học và các hoạt động giáo dục khác. Đặc biệt trong các cuộc thi thể thao cấp Tiểu khu và cấp huyện, các em học sinh lớp 5 do tôi giảng dạy đã có thành tích thi đấu xuất sắc, trong đó tiêu biểu là em Nguyễn Văn Tùng, học sinh lớp 5D đã đạt giải Ba môn điền kinh (chạy 60m) cấp tiểu khu, em Phùng Hoàng Đan lớp 5D đã đạt giải Nhì môn cờ vua cấp huyện.



Em Phùng Hoàng Đan (đứng thứ 5 từ trái sang, hàng trên) đạt giải Nhì môn cờ vua tại Hội khỏe Phù Đồng huyện Ba Vì năm học 2023-2024.

4. Hiệu quả của sáng kiến kinh nghiệm.

4.1 Hiệu quả về khoa học

Khi đổi mới phương pháp giảng dạy và đồ dùng dạy học đối với bản thân tôi rất hài lòng về phương pháp giảng dạy mới này, tôi thấy được như sau:

- + Học sinh ngày càng học tốt hơn, không còn lười tập như trước.
- + Học sinh ngày càng hứng thú học tập đối với môn thể dục, đặc biệt là đối với các nội dung mà trước đây các em cảm thấy khó tiếp thu.
- + Kết quả học tập của các em ngày càng tiến bộ vượt bậc do tinh thần học tập, tính tự giác và tích cực ngày càng cao.

Trong những buổi họp tổ, tôi có nhắc đến các biện pháp sửa đổi của mình thì được các thành viên trong tổ đồng tình và khen ngợi, cho là sáng kiến phù hợp, sáng tạo và đã có nhiều giáo viên tiếp thu sáng kiến và áp dụng.

Sau khi thực hiện các biện pháp trên tôi thấy bản thân tự tin và chủ động hơn khi dạy, tiết dạy trở nên sôi động, học sinh tích cực học tập và tham gia nhiệt tình vào các hoạt động tập luyện. Đối với học sinh khá giỏi các em học nhiệt tình, chuẩn xác hơn. Đối với học sinh yếu tham gia học nhiệt tình hơn, tiến bộ rõ rệt và hòa đồng với các bạn trong lớp. Học sinh hầu hết tham gia nhiệt tình, phụ huynh học sinh rất vui, qua đó phụ huynh quan tâm nhiều hơn đến môn học này và quan tâm đến con em nhiều hơn.

4.2 Hiệu quả về kinh tế

Hiệu quả kinh tế mà sáng kiến đem lại chính là việc giảm bớt năng lượng tiêu hao cho giáo viên qua mỗi giờ dạy, tăng thời lượng thực hành cho học sinh, hiệu quả giảng dạy tăng.

Đặc biệt hiệu quả của kinh tế của sáng kiến được kéo dài trong nhiều năm liên quan đến các nhà trường và nhiều thế hệ học sinh trong toàn huyện nên hiệu quả kinh tế mà sáng kiến đem lại còn có thể cao hơn nữa.

Tuy nhiên, lợi ích kinh tế lớn nhất mà sáng kiến đem lại chính là chất lượng dạy học môn Thể dục tăng lên rõ rệt. Đây chính là nguồn lợi kinh tế về tri thức vô giá, rất khó có thể kiểm được.

4.3 Hiệu quả về xã hội

Tôi thấy sáng kiến này mang lại hiệu quả nhiều cho xã hội, chất lượng môn học được tăng lên. Học sinh hứng thú, tích cực tập luyện, tiết học không gây nhàm chán, giúp các em yêu thích môn học, có sức khỏe tốt, nâng cao tinh thần để học các môn học khác.

Với kết quả đạt được qua áp dụng kinh nghiệm cơ sở. Tôi muốn góp phần nhỏ vào việc nâng cao chất lượng giảng dạy môn thể dục cũng như góp phần nâng cao chất lượng học tập các môn học khác ở tiểu học.

5. Tính khả thi.

Sáng kiến này có tính khả thi cao, khi xác định vai trò của hoạt động thể dục thể thao trong sự nghiệp giáo dục, các nhà giáo dục đã khẳng định rằng: “*Hoạt động thể dục thể thao giữ vai trò quản lý, điều khiển quá trình phát triển cá thể, cả năng lực lẫn tính cách trong lĩnh vực hoạt động vận động*”. Luận điểm khoa học này đã đánh giá một cách khách quan vai trò nền tảng và động lực thể chất đối với mọi hoạt động và sáng tạo của cá nhân. Đồng thời cũng giúp chúng ta nhận thức sâu sắc hơn ý nghĩa của hoạt động thể dục thể thao trong sự phát triển hoàn thiện cả mặt sinh học lẫn mặt xã hội của một con người.

6. Thời gian thực hiện đề tài, sáng kiến.

Thời gian thực hiện đề tài, sáng kiến từ tháng 10 /2023 đến tháng 05/2024.

7. Kinh phí thực hiện sáng kiến

Chi phí thực hiện sáng kiến không đáng kể.

III. KIẾN NGHỊ, ĐỀ XUẤT

Sáng kiến kinh nghiệm “*Một số giải pháp giúp học sinh lớp 5 học tốt môn thể dục*” đã được tôi đúc rút từ nhiều năm giảng dạy lớp 5 và có khả năng áp dụng trong việc giảng dạy môn Thể dục trong trường tiểu học và đã khẳng định được tính hiệu quả cao. Để thực hiện được các biện pháp trên thì:

** Đối với giáo viên:*

- Nghiên cứu kỹ nội dung, mục tiêu của từng bài học để xây dựng các nội dung kiến thức phù hợp với từng đối tượng học sinh.
- Vận dụng các phương pháp, hình thức tổ chức dạy học phù hợp, gây được sự hứng thú, sự tò mò của học sinh.
- Cần phải hiểu rõ được tâm lý, nhận thức của học sinh.
- Không gây áp lực lớn đối với học sinh
- Trong quá trình giảng dạy cần phát hiện: sai lầm thường mắc của từng em, nguyên nhân để có biện pháp củng cố, sửa sai. Kịp thời khen ngợi, động viên sự tiến bộ của học sinh.
- Hướng dẫn học sinh xây dựng thời gian biểu phù hợp
- Tham mưu với Ban Giám hiệu nhà trường bổ sung cơ sở vật chất trang thiết bị dạy học bộ môn.
- Phối hợp với các môi trường giáo dục để các em có sức khỏe tốt đảm bảo cho việc học tập rèn luyện và tham gia các hoạt động thể dục thể thao.

** Đối với học sinh:*

- Xây dựng thời gian biểu, cũng như các bài tập tự tập ở nhà.
- Tích cực, chủ động, tự tin trong học tập, rèn luyện.

** Đối với nhà trường:*

- Cần đầu tư, bổ sung cơ sở vật chất, trang thiết bị dạy học, dụng cụ tập luyện (các loại bóng đá, bóng rổ, bóng ném, bóng bàn, dây nhảy...)

- Tham mưu với các cấp ủy Đảng chính quyền địa phương, các tổ chức đoàn thể để cải tạo và nâng cấp sân tập, xây dựng nhà tập đa năng để phục vụ cho quá trình giảng dạy cũng như tập luyện cho các hoạt động ngoại khóa có hiệu quả cao.

Trên đây là sáng kiến kinh nghiệm mà tôi đã nghiên cứu và thực hiện trong năm học 2023-2024. Sáng kiến đã đem lại hiệu quả cao trong quá trình giảng dạy. Tuy nhiên với thời gian nghiên cứu chưa nhiều, biện pháp thực hiện còn mang nhiều yếu tố chủ quan nên chắc chắn khó tránh khỏi những thiếu sót. Vì vậy tôi rất mong được sự ghi nhận, đánh giá và đóng góp ý kiến của Hội đồng sáng kiến các cấp để sáng kiến của tôi được hoàn thiện hơn.

Xin chân trọng cảm ơn!

** Lời cam đoan: Sáng kiến “Một số giải pháp giúp học sinh lớp 5 học tốt môn thể dục” được bản thân tôi nghiên cứu và đúc kết trong quá trình giảng dạy. Tôi cam kết không sao chép của người khác, nếu vi phạm tôi hoàn toàn chịu trách nhiệm.*

Thái Hòa, ngày 09 tháng 05 năm 2024

Người thực hiện

Nguyễn Minh Hải

