

**LIÊN ĐOÀN LAO ĐỘNG HUYỆN BA VÌ
TRƯỜNG TRUNG HỌC CƠ SỞ PHONG VÂN**



SÁNG KIẾN KINH NGHIỆM

TÊN SÁNG KIẾN KINH NGHIỆM

**PHƯƠNG PHÁP PHÁT HUY TÍNH TÍCH CỰC HỌC TẬP CỦA HỌC SINH
TRONG TẬP LUYỆN THỂ DỤC THỂ THAO BẬC TRUNG HỌC CƠ SỞ.**

Lĩnh vực/môn: Thể Dục

Cấp học: Trung học cơ sở

Tên tác giả: Nguyễn Thị Hải

Đơn vị công tác: Trường THCS Phong Vân

Chức vụ: Giáo viên

Năm học 2021- 2022

PHẦN A : ĐẶT VẤN ĐỀ

I. Lí do chọn đề tài: Trong công cuộc xây dựng và bảo vệ tổ quốc Việt Nam XHCN với mục tiêu dân giàu nước mạnh, xã hội công bằng dân chủ văn minh. Đảng và nhà nước ta luôn luôn coi trọng công tác giáo dục, Đặc biệt là trong thời kì công nghiệp hóa- Hiện đại hóa đất nước thì giáo dục được coi là quốc sách hàng đầu. Với mục tiêu là đào tạo được thế hệ trẻ phát triển toàn diện về cả đạo đức, trí tuệ và thẩm mỹ.

Thể dục thể thao cũng vậy luôn được Đảng và nhà nước ta đặc biệt quan tâm. Vì sức khỏe và trí tuệ là những thứ quý giá nhất của mỗi con người và mỗi quốc gia. Muốn có được sức khỏe không chỉ cần có dinh dưỡng và vệ sinh tốt mà cần phải biết kiên trì tập luyện thể dục thể thao .

Môn học thể dục thể thao còn góp phần rèn luyện cho thế hệ trẻ có lối sống lành thể thao còn là tiền đề hình thành nhân cách, như vậy thể dục thể thao góp phần đào tạo thế hệ trẻ trở thành những con người phát triển toàn diện về : Đức-Trí-Thể-Mỹ có ích cho xã hội.Trong những năm qua ban lãnh đạo nhà trường đặc biệt quan tâm đến công tác thể dục thể thao coi hoạt động thể dục thể thao là một hoạt động chính khóa của trường như việc thực hiện tốt nhiệm vụ, yêu cầu của môn học thể dục thể thao theo hướng dẫn của phòng giáo dục và đào tạo.

Những năm học gần đây môn học thể dục thể thao đã khẳng định được vị trí của mình với vai trò chuyên biệt của một môn học đặc trưng của một mặt giáo dục trong nhà trường . Và cũng là một môn học đóng góp vào thành tích chung của nhà trường rất nhiều giải học sinh giỏi các cấp và cả chất lượng đại trà cũng được nâng cao hơn.

Qua giảng dạy môn học thể dục thể thao đã thấy nhiều học sinh do không hiểu được vị trí, tác dụng, mục đích, yêu cầu và tầm quan trọng của thể dục thể thao nên học tập còn lơ là, chểnh mảng. Cho là một môn học phụ nên đối phó với giáo viên bằng nhiều hình thức nên kết quả học tập chưa cao lắm.

Là một giáo viên được phân công trực tiếp đứng lớp giảng dạy bộ môn thể dục thể thao hàng ngày khiến cho tôi có nhiều băn khoăn, trăn trở là làm sao tìm ra cho mình một phương pháp giảng dạy tốt nhất. Đồng thời để khởi dậy được sự ham mê, hứng thú của học sinh trong tập luyện thể dục thể thao đạt kết quả cao hơn. Và để khẳng định được vị thế của môn học thể dục thể thao cũng như các môn học khác.

Xuất phát từ những vấn đề trên để gây dựng sự hứng thú cho học sinh phát huy được tính tích cực, gợi trí tò mò cho học sinh trong tập luyện thể dục thể thao đạt kết quả cao hơn tôi đã mạnh dạn nghiên cứu và thực nghiệm đề tài

nghiên cứu khoa học trong giảng dạy là: “ *Phương pháp phát huy tính tích cực học tập của học sinh trong tập luyện thể dục thể thao bậc THCS*”.

II. Mục đích và nhiệm vụ nghiên cứu:

*. Mục đích nghiên cứu:

- Lựa chọn một số phương pháp nhằm phát huy tính tích cực tập luyện thể dục thể thao của HS để nâng cao hiệu quả trong giảng dạy và thi đấu trong các nhà trường.
- Nhằm giúp học sinh biết vận dụng các bài tập và phương pháp tập luyện để đạt kết quả và nâng cao sức khỏe .

*.Nhiệm vụ nghiên cứu:

- Phương pháp phát huy tính tích cực tập luyện của học sinh ở trường (Giờ học thể dục nội khóa).
- Phương pháp phát huy tính tích cực tập luyện của học sinh ở trường (Giờ học thể dục ngoại khóa).

III. Đối tượng nghiên cứu:

Là học sinh khối 7- 9 Trường THCS Phong Vân.

IV. Phương pháp:

*. Phân tích tổng hợp các tài liệu liên quan:

Công tác nghiên cứu là sự kế thừa và phát huy những gì đã đạt được đồng thời tìm ra quy luật vận động và phát triển mới.Tôi đã sử dụng các tài liệu chuyên môn có liên quan đến đề tài nhằm tìm ra phương pháp giảng dạy đạt hiệu quả nhất.

*. Phương pháp phỏng vấn và tọa đàm:

Tôi đã tiến hành phỏng vấn và hỏi ý kiến của các thầy cô giáo và đồng nghiệp nhiều năm công tác và có kinh nghiệm trong nhà trường và các thầy cô trong các trường bạn để tìm ra những bài tập phù hợp với lứa tuổi học sinh.

***. Phương pháp trực quan:** Cho học sinh xem tranh ảnh, thị phạm của giáo viên.

***.phương pháp tập luyện:** Giáo viên hướng dẫn cách tập luyện cho học sinh để đạt được hiệu quả.

V. Phạm vi và kế hoạch nghiên cứu:

Đề tài này tiến hành nghiên cứu từ 7/9/2021 đến 25/3/2022 và được chia thành các giai đoạn:

- **Giai đoạn 1:** Từ ngày 7/9/2021 đến 5/10/2021 lựa chọn tài liệu xây dựng đề cương
- **Giai đoạn 2:** Từ ngày 6/10/2021 đến 20/12/2021 áp dụng giảng dạy thực nghiệm.

- **Giai đoạn 3:** Từ ngày 26/12/2021 đến 20/2/2022 kiểm tra và hướng dẫn tập luyện tham gia các giải thi đấu huyện.

- **Giai đoạn 4:** Từ 1/3/2022 đến 25/3/2022 hoàn thiện đề tài nộp về hội đồng khoa học trường.

PHẦN B: GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ

I. THỰC TRẠNG CỦA VẤN ĐỀ NGHIÊN CỨU:

1. Cơ sở lý luận :

Tính tích cực của học tập có mối liên hệ mật thiết tới hứng thú nhận thức vì hứng thú về nội dung, hình thức học tập một cách bền vững sẽ làm cho học sinh tự giác. Phong cách học tập tích cực, độc lập, sáng tạo có ảnh hưởng tới sự hứng thú tự giác. Trong dạy học thể dục, việc giáo dục thái độ tự giác và hứng thú tập luyện phải thường xuyên được quan tâm.

Thông qua hoạt động học tập có thể quan sát bề ngoài của tính tự giác, tích cực như học sinh gắng sức, khắc phục khó khăn (thời tiết, lượng vận động...) sáng tạo trong việc giải quyết nhiệm vụ luyện tập.

Để phát huy được tính tự giác, tích cực giáo viên cần đổi mới phương pháp giảng dạy theo hướng tích cực hóa học sinh bằng cách đổi mới phương pháp và cách tổ chức dạy học sao cho giờ học sinh động, hấp dẫn. Học sinh hứng thú luyện tập đạt đến lượng vận động hợp lý. Trong giờ học giáo viên cần phối hợp hài hòa các hình thức luyện tập như sau:

Tập đồng loạt với tập lần lượt, Tập phân nhóm không quay vòng hoặc quay vòng. Nếu có điều kiện phải cho học sinh luyện tập theo phương pháp quay vòng.

Tập theo phương pháp trò chơi và thi đấu, tạo tình huống cho học sinh tự quản, tự đánh giá và tham gia đánh giá để nâng cao tính tích cực, chủ động sáng tạo cho học sinh. Cấu trúc sắp xếp bài học theo hướng tích cực, nội dung đan xen nhau một cách hợp lý sinh động, hấp dẫn, đảm bảo kỹ thuật và an toàn.

Giáo viên không nên giảng giải làm mẫu quá nhiều, dành thời gian cho học sinh tập luyện. Khi dạy từng động tác, bài tập giáo viên giảng giải ngắn gọn, dễ hiểu để học sinh vận dụng ngay khi luyện tập. Như vậy sẽ có tác dụng tốt cho học sinh nhớ lâu hơn.

Kiểm tra sức khỏe học sinh hàng kì, hàng năm, phân loại để có phương pháp dạy học và đánh giá hợp lý chung cho cả lớp và từng học sinh.

Giáo viên cần tạo cho học sinh thói quen học môn thể dục dưới dạng tự tập đây là một khâu khá quan trọng gắn liền với kết quả dạy- học ở trên lớp.

Và để thực hiện được mục tiêu sức khỏe của học sinh. Giáo viên cần có kế hoạch giao bài tập và chỉ dẫn cho học sinh biết cách sử dụng các phương tiện xung quanh để tự tập luyện: ở trường và ngoài nhà trường.

Là một giáo viên được phân công công việc là trực tiếp giảng dạy thể dục thể thao hàng ngày với chuyên môn sư phạm của mình tôi đọc và nghiên cứu nhiều tài liệu về phương pháp giảng dạy thể dục thể thao để tìm ra cho mình một phương pháp giảng dạy phù hợp nhất với thực tế giảng dạy của mình. Trong đó lí luận và phương pháp giáo dục thể chất được chia làm 3 nhóm phương pháp chính đó là:

- + Nhóm phương pháp sử dụng lời nói
- + Nhóm phương pháp trực quan
- + Nhóm phương pháp tập luyện.

Trong đó dạy học môn thể dục thể thao nhằm giải quyết các nhiệm vụ giáo dục kiến thức hình thành kỹ năng, kỹ xảo góp phần giữ gìn sức khỏe, nâng cao thể lực. Vì vậy có nhiều hình thức và phương pháp tổ chức dạy học, sự phân nhóm chỉ mang tính chất tương đối. Để dạy học động tác cần sử dụng phương pháp phân chia và hoàn chỉnh. Các phương pháp giáo dục thể chất trong đó coi trọng lượng vận động và quảng nghĩ là các thành tố của phương pháp giáo dục thể chất. Do đó có nhiều phương pháp để giáo dục các tố chất vận động. Tuy nhiên đối với người học thì lượng vận động nào cũng phải vừa sức. Nghĩa là việc tổ chức dạy học và giáo dục sao cho tương ứng với khả năng của người tập. Giáo viên phải tính đến đặc điểm lứa tuổi, giới tính và trình độ vận động, sự khác biệt cá nhân.

Đổi mới phương pháp dạy học không có nghĩa là loại bỏ các phương pháp truyền thống mà phải lựa chọn kết hợp hết sức mềm dẻo các phương pháp dạy học tích cực trong những nội dung cụ thể là: (Học mới và ôn các nội dung thực hành, Lý thuyết và một số tình huống gắn liền với hoạt động thực tiễn).

Điều quan trọng nhất là giúp học sinh luôn tự tin, tìm thấy hứng thú trong học tập. Từ đó học sinh có thái độ tự giác, tích cực và mong muốn được sáng tạo trong việc giải quyết các nhiệm vụ vận động.

2. Cơ sở thực tiễn:

Để thực nghiệm được đề tài nghiên cứu khoa học của mình đạt hiệu quả việc đầu tiên tôi tiến hành nghiên cứu thực trạng còn yếu kém của môn thể dục thể thao ở trường mình để tìm biện pháp giải quyết.

Từ thực tế giảng dạy, tôi thấy nổi cộm một số vấn đề sau:

a. Hiện nay việc thực hiện tập luyện thể dục thể thao trong đại đa số học sinh còn hạn chế chưa đáp ứng được yêu cầu đề ra, chưa tích cực trong tập luyện,

sức khỏe còn yếu. Thực trạng yếu kém này còn nhiều học sinh còn lơ là, chểnh mảng, đối phó tập luyện qua loa chưa có hiệu quả trong học tập. Cụ thể là khi học một môn học nào đó thì các em lại vừa yếu, lại vừa nhút nhát nên lần tránh sự quản lí, nhắc nhở của giáo viên bằng mọi cách nên yếu kém lại càng yếu kém hơn.

b. Với nhịp điệu cuộc sống khẩn trương hiện nay. Trong công cuộc công nghiệp hóa, hiện đại hóa đất nước, nền công nghệ thông tin phát triển rầm rộ với tốc độ chóng mặt của internet đã chi phối không ít các hoạt động xã hội, ham chơi lười vận động.

c. Địa điểm trường đóng trên địa bàn một vùng nông thôn nhưng lại quá chật hẹp về sân bãi thể dục. Nên sân tập thể dục thể thao cho học sinh tập không có toàn tập tận dụng đầu các các dãy nhà. Có hôm một tiết 2 lớp học thể dục thể thao nên chỗ đứng tập chật chội không đủ nên vận động luyện tập lại càng khó hơn. Rồi sân bãi, dụng cụ không đúng quy cách, không đảm bảo cũng gây quá nhiều khó khăn cho giáo viên thể dục thể thao. Môn học thể dục thể thao là môn học thực hành; chức năng của giờ thể dục là tập luyện nâng cao thể chất cho học sinh và giải trí, giải tỏa căng thẳng trong học tập để nâng cao hiệu quả học tập cho học sinh ở những môn học khác. Xong, trong giờ học có lúc xen lẫn trò chơi vận động các em chơi cười nói vui vẻ đang lên giai đoạn cao trào liền bị nhắc nhở là gây ồn ào.

Tóm lại: với những thực trạng trên của công tác luyện tập thể dục thể thao đã làm cho tôi có nhiều suy nghĩ, băn khoăn là làm sao để tìm ra những phương pháp giảng dạy, biện pháp khuyến khích tự luyện tập thể dục thể thao cho học sinh tốt hơn. Để giúp cho học sinh hướng tới hoạt động thể dục thể thao lành mạnh, tránh xa mọi tệ nạn xã hội, nâng cao dân trí, phát triển nhân tài cho đất nước.

Qua các vấn đề thực trạng đã nêu ở trên và để khẳng định được vấn đề cấp thiết này tôi đã mạnh dạn cải tiến phương pháp giảng dạy riêng cho mình bằng một số việc làm cụ thể sẽ được nêu và thực hiện ở phần sau để thực nghiệm cho đề tài nghiên cứu khoa học của mình là: “ ***Phương pháp phát huy tính tích cực học tập của học sinh trong luyện tập thể dục thể thao bậc THCS***”.

3. Các số liệu của thực trạng:

Khi chưa thực hiện đề tài số học sinh chưa tích cực tập luyện còn nhiều, kết quả bộ môn thấp chỉ 85- 90 % học sinh xếp loại đạt, số học sinh chưa đạt còn nhiều, số học sinh đạt giải ở các môn rất ít.

***Số liệu điều tra trước khi thực hiện:**

TT	Lớp	Sĩ số	Số lượng HS Tích cực	Chất lượng %	Số lượng HS chưa tích cực	Chất lượng %
1	7A	32	28	87,5%	4	12,5%
2	7B	31	27	87,1%	4	12,9%
3	7C	32	29	90,6%	3	9,4%
4	9A	33	30	90,9%	3	9,1%
5	9B	32	28	87,5%	4	12,5%
6	9C	32	27	84,4%	5	15,6%

***Số liệu về chất lượng kết quả bộ môn trước khi thực hiện :**

TT	Lớp	Sĩ số	Đạt		Chưa đạt	
			SL	%	SL	%
1	7A	32	30	93,8%	2	6,2%
2	7B	31	28	90,7%	3	9,7%
3	7C	32	30	93,8%	2	6,2%
4	9A	33	30	90,9%	3	9,1%
5	9B	32	29	90,6%	3	9,4%
6	9C	32	30	93,8%	2	6,2%

II. CÁC BIỆN PHÁP THỰC HIỆN:**1. Phát huy tính tích cực học tập của học sinh trong tập luyện thể dục thể thao ở trường (giờ thể dục nội khóa):**

Để thực hiện tốt biện pháp này trong giảng dạy việc đầu tiên tôi tiến hành tìm hiểu để nắm vững một số đặc điểm tâm lí của học sinh trung học cơ sở có liên quan đến công tác giảng dạy thể dục thể thao đó là:

Các em học sinh THCS tuổi từ 12-15 tuổi thì quá trình tăng trưởng cơ thể của các em đang phát triển, hoạt động thần kinh của các em đang đến mức phát triển cao. Nhưng một số em phần nào đó hưng phấn mạnh hơn ức chế nên dễ có những phản ứng thiếu kìm hãm cần thiết. Do đó dễ làm rối loạn sự phối hợp vận động gây khó khăn cho việc tiếp thu và củng cố các kỹ năng vận động. Tình cảm, xúc nối cần được giáo viên khuyến khích (Thậm chí có thể phê phán). Và bạn bè góp ý làm cho các em vừa giữ được hăng hái vừa biết thận trọng bình tĩnh, giáo viên không nên quá chì chiết vì những yếu kém đó. Bởi vì lứa tuổi này (nhất là HS lớp 7, 9 và HS nữ) không ưa (dễ tự ái, tiêu cực). Bị những người khác nói những yếu kém của mình như thể trước mọi người (nhất là các bạn

khác giới). Tính tình, trạng thái tâm lý ở lứa tuổi này cũng thay đổi. Có lúc rất tích cực hăng hái, nhưng có lúc lại buồn chán tiêu cực. Ví dụ giáo viên vừa làm mẫu động tác thì các em tỏ vẻ hăng hái vận động, nhưng một lúc sau lại tìm chỗ ngồi nghỉ, chán tập. Lúc này giáo viên cần khéo léo khích lệ, hướng dẫn các em luyện tập tốt hơn. Lấy vận động khích lệ là chính chứ không phải gò ép, dọa nạt bắt tập. Qua đó dần dần góp phần giáo dục cho các em thành người có tính kiên cường, biết tự kìm chế và có ý thức cố gắng.

Để giờ học thể dục thể thao được thuận lợi có hiệu quả mỗi lớp tôi đã thành lập từ đầu năm học đội ngũ “hướng dẫn viên thể dục thể thao” hay còn gọi là “cán sự thể dục thể thao”. Để khi cần thiết giúp giáo viên làm mẫu, quản lí và điều khiển lớp, hỗ trợ cho giáo viên. Đội ngũ này gồm những em có năng khiếu thể dục thể thao, ham thích thể dục thể thao và có trình độ vận động cao hơn những em khác. Đội ngũ cán sự thể dục thể thao này đã được tôi dự kiến sẵn từ đầu năm học mỗi lớp từ 4-5 em để hỗ trợ cho nhau sẽ có những em có hôm vắng học thì sẽ có em khác thay.

Tôi chú ý bồi dưỡng cá biệt, những em yếu kém, nhút nhát, sợ vận động thể dục thể thao. Giải đáp mọi sự thắc mắc của học sinh, sửa sai động tác. Người thầy là nhân vật trung tâm, gương mẫu nhưng không được làm thay cho học sinh. Giáo viên đặt ra những yêu cầu tập luyện cho từng tổ, từng nhóm, từng em. Xong không được cứng nhắc tùy tiện. Tránh những biểu hiện thô bạo đối với học sinh ảnh hưởng đến nhân cách của học sinh. Mà tôi chú ý khích lệ các em là: Môn thể thao là một môn võ (Hay còn có thể nói là môn 100% thực hành) nên phải biết bắt chước, chịu khó luyện tập. Mạnh dạn tập 1 lần chưa được thì tập nhiều lần sẽ làm được. Thay vì làm động tác xấu mà ngượng, mà lẩn tránh, mà nhút nhát không luyện tập thì yếu kém lại càng yếu kém hơn. Tôi khích lệ các em không hiểu bài thì hỏi giáo viên, hỏi những bạn làm tốt, một người dốt mà dám hỏi để hoàn thiện cho mình là người khôn. Còn người dốt mà dẫu dốt không dám hỏi mới là người dốt. Chính vì sự khích lệ này nên trong giờ học của tôi nhiều em đã mạnh dạn hỏi tôi: “Em làm động tác đúng chưa cô? Cô sửa sai cho em với”. Khi được những em dám hỏi như vậy tôi ân cần giảng giải nên giờ học của tôi các em thi đua nhau hăng hái luyện tập giờ học luôn đảm bảo một nguyên tắc là: “Ng nghiêm túc- thoải mái và chất lượng”.

Ví dụ: Khi giảng dạy học sinh lớp 7, 9 ở phần cầu lông và đá cầu theo điều tra của tôi có từ 5- 10% các em trong một lớp biết đánh cầu lông ở loại khá giỏi. Xong còn có khoảng 50% các em đã biết đánh cầu lông nhưng hỏi những kỹ thuật cơ bản các em không nắm được. Nhưng còn khoảng 40% các em chưa biết cách cầm cầu, cầm vợt nữa.

Quả là một sự khác biệt quá lớn chênh lệch về trình độ. Đứng trước một thực tế như vậy tôi đã khéo léo giải thích cho cả lớp rõ là: “Những em khá giỏi rồi thì các em nên khiêm tốn, không nên lấn át các em yếu, nên có tinh thần bao dung, giúp đỡ bạn yếu. Giỏi thì các em cũng phải cũng có kiến thức lại từ đầu xem mình đã thực sự giỏi chưa, đã giỏi rồi thì các em nên hỗ trợ các em còn yếu kém tiến bộ hơn. Còn các em yếu kém phải cố gắng- nỗ lực luyện tập hơn không nên nản chí.

Để nâng cao hiệu quả bài học trong giảng dạy, sau khi giáo viên làm mẫu xong tôi tập cho các em khá giỏi, biểu diễn cho các em yếu kém xem. Sau đó tôi phân công em khá giỏi về các nhóm hướng dẫn các bạn luyện tập. Giáo viên thì tập trung riêng những em yếu kém tập luyện hướng dẫn tỷ mỉ. các em yếu kém đã nắm được bài giáo viên mới đi sửa sai cho các nhóm khác.

Với những biện pháp luyện tập như trên sau 3- 4 tiết học cầu lông và đá cầu tôi đã thấy các em thành thạo kỹ thuật bài học yêu cầu một cách nhanh chóng, có lớp đạt 90% yêu cầu chất lượng bài học đề ra, các em thực hiện thuần thục 2 kỹ thuật đánh cầu và đá cầu chính ở lớp 8, 9 đó là kỹ thuật đánh cầu thấp thuận tay và trái tay ở môn cầu lông và đá cầu cao chân chính diện bằng mu bàn chân, phát cầu ở môn đá cầu.

Tôi đã tổ chức học sinh các tổ nhóm thi đua trình diễn và tự nhận xét đánh giá khả năng thực hiện bài của các tổ nhóm hoặc cá nhân vào cuối mỗi tiết học. Khi 1 tổ trình diễn kỹ thuật thì 1 tổ đối diện quan sát từng bạn đếm xem bạn có mấy lần thực hiện chưa tốt, đọc rõ ràng cho bạn tự sửa sai động tác. Như thế các tổ thi đua nhau nhận xét công bằng. Tổ nào ít sai sót nhất sẽ được một tràng vỗ tay khen ngợi. Sau đó tôi cũng có kỹ thuật tuyên dương nhưng em làm tốt, khích lệ những em làm chưa đẹp nên cố gắng và rút ra bài tập về nhà để các em tự tập, tư duy lại bài tập luyện khi rảnh rỗi.

Để thực hiện hiệu quả những việc làm trên trong giảng dạy song song với những biện pháp trên tôi chú ý phát hiện tuyển chọn, bồi dưỡng học sinh giỏi. Mỗi khi phát hiện được những học sinh có khả năng thể dục thể thao tôi lại ghi vào sổ tích lũy giảng dạy của mình để phát triển tài năng thể thao. Trước tiên tôi đã điều tra và nắm rõ năng khiếu- thành tích của các em ở các năm trước để làm nền tảng trong giảng dạy cho học sinh tiếp tục tham gia thi đấu với các trường trong tiểu khu, huyện, TP.

Ngoài các biện pháp trên để nâng cao hiệu quả trong giảng dạy đầu năm học ở trường lớp tôi đã nêu rõ nội quy quy định riêng cho môn thể dục thể thao để các em cùng thực hiện. Tôi đã thực hiện tốt phương châm: dỗ trước và dạy sau,

yêu cầu học sinh thực hiện tốt nội quy của nhà trường, lớp nói chung và của môn thể dục thể thao nói riêng đó là:

- Tuyệt đối không sử dụng điện thoại trong giờ.
- Trang phục phù hợp thoải mái phù hợp với đặc trưng môn học.
- Không đội mũ rộng vành, nón, mũ cứng, đi dép trong luyện tập thể dục thể thao.
- Không nói tục trong giờ học, ý thức bảo vệ của công, dụng cụ luyện tập của từng cá nhân cao.
- Tự giác tích cực trong tập luyện, ra vào lớp đúng giờ, đúng vị trí tập luyện.
- 100% HS đi đầy tập, có đủ dụng cụ tập luyện.....

Tôi thực hiện công bằng trong kiểm tra đánh giá kết quả luyện tập thật chính xác. Để thực hiện được vấn đề này tôi đã thực hiện dân chủ trong giờ kiểm tra bằng cách cho cán bộ lớp giám sát, nhận xét khi cần thiết. Cho điểm minh bạch, công bằng trước lớp. Nêu rõ tiêu chí kiểm tra để các em phấn đấu và quan sát khi giáo viên đánh giá.

Vào cuối học kỳ, cuối năm học tổ chức cho học sinh thảo luận góp ý cho giáo viên một cách công khai dân chủ có tổ chức trước lớp để giáo viên có thể hoàn thiện mình, và tôi cũng nêu rõ các ưu điểm các em đã đạt được để khích lệ tinh thần. Nêu rõ khuyết điểm của cả lớp để lớp các em rút ra kinh nghiệm.

***Tóm lại:** Qua các biện pháp thực hiện như trên để phát huy được tính tích cực luyện tập của học sinh trong giờ thể dục chính khóa tôi đã khơi dậy được lòng ham muốn tập luyện của các em. Sự mạnh dạn vận động của đại đa số học sinh tôi đã thu được nhiều kết quả tốt đẹp. Kết quả lớn nhất tôi đạt được là sự nhận thức về vai trò của thể dục thể thao của các em thay đổi rõ rệt và ý thức tự giác tập luyện thể dục thể thao ở từng em cũng được khơi dậy. Nên giờ học thể dục thể thao của tôi không còn thấy các em ngại vận động ngồi tùm tùm nói chuyện hoặc nép vào các góc xa để chôn tập nữa. Đa số các em hiểu được tầm quan trọng của thể dục thể thao là ngoài việc rèn luyện sức khỏe còn có chức năng giải tỏa căng thẳng nên nhiều em vừa tập luyện say sưa, vừa hăng hái. Có giờ học thể dục dù mưa cũng không muốn học trong lớp, trong nhà mà các em muốn ra sân để tập luyện.

2. Phát huy tính tích cực luyện tập TDTT của học sinh ở ngoài trường (ở nhà).

Các em học sinh trung học đang ở thời kỳ phát triển nên đòi hỏi phải vận động. Vì vậy tập luyện thể dục thể thao chính là đáp ứng nhu cầu khách quan của tuổi trẻ tạo nên nhân tố kích thích cho cơ thể phát triển. Số tiết học thể dục thể thao nội khóa ở trường theo quy định hiện nay ở từng tuần, từng năm chưa

đủ lượng vận động để mang lại hiệu quả tập luyện. Bởi vậy tự tập luyện thể dục thể thao là để bổ xung thêm cho đủ lượng vận động cho cơ thể, nâng cao thành tích trong tập luyện. Và tự tập luyện thể dục thể thao là khâu khá quan trọng trong chế độ sinh hoạt của các em học sinh. Có nhiều em bối rối là tự tập cái gì? Tập môn nào? Và tập vào lúc nào?. Tôi đã hướng dẫn các em một số hình thức thảo luận như sau:

- Tôi vạch kế hoạch tự tập luyện cá nhân cho các em gồm thể dục vệ sinh buổi sáng , thể dục vệ sinh buổi tối, dạo chơi...Một số em thấy lạ là có thể dục vệ sinh buổi tối à cô? Dạo chơi cũng là môn thể thao ư cô? Nhưng sau khi nghe tôi phân tích, giải thích thì các em đã hào hứng áp dụng vào học tập.

Ví dụ: Hình thức dạo chơi: Tức là khi học tối một thời gian cảm thấy thiếu tập trung, mệt mỏi, thì các em có thể ra đường, ngõ, ngoài sân nhà các em đi dạo một chút thì cảm giác mệt mỏi sẽ hết. Hình thức này được rất nhiều em áp dụng.

Tôi còn hướng dẫn cho các em kế hoạch luyện tập theo nhóm. Để làm được việc này tôi đã điều tra và tìm hiểu sở thích của các em hay chơi môn thể thao nào, các em có năng khiếu phát triển các tố chất nào, ở từng khu vực thôn, xóm hay chơi môn thể thao nào. Ví Dụ các em hay chơi cầu lông, đá cầu, bóng đá vào buổi chiều , hay là các em có năng khiếu phát triển sức bền, sức nhanh ... Tôi cho các em đăng kí các hình thức tự tập luyện thể dục thể thao ở nhà. Sau đó tôi cho các em cá nhân đăng ký tập luyện theo lịch chung, riêng của tổ, của nhóm, lớp, trường... Có lịch buổi sáng từ 4h45' - 5h30', Chiều tối từ 17h đến 17h45 phút. Mỗi ngày các em tập theo lịch tập thể 2 lần sáng chiều mỗi lần từ 30- 45 phút. Các nhóm có tổ trưởng ở từng khu vực giám sát , tự các em có thể rủ nhau để tập theo nhóm , mỗi nhóm tôi cho các em đăng ký từ 5- 10 em giáo viên chỉ là người giám sát chung và cử ra 1 em là tổ trưởng, 1 em tổ phó điều hành các bạn trong nhóm thực hiện.

Khi đưa các em vào các tổ chức luyện tập theo tổ nhóm như vậy. Theo điều tra tôi có 100% học sinh tham gia tự tập luyện thể dục thể thao. Và cái điều lớn nhất tôi đã làm được là khuấy động phong trào thể thao quần chúng trong toàn bộ học sinh, có nhiều em còn vận động người thân tham gia tập luyện nên chiều tối, sáng mai trên đường làng thôn xóm đã có rất nhiều người tham gia luyện tập thể dục thể thao bằng nhiều hình thức khác nhau như đi bộ, chạy bộ, cầu lông, đá cầu, bóng đá, bóng bàn, cờ tướng...

Và điều lớn nhất tôi đã làm được là hướng các em vào thể thao lành mạnh thì các em sẽ không ham chơi games, không lang thang đua đòi bạn bè, sau giờ học buổi chiều các em tham gia tập luyện thể thao, các em đã có ý thức tốt hơn

cho việc học tập. Và qua công tác thể thao quần chúng đã giúp tôi phát hiện những học sinh có năng khiếu thể dục thể thao ở các môn, lựa chọn huấn luyện thêm cho các em và giao các bài tập cho các em, hướng dẫn các em một số bài tập bổ trợ kỹ thuật, các bài tập nâng cao các tố chất sức nhanh, sức mạnh, sức bền để các em tập thêm ở nhà, để các em có đủ tố chất tham gia thi đấu trong các kỳ hội khỏe phù đồng hàng năm đã đạt kết quả cao .

Ngoài các hướng dẫn trên tôi còn hướng dẫn các em cách tự kiểm tra và theo dõi sức khỏe. Vì thường xuyên kiểm tra sẽ phát hiện sớm các dấu hiệu luyện tập quá mức. Bởi luyện tập quá mức là kẻ thù nguy hiểm nhất của tập luyện thể dục thể thao. Hướng dẫn học sinh cách đo đếm mạch, cảm nhận về một số cảm giác chủ quan như ăn, ngủ, cảm giác về đau của bản thân, thường xuyên đo chiều cao , cân nặng để theo dõi sự phát triển của cơ thể.

Chính nhờ thực hiện tốt một số biện pháp đã vạch ra trong sáng kiến tôi đã thu được kết quả là: tôi đã khích lệ được tinh thần thể thao trong tuyệt đại đa số học sinh. Gợi trí tò mò, gây hứng thú tập luyện cho học sinh, để các em tự hình thành cho mình một ý thức tự tập luyện thể dục thể thao mà không cần giáo viên hoặc gia đình gò ép. Song song với kết quả đại trà đạt chất lượng cao , tôi luôn luôn ý thức chuẩn bị- tìm tòi tài năng thể thao nên ngay từ khi vào đầu năm học tôi đã điều tra nắm thành tích của các em , năng khiếu sở trường của từng em để phát huy, lên kế hoạch định sẵn danh sách đội tuyển học sinh giỏi thể dục thể thao. Từ ý tưởng khuyến khích các em nhận thức đúng tầm quan trọng của học tập. Nhận thức đúng vai trò của thể thao. Giúp các em nhận thức đúng việc chơi để giải trí là không thể thiếu còn việc học để xây dựng nền tảng của tương lai càng quan trọng hơn. Tôi đã giúp các em chưa tích cực tập luyện môn thể dục cũng như lơ là trong việc học tập các môn khác tiến bộ rõ rệt khi các em nhận thức được vấn đề. Đại đa số các em bày tỏ tâm sự với tôi là em muốn bỏ games để khỏi bị chửi, bị khinh, bị chê nhưng các em lại bối rối về lối thoát. Tôi khuyến khích các em là phải tự ý thức được mình, phải có ý chí, có lập trường biết vượt lên chính mình và thắng chính mình. Và trong giảng dạy chính thực hiện tốt nguyên tắc đối đãi học sinh cá biệt tôi đã làm được một việc rất lớn là giúp các em yếu về thể chất, nhút nhát, nhác luyện tập hòa đồng được với bạn bè bớt mặc cảm và xấu hổ, rụt rè trước bạn bè trở thành học sinh trung bình và khá.

Khi thực nghiệm đề tài này theo tổng hợp của cán sự thể dục thể thao từng lớp tôi đã phát động được 100% học sinh tham gia tự tập luyện thể dục thể thao ở nhà.

Một vấn đề vô cùng lớn không thể không nói tới là giờ thể dục thể thao nội khóa của tôi với luôn đảm bảo phương châm: Nghiêm túc- Thoải mái và chất lượng cao chính là nhờ vào ý thức tự giác tích cực tập luyện của từng em.

III. KẾT QUẢ SAU KHI THỰC HIỆN:

Sau một thời gian thực nghiệm giảng dạy lựa chọn những phương pháp phát huy tính tích cực học tập của học sinh trong tập luyện thể dục thể thao bậc THCS tôi đã áp dụng trong năm học 2021-2022 đã mang lại cho tôi rất nhiều khác biệt bất ngờ về kết quả tập luyện và học tập của học sinh Tôi thấy các em tiếp thu bài nhanh hơn, tập các động tác chính xác hơn, học sinh hứng thú học tập một cách tự giác, tích cực, tinh thần tự quản cao, học sinh đã cùng nhau giải quyết những tình huống cụ thể, mạnh dạn hơn trong việc tự đánh giá nhận xét xếp loại khi kiểm tra, giờ học thu được hiệu quả cao hơn. Ngoài việc tập thể dục trên lớp 100 % các em còn thường xuyên tập luyện ở nhà để nâng cao thành tích trong việc rèn luyện thể thao. Chính vì thế trong năm qua chất lượng nâng lên, và đặc biệt trong kỳ hội khỏe phù đồng đã có nhiều học sinh tham gia và đạt giải cao cấp Huyện và cấp Thành phố.

***Kết quả sau khi thực hiện Sáng kiến:**

TT	Lớp	Sĩ số	Số lượng HS Tích cực	Chất lượng %	Số lượng HS chưa tích cực	Chất lượng %
1	7A	32	30	93,7%	2	6,3%
2	7B	31	31	100%	0	0%
3	7C	32	31	96,8%	1	3,2%
4	9A	33	31	93,9%	2	6,1%
5	9B	32	32	100%	0	0%
6	9C	32	32	100%	0	0%

Ở trong giảng dạy thể dục thể thao nội khóa về chất lượng đại trà tôi đã đạt được một số kết quả sau:

TT	Lớp	Số	Đạt		Chưa đạt	
			SL	%	SL	%
1	7A	32	32	100 %	0	0 %
2	7B	31	31	100 %	0	0 %
3	7C	32	32	100 %	0	0 %
4	9A	33	33	100 %	0	0 %
5	9B	32	32	100 %	0	0 %
6	9C	32	32	100%	0	0%

***Thành tích: Thi TDTT cấp huyện trong năm 2021 -2022:**

- 1- Em Lê Thái Sơn lớp 9B đạt giải Nhất Nhảy cao
- 2- Em Ngô Thị Mai Hương lớp 8C đạt giải Nhất nhảy xa
- 3- Em Đào Văn Thái lớp 9A đạt giải Nhất Đá cầu
- 4- Em Đào Minh Đạt Lớp 9 C đạt giải Ba Đá cầu.

***Thành tích: Thi đấu TDTT cấp Thành phố trong năm 2021 -2022:**

- 1- Em Đào Văn Thái lớp 9A đạt HCV cấp TP Đá cầu
- 2- Em Đào Minh Đạt Lớp 9 C đạt HCB cấp TP Đá cầu.

IV. BÀI HỌC KINH NGHIỆM:

Trong quá trình thực hiện đề tài tôi nhận thấy:

- Học sinh thực sự tự giác say mê tập luyện phát huy được tính tích cực chủ động sáng tạo của học sinh và đã đạt được kết quả tốt trong giờ kiểm , thi đấu giữa các trường trong toàn Huyện.

- Bản thân tôi nghiên cứu đề tài tự mình nâng cao trình độ chuyên môn nhận thức đầy đủ về trách nhiệm góp phần nâng cao hiệu quả chất lượng giảng dạy của bộ môn.

- Qua kết quả thực nghiệm tôi thấy phương pháp này phù hợp với tình hình học sinh ở trường THCS.

***Đối với GV:** + Muốn thực hiện tốt mục tiêu giáo dục môn học, nâng cao chất lượng giảng dạy cần phải yêu nghề mến trẻ, nhiệt tình trong công tác, thường xuyên tự bồi dưỡng học tập chuyên môn nghiệp vụ, trong giờ học phải đa dạng hóa hình thức tổ chức dạy học phát huy tính tích cực chủ động sáng tạo của học sinh.

+ Kiến thức trong mỗi giờ học phải đảm bảo tính khoa học có hệ thống, tính vừa sức phù hợp với từng đối tượng học sinh.

*** Đối với HS:** Phải tự giác tích cực chủ động sáng tạo, xây dựng thái độ hành vi đúng đắn với môn học yêu thích tập luyện thể dục thể thao.

PHẦN C . KẾT LUẬN VÀ KHUYẾN NGHỊ:

I. Kết luận:

Với sáng kiến kinh nghiệm là: “ *Phương pháp phát huy tính tích cực học tập của học sinh trong tập luyện thể dục thể thao bậc THCS*”. Tôi đã viết và thực nghiệm mang lại một kết quả khả quan như trên. Nó giúp tôi vững vàng, tự tin hơn trong giảng dạy ngày một khẳng định được tầm quan trọng của thể dục thể thao đối với rèn luyện sức khỏe cho học sinh đảm bảo sức khỏe tốt hơn trong học tập và sinh hoạt hằng ngày. Đóng góp một phần quá nhỏ bé vào mục đích chung của nền giáo dục nước nhà là đạo tạo ra những thế hệ trẻ toàn diện về cả đức- trí- thể- mỹ.

II- Khuyến nghị:

Để nâng cao giáo dục thể chất trong nhà trường Tôi rất mong được quan tâm hơn nữa của chính quyền địa phương, BGH nhà trường về cơ sở vật chất như: tranh , ảnh, dụng cụ, sân bãi, chế độ đãi ngộ cũng như môi trường tập luyện.

Đối với phòng giáo dục tăng cường mở các lớp chuyên đề để các giáo viên trong toàn huyện có dịp trao đổi kinh nghiệm trong công tác giảng dạy.

Với sự mong muốn phát huy tính tích cực tập luyện của học sinh để nâng cao sức khỏe và chất lượng giảng dạy cho học sinh trong môn thể dục trong nhà trường. Với kinh nghiệm của mình đã qua nhiều năm giảng dạy song không tránh khỏi một số hạn chế và thiếu sót Tôi rất mong được sự góp ý của các thầy cô đồng nghiệp và hội đồng khoa học để đề tài được hoàn thiện hơn nữa và được áp dụng rộng rãi hơn.

Tôi xin chân thành cảm ơn!

***Cam đoan:**

Tôi xin cam đoan đây là đề do
chính đề tài do chính Tôi viết không
sao chép của người khác.

Phong vân , Ngày 24 tháng 3 năm 2022

Tác giả

Nguyễn Thị Hải

PHẦN D:TÀI LIỆU THAM KHẢO

- 1.Giáo trình điền kinh- NXB Thể dục thể thao 2001.
- 2.Lý luận và phương pháp giáo dục thể chất – NXBTDTT-2000.
- 3.Giáo trình lý luận và phương pháp dạy TDTT- nhà xuất bản giáo dục- 1997.
- 4.Sách giáo viên TD lớp 7, lớp 9.

PHỤ LỤC

NỘI DUNG	TRANG
Phần A: Đặt vấn đề	1
I. Lý do chọn đề tài	1
II. Mục đích và nhiệm vụ nghiên cứu	2
III. Đối tượng nghiên cứu	2
IV. Phương pháp nghiên cứu	2
V. Phạm vi và kế hoạch nghiên cứu	2
Phần B: Giải quyết vấn đề	3
I. Thực trạng của vấn đề nghiên cứu	3
1. Cơ sở lý luận	3
2. Cơ sở thực tiễn	4
3. Các số liệu thực trạng	5
II. Các biện pháp thực hiện	6
III. Kết quả sau khi thực hiện	12
IV. Bài học kinh nghiệm	13
Phần C: Kết luận và khuyến nghị	14
1. Kết luận	14
2. Khuyến nghị	14
Phần D: Tài liệu tham khảo	15
* Phụ lục	16
* Ý kiến nhận xét đánh giá của các hội đồng khoa học.	17

**Ý KIẾN NHẬN XÉT ĐÁNH GIÁ VÀ XẾP LOẠI
CỦA HỘI ĐỒNG KHOA HỌC CƠ SỞ.**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ngày..... tháng..... năm 2021

Chủ tịch hội đồng.

**ĐÁNH GIÁ VÀ XẾP LOẠI CỦA HỘI ĐỒNG KHOA HỌC
NGÀNH GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO HUYỆN BA VÌ.**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ngày..... tháng..... năm 2021

Chủ tịch hội đồng.