**PHÒNG GD-ĐT TX BUÔN HỒ**

**TRƯỜNG THCS HÙNG VƯƠNG**

**CHUYÊN ĐỀ 3: MÔN THỂ DỤC**

Thời gian: 20-12-2019

 Họ và tên: Hồ Thị Hồng Phú

 Giáo viên : Thể dục

 Đơn vị: Trường THCS Hùng Vương

**TĂNG CƯỜNG MỘT SỐ PHƯƠNG PHÁP**

**GÂY HỨNG THÚ TẬP LUYỆN**

**THỂ DỤC THỂ THAO CHO HỌC SINH THCS**

**A.ĐẶT VẤN ĐỀ :**

 **1/Tính cấp thiết của vấn đề:**

Vào ngày 27/03/1946 Bác Hồ đã ra lời kêu gọi toàn dân tập thể dục: “Giữ gìn dân chủ, xây dựng nước nhà, xây dựng 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…”.Cho nên: “Luyện tập thể dục, bồi bổ sức khỏe là bổn phận của người dân yêu nước”.

Bác Hồ đã khẳng định mục đích của rèn luyện sức khỏe, dưới chế độ mới là để xây dựng một xã hội văn minh.Mục đích của Giáo dục thể chất ( GDTC ) là 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 đến sức khỏe 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.

**2/ Lý do chọn đề tài:**

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 về mặt tâm sinh lý của các em có nhiều thay đổi lớn.Vì vậy, trong môn học thể dục không nên theo khuynh hướng học 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. Cần tạo nên sự hứng thú, giúp các em ham thích tập luyện tốt hơn.Mặt khác, trong thực tế môn học thể dục có nhiều đối tượng học sinh khác nhau, có em có sức khỏe tốt, có em có sức khỏe yếu, có em bị tật bẩm sinh.v.v.Do đó, phải làm thế nào với những em đứng nhìn các bạn tập luyện mà thèm muốn khao khát được tập luyện.Phải như thế nào? Phải dùng những biện pháp nào? Một câu hỏi đặt ra khiến bản thân tôi trăn trở.Vì vậy, trên nền tảng GDTC, với những phương pháp sử dụng hợp lý có tác dụng quan trọng đến đối tượng tập luyện kích thích, hay động viên, với nhiều phương pháp khác nhau, 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, tôi quyết định lựa chọn đề tài“**Một số phương pháp gây hứng thú tập thể dục thể thao cho học sinhTHCS”.**

**3. 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 tốt trong việc học tập.

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

**4. Đối tượng phạm vi nghiên cứu :**

+ Học sinh khối lớp 7 - Trường trung học cơ sở Hùng Vương

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

**5. Phương pháp nghiên cứu:** Để giải quyết các nhiệm vụ trên của đề tài tôi đã sử dụng phương pháp nghiên cứu sau:

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

+ Sử dụng tranh ảnh, các dụng cụ học tập như: 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 học sinh có các thành tích trong thể dục thể thao…

**II. GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ:**

**1.Thực trạng:**

Đối với môn thể dục, để có một tiết học đạt hiệu quả cao, tạo cho các em niềm say mê, hứng thú trong học tập.Từ đó giúp các em tập luyện, nắm vững được nội dung bài học, mặc dù không ghi lý thuyết nhưng thực hiện các động tác một cách chính xác, hoàn hảo nhằm đảm bảo tốt chất lượng môn học.Đặc biệt, qua tiết học các em không có dấu hiệu mệt mỏi, chán nản, tập luyện một cách chiếu lệ.Muốn đạt được những yêu cầu trên, nhất thiết phải có những phương pháp dạy học phù hợp.

**2. Tăng cường một số phương pháp gây hứng thú tập luyện TDTT cho HS:**

**Phương pháp 1:**

Trước hết, giáo viên cần nghiên cứu kỹ nội dung bài dạy.Giáo viên phải tập mẫu từng động tác, thao tác một cách nhuần nhuyễn, phân tích rõ ràng từng chi tiết, yếu lĩnh kỹ thuật động tác trước khi lên lớp, từ đó giúp học sinh dễ nắm bắt ngay.Đã gọi là làm mẫu thì động tác phải đạt yêu cầu chính xác, đẹp, đúng kỹ thuật.Bởi lẽ, những động tác ban đầu dễ gây ấn tượng sâu sắc trong trí nhớ các em. Đối với 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.

***Phương pháp 2:***

Khi giảng giải phân tích kỹ thuật động tác nên ngắn gọn, chính xác, xúc tích, dễ hiểu.Ngoài trời có thể sử dụng tranh ảnh, biểu đồ minh hoạ làm tăng sự chú ý cho 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 mà 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.

***Phương pháp 3:***

Trong tiết học thể dục, không nhất thiết phải tuân thủ theo khuôn khổ mà phải luôn luôn thay đổi, thêm vào một số tình tiết mới sẽ 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 bóng trúng đích hoặc thi ai ném xa hơn.

+ Luyện tập bật nhảy: 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 như trò chơi “Ai chạy nhanh nhất ”, “ Lò cò tiếp sức”, “Chạy đuổi”.Mục đích là rèn luyện khả năng nhanh nhẹn, khéo léo chính xác và phát triển sức mạnh của chân.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 hình thức tổ chức, hoán chuyển 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 dục thể thao; lời kêu gọi tập luyện thể dục thể thao của Bác Hồ…

Dụng cụ học tập rất quan trọng, nên áp dụng triệt để vì nó dễ tạo nên sự 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 cho bài học và trò chơi sẽ tác động vào mắt các em gây sự hứng thú, hấp dẫn trong tập luyện.

***Phương pháp 4:***

Trong suốt tiết học, giáo viên cũng nên dùng phương pháp thi đua khen thưởng để động viên các em, từng nội dung có thể cho các tổ thi đua với nhau, việc nhận xét khen thưởng sẽ tạo nên sự tranh đua, gắng sức tập luyện trong các em học sinh.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.

Giáo viên cần 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 nhẹ.Để có hình thức bồi dưỡng tập luyện khác nhau.

Đối với học sinh yếu, khuyết tật, không nên để các em nghỉ, mà giáo viên phải tổ chức riêng cho các em tập với cường độ nhẹ hoặc cho các em có sức khoẻ tốt giúp đỡ các em có sức khoẻ không tốt, giáo viên nên động viên giúp đỡ các em này. Cần 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 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 làm sao tạo mọi điều kiện, sử dụng mọi phương pháp phù hợp với lứa tuổi các em, đồng thời phải đảm bảo tính vừa sức, hấp dẫn, tạo nên sự hưng phấn, kích thích các em say mê trong luyện tập, nâng cao sức khoẻ, đảm bảo tốt trong việc học tập.

**3. Kết quả đạt được:**

Năm học 2017-2018

Tổng số 208 HS / 6 lớp .Trong đó Đạt:206 em, CĐ: 2 em

Năm học 2018-2019

Tổng số 208 HS/ 6 lớp.Trong đó Đạt:206 em, CĐ: 1 em

**III. KẾT THÚC VẤN ĐỀ:**

**1. Bài học kinh nghiệm:**

\* ***Thực trạng về công tác TDTT và cơ sở vật chất của trường:***

Theo kết quả khảo sát , 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 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, Ngày nay thì hoàn toàn khác. Trong quá trình 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 dạy môn thể dục các trường ở mức tương đối đầy đủ, nên điều kiện cơ sở vật chất của trường hiện nay đang dần đi vào hoàn chỉnh, sân bãi từng bước được hoàn thiện tốt và với cơ sở vật chất ngày càng hoàn thiện hơn.

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

Sau thời gian áp dụng phương pháp trên chúng tôi 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 tất cả học sinh các khối lớp rất ham thích luyện tập, các em thường mong đợi đến tiết học thể dục. Đồng thời, chất lượng tăng lên rõ rệt qua từng giai đoạn, kể cả học sinh sức khoẻ yếu, khuyết tật, các em đã nắm được 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, đó là cơ sở để các em bước vào lớp kế tiếp với bản lĩnh hơn, tự tin hơn và tiến xa hơn.

**2.Đề xuất một số giải pháp nhằm nâng cao hiệu quả của GDTC** :

***\* Giải pháp về giáo viên thể dục***:

Chúng ta đều biết TDTT là 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 đối với 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 GDTC là 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 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 giáo viên thể dục phải có trình độ vững vàng, yêu thích TDTT, có sức khoẻ tốt. Xuất phát từ yêu cầu cấp bách đó, tôi đưa ra các 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 pháp 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 và trò theo hướng:

- Mỗi năm nhà trường cần mua sắm thêm một số thiết bị dụng cụ như: mua thêm 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 chép cũng như các môn học có tính đối kháng như môn cờ vua, bóng bàn.

- Mỗi năm nhà trường cùng các giáo viên, 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 cho nhà trường phục vụ tốt cho công tác GDTC.

- Thường xuyên cải tạo và nâng cao các sân tập.

**3. 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 cho học sinh.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 trao dồi 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 GDTC ngày càng phát triển. Đào tạo cho xã hội thế hệ tương lai, đó là những con người toàn diện có sức khoẻ dồi dào, có thể lực cường tráng, dũng khí kiên cường để tiếp tục sự nghiệp cách mạng của Đảng và có cuộc sống vui tươi lành mạnh.

Đề tài này tuy rằng đã hoàn thành nhưng không thể tránh khỏi hạn chế thiếu sót, rất mong ý kiến đóng góp bổ sung của quý thầy cô để giúp tôi có thêm nhiều biện pháp mới hay hơn, sát thực hơn với điều kiện thực tiễn nhà trường và từng đối tượng học sinh, góp phần xây dựng con người phát triển một cách toàn diện.

 Người Thực Hiện

 Hồ Thị Hồng Phú