

## I. PHẦN MỞ ĐẦU

Trong xã hội lạc hậu hay hiện đại, thể dục thể thao (TDTT) luôn được coi là một trong những phương tiện quan trọng để phát triển con người một cách toàn diện cả về thể lực lẫn trí lực. Ngày 27/03/1946 Bác Hồ đã ra lời kêu gọi toàn dân tập thể dục, Bác nhấn mạnh : **“Giữ gìn dân chủ, xây dựng nước nhà, gây đời sống mới, việc gì cũng cần sức khoẻ mới thành công. Một người dân yếu ớt tức là làm cho cả nước yếu ớt, một người dân khoẻ mạnh tức là làm cho cả nước khoẻ mạnh...”** Và vì thế: **“Luyện tập thể dục, bồi bổ sức khoẻ là bổn phận của mỗi người dân yêu nước”**.

Điều đó càng chứng tỏ rằng lúc bấy giờ Bác Hồ đã coi trọng việc tập thể dục, coi tập thể dục là món ăn tinh thần không thể thiếu trong mỗi người dân yêu nước mà không hề phân biệt tuổi tác hay giới tính.

Trong những năm gần đây cùng với sự đổi mới đi lên của đất nước, ngành Thể dục thể thao cũng thay đổi rất nhiều để bắt nhịp cho kịp với sự thay đổi của thời đại, việc tập thể dục thể thao cũng được coi trọng hơn. Đảng và nhà nước đã thực hiện công cuộc đổi mới công tác giáo dục và đào tạo để thoát khỏi tình trạng yếu kém và lạc hậu trong khu vực và thế giới, tạo nền tảng cho thể dục thể thao phát triển và vươn ra khu vực.

Điều này càng chứng tỏ trách nhiệm to lớn của ngành Giáo Dục và Đào Tạo, của các cấp học trong nhà trường và toàn xã hội, phải chú trọng phát triển con người một cách toàn diện về thể chất và trí tuệ, giúp thế hệ trẻ có tư duy sáng tạo, kỹ năng thực hành giỏi, có ý thức vươn lên trong học tập, có tinh thần đoàn kết giúp đỡ nhau trong mọi hoàn cảnh và đặc biệt có sức khoẻ tốt để làm chủ đất nước trong tương lai.

Do vậy, giáo dục sức khoẻ cho con người là một trong những nội dung quan trọng không chỉ của ngành Giáo Dục và Đào Tạo mà còn là mối quan tâm của toàn xã hội. Với mục đích: **Đào tạo và bồi dưỡng thế hệ trẻ trở thành một con người mới, có sức khoẻ, năng nổ, nhanh nhẹn, có dũng khí kiên cường để tiếp tục sự nghiệp của Đảng một cách đặc lực và sống một**

***cuộc sống vui tươi, lành mạnh.***

Những năm qua, Bộ Giáo Dục và Đào Tạo không ngừng cải tiến, đổi mới những nội dung thể dục trong các cấp học để đi vào lòng học sinh và gây hứng thú cho học sinh. Nhưng thực tế đã có rất nhiều học sinh ham chơi hơn là ham học thể dục. Đặc biệt là học sinh tiểu học. Ở lứa tuổi này học sinh còn ham chơi nên việc lựa chọn phương pháp cho học sinh yêu thích học thể dục thì không dễ chút nào. Từ những lí do đó, tôi đã mạnh dạn chọn sáng kiến: ***“Phương pháp nhằm nâng cao ý thức và ham thích cho học sinh khi tham gia tập thể dục giữa giờ”***.



## II. NỘI DUNG

### 1. Thời gian thực hiện:

Xuất phát từ mục đích nghiên cứu một số phương pháp nhằm nâng cao ý thức và ham thích khi tham gia tập thể dục giữa giờ cho học sinh ở lứa tuổi tiểu học, tôi đã mạnh dạn triển khai áp dụng sáng kiến vào công tác giảng dạy tại đơn vị từ năm học 2018 – 2019 cho đến nay.

### 2. Đánh giá thực trạng:

Năm học 2009-2010 tôi được phân công về giảng dạy thể dục tại Trường Tiểu học Trà Xuân, huyện Trà Bồng, tỉnh Quảng Ngãi”. cho đến nay tôi được Ban giám hiệu phân công giảng dạy Thể dục khối 1, khối 2, khối 3, khối 4 và khối 5. Qua thời gian công tác tôi nhận thấy các em học sinh trường Tiểu học Trà Xuân phần lớn là ngoan hiền nhưng tôi nhận thấy rằng học sinh chưa coi trọng việc tập thể dục giữa giờ, coi tập thể dục giữa giờ như một hình thức bắt buộc, nhiều học sinh khi nghe tiếng trống thể dục giữa giờ thì trốn trong phòng học hay ngoài phòng vệ sinh, còn những học sinh tham gia tập thì lơ là, không tập đúng kỹ thuật động tác mà giáo viên đưa ra, hoặc tập chưa hết bài thể dục thì đã bỏ chạy đi chơi... Tư tưởng ham chơi hơn ham tập thể dục giữa giờ.

#### 2.1. Kết quả đạt được:

Những năm học vừa qua, sau khi quan sát, theo dõi quá trình tập luyện của các em học sinh đối với môn Thể dục nói chung, nội dung một số bài tập nói riêng, số lượng học sinh có hứng thú tập trung tham gia tập luyện là không nhiều. Sử dụng phương pháp phỏng vấn tôi dùng phiếu ghi sẵn các test kiểm tra và các trò chơi ứng dụng với mục đích tổng hợp kiến thức và kinh nghiệm từ thực tế giảng dạy và huấn luyện, thông qua phỏng vấn bằng phiếu hỏi (hứng thú hoặc không hứng thú) nhằm tìm ra một số phương pháp nhằm nâng cao ham thích khi tham gia tập thể dục giữa giờ cho học sinh trường Tiểu học Trà Xuân, huyện Trà Bồng, tỉnh Quảng Ngãi. Thu được kết quả đầu kỳ I năm học 2018 – 2019 như sau:

Thời gian khảo sát	Khối lớp	1	2	3	4	5
<b>Đầu kỳ I 2018- 2019</b>	Hoàn thành tốt	50 35.2%	45 32.1%	48 32.9%	48 33.3%	51 35.4%
	Hoàn thành	92 64.8%	95 67.9%	98 67.1%	96 66.7%	93 64.6%
	Chưa hoàn thành	0	0	0	0	0

### ***2.2. Những mặt còn hạn chế:***

Sân trường là nơi học sinh toàn trường tập trung tập thể dục giữa giờ nhưng sân trường còn chật chội và ít bóng mát nên học sinh còn e ngại khi tập thể dục giữa giờ.

### ***2.3. Nguyên nhân hạn chế:***

Những năm học qua, tôi luôn quan sát, theo dõi quá trình tập thể dục giữa giờ của học sinh thì thấy rằng rất ít học sinh toàn trường có tính tự giác trong khi tham gia tập luyện. Số học sinh còn lại chỉ đứng vào đội hình như đối phó để giáo viên khỏi phạt mà thôi.

### **III. GIẢI PHÁP THỰC HIỆN**

#### **1. Căn cứ thực hiện:**

Căn cứ kế hoạch nhiệm vụ năm học 2018 – 2019 đến nay của trường Tiểu học Trà Xuân.

#### **2. Nội dung, giải pháp và cách thực hiện:**

##### **a. Nội dung:**

Căn cứ vào đặc trưng của môn thể dục và mục tiêu cụ thể từng động tác của môn học, là một giáo viên dạy môn thể dục trong trường Tiểu học để có những kiến thức truyền thụ cho các em thì bản thân tôi cũng phải tự nghiên cứu, tìm tòi, không ngừng học hỏi qua sách báo, đồng nghiệp, tài liệu về môn thể dục để nâng cao năng lực chuyên môn. Mặt khác tôi phải sử dụng linh hoạt các phương pháp dạy học thích hợp nhằm kích thích sự hứng thú học tập của các em, qua đó giúp học sinh lĩnh hội được kiến thức một cách nhanh nhất và hiệu quả nhất.

##### **b. Giải pháp:**

###### ***b.1. Phương pháp tham khảo tài liệu:***

Để thực hiện đề tài tôi đã thu thập được nhiều tài liệu học tập trong thư viện nhà trường, tham khảo, nghiên cứu phương pháp tổ chức tập luyện những bài tập, những trò chơi dân gian nhằm phát triển thể lực và tạo sự ham thích cho học sinh để phổ biến trong nhà trường phổ thông để áp dụng có hiệu quả vào công tác giảng dạy, cũng như tập luyện thể dục.

###### ***b.2. Phương pháp phỏng vấn***

Sử dụng phương pháp phỏng vấn, tôi dùng phiếu ghi sẵn các test kiểm tra thể lực ứng dụng với mục đích tổng hợp kiến thức và kinh nghiệm từ thực tế giảng dạy và huấn luyện tại đơn vị, thông qua phỏng vấn bằng phiếu hỏi (thích hay không thích) nhằm tìm ra một số phương pháp nâng cao ý thức ham thích khi tham gia tập thể dục giữa giờ cho nam nữ học sinh trường Tiểu học Trà Xuân – thuộc Thị Trấn Trà Xuân, Huyện Trà Bồng.

###### ***b.3. Phương pháp giảng giải, làm mẫu:***

Trước khi cho học sinh thực hiện tôi sẽ làm mẫu hoàn chỉnh động tác một đến hai lần.

Tôi kết hợp giảng giải với làm mẫu trực quan, lời giảng ngắn gọn dễ hiểu phù hợp với từng đối tượng học sinh.

Động tác làm mẫu chính xác từng chi tiết, đồng thời khi làm mẫu tôi chọn một vị trí thích hợp sao cho tất cả các em học sinh đều quan sát được. Sau đó cho các em lần lượt thực hiện theo thứ tự.

### **c. Các phương pháp thực hiện:**

#### **c.1. Điều tra thực trạng học sinh của trường khi tham gia tập thể dục giữa giờ.**

Từ việc điều tra thực trạng của học sinh trong trường khi tập bài thể dục giữa giờ như: Động tác không đúng kỹ thuật, không tập trung chú ý, tập không đúng thứ tự động tác, chưa kết thúc bài tập thể dục thì đã bỏ chạy đi chơi... Qua đó đưa ra nhận định và phương pháp đổi mới để học sinh nâng cao ý thức tự giác và ham thích hơn khi tham gia tập thể dục giữa giờ.

#### **c.2. Quan sát, trò chuyện cùng học sinh:**

Quan sát học sinh khi học sinh tập luyện bài thể dục giữa giờ. Trò chuyện cùng học sinh những lúc giải lao hay những lúc có điều kiện. Từ đó, thấu hiểu tâm lý của học sinh khi tham gia tập thể dục giữa giờ trước và sau thực nghiệm.

#### **c.3. Đưa các bài dạy thực nghiệm và đối chứng vào các buổi tập thể dục giữa giờ.**

Thực hiện công việc này nhằm tìm ra được phương pháp giảng dạy và tập luyện có hiệu quả nhất, từ đó rút ra kết luận về việc áp dụng phương pháp đổi mới của bản thân.

Trước khi áp dụng bài tập và phương pháp mới tôi chọn 50 học sinh lớp 5A, 5B làm nhóm đối chứng ( $A_1$ ) và 50 học sinh lớp 5C, 5D làm nhóm thực nghiệm ( $A_2$ ). Để kiểm tra kết quả ban đầu ý thức và tính tự giác của học sinh khi tham gia tập thể dục giữa giờ tôi đã chia các mức đánh giá như sau:

\* Hoàn thành tốt: Thực hiện đúng thứ tự động tác, đúng kỹ thuật động tác, ý thức kỷ luật tốt, tính tự giác cao.

\* Hoàn thành: Thực hiện đúng thứ tự động tác, kỹ thuật chưa tốt, tính tự giác chưa cao.

\* Chưa hoàn thành: Thực hiện chỉ đúng một phần các động tác trong bài tập, không có tính tự giác, không tập trung, nói chuyện riêng nhiều hơn là tập.

Sau khi tiến hành kiểm tra ban đầu thì thấy kỹ thuật và ý thức tập luyện của hai nhóm học sinh, cụ thể nhóm  $A_1$  chỉ hoàn thành bài tập khoảng 50%. Nhóm  $A_2$  cũng chỉ hoàn thành khoảng 60% , còn lại chưa hoàn thành.

Nhóm đối chứng $A_1$						
Số lượng	Chưa hoàn thành		Hoàn thành		Hoàn thành tốt	
	SL	%	SL	%	SL	%
50	25	50	15	30	10	20

Nhóm thực nghiệm $A_2$						
Số lượng	Chưa hoàn thành		Hoàn thành		Hoàn thành tốt	
	SL	%	SL	%	SL	%
50	20	40	15	30	15	30

Để xây dựng cho học sinh trong trường có thái độ tích cực, chủ động, yêu thích khi tham gia tập thể dục giữa giờ, buổi tập đầu tiên của hai nhóm tôi đã cho học sinh tập hợp thành hàng ngang, tự bản thân tôi đã làm mẫu, giải thích động tác đầu tiên của bài thể dục giữa giờ cho học sinh cả hai nhóm quan sát và tập theo, tín hiệu là tiếng trống trường. Sau đó tôi cho học sinh hai nhóm dừng lại và giải lao.

Buổi thể dục giữa giờ hôm sau cũng như vậy nhưng tôi tăng số động tác lên, hôm trước 1 động tác, hôm sau tập 2 động tác. Buổi thứ 3, thứ 4 cũng

vậy, đến buổi tập thứ 5, học sinh hai nhóm đã thuộc hết 8 động tác của bài thể dục giữa giờ.

Khi học sinh hai nhóm đã thuộc thứ tự và kỹ thuật động tác, lúc này tôi chia hai nhóm thành hai đội hình tập khác nhau

\* **Nhóm A<sub>1</sub>** tôi cho học sinh tập theo đội hình bình thường như những năm học trước, đó là tập hợp theo hàng ngang, hàng cách hàng, người cách người một sải tay, tín hiệu là tiếng trống trường, học sinh tập bài thể dục với tay không, mỗi động tác 2 lần X 8 nhịp.

\* **Nhóm A<sub>2</sub>** tôi đã cho học sinh xếp thành vòng tròn, lúc này 50 học sinh tôi cho xếp thành 3 vòng tròn, tính từ tâm ra, vòng tròn trong cùng gồm 14 học sinh, vòng tròn thứ 2 gồm 16 học sinh, vòng tròn thứ 3 gồm 20 học sinh, tính từ trong tâm tính ra, 3 vòng tròn từ nhỏ đến lớn dần, mỗi vòng tròn sẽ cử một đội trưởng điều chỉnh vòng tròn đó cho đúng khoảng cách và đẹp đội hình. Học sinh quay mặt vào tâm vòng tròn, hai tay học sinh cầm hoa hoặc cờ.

Tiến hành tập, ở nhóm **A<sub>1</sub>** tập theo đội hình hàng ngang, tín hiệu là tiếng trống trường, thì ở nhóm **A<sub>2</sub>** tập bằng tín hiệu là nhạc, tôi đã chọn những bài nhạc thiếu nhi mà học sinh yêu thích như: Bé khoẻ bé ngoan, Em yêu trường em, Hoa vườn nhà Bác ... nhịp điệu của nhạc vừa phải để học sinh dễ tập.

Đội hình tập luyện của nhóm **A<sub>2</sub>** lúc này như **một màn thể dục đồng diễn nho nhỏ**. Học sinh phải tập động tác đúng với nhịp điệu của bài hát. Khi bài hát kết thúc thì đồng thời 8 động tác của bài tập thể dục cũng vừa hết.

Vì sao tôi lại làm như vậy? Vì tôi đã nghiên cứu rất kỹ, nhóm **A<sub>1</sub>** khi giải lao bắt đầu tập thể dục học sinh ra tập trung sẽ lơ là hơn, tập sẽ đối phó hơn vì nghĩ nếu tập thể dục giữa giờ sẽ hết thời gian giải lao của buổi học nên học sinh sẽ nôn nóng hơn khi tập, điều đó ảnh hưởng rất nhiều đến chất lượng và kỹ thuật động tác.

Còn nếu như áp dụng phương pháp mới của tôi đưa ra học sinh sẽ phải tập trung chú ý rất cao, phải vừa thuộc bài thể dục, phải thuộc giai điệu của bài hát, biết đoạn nhạc nào là của động tác nào thì mới tập đúng với biên độ và



nhịp điệu của động tác được. Ví dụ : 1 câu hát : “em yêu trường em” thì học sinh đã tập được nhịp 1 và nhịp 2 của động tác Vươn thở của bài thể dục giữa giờ rồi. Và điều quan trọng hơn là nếu có nhạc học sinh sẽ ham thích tập hơn, học sinh sẽ ý thức rằng nếu tập động tác một đằng, nhạc đi một nẻo sẽ không được. Khi nhận ra vậy thì học sinh sẽ có ý thức hơn, say mê hơn khi tập thể dục giữa giờ.

✓ Kết quả sau khi áp dụng phương pháp mới:

<b>Nhóm thực nghiệm A<sub>2</sub></b>						
<b>Số lượng</b>	<b>Chưa hoàn thành</b>		<b>Hoàn thành</b>		<b>Hoàn thành tốt</b>	
	<b>SL</b>	<b>%</b>	<b>SL</b>	<b>%</b>	<b>SL</b>	<b>%</b>
50	0	0	20	40	30	60

<b>Nhóm đối chứng A<sub>1</sub></b>						
<b>Số lượng</b>	<b>Chưa hoàn thành</b>		<b>Hoàn thành</b>		<b>Hoàn thành tốt</b>	
	<b>SL</b>	<b>%</b>	<b>SL</b>	<b>%</b>	<b>SL</b>	<b>%</b>
50	20	40	15	30	15	30

Lúc này nhìn vào bảng đối chiếu giữa nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm ta thấy có sự chênh lệch đáng kể. Ban đầu, nhóm đối chứng là 50%, nhóm thực nghiệm là 60%; nhưng khi áp dụng phương pháp mới thì tỉ lệ học sinh hoàn thành và hoàn thành tốt của nhóm thực nghiệm tăng lên rất nhiều (100%), còn nhóm đối chứng chỉ tăng rất ít (10%). Điều đó chứng tỏ rằng phương pháp mới rất khả quan.

Qua thời gian áp dụng phương pháp mới để học sinh tập thể dục giữa giờ như thế tôi quan sát thấy các em đã thay đổi hẳn ý thức của mình khi tham gia tập thể dục giữa giờ.

Các em đã chủ động, siêng năng, tập trung hơn, kỹ thuật động tác được

nâng cao rất nhiều khi tham gia tập luyện 100% học sinh đều tập trung.



Khi dạy hoàn thiện bài thể dục phát triển chung của các khối lớp tôi sẽ áp dụng phương pháp mới này vào cho học sinh tập luyện để tạo sự ham thích và say mê tập luyện cho các em.

Ví dụ: Lòng ghép nhạc vào bài võ cổ truyền Việt Nam cho học sinh tập theo nhạc.





#### IV. KẾT LUẬN VÀ KIẾN NGHỊ

##### 1. Kết quả đạt được của học sinh khi đã áp dụng sáng kiến:

##### 1.1. Kết quả đạt được của học sinh trong năm học 2018- 2019:

Số lượng học sinh có hứng thú và tích cực tham gia tập luyện thể dục giữa giờ, cụ thể kết quả đánh giá cuối năm học 2018 – 2019 như sau:

Thời gian khảo sát	Khối lớp	1	2	3	4	5
<b>Cuối kì II 2018- 2019</b>	Hoàn thành tốt	105 73.9%	112 80.0%	117 80.1%	120 83.3%	125 86.8%
	Hoàn thành	37 26.1%	38 20.0%	29 19.9%	24 16.7%	19 13.2%
	Chưa hoàn thành	0	0	0	0	0

Số lượng học sinh có hứng thú và tích cực tham gia tập luyện thể dục giữa giờ tăng lên đáng kể so với học kỳ I.



Cũng trong năm học: 2018 - 2019 học sinh tham gia Hội khỏe Phù Đổng cấp huyện, hội thi biểu diễn võ cổ truyền Việt Nam. Biểu diễn tập thể múa theo bài nhạc đạt giải nhất.



### 1.2. Kết quả đạt được của học sinh trong năm học 2019- 2020:

Thời gian khảo sát	Khối lớp	1	2	3	4	5
<b>Năm học 2019- 2020</b>	Hoàn thành tốt	150 83.8%	117 80.7%	113 79.6%	122 84.1%	125 86.2%
	Hoàn thành	29 16.2%	28 19.3%	29 20.4%	23 15.9%	20 13.8%
	Chưa hoàn thành	0	0	0	0	0



Năm học: 2019 - 2020 học sinh tham gia Hội khỏe Phù Đổng cấp huyện, môn võ cổ truyền việt nam. Đạt giải nhất tập thể, hai giải cá nhân và 1 giải đôi nữ cấp tiểu học.



✓ Giải nhất tập thể: năm học 2019-2020



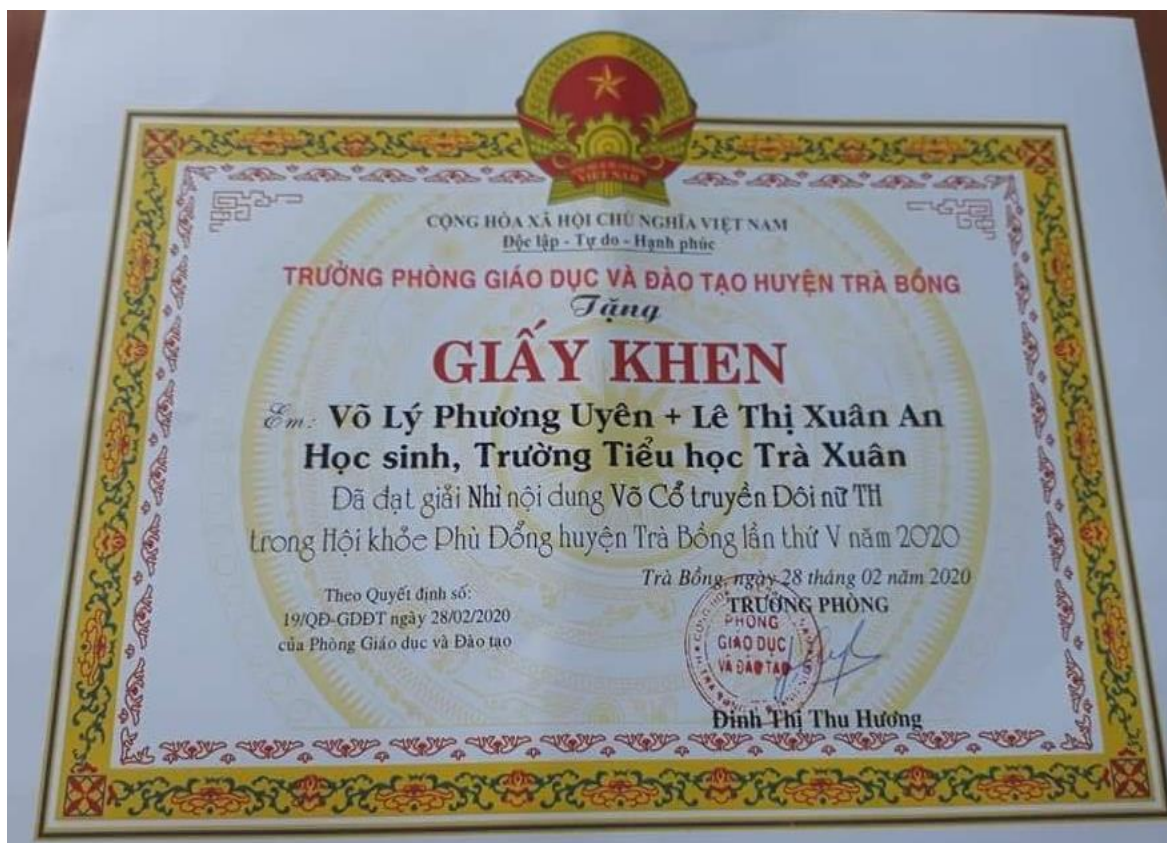
✓ Giải cá nhân, đôi nữ tiêu học: năm học 2019-2020







✓ Đôi nữ tiểu học đạt năm học: 2019-2020



### 1.3. Kết quả đạt được của học sinh trong học kỳ I: 2020-2021

Thời gian khảo sát	Khối lớp	1	2	3	4	5
<b>Học kỳ I năm học 2020-2021</b>	Hoàn thành tốt	143 83.6%	164 90.1%	133 90.5%	133 93.7%	140 93.3%
	Hoàn thành	28 16.4%	20 9.9%	14 9.5%	7 6.3%	10 6.7%
	Chưa hoàn thành	0	0	0	0	0

Kết quả trên cho thấy trên 90% học sinh đã có hứng thú, tích cực học tập và hơn thế nữa là sự ham thích tập luyện của các em học sinh đã được tăng lên rõ rệt, qua từng các năm. Những thành tích mà học sinh đạt được ở trên chính là thành quả khi tôi bắt đầu áp dụng phương pháp dạy học mới tích cực từ năm học 2018-2019 đến nay. Điều đó chứng minh rằng phương pháp mà tôi triển khai áp dụng giảng dạy tại đơn vị đã đem lại hiệu quả tích cực.



Qua những gì các em được học sau khi tôi áp dụng phương pháp dạy học mới tích cực, giúp cho tất cả các em có sự ham thích và thích thú tập thể dục và cũng như học các môn học khác.

## **2. Kết Luận:**

Tập luyện Thể dục thường xuyên, liên tục và có phương pháp phù hợp sẽ nâng cao sức khỏe và có thể phòng chống bệnh tật cho mọi người. Đối với học sinh Tiểu học để giúp cho các em học sinh phát triển toàn diện về đạo đức, trí tuệ, thể chất, thẩm mỹ và các kỹ năng cơ bản khác để các em vững bước vào tương lai thì việc tập luyện Thể dục là hết sức quan trọng.

Với các phương pháp mà tôi đã áp dụng trong sáng kiến này, bước đầu đã đạt được kết quả tích cực. Tôi tin rằng những phương pháp mà tôi nêu ở trên nếu áp dụng rộng rãi sẽ nâng cao được kết quả học tập và rèn luyện cho các em học sinh. Phương pháp này đơn giản và rất dễ áp dụng cho tất cả các trường Tiểu học trên địa bàn huyện Trà Bồng.

## **3. Kiến nghị:**

### **3.1. Đối với nhà trường**

Cần trang bị đầy đủ hơn về đồ dùng dạy học, trang thiết bị cần thiết phục vụ cho môn học Thể dục nói chung và trò chơi vận động nói riêng.

Cần tham mưu, phối hợp với địa phương và các cấp có thẩm quyền để đầu tư xây dựng nhà đa chức năng cho học sinh tập luyện.

### **3.2. Đối với gia đình:**

Cần quan tâm, khuyến khích, động viên và trang bị dụng cụ học tập để các em tham gia vào các hoạt động thể dục thể thao và vui chơi lành mạnh.

Trên đây là những kiến nghị của cá nhân tôi. Rất mong nhận được sự quan tâm của nhà trường, địa phương và các cấp có thẩm quyền, tạo điều kiện tốt nhất để tôi hoàn thành tốt nhiệm vụ của mình.

**XÁC NHẬN CỦA**

*Trà Bồng, ngày 31 tháng 03 năm 2021*

**THỦ TRƯỞNG ĐƠN VỊ**

*Tôi xin cam đoan đây là đề tài sáng kiến bản thân thực hiện, không sao chép nội dung của người khác. Nếu vi phạm chịu xử lý theo qui định./.*

**Người viết sáng kiến**

**Nguyễn Hồng Liêm**

**XÁC NHẬN CỦA HỘI ĐỒNG KHOA HỌC CẤP TRƯỜNG**



