

SỞ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO HÒA BÌNH
TRƯỜNG CAO ĐẲNG SƯ PHẠM

NGUYỄN THỊ HƯNG

SÁNG KIẾN KINH NGHIỆM

**BIỆN PHÁP NÂNG CAO HIỆU QUẢ PHẦN KHỞI ĐỘNG
TRONG MÔN HỌC GIÁO DỤC THỂ CHẤT CHO HỌC SINH LỚP 2
TRƯỜNG PHỔ THÔNG THỰC HÀNH CHẤT LƯỢNG CAO
NGUYỄN TẮT THÀNH**

HÒA BÌNH, THÁNG 5/2023

MỤC LỤC

Nội dung	Trang
CHƯƠNG 1 : TỔNG QUAN.....	2
1.1. Cơ sở lý luận.....	2
1.2. Phương pháp tiếp cận để tạo ra sáng kiến.....	3
1.3. Mục tiêu của sáng kiến.....	4
CHƯƠNG 2: MÔ TẢ SÁNG KIẾN.....	4
2.1. Thực trạng công tác dạy và học môn giáo dục thể chất trong trường phổ thông thực hành chất lượng cao Nguyễn Tất Thành.	5
2.1.1. Ưu điểm.....	5
2.1.2. Hạn chế và nguyên nhân.....	5
2.2. Biện pháp “Nâng cao hiệu quả phần khởi động trong môn học Giáo dục thể chất cho học sinh lớp 2 trường Phổ thông thực hành chất lượng cao Nguyễn Tất Thành ”.	6
2.2.1. Điều kiện, hoàn cảnh tạo ra biện pháp.....	5
2.2.2. Nội dung biện pháp.....	6
2.2.2.1. Biện pháp 1: Xác định vị trí, vai trò và tác dụng của khởi động; lựa chọn, tổng hợp hệ thống các bài tập khởi động.	7
2.2.2.2. Biện pháp 2: Bồi dưỡng đội ngũ cán sự lớp.....	7

2.2.2.3. Biện pháp 3: Linh hoạt, đa dạng trong việc tổ chức đội hình, cách thức thực hiện động tác và các trò chơi khởi động tạo hứng thú cho học sinh.	7
2.2.2.4. Biện pháp 4: Tăng cường làm và sử dụng đồ dùng dạy học, đề xuất với nhà trường bổ sung cơ sở vật chất trang thiết bị.	8
2.3. Thực nghiệm	8
2.3.1. Mô tả cách thức thực hiện.....	8
2.3.1.1. Biện pháp 1: Xác định vị trí, vai trò và tác dụng của khởi động;..... ...	8
2.3.1.2. Biện pháp 2: Bồi dưỡng đội ngũ cán sự lớp.....	11
2.3.1.3. Biện pháp 3: Linh hoạt, đa dạng trong việc tổ chức đội hình, cách thức thực hiện động tác và các trò chơi khởi động cho học sinh.	11
2.3.1.4. Biện pháp 4: Tăng cường làm và sử dụng đồ dùng dạy học; đề xuất với nhà trường bổ sung cơ sở vật chất trang thiết bị.	18
2.4. Kết quả đạt được.....	19
CHƯƠNG 3: KẾT LUẬN, ĐỀ XUẤT, KIẾN NGHỊ.....	21
3.1. Kết luận.....	21
3.2. Đề xuất, kiến nghị.....	23
Tài liệu tham khảo.....	24

CHƯƠNG 1 : TỔNG QUAN

1.1. Cơ sở lý luận

Phát triển hài hoà và toàn diện phẩm chất, năng lực của học sinh, trong đó có năng lực thể chất là một trong những nhiệm vụ quan trọng hàng đầu của ngành Giáo dục. Theo đó, Quyết định số 1076/QĐ-TTg ngày 17-6-2016 phê duyệt Đề án tổng thể Phát triển Giáo dục thể chất và thể thao trường học giai đoạn 2016-2020, định hướng đến năm 2025 đã nêu ra chiến lược tổng thể về phát triển Giáo dục thể chất và thể thao trường học giai đoạn 2016-2020 đồng thời khẳng định vai trò của Giáo dục thể chất "GDTC" trong giáo dục toàn diện thế hệ trẻ những chủ nhân tương lai của đất nước.

GDTC là một môn học bắt buộc trong chương trình Giáo dục phổ thông, là thành tố quan trọng trong quá trình thực hiện mục tiêu giáo dục toàn diện: Đức - trí - thể - mỹ. Môn học hướng đến mục tiêu giúp học sinh có cuộc sống khoẻ mạnh cả về thể chất và tinh thần. Hình thành và hoàn thiện các năng lực thể chất thông qua việc trang bị những kiến thức, kỹ năng về bảo vệ và chăm sóc sức khỏe. Thường xuyên tập luyện thể dục thể thao "TDTT" phù hợp với bản thân, giúp học sinh thích ứng với các điều kiện và hoàn cảnh sống, từ đó nâng cao tính tự giác, tích cực chủ động trong học tập và rèn luyện. Môn học GDTC còn góp phần giáo dục nhân cách, đạo đức, lối sống lành mạnh, làm phong phú đời sống văn hóa tinh thần, từng bước góp phần phát triển toàn diện con người.

Ở cấp tiểu học, chương trình môn Giáo dục thể chất gồm các nội dung, hoạt động đa dạng như kiến thức chung về Giáo dục thể chất; đội hình, đội ngũ; các bài tập thể dục; bài tập rèn luyện tư thế và kỹ năng vận động cơ bản; các môn thể thao tự chọn được lựa chọn một cách bài bản, khoa học và đưa vào thực tiễn dạy học nhằm xây dựng nền tảng thể lực và các tố chất vận động ban đầu, trang bị kiến thức, kỹ năng vận động cơ bản, vận dụng những kỹ năng đã được học, được rèn luyện nhằm xử lý các tình huống xảy ra trong cuộc sống, sinh hoạt hàng ngày. Bên cạnh đó, chương trình còn tạo điều kiện cho học sinh có được một sân chơi giải trí, rèn luyện thói quen tập luyện thể dục thể thao xuyên suốt quá trình

học tập trong nhà trường, xây dựng lối sống lành mạnh, tác phong nhanh nhẹn, tinh thần kỷ luật, tinh thần tập thể... góp phần hình thành và phát triển các năng lực chung cũng như năng lực thể chất; phát hiện và bồi dưỡng tài năng thể thao.

Một giờ học được coi là thành công là một giờ học mà học sinh có thể thực hiện hết các bài tập giáo viên đưa ra một cách sôi nổi và nhiệt tình, đồng thời các em hiểu được nội dung bài tập, có tăng tiến về thể chất tiến bộ về kỹ năng, kỹ xảo vận động. Muốn đạt được điều đó người giáo viên phải sáng tạo trong cách giảng dạy và tạo được động lực thúc đẩy học sinh say mê học tập. Vì vậy nhiệm vụ đầu giờ học là rất quan trọng nó giúp cho học sinh có thể hình dung ra nhiệm vụ về giáo dục và yêu cầu cần đạt của môn học.

Khởi động là hoạt động đầu tiên của tiết học trong môn học giáo dục thể chất "GDTC" nhằm giúp học sinh chuyển cơ thể từ trạng thái tĩnh sang trạng thái hoạt động, giúp các cơ được linh hoạt, các khớp được bôi trơn và hạn chế được chấn thương trong luyện tập, hứng khởi chào đón nội dung của tiết học. Trên cương vị người giáo viên giảng dạy môn GDTC tôi luôn mong muốn mang đến cho các em học sinh những trải nghiệm tốt nhất trong quá trình tổ chức các hoạt động dạy và học giáo dục thể chất. Xuất phát từ những vấn đề trên, chúng tôi tiến hành nghiên cứu, biện pháp *"Nâng cao hiệu quả phần khởi động trong môn giáo dục thể chất cho học sinh lớp 2 trường phổ thông thực hành chất lượng cao Nguyễn Tất Thành"*.

1.2. Phương pháp tiếp cận để tạo ra sáng kiến

- Phương pháp tham khảo, phân tích và tổng hợp các tài liệu liên: Chúng tôi tham khảo một số nguồn tài liệu trên mạng Internet, sách giáo khoa, sách giáo viên, sách về sinh lý lứa tuổi... Trên cơ sở đó, tổng hợp các kiến thức lý luận, phân tích và làm sáng tỏ vấn đề.

- Phương pháp quan sát : Tiến hành quan sát học sinh lớp 2 trong giờ học môn giáo dục thể chất, chủ yếu tập trung vào quá trình khởi động và luyện tập.

- Phương pháp phỏng vấn: Đối tượng phỏng vấn là giáo viên và học sinh, thông qua phỏng vấn trực tiếp, lấy ý kiến từ những đồng nghiệp đã có kinh nghiệm giảng dạy lâu năm để từ đó xác định biện pháp và cách thức thực hiện biện pháp.

1.3. Mục tiêu của sáng kiến

- Nâng cao chất lượng giảng dạy môn giáo dục thể chất ở cp tiểu học.
- Giúp học sinh hiểu được tác dụng của các bài tập khởi động, tạo hứng thú, tránh được chấn thương và nâng cao hiệu quả học môn GDTC.
- Từ những biện pháp đó có thể áp dụng vào phần khởi động môn Giáo dục thể chất từ khối lớp 1,2,3 tại trường phổ thông thực hành chất lượng cao Nguyễn Tất Thành

CHƯƠNG 2: MÔ TẢ SÁNG KIẾN

2.1. Thực trạng công tác dạy và học môn giáo dục thể chất trong trường phổ thông thực hành chất lượng cao Nguyễn Tất Thành.

2.1.1. Ưu điểm

Được sự quan tâm của Ban giám hiệu nhà trường trong việc chỉ đạo thực hiện đổi mới phương pháp dạy và học, trường có sân rộng, thoáng mát, các điều kiện về cơ sở vật chất cũng như trang thiết bị dạy học cho hoạt động thể dục thể thao tương đối thuận lợi. Giáo viên đã có nhiều năm giảng dạy tại trường Tiểu học, được đào tạo chính quy.

Phần lớn các em học sinh đều yêu thích môn học. Nhiều học sinh tiếp thu nhanh, luyện tập cá nhân, tổ nhóm, đồng loạt tốt. Một số em có năng khiếu thể dục thể thao tích cực tham gia các hội thi, giao lưu các cấp đạt kết quả cao.

2.1.2. Hạn chế, nguyên nhân

Sau nhiều năm trực tiếp giảng dạy môn GDTC tại nhà trường tôi nhận thấy có một số hạn chế và nguyên nhân sau:

+ *Hạn chế:*

- Hoạt động khởi động còn đơn điệu, hình thức hoạt động khởi động còn lặp lại nhiều, giáo viên ngại thay đổi hình thức, chưa sáng tạo trong giảng dạy.

- Học sinh chưa hiểu rõ tác dụng của phần khởi động quan trọng như thế nào đến sức khỏe bản thân và hiệu quả bài tập.

+ *Nguyên nhân*

- Ở tuổi Tiểu học sự tập trung chú ý có chủ định của học sinh còn chưa tốt, các em chưa thực sự hứng thú với phần khởi động, chưa hiểu rõ tác dụng của các bài tập khởi động, mà phần lớn các em đều khởi động qua loa, hời hợt, không chú tâm vào phần khởi động, dẫn đến có nhiều trường hợp do không khởi động kỹ trước khi tập dẫn đến chấn thương với các mức độ khác nhau.

- Đặc biệt với lứa tuổi học sinh tiểu học các em còn nhỏ, hệ xương khớp chưa phát triển đầy đủ, đường hô hấp còn hẹp, hệ tuần hoàn hoạt động chưa được tốt, nếu không khởi động kỹ trước khi tập luyện sẽ gây ra những chấn thương như

bong gân, trật khớp, gãy tay, gãy chân,...

- Một số em học sinh chưa tự tin khi tham gia các hoạt động tổ, nhóm, tập thể, cá nhân dẫn đến khi giao nhiệm vụ điều khiển các hoạt động còn chưa tự chủ.

- Một số em học sinh chưa phân biệt được khởi động chung và khởi động chuyên môn dẫn tới các chấn thương trong quá trình học tập và luyện tập.



Hình 1: Bong gân



Hình 2: Chuoột rút

2.2. Biện pháp “Nâng cao hiệu quả phần khởi động trong môn học Giáo dục thể chất cho học sinh lớp 2 trường Phổ thông thực hành chất lượng cao Nguyễn Tất Thành”.

2.2.1. Điều kiện, hoàn cảnh tạo ra biện pháp

Để giúp học sinh hiểu được tác dụng của các bài tập khởi động, hứng thú và nâng cao hiệu quả tập luyện, tạo cho các em có thói quen tích cực trong môn học, góp phần bảo vệ, tăng cường sức khỏe, phát triển các tố chất thể lực, tiếp tục hình thành thói quen thường xuyên tập luyện thể dục thể thao cho học sinh. Ngoài ra trang bị cho học sinh một số hiểu biết về những kỹ năng vận động cơ bản, củng cố và làm giàu thêm vốn kỹ năng cần thiết trong cuộc sống, phù hợp với khả năng, trình độ và đặc điểm tâm sinh lý lứa tuổi, giới tính của các em; góp phần giáo dục đạo đức, lối sống lành mạnh, hình thành nhân cách con người mới. Đồng thời tăng

cường sự đoàn kết giữa các em học sinh trong lớp, trong trường; hạn chế tối đa học sinh bị chấn thương trong quá trình tập luyện; giúp các em tránh xa các tệ nạn, các trò chơi điện tử, thuốc lá điện tử; tăng cường thể lực, phát triển tư duy sáng tạo, khả năng tập trung, phát triển toàn diện về thể chất, tinh thần, linh hoạt xử lý các tình huống trong cuộc sống.

2.2.2. Nội dung biện pháp

2.2.2.1. Biện pháp 1: *Xác định vị trí, vai trò và tác dụng của khởi động; lựa chọn, tổng hợp hệ thống các bài tập khởi động.*

Giáo viên nghiên cứu, hệ thống hóa kiến thức môn giáo dục thể chất “GDTC” trong chương trình Tiểu học để nắm được các nội dung kiến thức chính, nắm được các kiến thức kỹ năng học sinh cần đạt. Đối với từng bài học trong phân phối chương trình, giáo viên cần quan tâm đến mục tiêu mà tất cả học sinh phải đạt được sau khi học xong bài đó. Từ đó giáo viên tổ chức các hoạt động khởi động theo từng bài cho học sinh.

Giáo viên phải hướng dẫn cho học sinh nắm chắc và phân biệt được nội dung của hai phần của khởi động cụ thể:

- + Khởi động chung bao gồm: Xoay các khớp, ép dọc, ép ngang...
- + Khởi động chuyên môn tùy thuộc vào nội dung tiết học.
- GV nêu tác dụng của khởi động cho học sinh nắm rõ. Từ đó, các em có ý thức hơn trong tập luyện phần khởi động, cơ chế tác động của khởi động rất đa dạng nhưng có thể quy nạp các tác động đó vào những hiệu quả cơ bản sau:

- + Tác dụng với hệ thần kinh
- + Tác dụng với hệ tuần hoàn, hô hấp
- + Tác dụng với hệ vận động

2.2.2.2. Biện pháp 2: *Bồi dưỡng đội ngũ cán sự lớp*

- + Lựa chọn, bồi dưỡng đội ngũ cán sự lớp
- + Luân phiên cho các em học sinh làm cán sự lớp

2.2.2.3. Biện pháp 3: *Linh hoạt, đa dạng trong việc tổ chức đội hình, cách thức thực hiện động tác và các trò chơi khởi động tạo hứng thú cho học sinh.*

- Linh hoạt sử dụng các đội hình khởi động
- Đa dạng các động tác khởi động
- Cải biến thay đổi các trò chơi khởi động, thi đua tìm hiểu các trò chơi mới
- Động viên khen thưởng kịp thời
- Tích hợp với âm nhạc để tạo hứng thú cho phần khởi động.

2.2.2.4. Biện pháp 4: *Tăng cường tự làm và sử dụng đồ dùng dạy học, đề xuất với nhà trường bổ sung cơ sở vật chất trang thiết bị.*

- Phối kết hợp với đồng nghiệp, phụ huynh, học sinh làm đồ dùng dạy học
- Tham mưu với ban giám hiệu bổ sung, cải tạo cơ sở vật chất
- Đề xuất với ban giám hiệu sử dụng các phòng chức năng có không gian rộng để cho học sinh tập luyện vào những hôm thời tiết bất lợi.

2.3. Thực nghiệm

2.3.1. Mô tả cách thức thực hiện

2.3.1.1. Biện pháp 1: *Xác định vị trí, vai trò và tác dụng của khởi động; lựa chọn, tổng hợp các bài tập khởi động.*

Giáo viên nghiên cứu, hệ thống hóa kiến thức môn GDTC trong chương trình Tiểu học để nắm được các nội dung kiến thức chính, nắm được các kiến thức kỹ năng học sinh cần đạt. Đối với từng bài học trong phân phối chương trình, giáo viên cần quan tâm đến mục tiêu mà tất cả học sinh phải đạt được sau khi học xong bài đó. Từ đó giáo viên tổ chức các hoạt động khởi động theo từng bài cho học sinh.

Giáo viên giới thiệu cho học sinh biết và phân biệt được nội dung của hai phần của khởi động cụ thể:

* Khởi động chung: Là loại khởi động sử dụng các động tác tay không, chạy nhẹ nhàng để làm tăng nhiệt độ của cơ thể, tăng hưng phấn thần kinh trung ương, tăng chức năng của hệ vận chuyển oxy, tăng cường chuyển hóa chất và tăng

cường sự phối hợp giữa các trung khu thần kinh với nhau. Mục đích của khởi động chung là nâng cao trạng thái cơ năng của toàn bộ cơ thể lên tới trình độ năng lực hoạt động thích hợp nhất. Tất cả biến đổi của các cơ quan đều từ thấp tới cao để thích ứng với vận động. Các động tác bao gồm xoay các khớp: Khớp cổ, khớp cổ tay cổ chân, khớp khuỷu tay, khớp vai, khớp hông và khớp gối, ép dọc, ép ngang...



Hình 3: Khởi động xoay các khớp

* Khởi động chuyên môn: Mục đích của khởi động chuyên môn hay hoạt động chuẩn bị từng phần cơ thể là để cải thiện giữa những trung tâm thần kinh có liên quan tới môn vận động chính, để bước vào tập luyện và thi đấu cho tốt - tức là chuẩn bị cho cơ thể thực hiện một hoạt động chuyên môn cụ thể vì thế nó phải tương ứng về đặc điểm cơ cấu vận động với bài tập sắp tới. Trong phần khởi động này thường có các động tác phối hợp kỹ thuật phức tạp và động tác chuyên môn với các dụng cụ chuyên môn.

Minh chứng: Thể dục 2: “ Môn thể thao tự chọn “Bóng rổ” – trò chơi ” tôi tổ chức các hoạt động khởi động như sau:

- + Khởi động chung bao gồm xoay các khớp, tập bài thể dục phát triển chung, ép dọc, ép ngang.

- + Khởi động chuyên môn bao gồm các động tác: Di chuyển không bóng, dẫn bóng, tung bắt bóng...

Giáo viên nêu tác dụng của khởi động cho học sinh nắm rõ. Từ đó, các em có ý thức hơn trong tập luyện phần khởi động. Cơ chế tác động của khởi động rất đa dạng nhưng có thể quy nạp các tác động đó vào những hiệu quả cơ bản sau:

- Tác dụng đối với hệ thần kinh.

Khởi động sẽ làm tăng tính hưng phấn của các trung tâm thần kinh và tăng cường sự phối hợp giữa các trung khu thần kinh với nhau.

Khởi động làm cho vỏ não chuyển cơ thể từ trạng tĩnh sang trạng thái hoạt động.

Khởi động còn làm tăng hoạt động của các tuyến nội tiết vì vậy, tạo điều kiện thúc đẩy quá trình điều hòa chức năng trong hoạt động thể thao, củng cố các phản xạ vận động cần thiết.

- Tác dụng đối với hệ tuần hoàn, hô hấp.

Khởi động sẽ tăng cường hoạt động của toàn bộ hệ thống đảm bảo dinh dưỡng và vận chuyển oxy cho cơ thể, tăng thông khí phổi và tốc độ trao đổi khí giữa phế nang và máu, tăng thể tích tâm thu và tần số co bóp của tim, tăng huyết áp và dòng máu tĩnh mạch trở về tim, tăng số lượng mao mạch tích cực để tăng cường dòng máu tới tim, phổi và cơ. Tất cả các tác dụng nêu trên đều nhằm cung cấp oxy nhiều hơn cho các tổ chức- rút ngắn quá trình của cơ thể khi vận động.

Khởi động còn tăng cường dòng máu ở da và thúc đẩy quá trình bài tiết mồ hôi, vì vậy có tác dụng tốt đối với quá trình trao đổi nhiệt trong vận động.

- Tác dụng đối với hệ vận động (cơ, khớp, dây chằng)

Khởi động làm tăng nhiệt độ của cơ bắp, tăng khả năng co rút và tăng tốc độ của các phản ứng sinh hóa của cơ, tăng tốc độ co rút và thả lỏng của cơ.

Khởi động làm tăng độ linh hoạt của khớp, tăng tiết dịch ở khớp và phòng ngừa được chấn thương.

Khi các em khởi động tốt cơ thể được làm nóng, các khớp được bôi trơn, các cơ được linh hoạt thì khi học bài mới cơ thể đã trong trạng thái sẵn sàng giúp cho việc tiếp thu bài được tốt hơn và tránh được chấn thương góp phần nâng cao chất lượng môn học.

2.3.1.2. Biện pháp 2: Bồi dưỡng đội ngũ cán sự lớp.

Nhận thức rõ tầm quan trọng của đội ngũ cán sự lớp nên tôi đã xây dựng kế hoạch bồi dưỡng, lựa chọn cán sự lớp nhằm phát huy vai trò của đội ngũ tự quản. Các em trong Ban cán sự không nhất thiết phải là các em giỏi văn hóa mà người giáo viên cần lựa chọn những em nhanh nhẹn, có kỹ năng quan sát, phân tích, điều hành tập thể, có uy tín trước các bạn. Để đạt được điều này, giáo viên cần hướng dẫn các em các kỹ năng từ khâu tập trung, báo cáo, đến kỹ năng hô khẩu lệnh sao cho đồng dục, dứt khoát, thường xuyên uốn nắn, sửa sai kịp thời.

Trong mỗi tiết học, tôi thường giao nhiệm vụ thêm cho các thành viên khác trong Ban cán sự

Minh chứng: Lớp trưởng tập trung, báo cáo sĩ số

Sau khi cán sự lớp đã tự tin điều khiển khởi động đó là lúc các em học sinh còn lại trong lớp cũng đã nắm được trình tự cũng như lĩnh hội được các động tác khởi động tôi sẽ lần lượt cho từng học sinh trong lớp luân phiên làm cán sự lớp cũng như các tổ trưởng, sẽ tự điều hành lớp tập luyện. Tôi sử dụng trò chơi: “ Sao đổi ngôi” để các em thay nhau làm quản trò trong lớp, trong nhóm. Bằng một quả cầu nhỏ hoặc quả bóng tôi sẽ tung lên em nào bắt được bóng (cầu) sẽ là quản trò thực hiện việc tổ chức cho lớp (nhóm) khởi động. Sau mỗi lần được điều hành các bạn như vậy năng lực tự quản, năng lực lãnh đạo, ý thức tự giác, lòng tự tin, tự chủ của học sinh được rèn luyện và phát huy hình thành cho các em ý thức trách nhiệm trong công việc, sự gắn kết thân thiện giữa các em với nhau xóa đi sự tự ti của một số học sinh nhút nhát. Khiến các em hào hứng trước nội dung chính của mỗi tiết học. Tôi nhận thấy khi được đóng vai cán sự lớp các em rất hào hứng và

sau đó rất hợp tác với ban cán sự lớp vì các em đã được trải nghiệm từ đó nâng cao chất lượng phần khởi động.

2.3.1.3. Biện pháp 3: *Linh hoạt, đa dạng trong việc tổ chức đội hình, cách thức thực hiện động tác và các trò chơi khởi động cho học sinh.*

Từ thực tế giảng dạy môn GDTC tại trường kết hợp với dự giờ thăm lớp của các đồng nghiệp trong tổ thể dục, tôi nhận thấy: Đa phần giáo viên sử dụng đội hình khởi động ở hàng ngang, việc lặp đi lặp lại một đội hình từ tiết này qua tiết khác sẽ dẫn đến sự nhàm chán, không hứng thú với việc khởi động dẫn đến hiệu quả khởi động không cao. Vì thế, trong mỗi tiết học, tôi đã linh hoạt thay đổi đội hình tạo nên sự mới mẻ, thu hút học sinh chú ý hơn trong việc khởi động. Cụ thể đội hình mà tôi sử dụng đó là đội hình chữ U, đội hình vòng tròn, đội hình đối xứng, đội hình L...Lựa chọn đội hình phù hợp với nội dung khởi động.



Hình 4: Đội hình chữ U



Hình 5: Đội hình vòng tròn



Hình 6: Đội hình đối xứng

Để chất lượng phần khởi động của các em được nâng lên tôi đã thường xuyên đổi mới, đa dạng các động tác khởi động. Một bài khởi động đơn thuần

theo sách giáo viên hướng dẫn được lặp đi lặp lại nhiều lần sẽ gây sự nhàm chán cho học sinh, thường khi đã thuộc động tác thì các em hay tập nhanh, không hết biên độ dẫn đến hiệu quả phân khởi động không cao. Ngoài ra, thay vì tập các bài khởi động một cách đơn điệu theo nhịp hô, tôi đã sử dụng các bản nhạc không lời hoặc có lời sôi động phù hợp với lứa tuổi để hướng dẫn các em thực hiện theo nhịp nhạc có tiết tấu 2/4. Việc tập theo nhạc mang lại cho các em một tinh thần vui tươi, hứng khởi hơn dẫn đến hiệu quả của bài khởi động được nâng lên.



Hình 7: Khởi động với nhạc

Phần khởi động bao giờ cũng có cả nội dung trò chơi. Ngoài các trò chơi trong sách hướng dẫn, tôi luôn tìm tòi, tham khảo các trò chơi mới phù hợp với nội dung bài dạy, phù hợp với đặc điểm tâm sinh lý của học sinh, đặc biệt là tôi chú trọng các trò chơi dân gian như nu na nu nống, rồng rắn lên mây, nhảy ô tiếp

sức, kết bạn,.... Hoặc tôi đổi mới, cải biến trò chơi sẵn có trong sách hướng dẫn để trò chơi hấp dẫn hơn, thu hút học sinh hơn để từ đó tác dụng của các trò chơi khởi động được nâng lên.

Minh chứng 1: Đối với trò chơi “Làm theo hiệu lệnh” thay vì người giáo viên chỉ hô khẩu lệnh đơn giản là “đứng”, “ngồi” và học sinh thực hiện. Tôi cải biến trò chơi như sau: Khi giáo viên hô “trời ta” cả lớp sẽ hô “ta đứng” và thực hiện động tác đứng còn khi người quản trò hô “đất ta” thì cả lớp sẽ hô “ta ngồi” và thực hiện động tác ngồi. Việc cải biến trò chơi giúp cho trò chơi sôi nổi hơn, các em được rèn kỹ năng phối hợp giữa nghe, nói và thực hiện.

Minh chứng 2: Trò chơi kết bạn ở sách Thể dục có hướng dẫn như sau học sinh chạy nhẹ nhàng thành 1 vòng tròn và đọc “Kết bạn kết bạn, kết bạn là đoàn kết, kết bạn là sức mạnh, chúng ta cùng nhau kết bạn” học sinh đọc xong Giáo viên hô Kết 2,3,4.... Thì học sinh nhanh chóng đứng theo nhóm. Tôi đã mạnh dạn cải biến như sau:

Giáo viên hô “kết bạn kết bạn”

Học sinh: hô “kết mấy kết mấy”

Giáo viên: Kết 7-3, kết 6-4, kết 5-1.....

Việc thay đổi cách chơi giúp học sinh sẽ phải vận dụng các kỹ năng tính toán, tư duy, linh hoạt để thực hiện được yêu cầu mà giáo viên đưa ra. Các em phải tính toán sao cho nhanh và đúng, giúp tăng tính đoàn kết, tư duy của học sinh. Việc cải biến trò chơi giúp cho trò chơi hấp dẫn hơn.

Đặc biệt, ở nội dung trò chơi tôi đã cho các em thay nhau làm quản trò, điều khiển các bạn chơi. Qua đó, học sinh được rèn luyện về năng lực tự tổ chức, điều hành các trò chơi trong tiết học cũng như khi hoạt động tập thể trong và ngoài nhà trường.



Hình 8: Học sinh tự tổ chức trò chơi trong giờ ra chơi

Để học sinh hiểu rõ trò chơi, có thể chủ động và sáng tạo khi chơi, phát huy tối đa tác dụng của trò chơi khởi động tôi đã thực hiện:

+ GV giới thiệu và giải thích ngắn gọn tên, nội dung trò chơi, cách chơi và những yêu cầu về tổ chức kỷ luật trong khi chơi. Sau đó, giáo viên cho học sinh chơi thử trò chơi 1, 2 lần trước khi chơi chính thức. Trong quá trình chơi, giáo viên sử dụng phương pháp thi đấu, động viên khuyến khích học sinh tham gia chơi một cách tích cực. Giáo viên có thể tăng thêm yêu cầu, thay đổi nhịp điệu trò chơi, phạm vi hoạt động của trò chơi (*về cự ly, khoảng cách, thời gian chơi...*) một cách hợp lý để không gây nhàm chán và nhằm giúp các em phát huy tính sáng tạo trong khi chơi. Đối với những trò chơi có lời hát, vần điệu, giáo viên cho các em học thuộc các vần điệu rồi mới kết hợp đưa lời hát, vần điệu vào trò chơi. Đặc biệt, là tôi đã sưu tầm những đoạn nhạc có tiết tấu hợp với vần điệu để cho trò chơi được sôi nổi hơn.

Minh chứng: Khi tổ chức cho học sinh chơi trò chơi “Mèo đuổi chuột” trước hết tôi cho học sinh học thuộc vần điệu; sau đó, cho các em khớp nhạc theo vần

điều đã học rồi mới tiến hành cho các em chơi trò chơi. Câu đồng dao của trò chơi như sau:

Mèo đuổi chuột

Mời bạn ra đây

.....

Co cẳng chạy mau

Bắt mèo bắt chuột.

Tiếp theo, tôi đã luân phiên cho các em học sinh được làm quản trò. Sau mỗi lần như thế các em sẽ được rèn luyện năng lực tự quản, sự tự tin khi đứng trước đám đông, các em sẽ chủ động nhớ luật chơi cách chơi và có khả năng tự tổ chức trò chơi cho các bạn trong giờ ra chơi hoặc khi sinh hoạt ở địa phương. Tôi nhận thấy khi được làm cán sự lớp các em rất hào hứng, vui vẻ và rất hợp tác với các bạn làm quản trò. Trong quá trình tổ chức trò chơi cho học sinh, giáo viên cần gần gũi động viên, vui vẻ cởi mở tạo không khí vui tươi hào hứng bằng dáng vẻ hài hước, gây tiếng cười, làm cho học sinh cảm thấy thoải mái và sáng khoái trong khi chơi.

+ Thi đua tìm hiểu các trò chơi mới.

Để bổ sung, làm giàu thêm kiến thức về các trò chơi trong phần khởi động, ngoài các trò chơi đã giới thiệu tôi còn khuyến khích các em tự tìm hiểu thêm các trò chơi khác bằng cách về hỏi ông bà, bố mẹ, tham khảo trên internet và qua sách báo. Sau đó, tôi tổ chức cho các em thi đua xem tổ nào biết nhiều trò chơi hơn qua hình thức tổ chức cho các em chơi trò chơi: “Tiếp sức”.

Cách chơi như sau: Chia lớp thành 3 hàng dọc số lượng học sinh tương đương nhau. Khi có hiệu lệnh người đầu tiên sẽ chạy lên vạch đích viết tên trò chơi mình biết vào bảng sau đó chạy về chạm tay vào người thứ 2, người thứ 2 tiếp tục chạy lên vạch đích viết tên trò chơi mình biết vào bảng, người thứ nhất sẽ về cuối hàng đứng. Trò chơi cứ tiếp tục đến khi không còn học sinh nào viết được tên trò chơi nữa thì kết thúc. Khi kết thúc trò chơi giáo viên cùng học sinh tổng

kết lại xem tổ nào ghi được nhiều tên trò chơi nhất là chiến thắng. Giáo viên khen thưởng và nhắc các em tiếp tục sưu tầm thêm các trò chơi mới.

Bên cạnh những việc làm trên thì việc quan tâm, tìm hiểu kỹ về sức khỏe của học sinh cũng rất quan trọng, đặc biệt là những học sinh có thể lực yếu. Vì vậy tôi luôn gần gũi, động viên, khen thưởng một cách kịp thời để từ đó làm cho các em yêu thích môn học và các em cảm thấy thoải mái sau mỗi lần khởi động.

Dù sử dụng hình thức, động tác khởi động nào thì cũng cần lưu ý:

- + Không gây hưng phấn quá mức trong quá trình khởi động dẫn đến ức chế trong tập luyện.

- + Trong quá trình khởi động, học sinh có dấu hiệu mệt mỏi thì giáo viên cần sử dụng phương pháp đổi đổi cá biệt không gây mệt mỏi cho học sinh.

- + Khởi động phải phù hợp với đặc điểm cá nhân, nội dung bài học.

2.3.1.4. Biện pháp 4: *Tăng cường tự làm và sử dụng đồ dùng dạy học; đề xuất với nhà trường bổ sung cơ sở vật chất trang thiết bị.*

Trong quá trình giảng dạy, tôi nhận thấy việc sử dụng đồ dùng trong quá trình dạy học là vô cùng cần thiết. Đồ dùng dạy học không những giúp giáo viên thực hiện có hiệu quả giờ dạy, mà còn tạo hứng thú cho học sinh trong quá trình luyện tập. Chính vì vậy, ngay từ đầu năm học, tôi đã tìm hiểu nội dung chương trình, xác định những đồ dùng cần thiết đối với từng bài học, phân loại, rà soát những đồ dùng đã có, những đồ dùng còn thiếu thì tôi sẽ lên kế hoạch để bổ sung.

Bản thân tôi luôn thường xuyên tham mưu đề xuất với nhà trường tăng cường cải tạo sân chơi, bãi tập sao cho đảm bảo yêu cầu môn học. Phối kết hợp với đồng nghiệp, phụ huynh và học sinh cùng tham gia tự làm đồ dùng dạy học để phục vụ cho các tiết học đạt hiệu quả hơn.



Hình 9: Giáo viên, học sinh tự làm đồ dùng học tập

2.4. Kết quả đạt được

Sau khi áp dụng các giải pháp nêu trên đã đạt được các kết quả sau:

- Học sinh hiểu được tác dụng của khởi động. Số học sinh thực hiện tốt phần khởi động tăng lên, số học sinh thực hiện chưa tốt giảm đi.
- Học sinh hào hứng, mạnh dạn, tự tin trong tập luyện.
- Học sinh chủ động, sáng tạo trong các hoạt động học.
- Học sinh tích cực tham gia các hoạt động thể dục thể thao.
- Không có học sinh bị chấn thương trong quá trình tập luyện.
- Nhiều học sinh đạt giải cao trong các cuộc thi thể dục thể thao.



Hình 10: Học sinh đạt giải nhất bơi ếch



Hình 11: Học sinh đạt giải ba bơi trườn sấp

MINH CHỨNG VỀ HIỆU QUẢ CỦA BIỆN PHÁP

Bảng đánh giá mức độ hứng thú của học sinh lớp 2 với môn GDTC

Năm học	Khối	Số HS	Số HS hứng thú		Số HS ngại học môn GDTC	
			SL	%	SL	%
Kì I 2022-2023	2	61	51	83,6	10	16,4
Kì II 2022-2023	2	61	61	100	0	0

Bảng kết quả giáo dục

Năm học	Khối	Số HS	Kết quả GD					
			HTT		HT		CHT	
			SL	%	SL	%	SL	%
2022-2023	2	61	58	95,1	3	4,9	0	0

Qua bảng số liệu đánh giá mức độ hứng thú của HS đối với môn GDTC cho thấy học sinh lớp 2 đã hứng thú với môn học giáo dục thể chất, kết quả đánh giá cuối năm đạt kết quả cao 95,1% hoàn thành tốt, 4,9% hoàn thành.

CHƯƠNG 3: KẾT LUẬN, ĐỀ XUẤT, KIẾN NGHỊ

3.1. Kết luận

Qua quá trình thực hiện các giải pháp trên, chúng tôi nhận thấy, để đạt được kết quả cao trong môn học GDTC, người giáo viên, ngoài việc sử dụng linh hoạt các phương pháp dạy học tích cực, sử dụng hiệu quả các phương tiện, đồ dùng thì việc nâng cao hiệu quả phần khởi động ở trong tiết dạy thể dục là vô cùng quan trọng. Học sinh yêu thích môn GDTC, các em đã hứng thú, say mê và chăm chỉ tập luyện phần khởi động hơn. Tỷ lệ học sinh ở mức hoàn thành tốt của các lớp đã tăng lên. Như vậy, cho thấy việc đổi mới hình thức khởi động vào trong tiết dạy GDTC là có hiệu quả.

Trong thực tế giảng dạy, chúng tôi thấy được nhiều chuyển biến tốt từ học sinh, một số em trước đây nhút nhát, ngại vận động thì đến nay đã mạnh dạn tự tin, hăng say tập luyện hơn. Thông qua các tiết GDTC tôi đã phát hiện những học sinh có năng khiếu thể dục thể thao, có kế hoạch bồi dưỡng các em tham gia vào các cuộc thi và các em đã đạt nhiều giải cấp tỉnh.

Áp dụng thành công việc cho học sinh khởi động với nhạc phát triển khả năng phối hợp giữa nghe nhạc và thực hiện động tác tạo ra không khí sôi nổi tạo hứng thú cho học sinh trong quá trình học tập. Học sinh được luân phiên làm cán sự lớp để điều khiển lớp khởi động và tổ chức trò chơi cho các bạn nên phần nào đã nâng cao được kỹ năng lãnh đạo cho mỗi cá nhân học sinh.

Qua nghiên cứu thực nghiệm cho thấy: Nội dung nghiên cứu phù hợp với đặc điểm tâm sinh lý của học sinh tiểu học, mang tính vừa sức, dễ tiếp cận luôn tạo cho học sinh hứng khởi, tìm tòi, khám phá, ứng dụng, có khả năng cao tích hợp ứng dụng liên môn các môn học: Âm nhạc, Toán học và ứng dụng thực tế trong cuộc sống hàng ngày của học sinh.

Biện pháp đã được sử dụng đánh giá tại khối lớp 2 của khối Tiểu học và kết quả đánh giá chứng minh được khả năng áp dụng có hiệu quả và biện pháp đánh giá có khả năng áp dụng ở toàn trường .

Biện pháp đã được hoàn thiện sau khi lấy ý kiến góp ý của đồng nghiệp đã từng dạy môn Thể dục nhiều năm và khảo sát sự yêu thích môn học từ các em học sinh lớp 2 trong trường.

Qua việc nghiên cứu các giải pháp nhận thấy rằng: Bản thân cần tích cực hơn nữa trong việc học tập chuyên môn, đổi mới phương pháp giảng dạy góp phần đưa phong trào thể dục thể thao của trường phổ thông thực hành CLC Nguyễn Tất Thành đi lên.

3.2. Đề xuất, kiến nghị

3.2.1. Đối với nhà trường

- Nhà trường tiếp tục bổ sung, tăng cường cơ sở vật chất phục vụ cho môn học.
- Giáo viên chủ nhiệm phối hợp với giáo viên bộ môn để động viên khuyến khích các em học tốt môn giáo dục thể chất.

3.2.2. Đối với Phòng Giáo dục & Đào tạo

- Đề nghị Phòng Giáo dục & Đào tạo thành phố tiếp tục duy trì sinh hoạt chuyên môn theo cụm để giáo viên Thể dục có cơ hội học tập, chia sẻ về chuyên môn.
- Giới thiệu rộng rãi các đề tài, sáng kiến kinh nghiệm có tính ứng dụng cao để giáo viên tham khảo và áp dụng cho học sinh của mình.

Hòa Bình, ngày 20 tháng 05 năm 2023

TÁC GIẢ SÁNG KIẾN

Nguyễn Thị Hưng

XÁC NHẬN CỦA TRƯỜNG CAO ĐẲNG SƯ PHẠM HÒA BÌNH

DANH MỤC TÀI LIỆU THAM KHẢO

- 1 - Thông tư 27/2020/TT-BGDĐT *quy định đánh giá học sinh tiểu học*.
- 2 - TS. Đỗ Hồng Cường – ThS. Phạm Việt Quỳnh, *Giáo trình sinh lý học trẻ em lứa tuổi tiểu học*, Nhà xuất bản đại học quốc gia hà nội.
- 3 - Nguyễn Duy Quyết – Hồ Đắc Sơn (2021), *Giáo dục thể chất 2*, Nhà xuất bản Giáo dục việt nam.
- 4 - Nguyễn Duy Quyết – Hồ Đắc Sơn (2021), *Giáo dục thể chất 2*, sách giáo viên, Nhà xuất bản Giáo dục việt nam.
- 5 - Tài liệu tập huấn tổ chức dạy học môn giáo dục thể chất cấp tiểu học theo chiến lược 6C, Viện giáo dục việt nam 2022.

