

Dự Án Phát Triển Giáo Viên Tiểu Học

GIÁO TRÌNH

Phương Pháp Dạy Học Thể Dục và Trò Chơi Vận Động Cho Học Sinh Tiểu Học

Ebook.moet.gov.vn, 2008

CHỮ VIẾT TẮT

SỬ DỤNG TRONG GIÁO TRÌNH

GDTC	Giáo dục thể chất
TD	Thể dục
TT	Thể thao
TDTT	Thể dục thể thao
THCS	Trung học cơ sở.
HS	Học sinh
GV	Giáo viên
CĐSP	Cao đẳng sư phạm
HLV	Huấn luyện viên.
VĐV	Vận động viên.
BTTC	Bài tập thể chất
PTTC	Phát triển thể chất
HTTC	Hoàn thiện thể chất
LLT	Lưu lượng tâm thu
LLP	Lưu lượng phút
QSSP	Quan sát sư phạm
TNSP	Thực nghiệm sư phạm
TN	Thực nghiệm
ĐC	Đối chứng
XHCN	Xã hội chủ nghĩa
CNCS	Chủ nghĩa Cộng sản
BCH	Ban chấp hành
CNH	Công nghiệp hoá
HDH	Hiện đại hoá

MỤC LỤC

Trang

Lời nói đầu	3
Phần I: Đặc điểm phát triển thể chất của HS tiểu học.	5
Chủ đề I: Đặc điểm tâm lý và sinh lý vận động của HS tiểu học	5
Chủ đề II: Ảnh hưởng và tác dụng của tập luyện TDTT đối với HS tiểu học.	10
Chủ đề III: Phương pháp tập luyện nâng cao sức khỏe và phát triển các tố chất vận động cho HS tiểu học.	17
Chủ đề IV: Kiểm tra theo dõi sức khỏe HS trong tập luyện TDTT	28
Thông tin phản hồi	34
Đánh giá sau khi học tiểu môđun	37
Phần II: Phương pháp dạy học môn TD ở tiểu học	49
Chủ đề I: Lý luận chung về giáo dục thể chất cho học sinh phổ thông	49
Chủ đề II: Phương tiện giáo dục thể chất	78
Chủ đề III: Các nguyên tắc giáo dục thể chất	94
Chủ đề IV: Phương pháp giảng dạy thể dục thể thao	115
Hoạt động 1: Các phương pháp trực quan và các phương pháp sử dụng lời nói (ngôn ngữ) trong giảng dạy thể dục thể thao	115
Hoạt động 2: Các phương pháp thực hiện bài tập thể chất	125
Hoạt động 3: Phương pháp sửa chữa động tác sai trong giảng dạy thể dục thể thao	132
Hoạt động 4: Phương pháp lên lớp giờ thể dục	134
Hoạt động 5: Đổi mới phương pháp giảng dạy môn thể dục.	145
Hoạt động 6: Kiểm tra và đánh giá kết quả dạy- học thể dục.	157
Hoạt động 7: Phương pháp lập kế hoạch GDTC.	163
Thông tin phản hồi cho chủ đề IV	171
Chủ đề V: Các phương pháp nghiên cứu khoa học GDTC	182
Chủ đề VI: Vệ sinh tập luyện thể dục thể thao.	216
Đánh giá sau khi học tiểu môđun	232
Phần III: Trò chơi vận động	235
Chủ đề I: Nguồn gốc, bản chất, đặc điểm, phân loại, ý nghĩa, tác dụng của trò chơi	235
Chủ đề II: Trò chơi vận động cho HS tiểu học và phương pháp giảng dạy	241
Chủ đề III: Tổ chức hướng dẫn trò chơi vận động và thực hành các trò chơi vận động bậc tiểu học	247
Chủ đề IV: Một số trò chơi nhằm phát triển kỹ năng vận động và các tố chất thể lực cho HS tiểu học	255

Thông tin phản hồi	268
Đánh giá sau khi học tiểu mô đun	271
Tài liệu tham khảo	281

LỜI NÓI ĐẦU

Để góp phần đổi mới công tác đào tạo GV tiểu học, Dự án phát triển GV tiểu học đã tổ chức biên soạn các môđun đào tạo theo chương trình Cao đẳng sư phạm (CĐSP) mới nhằm nâng cao năng lực chuyên môn, nghiệp vụ, cập nhật những đổi mới về nội dung, phương pháp dạy học và kiểm tra đánh giá kết quả giáo dục tiểu học theo chương trình, sách giáo khoa tiểu học mới (ban hành năm 2001).

Điểm mới của các tài liệu viết theo môđun là thiết kế các hoạt động nhằm tích cực hoá hoạt động học tập của người học, kích thích óc sáng tạo và khả năng giải quyết vấn đề, tự giám sát và đánh giá kết quả học tập của người học; chú trọng sử dụng tích hợp nhiều phương tiện truyền đạt khác nhau (tài liệu in, băng hình/ băng tiếng...) giúp cho người học dễ học, dễ hiểu và gây được hứng thú học tập.

Tài liệu: Phương pháp dạy học môn TD ở tiểu học và Trò chơi vận động gồm có 3 phần: Đặc điểm phát triển thể chất của HS tiểu học, Phương pháp dạy học môn TD ở tiểu học và Trò chơi vận động.

Phần I: Đặc điểm phát triển thể chất của HS tiểu học là một môn học nghiên cứu các đặc điểm và quy luật về sự phát triển thể chất của HS tiểu học. Đồng thời, nó còn nghiên cứu mối quan hệ biện chứng giữa giáo dục thể chất (GDTC) đối với sự phát triển thể chất của HS tiểu học

Giảng dạy " Đặc điểm phát triển thể chất của HS tiểu học", nhằm:

- Trang bị cho sinh viên những kiến thức cơ bản nhất về đặc điểm cấu tạo giải phẫu, sinh lý và tâm lý của HS tiểu học.
- Xác định, mô tả, phân tích được các phương pháp phát triển thể chất cho HS tiểu học .
- Có thể thể hiện được nhiều phương pháp phát triển thể chất thích hợp cho HS tiểu học.
- Có thể thực hành các phương pháp kiểm tra theo dõi sức khoẻ cho HS tiểu học.
- Cố gắng nâng cao năng lực chuyên môn thông qua việc nghiên cứu các nội dung để thực hành các phương pháp tập luyện phát triển thể chất sau này cho HS tiểu học

Phần II: Phương pháp dạy học môn TD ở tiểu học- là một khoa học, nghiên cứu các quy luật và phương pháp dạy- học TD; mối quan hệ biện chứng giữa Giáo dục thể chất (GDTC) với các mặt giáo dục khác.

Giảng dạy phương pháp dạy học môn TD ở tiểu học nhằm làm cho sinh viên có:

- Những hiểu biết cơ bản về quan điểm, mục tiêu, nhiệm vụ và các nguyên tắc chung của GDTC XHCN Việt nam cũng như các nguyên tắc và phương pháp cụ thể trong dạy học TD và GDTC, thấy được sự cần thiết việc giữ gìn sức khoẻ và vệ sinh trong tập luyện TDTT.
- Xác định được quy trình, phương pháp tiến hành nghiên cứu về GDTC trong trường tiểu học.

- Thể thể hiện được nhiều phương pháp giảng dạy thích hợp đối với GDTC ở trường tiểu học.
- Lập các loại kế hoạch chi tiết, giáo án chi tiết cho môn thể dục trong nhà trường tiểu học.
- Có thể nghiên cứu về GDTC trong trường tiểu học.
- Cố gắng nâng cao năng lực chuyên môn thông qua việc nghiên cứu và thực hành giảng dạy.

Phần III: Trò chơi vận động.

Trong giáo dục thể chất, trò chơi vận động vừa là một phương tiện vừa là phương pháp tập luyện hữu hiệu nhằm phối hợp hoạt động một cách hữu cơ với việc rèn luyện thân thể. Trò chơi vận động là một hình thức giáo dục thể chất được vận dụng rộng rãi trong nhà trường phổ thông, đặc biệt ở các lớp tiểu học.

Trò chơi vận động là một nội dung quan trọng trong chương trình đào tạo GV tiểu học có trình độ CDSP.

Giảng dạy trò chơi vận động nhằm:

- *Trang bị cho SV những kiến thức cơ bản nhất về nguồn gốc, bản chất, đặc điểm và ý nghĩa, tác dụng của trò chơi vận động đối với SV trong các trường sư phạm đào tạo GV tiểu học và với HS tiểu học, về phương pháp và các hình thức tổ chức thực hiện trò chơi vận động cho HS tiểu học.*

- *Xác định, mô tả, phân tích được các yêu cầu, nguyên tắc và phương pháp tổ chức thực hiện trò chơi cho HS tiểu học.*

- *Bước đầu xác lập được một số trò chơi vận động phù hợp đặc điểm tâm – sinh lý HS tiểu học.*

- *Thuần thục khi thực hiện tổ chức, điều khiển một số trò chơi vận động bậc tiểu học.*

- *Có thể tổ chức, điều hành thi đấu một số trò chơi vận động cho HS tiểu học.*

- *Có thái độ tự giác, tích cực trong học tập, rèn luyện tham gia các trò chơi.*

- *Có thói quen nghiên cứu, sưu tầm, sáng tác các trò chơi vận động và trò chơi dân gian phù hợp đặc điểm tâm - sinh lý HS tiểu học.*

- *Hình thành cho SV kỹ năng vận dụng những tri thức đã học vào thực tiễn tập luyện và đặt cơ sở cho công tác giảng dạy trò chơi vận động sau này. Đồng thời, hình thành cho họ năng lực và các phẩm chất nghiệp vụ sư phạm về giảng dạy trò chơi vận động cho HS tiểu học.*

- *Góp phần hình thành thế giới quan duy vật biện chứng, nhân sinh quan khoa học, bồi dưỡng tình cảm nghề nghiệp cho SV, trên cơ sở đó giúp cho họ tiếp tục hoàn thiện nhân cách người GV XHCN.*

Lần đầu tiên, tài liệu được biên soạn theo chương trình và phương pháp mới, chắc chắn không tránh khỏi những thiếu sót nhất định. Các tác giả và Ban điều phối Dự án rất mong nhận

được những ý kiến đóng góp chân thành của bạn đọc, đặc biệt là đội ngũ giảng viên, sinh viên các trường Sư phạm, GV tiểu học trong cả nước.

Trân trọng cảm ơn!

Dự án Phát triển GVTH

PHẦN I

ĐẶC ĐIỂM PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT CỦA HỌC SINH TIỂU HỌC

Chủ đề I: Đặc điểm tâm lý và sinh lý vận động của HS tiểu học (2 tiết)

◎ Mục tiêu

Học xong chủ đề này giúp sinh viên:

- Có những hiểu biết cơ bản về đặc điểm tâm lý và sinh lý của HS tiểu học.
- Xác định được đặc điểm tâm lý và sinh lý của HS tiểu học để từ đó làm cơ sở cho sau này khi ra trường tiến hành công tác giáo dục nói chung, giảng dạy thể dục nói riêng cho HS tiểu học có hiệu quả.

Hoạt động: Tìm hiểu đặc điểm tâm lý và sinh lý vận động của HS tiểu học

🔑 Thông tin cơ bản

1. Đặc điểm tâm lý của HS tiểu học

HS tiểu học thuộc lứa tuổi từ 6 - 11 tuổi. Ở lứa tuổi này các em có những biến đổi quan trọng trong cuộc sống, lao động, học tập, do đó các đặc điểm tâm lý thể hiện qua các hoạt động về nhận thức, tình cảm, cảm xúc...có những thay đổi cơ bản.

So với lứa tuổi mẫu giáo, môi quan hệ giao tiếp, quan hệ xã hội của HS tiểu học có những thay đổi và biểu hiện rõ trên các nội dung và hình thức giáo dục khác nhau.

Đối với lứa tuổi HS tiểu học, học tập đã trở thành một hoạt động chủ đạo. Sự say mê học tập chưa thể hiện đó là nhận thức trách nhiệm đối với xã hội, mà chủ yếu là từ các động cơ mang ý nghĩa tình cảm như: được thầy cô, ông bà, bố mẹ, anh chị khen ngợi và động viên. Do đó các em cố gắng học tập vì tình yêu thương, chăm lo của ông bà, bố mẹ, anh chị... học tốt để được khen ngợi và trở thành: "*Cháu ngoan Bác Hồ*".

HS tiểu học ở các lớp đầu cấp, có khuynh hướng ghi nhớ một cách máy móc, chưa có khả năng phân tích tự giác.

HS các lớp 3, 4 bước đầu đã biết tìm các dấu hiệu đặc trưng cho sự vật, biết phân biệt các đặc điểm của các chi tiết, các phân kỹ thuật động tác, song còn giản đơn. Khả năng phân tích các hiện tượng trong tập luyện, lao động, sinh hoạt còn kém, nên dễ bị động khi được nhắc nhở, sai bảo, dẫn đến biểu hiện kém tự tin, kém khả năng kiểm chế hành vi, thái độ.

Để hình thành các hiểu biết, kiến thức các em thường học thuộc lòng từng câu, từng chữ. Để hình thành kỹ năng vận động các em thường bắt chước, cố gắng làm theo các động tác, điệu bộ, hành vi của GV

Ở các lớp cuối cấp (lớp 4,5), việc ghi nhớ được hình thành và phát triển, do đó: khi lên lớp giảng dạy lý thuyết cũng như thực hành GV cần chú ý sử dụng linh hoạt các phương pháp, biện

pháp giảng dạy nhằm kích thích sự suy nghĩ, tính sáng tạo, ý thức tự giác- tích cực tập luyện của HS

Trong giảng dạy TDDT, do tư duy của các em vẫn còn mang tính chất hình ảnh cụ thể. Các em sẽ tiếp thu dễ dàng và nhanh chóng hơn đối với các khái niệm có kèm theo minh họa (hình ảnh trực quan). Do vậy, khi giảng dạy các động tác TDDT ngoài việc phân tích- giảng giải kỹ thuật động tác, nhất thiết GV phải làm mẫu động tác và sử dụng rộng rãi các hình thức trực quan khác.

Hoạt động vui chơi đối với HS nói chung (đặc biệt là HS tiểu học) là một yêu cầu hết sức cần thiết, đây là nhu cầu tự nhiên và rất cấp thiết không thể thiếu được trong cuộc sống và trong học tập của trẻ.

Thông qua các hoạt động vui chơi mà tạo nên các hình thức giáo dục tri thức, đạo đức, thẩm mỹ và hoàn thiện sự phát triển cơ thể của các em. Mặt khác, hình thức hoạt động vui chơi còn giúp các em giải tỏa sự "*căng thẳng*", "*dồn ép*" thời gian khá nhiều cho học tập, hồi phục khả năng làm việc, hồi phục sức khỏe, góp phần duy trì tính tích cực- tự giác, lòng hăng say học tập, lao động, tạo tâm hồn tươi trẻ cho các em.

Về mặt tình cảm, thái độ cư xử trong sinh hoạt, học tập... của HS tiểu học chưa ổn định. Các em thường thay đổi tâm trạng, hay xúc động, sự vui-buồn thường gặp trong cùng một hoạt động, một thời điểm.

Các phẩm chất tâm lý, như: tính độc lập, sự tự kiểm chế, tự chủ còn thấp.

Do trình độ thể lực, kinh nghiệm cuộc sống chưa có... mọi sinh hoạt của các em còn chịu sự tác động ảnh hưởng trực tiếp của cha mẹ, thầy cô... do đó các em thường trông chờ vào sự giúp đỡ của người khác khi gặp khó khăn, vì vậy trong các hoạt động giáo dục nói chung (trong đó có GDTC) và trong sinh hoạt, cần có các yêu cầu mới phù hợp với khả năng của các em để gây dựng cho các em lòng say mê và sáng tạo trong các hoạt động.

Trong hoạt động GDTC nói chung và giảng dạy TDDT nói riêng, GV cần có những phương pháp sư phạm thích hợp, có những biện pháp tổ chức tập luyện hợp lý để động viên kịp thời và phát huy tính tự giác- tích cực tập luyện của HS tạo cho các em sự tin tưởng vào GV và vào chính bản thân mình để sẵn sàng đón nhận các yêu cầu mới của bài tập và các hiểu biết khác.

Các thủ thuật về phương pháp cần áp dụng trong giảng dạy TDDT cho HS tiểu học là:

- Mô tả chính xác động tác bằng lời nói.
- Làm mẫu động tác chính xác, đẹp, có sức lôi cuốn.
- Tích cực vận dụng phương pháp trò chơi trong tập luyện.

Bên cạnh đó, GV phải luôn luôn là tấm gương tốt về phẩm chất, hành động, lời nói, việc làm để các em theo đó học tập và củng cố lòng tin đối với thầy- cô giáo, với bạn bè, gia đình và xã hội.

2. Đặc điểm sinh lý vận động của HS tiểu học

2.1. Đặc điểm hệ cơ- xương

a) Hệ cơ

Ở lứa tuổi HS tiểu học, cơ của các em có chứa nhiều nước, tỉ lệ các chất đạm, mỡ còn ít, nên khi hoạt động chóng mệt mỏi.

Sức mạnh cơ ở lứa tuổi này còn rất hạn chế, giới hạn sinh lý về khả năng chịu đựng mà các em có thể mang vác được tính theo lứa tuổi:

- 5 tuổi là 2,1 kg
- 7 tuổi là 2,9 kg
- 8 tuổi là 3,5 kg
- 12 tuổi là 5,2 kg

Các nhóm cơ to phát triển sớm hơn các nhóm cơ nhỏ, do đó khả năng phối hợp vận động ở HS tiểu học nói chung còn rất kém. Để phát triển khả năng vận động có sự phối hợp nhịp nhàng và khéo léo cho các em cần hướng dẫn cho các em các thao tác kỹ thuật nhỏ, yêu cầu tính khéo léo, như: múa, vẽ, viết, làm thủ công, các trò chơi vận động (xếp chữ, sắp xếp các đồ vật nhỏ cần thao tác khéo léo, nhẹ nhàng, tỉ mỉ...)

Lực cơ của HS tiểu học được tăng dần theo lứa tuổi. Với các HS nam 7 tuổi thì lực cơ trung bình là: 4 - 7 kg, 12 tuổi là: 11,3 - 13,9 kg. Ở lứa tuổi này cơ phát triển còn thiếu cân đối, nên khả năng phối hợp vận động còn kém, khi thực hiện động tác sẽ có nhiều cử động thừa, tốn sức, kém hiệu quả, gây mệt mỏi và sự chán nản trong tập luyện.

b) Hệ xương

Ở lứa tuổi HS tiểu học, tốc độ phát triển của xương nhanh hơn so với các bộ phận khác của cơ thể, đặc biệt là xương ở tay và chân.

Cấu trúc xương và khớp chưa được phát triển hoàn chỉnh, vững chắc, mà là đến tuổi 16 - 17 mới tương đối ổn định. Vì vậy, trong tập luyện TDTT cũng như trong sinh hoạt, lao động... cần tránh các động tác đè nén lên cơ thể, đòi hỏi HS phải chống đỡ, làm mất cân xứng hai bên chậu hông, tạo nên sự sai lệch cơ thể, gây ảnh hưởng xấu đến sự phát triển và trưởng thành sau này cho các em.

Ở lứa tuổi HS tiểu học, các đốt xương ở cột sống có độ dẻo cao, chưa thành xương hoàn toàn và còn ở trong giai đoạn hình thành đường cong sinh lý. Do đó, những tư thế ngồi, đứng, đi lại, chạy, nhảy... không phù hợp với cấu trúc tự nhiên và giải phẫu sẽ dễ làm cong vẹo cột sống, gây ảnh hưởng không tốt tới sự phát triển của lồng ngực và cấu trúc cân đối của toàn thân. Ở độ tuổi 20 - 25 xương sống mới được cốt hoá hoàn toàn.

Tập luyện TDTT thường xuyên, trên cơ sở có sự hướng dẫn khoa học với một chương trình, kế hoạch tập luyện hợp lý, phù hợp đặc điểm cấu tạo giải phẫu và đặc điểm sinh lý của HS tiểu học sẽ tạo nên điều kiện thuận lợi cho quá trình phát triển của hệ xương và cơ thể các em.

2.2. Đặc điểm hệ tuần hoàn

Ở lứa tuổi HS tiểu học, nhịp tim nhanh (mạch đập thông thường là: 85 - 90 lần/phút). Khi hoạt động vận động hoặc có trạng thái lo lắng... thì nhịp tim đập nhanh hơn, dồn dập hơn.

Lượng máu mỗi lần tim co bóp đưa vào động mạch (LLTT) được tăng dần: -
Ở lứa tuổi 7-8, LLTT là: 23 ml

- Ở lứa tuổi 13-14, LLTT là: 35- 38 ml

- Ở người trưởng thành, LLTT là: 65- 70 ml.

Ở lứa tuổi HS tiểu học, nếu các em phải chịu đựng hoạt động lao động, học tập, tập luyện TDTT hoặc vui chơi quá sức và kéo dài, dẫn đến tim phải làm việc quá tải sẽ phát sinh bệnh tim-mạch hoặc các bệnh khác.

Trong quá trình tập luyện TDTT, nếu các em được hướng dẫn tập luyện theo nội dung, chương trình phù hợp, sẽ tạo điều kiện phát triển và rèn luyện nâng dần sức chịu đựng, khả năng làm việc của hệ tuần hoàn.

2.3. Đặc điểm hệ hô hấp

Ở lứa tuổi HS tiểu học, hệ hô hấp đang ở thời kỳ hoàn thiện, các em đang dần dần tạo nên thói quen chuyển từ thở kiểu bụng sang thở kiểu ngực, lồng ngực phát triển chưa hoàn thiện.

Độ giãn nở của các phế nang (túi phổi) còn thấp, nên nhịp thở còn nông. Số lượng phế nang tham gia mỗi lần hô hấp còn ít, nên lượng ôxy được đưa vào máu không cao.

Lượng không khí chứa đựng trong phổi còn thấp (ở trẻ 8 tuổi là: 1,699 lít, ở người trưởng thành là: 4 lít). Do vậy, phổi của các em phải thường xuyên làm việc khẩn trương mới cung cấp đủ ô xy cho cơ thể .

Về lượng thông khí phổi (thể tích khí mỗi lần hít vào hoặc thở ra bình thường), dung tích sống (thể tích khí thở ra cố gắng, sau khi hít vào hết sức) được tăng dần theo sự phát triển lứa tuổi của trẻ .

Tần số hô hấp (số lần thở ra-hít vào trong một phút) của HS tiểu học tương đối cao. Do đó, khi hoạt động vận động (tập luyện TDTT) với lượng vận động vừa phải thì nhịp thở đã tăng lên cao, các em dễ mệt mỏi sớm chuyển sang thở gấp, đòi hỏi phải có thời gian nghỉ ngơi phù hợp với lứa tuổi các em.

Tập luyện TDTT đảm bảo tính khoa học, phù hợp đặc điểm hệ hô hấp của trẻ sẽ tạo điều kiện cho hệ hô hấp phát triển tốt và từ đó nâng cao chất lượng hô hấp của phổi, tạo điều kiện phát triển và hoàn thiện quá trình trao đổi chất và nâng cao khả năng hoạt động của các hệ thống cơ quan khác: tuần hoàn, cơ- xương, thần kinh, bài tiết, tiêu hoá...

2.4. Đặc điểm hệ thần kinh

Ở lứa tuổi HS tiểu học, hoạt động phân tích và tổng hợp của HS kém nhạy bén, nhận thức các hiện tượng biến đổi của xã hội còn mang tính chủ quan, cảm tính, bị động...

Ở lứa tuổi này các em có khả năng bắt chước một cách máy móc, khả năng phân biệt, tính sáng tạo còn hạn chế. Do đó, trong giảng dạy TDTT, GV cần phải làm mẫu chính xác các kỹ thuật động tác theo yêu cầu bài học.

Ở lứa tuổi HS tiểu học, thường có một số loại hình thần kinh sau:

- Loại mạnh- thẳng bằng: Hưng phấn bình thường, thể hiện trạng thái sức khỏe tốt, các em này có khả năng hình thành phản xạ nhanh, có tình cảm sâu sắc, bình tĩnh, tự tin, mức độ tập trung cao, trí nhớ tốt...

- Loại mạnh- hưng phấn: Hưng phấn mạnh, dễ bị kích thích, chóng thích nhưng cũng chóng chán, thành lập phản xạ nhanh nhưng cũng dễ phá vỡ, khả năng tập trung tư tưởng kém...

- Loại yếu (thụ động): Là những HS nhút nhát, khả năng phản ứng kém, trí nhớ kém phát triển, khó thành lập phản xạ có điều kiện...

Trong quá trình giảng dạy TĐTT, GV cần căn cứ vào các đặc điểm biểu hiện của các loại hình thần kinh trên để phân loại HS theo các loại, để từ đó có các phương pháp giáo dục phù hợp, nhằm đưa lại hiệu quả cao nhất trong GDTC cho HS tiểu học.

Nhiệm vụ

1: Toàn lớp nghe GV giảng bài kết hợp đàm thoại (45 phút)

Câu hỏi đàm thoại:

1. Đặc điểm tâm lý HS tiểu học ?
2. Đặc điểm hệ cơ của HS tiểu học ?
3. Đặc điểm hệ xương của HS tiểu học ?
4. Đặc điểm hệ tuần hoàn của HS tiểu học ?
5. Đặc điểm hệ hô hấp của HS tiểu học ?
6. Đặc điểm hệ bài tiết của HS tiểu học ?

2: SV tự nghiên cứu tài liệu và tiến hành thảo luận nhóm (30 phút)

Câu hỏi thảo luận:

Đặc điểm sinh lý vận động của HS tiểu học ?

3 Trao đổi, thảo luận chung cả lớp (15 phút).

SV: Đại diện từng tổ báo cáo kết quả thảo luận.

GV: Nhận xét, đánh giá và kết luận.

? **Đánh giá:** Câu hỏi tự đánh giá

Câu 1: **Đánh dấu ✓ vào ô tương ứng, phản ánh một số đặc điểm tâm lý HS tiểu học.**

a. Khuynh hướng ghi nhớ của HS tiểu học:

Máy móc Có ý thức

b. Khả năng phân tích tự giác:

Đã hình thành Chưa hình thành

c. Tư duy mang tính chất:

Trừu tượng Hình ảnh cụ thể

d. Thái độ cư xử của HS tiểu học trong học tập, sinh hoạt:

Đã ổn định Chưa ổn định

e. Tính độc lập, kiểm chế, tự chủ:

Cao Bình thường Thấp

Câu 2: *Hãy cho biết một số đặc điểm hệ cơ của HS tiểu học, thông qua việc lựa chọn và đánh dấu ✓ vào ô tương ứng.*

a. Lượng nước trong cơ:

Nhiều Vừa Ít

b. Tỷ lệ các chất đạm, mỡ trong cơ

Nhiều Vừa Ít

c. Sức mạnh cơ:

Yếu Bình thường Mạnh

d. Giới hạn sinh lý về khả năng chịu đựng mà lứa tuổi 8 tuổi có thể mang vác được:

3 kg 3,5 kg 5 kg

e. Khả năng phối hợp vận động:

Khá Trung bình kém

f. Lực cơ trung bình của HS nam 7 tuổi:

4-7 kg 8-10 kg 11-14 kg

Câu 3: *Đánh dấu ✓ vào ô tương ứng, phản ánh một số đặc điểm về xương của HS tiểu học:*

a. Tốc độ phát triển của xương so với các bộ phận khác của cơ thể:

Nhanh Trung bình Chậm

b. Cấu trúc của xương:

Phát triển hoàn chỉnh Chưa phát triển hoàn chỉnh

c. Độ dẻo của xương:

Cao Trung bình Thấp

Câu 4: *Chọn các cụm từ trong các cụm từ: Lưu lượng phút, lưu lượng tâm thu, lượng thông khí phổi, mạch đập điền vào các dấu tương ứng nhằm phản ánh đặc điểm hệ tuần hoàn và hệ hô hấp của HS tiểu học:*

a. là 85-90 lần / phút

b. ở lứa tuổi 7-8 tuổi là 23 ml

c. ở lứa tuổi 7-8 tuổi là khoảng 1,8 lít/ phút.

d. ở trẻ 8 tuổi là khoảng 1,7 lít.

Chủ đề II: Ảnh hưởng và tác dụng của tập luyện TDDT đối với con người nói chung và với HS tiểu học (2 tiết)

🎯 Mục tiêu:

Học xong chủ đề này giúp sinh viên:

- Có những hiểu biết về ảnh hưởng và tác dụng của tập luyện TDDT đối với cơ thể con người nói chung và đặc biệt là ảnh hưởng và tác dụng của tập luyện TDDT HS tiểu học.

- Hình thành ý thức tham gia tập luyện TDDT và giữ gìn vệ sinh nhằm không ngừng củng cố, nâng cao sức khỏe để phục vụ cho nhiệm vụ học tập, rèn luyện và tham gia tích cực các hoạt động TDDT do nhà trường và xã hội tổ chức.

Hoạt động: Phân tích ảnh hưởng và tác dụng của tập luyện TDDT đối với con người nói chung và với HS tiểu học

🔑 Thông tin cơ bản

• Đặt vấn đề.

Cơ thể con người là một khối thống nhất. Tất cả các hệ thống, cơ quan trong cơ thể có mối quan hệ mật thiết, tác động qua lại với nhau.

Khi ta vận động (tập luyện TDDT) thì không những cơ bắp hoạt động, mà tim, phổi, thần kinh, bài tiết... đều tăng cường hoạt động và có ảnh hưởng rõ rệt.

Tập luyện TDDT có tác dụng làm cho các tổ chức của các cơ quan trong cơ thể thay đổi hình thái và nâng cao năng lực vận động. Hai mặt đó liên quan mật thiết và tác động lẫn nhau (cấu trúc thay đổi ↔ chức năng thay đổi).

1. Tác dụng của tập luyện TDDT đối với cơ thể con người

Hoạt động TDDT là một trong những hoạt động vận động tích cực được thực hiện trong các điều kiện phức tạp của thế giới tự nhiên.

Phương tiện hoạt động TDDT gồm có các bài tập thể chất, các điều kiện tự nhiên (ánh sáng, không khí, bức xạ mặt trời, nước...) và các yêu cầu về vệ sinh, chính vì vậy mà: tập luyện TDDT có tác dụng và ảnh hưởng tốt đối với cơ thể người tập, cụ thể là:

1.1. Tập luyện TDDT là phương pháp phòng bệnh tích cực, tăng cường sức đề kháng cho cơ thể, chống bệnh tật, tạo điều kiện cho cơ thể được phát triển tự nhiên, cân đối, tăng cường sức khỏe và kéo dài tuổi thọ.

1.2. Nâng cao năng lực hoạt động của cơ thể, góp phần rèn luyện những phẩm chất đạo đức- ý chí cần thiết cho con người, phát triển toàn diện các tố chất vận động: Sức nhanh, sức mạnh, sức bền, mềm dẻo và khéo léo.

1.3. Tập luyện TDDT sẽ góp phần khắc phục, sửa chữa được một số khuyết tật của cơ thể, phòng chống bệnh nghề nghiệp và góp phần quan trọng vào việc điều trị, hồi phục tích cực các cơ quan vận động và một số bệnh lý khác về thần kinh, nội tạng...

Thực vậy, hoạt động TDDT một cách thường xuyên sẽ nâng cao được khả năng trao đổi chất trong cơ thể, góp phần tích cực nâng cao sức khỏe, giúp cơ thể phát triển tự nhiên, cân đối, hài hoà.

Dưới tác động của tập luyện TDDT sẽ làm thay đổi cấu trúc theo hướng tích cực và nâng cao khả năng làm việc của các hệ thống, cơ quan trong cơ thể, nhờ đó mà các tổ chức thể lực được nâng cao.

Tập luyện TDDT một cách thường xuyên sẽ nâng cao được cường độ hoạt động, khả năng thăng bằng, độ linh hoạt, khả năng phân tích- tổng hợp của hệ thần kinh, từ đó nâng cao năng lực thích ứng của cơ thể đối với những thay đổi của thời tiết, khí hậu và hoàn cảnh... Do vậy, tập luyện TDDT thường xuyên có ảnh hưởng trực tiếp đến năng lực công tác, lao động, học tập được nâng lên rõ rệt.

1.4. Tập luyện TDDT sẽ làm cho năng lực hoạt động của các cơ quan nội tạng được nâng cao, cụ thể là:

a) Đối với hệ tuần hoàn

Khi chúng ta thực hiện động tác TDDT sẽ làm tăng nhu cầu cung cấp năng lượng và ôxy. Những sản phẩm của quá trình trao đổi chất (Ni tơ, Axit lactic...) cũng cần phải được vận chuyển đi mau chóng. Do vậy, hoạt động tuần hoàn phải được tăng cường.

- Dưới tác động trực tiếp của việc thực hiện các động tác thể dục thể thao, thì:

+ Tốc độ tuần hoàn của máu được tăng lên.

+ Lưu lượng tâm thu (LLTT) và lưu lượng phút (LLP) của tim tăng lên.

+ Sự phân phối máu trong toàn cơ thể thay đổi.

- Tập luyện TDDT một cách thường xuyên sẽ làm cho tim có khả năng thích nghi với yêu cầu hoạt động ngày càng cao nhờ có sự thay đổi về cấu trúc tim và chức năng hoạt động của nó.

+ Trước hết là sự thay đổi độ lớn của tim.

* Tim của người tham gia tập luyện TDDT thường xuyên (VĐV) sẽ có thể tích lớn hơn người thường và thành tâm thất dày lên.

* Trọng lượng tim của VĐV cũng lớn hơn của người thường (VĐV: 350 - 450 gam; người thường: 300 - 350 gam).

+ Thay đổi về khả năng hoạt động của tim.

Hoạt động TDDT thường xuyên làm cho cấu trúc tim thay đổi, nhờ đó mà LLTT và LLP của Tim VĐV có sự khác biệt so với của người thường, cụ thể là:

+ Khi yên tĩnh:

* Ở VĐV LLTT là 55 - 60 ml; LLP là 3,5 lít/phút.

* Ở người thường là LLTT là 67 - 70 ml; LLP là 4,75 lít/phút.

+ Khi vận động, khả năng đạt được các chỉ số đó cao nhất ở VĐV và người thường là:

* Ở VĐV LLTT là 180 - 200 ml; LLP là 34 lít/phút

* Ở người thường LLTT là 100- 120 ml; LLP là 20- 24 lít/phút.

Qua đó chúng ta thấy: Tim của VĐV làm việc tiết kiệm lúc yên tĩnh và có khả năng hoạt động cao hơn tim người thường khi cần thiết. Nguyên nhân chính là do thể tích tim VĐV lớn hơn người thường, chứa đựng được lượng máu lớn hơn (tim VĐV chứa đựng lượng máu là 180ml, tim người thường chứa đựng lượng máu 120ml. Đồng thời mạch đập của VĐV lúc yên tĩnh (55- 60 lần/ phút) ít hơn của người thường (75- 80 lần/ phút); khi vận động cường độ cao mạch đập của VĐV có thể tăng tới 220- 240 lần/1 phút, của người thường chỉ đạt tới 180 lần/ phút).

b) Đối với bộ máy hô hấp

Dưới tác động của tập luyện TDTT sẽ làm tăng khả năng hoạt động của bộ máy hô hấp, do nhu cầu oxy tăng lên để không những đốt cháy những chất mang năng lượng trong cơ thể nhằm lấy năng lượng cung cấp cơ hoạt động mà còn để đốt cháy các sản phẩm của quá trình trao đổi chất (ôxy hoá ni tơ, Axit lactic...), cụ thể là:

- Lòng ngực được nở ra cả 3 chiều.

- Tần số hô hấp thay đổi (tiết kiệm khi yên tĩnh, có khả năng hoạt động cao khi cần thiết)

- Độ hoạt động lên xuống của cơ hoành được tăng lên (từ 4,1 - 4,5 cm tăng lên 6,6 - 6,7cm), làm cho tính chất của hô hấp chuyển từ thở ngực sang thở bụng.

- Tăng độ co giãn của phổi, thở sâu hơn, làm cho phổi làm việc thông thả hơn, nên VĐV ít có hiện tượng thở gấp.

- Khi thực hiện cùng một công việc định lượng thì nợ dưỡng của VĐV ít hơn người thường và sau hoạt động thì VĐV trả nợ dưỡng nhanh hơn.

c) Đối với hệ cơ và xương.

Quá trình tập luyện TDTT thường xuyên sẽ làm cho hệ cơ-xương biến đổi về mặt cấu trúc và năng lực biểu hiện sức mạnh, sức nhanh, sức bền, độ mềm dẻo và tính khéo léo.

+. Đối với hệ cơ.

Tập luyện TDTT sẽ làm biến đổi về mặt giải phẫu của cơ. Trước hết là cơ bắp to lên một cách rõ rệt, số mao mạch trong hệ cơ cũng được tăng lên (146%), nguồn dự trữ trong cơ được tăng lên, do hàm lượng các chất giàu năng lượng (ATP, CP) tăng lên...

Khả năng hưng phấn của cơ cũng được tăng lên, đồng thời trương lực hệ cơ và hiệu suất sinh công của cơ cũng được tăng.

+. Đối với hệ xương.

Song song với sự tăng trưởng quá dưỡng của hệ cơ do tập luyện TDTT thì các mẫu xương ở đầu các xương ống đều có biến đổi (Ví dụ: sau 3 năm tập luyện mẫu xương ống ở chân giậm nhảy dày lên 2,5- 3 mm, sau 10 năm tập luyện liên tục sẽ tăng lên 7- 8 mm).

Ngoài ra, tập luyện TDTT còn làm tăng độ dày thành xương, ống tuỷ hẹp lại, làm xương nặng thêm và dài ra (do sụn phát triển).

Xương của VĐV được tưới máu nhiều hơn, làm cho tế bào xương được nuôi dưỡng tốt nên xương cứng, dai và có sức chống đỡ tốt.

2. Tác dụng của tập luyện TDTT đối với HS tiểu học.

Căn cứ vào đặc điểm cấu tạo giải phẫu và đặc điểm sinh lí của lứa tuổi HS tiểu học, tập luyện TDTT sẽ có những tác động tích cực tới cơ thể các em, cụ thể là:

a) Tác động đến sự phát triển tự nhiên của cơ thể HS

Tổ chức cho HS tiểu học tập luyện TDTT nhằm làm cho cơ thể các em có sự phát triển cân đối hài hoà, sức khoẻ được tăng cường, góp phần hoàn thiện về thể chất, phát triển toàn diện về nhân cách cho thế hệ trẻ.

Ở lứa tuổi HS tiểu học, cơ thể các em đang đà phát triển, sức đề kháng chưa cao, đòi hỏi phải hết sức giữ gìn sức khoẻ và có sự kết hợp chặt chẽ với việc rèn luyện TDTT để giúp cho cơ thể các em có sức đề kháng trong mọi điều kiện thay đổi của thời tiết và khí hậu. Muốn vậy phải hình thành cho các em thói quen vận động và thói quen vệ sinh.

Tập luyện TDTT sẽ củng cố và phát triển cơ quan vận động, hình thành được tư thế cơ bản đúng cho HS. Điều này rất quan trọng vì ở lứa tuổi HS tiểu học đang trong quá trình cốt hoá của bộ xương, hệ cơ còn yếu, cơ quan vận động dễ bị biến dạng.

b) Tập luyện TDTT là một trong những điều kiện cơ bản để HS nhận thức thế giới xung quanh, nâng cao khả năng giao tiếp, tạo môi trường tự nhiên-xã hội để phát triển về tinh thần, trí tuệ và đạo đức- ý chí cho HS.

Đặc trưng cơ bản của hoạt động TDTT là hoạt động vận động, đòi hỏi sự nỗ lực ý chí lớn, phải kiên trì, dũng cảm, có ý thức chấp hành kỷ luật...

Tập luyện TDTT gắn liền với thi đấu TDTT.

Thi đấu TDTT là một hoạt động vừa mang tính phối hợp, vừa mang tính đối kháng. Muốn thi đấu TDTT tốt đòi hỏi phải có ý thức tập thể, tình đồng chí đồng đội, phải có quyết tâm cao để giành thắng lợi.

Tập luyện và thi đấu TDTT mang tính xã hội rộng lớn, tạo nên khả năng giao tiếp rộng rãi. Thông qua đó không chỉ phát triển về thể chất mà còn phát triển cả về tinh thần đạo đức- ý chí cho các em.

c) Tập luyện TDTT nâng cao được khả năng làm việc của các hệ thống cơ quan cơ thể HS tiểu học.

Qua nghiên cứu trẻ em trong tình trạng thiếu vận động do đau yếu dẫn đến sự phát triển chậm, không cân đối các bộ phận cơ thể, ảnh hưởng của các hoạt động và vận động hợp lý tích cực thì trọng lượng tương đối của tim, phổi, não được phát triển tự nhiên. Sự tiêu hao năng lượng trên một đơn vị thể trạng và bề mặt da giảm đi. Đặc biệt là vận động thường xuyên sẽ kích thích mạnh mẽ, cải thiện được quá trình trao đổi chất và thúc đẩy sự hoàn thiện về cấu trúc và chức năng các cơ quan trong cơ thể.

Ở lứa tuổi HS có nhu cầu về ôxy tương đối cao do vậy hệ hô hấp phải làm việc nhiều. Tập luyện TDDT sẽ thúc đẩy, củng cố hoạt động của cơ quan hô hấp và giúp bộ máy hô hấp phát triển thuận lợi. Các bài tập phát triển cơ quan hô hấp giúp HS hình thành thói quen thở đều, sâu, nhịp nhàng, khắc phục được tình trạng nín thở khi tập luyện các động tác mới.

Tập luyện TDDT có hệ thống sẽ thúc đẩy nâng cao khả năng làm việc của hệ thống tim-mạch trong lứa tuổi HS tiểu học, tăng thêm năng lực co bóp, lưu thông máu và việc điều chỉnh của tim được cải thiện. Qua đó tạo điều kiện tốt để nâng cao khả năng vận động, nâng cao sức khoẻ của HS.

Tóm lại: Đối với HS tiểu học, tập luyện TDDT có hệ thống, hợp lý và đúng phương pháp sẽ thúc đẩy sự phát triển của cơ thể. Các hệ thống cơ, xương, hệ tuần hoàn, hệ hô hấp, hệ thần kinh...được phát triển tốt. Cơ quan bài tiết hoạt động tốt hơn, lực co bóp của tim mạnh lên, năng lực hoạt động của phổi được tăng lên mạnh, cơ thể có khả năng thích ứng với hoàn cảnh luôn luôn thay đổi của mọi thời tiết, môi trường bên ngoài, nâng cao hơn năng lực đề kháng với bệnh tật.

Tập luyện TDDT còn có tác dụng tốt đến sự phát triển của các kỹ năng thực dụng như: đi, chạy, nhảy, ném, bắt, leo trèo, mang vác v.v... Đây là cơ sở chuẩn bị vốn tri thức vận động cho HS tham gia lao động, học tập tốt hơn, đồng thời cũng bồi dưỡng tính tích cực, tính kỉ luật, tính chủ động sáng tạo và những hành vi đạo đức tốt...

Nhiệm vụ

1: Toàn lớp nghe GV giảng bài kết hợp đàm thoại (45 phút)

Câu hỏi đàm thoại:

1. Tập luyện TDDT có tác động đến sức khoẻ con người như thế nào ?
2. Tập luyện TDDT có tác động đến năng lực hoạt động của cơ thể không ?
3. Tập luyện TDDT với vấn đề phòng chống bệnh tật ?
4. Em hãy cho biết tác động trực tiếp của việc thực hiện các động tác TDDT đối với hệ tuần hoàn ?
5. Em hãy cho biết tác động trực tiếp của việc thực hiện các động tác TDDT đối với hệ hô hấp ?
6. Ảnh hưởng của việc tập luyện TDDT thường xuyên đối với hệ tuần hoàn?
7. Ảnh hưởng của việc tập luyện TDDT thường xuyên đối với hệ hô hấp?
8. Tác dụng của tập luyện TDDT đối với cơ thể HS tiểu học ?

2: SV tự nghiên cứu tài liệu và thảo luận nhóm (30 phút)

Câu hỏi thảo luận:

Cho biết tác dụng của tập luyện TDTT đối với HS tiểu học về các mặt sau đây:

- Sự phát triển tự nhiên của cơ thể trẻ ?
- Về khả năng nhận thức - giao tiếp ?
- Đối với các hệ thống, cơ quan trong cơ thể ?

3: Trao đổi, thảo luận chung cả lớp (15 phút)

SV: Đại diện từng tổ báo cáo kết quả thảo luận.

GV : Nhận xét, đánh giá và kết luận.

¶ Đánh giá: Câu hỏi tự đánh giá

Câu 1: Hãy đánh dấu ✓ vào ô tương ứng để phản ánh một số tác động trực tiếp của việc thực hiện các động tác TDTT đối với hệ tuần hoàn:

a. Tốc độ tuần hoàn máu:

Giảm Không thay đổi Tăng

b. Lưu lượng tâm thu và lưu lượng phút:

Giảm Không thay đổi Tăng

c. Sự phân phối máu trong toàn cơ thể:

Giữ nguyên Có thay đổi

Câu 2: Tập luyện TDTT thường xuyên sẽ làm ảnh hưởng đến hệ tuần hoàn như thế nào thông qua việc lựa chọn và đánh dấu ✓ vào ô thích hợp

a. Độ lớn của tim:

Không thay đổi Tăng Giảm

b. Thành tâm thất:

Cao Thấp Dày Mỏng

c. Trọng lượng tim của VĐV (người tham gia tập luyện TDTT thường xuyên):

300-350 gam 350-400 gam 350-450 gam

d. Mạch đập lúc yên tĩnh của VĐV khoảng:

50-55 lần/ phút 55-60 lần/ phút

60-70 lần/ phút 70-75 lần/ phút

e. Mạch đập lúc yên tĩnh của người thường khoảng:

60-65 lần/ phút 65-70 lần/ phút

70-75 lần/ phút 75-80 lần/ phút

f. Mạch đập tối đa (sau vận động)

- VĐV: 180-200 lần/phút 200-220 lần/phút
220-240 lần/phút 240-260 lần/phút
- Người thường: 160-180 lần/phút 180-200 lần/phút
200-220 lần/phút 220-240 lần/phút

g. LLP của người thường:

- Lúc yên tĩnh: 4,0 lít/phút 4,25 lít/phút 4,75 lít/phút
- Lúc vận động tối đa:
18-20 lít/phút 20-24 lít/phút 25-30 lít/phút

h. LLP của VĐV:

- Lúc yên tĩnh: 3,0 lít/phút 3,5 lít/phút 4,0 lít/phút
- Lúc vận động tối đa:
30 lít/phút 32 lít/phút 34 lít/phút

Câu 3: Đánh dấu ✓ vào ô thích hợp để phản ánh tập luyện TDTT thường xuyên sẽ ảnh hưởng đến bộ máy hô hấp:

a. Lồng ngực được nở ra theo chiều:

Trước-sau Trên- dưới Phải- trái

b. Tần số hô hấp khi yên tĩnh:

VĐV > người thường VĐV < người thường

c. Tần số hô hấp tối đa có thể đạt được:

VĐV > người thường VĐV < người thường

d. Khi hoạt động cùng một công việc định lượng trong điều kiện yếm khí thì nợ dưỡng:

VĐV > người thường VĐV < người thường

Chủ đề III: Phương pháp tập luyện nâng cao sức khỏe và phát triển các tố chất vận động cho HS tiểu học (4 tiết)

◎ Mục tiêu:

Sau khi sinh viên học xong chủ đề này sẽ có:

- Xác định, mô tả, phân tích được các phương pháp phát triển thể chất cho HS tiểu học .
- Thể hiện được phương pháp phát triển thể chất thích hợp cho HS tiểu học.
- Tự giác, tích cực học tập nâng cao năng lực chuyên môn thông qua việc nghiên cứu các nội dung để thực hành các phương pháp tập luyện phát triển thể chất cho HS tiểu học

Hoạt động: Xác định phương pháp tập luyện nâng cao sức khỏe và phát triển các tố chất vận động cho HS tiểu học

☛ Thông tin cơ bản

1. Phương pháp tập luyện nâng cao sức khỏe

TDDT là hoạt động vận động nhằm không ngừng củng cố, tăng cường sức khỏe cho người tập. Phương tiện chuyên môn cơ bản của TDDT là các bài tập thể chất.

Tuy nhiên, muốn nâng cao hiệu quả của các bài tập thể chất nhằm góp phần củng cố, nâng cao sức khỏe cho người tập thì cần đảm bảo các yêu cầu vệ sinh và biết lợi dụng các yếu tố có lợi của thiên nhiên (không khí, ánh nắng, nước...) trong quá trình tập luyện TDDT.

Việc lợi dụng các yếu tố có lợi của thiên nhiên để góp phần giải quyết các nhiệm vụ của GDTC nói riêng và của TDDT nói chung có thể được thực hiện theo 2 hướng:

- Kết hợp chặt chẽ việc sử dụng các điều kiện sẵn có của thiên nhiên với tập luyện TDDT để nâng cao hiệu quả của các bài tập thể chất.
- Sử dụng các yếu tố có lợi của thiên nhiên theo các thủ thuật để “tôi luyện cơ thể” như: tắm nước, tắm nắng, tắm không khí.

Với hướng này, các yếu tố thiên nhiên được xác định như một phương tiện độc lập để tôi luyện cơ thể và nâng cao sức khỏe cho người tập.

Kết quả cơ bản của việc lợi dụng các yếu tố thiên nhiên trong GDTC là: "tôi luyện cơ thể", tức là nâng cao độ vững chắc của cơ thể đối với ảnh hưởng của thời tiết nóng-lạnh, bức xạ mặt trời... thể hiện bằng sự tăng cường sức khỏe, nâng cao năng lực hoạt động của con người.

Trong quá trình lợi dụng các yếu tố của thiên nhiên để GDTC cần chú ý sử dụng các phương tiện có tác động khác nhau đối với cơ thể, mức độ tăng lên từ từ...

1.1. Cơ sở sinh lý của việc sử dụng các yếu tố thiên nhiên để GDTC

- Thường xuyên tập luyện TDDT trong các điều kiện: ánh sáng, không khí, tính chất nước... khác nhau sẽ tạo cho hệ thống thần kinh trung ương thích nghi với sự thay đổi đột ngột của hoàn cảnh, thời tiết, phòng chống được các bệnh như: cảm lạnh, cảm nắng, cảm gió...

- Khi ta tắm nắng, các tia tử ngoại (bức xạ mặt trời), có thể tạo điều kiện cho da sản sinh ra sinh tố D, làm tăng cường khả năng trao đổi chất của cơ thể.

- Không khí trong sạch và nước lạnh sẽ kích thích thần kinh khiến cho tinh thần con người thêm sảng khoái, hứng thú, tỉnh táo, tăng thêm trí nhớ, nâng cao được hiệu suất học tập và thành tích vận động.

Để lợi dụng tối đa hiệu quả các yếu tố thiên nhiên, việc sử dụng nó phải tuân thủ theo các thủ thuật phương pháp:

- + Phương pháp tắm nắng
- + Phương pháp tắm không khí.
- + Phương pháp tắm nước.

1.2. Các phương pháp

1.2.1. Phương pháp tắm nắng

Thực tế cho thấy: ánh nắng mặt trời là kẻ thù số một của mọi thứ vi trùng, nhất là vi trùng gây mụn. Chính vì vậy, trên các bờ biển (chẳng hạn: Cửa Lò, Sầm Sơn, Bãi Cháy, Vũng Tàu, Nha Trang...) chúng ta thường xây dựng những nhà an dưỡng, nghỉ mát... để chữa bệnh bằng những tia bức xạ mặt trời, đặc biệt là để chữa các bệnh mãn tính như: lao xương, lở loét ngoài da...

Thiếu ánh nắng mặt trời thì các quá trình sinh trưởng, phát triển của sinh vật đều bị hạn chế... Ví dụ: các phạm nhân phạm tội nặng bị giam cầm trong các nhà tù, thiếu ánh nắng mặt trời thì da xanh xao, cây cối trong hang động thì cằn cỗi...

Những tia nắng khi chiếu vào thân thể, dù chỉ trong chốc lát cũng sẽ kích thích thân thể và những quá trình sinh lý phức tạp sẽ xảy ra, đó là:

- Nhiệt độ thân thể tăng lên (thân nhiệt tăng).
- Áp lực máu giảm (do động mạch nở ra).
- Nhịp thở tăng lên và sâu hơn.
- Trao đổi chất tăng cường, ra mồ hôi... (bài tiết tăng).

Nếu tắm nắng vừa đủ (theo đúng chỉ dẫn khoa học) thì lượng hồng cầu trong máu tăng lên, tinh thần sảng khoái, toàn cơ thể sẽ có biến đổi tốt.

Tắm nắng là một phương pháp đơn giản và đỡ tốn phí.

• Khi tắm nắng cần chú ý các vấn đề sau đây:

- Tiến hành tập luyện theo nguyên tắc tăng dần từng bước: nâng dần cường độ và thời gian tắm nắng. Bởi vì, khi mới tập thì cơ thể chưa thích nghi, nếu tắm thời gian dài hoặc cường độ cao thì sẽ gây tổn thương cho da, có thể sẽ bị cảm nắng, viêm thần kinh...

- Tập luyện tắm nắng tốt nhất vào buổi sáng, tránh tắm nắng vào lúc nắng gay gắt (buổi trưa mùa hè) và khi ánh nắng đã quá yếu (buổi chiều mùa thu, mùa xuân, mùa đông).

- Khi tắm nắng cơ thể có thể ở các tư thế khác nhau: nằm, ngồi, đứng hoặc vận động, nhưng phải tránh đọc sách báo dưới ánh nắng và nên đeo kính màu khi tắm nắng để bảo vệ mắt.

- Thời gian tập luyện tắm nắng với người mới tập luyện lần đầu khoảng 4 - 5 phút, sau mỗi lần tập tăng lên 5 phút, thời gian tối đa không quá 90 phút. Khi tắm nắng cần chú ý xoay người để ánh nắng chiếu đều khắp mọi bộ phận cơ thể. Phương pháp tắm nắng tốt nhất là tắm nắng bằng vận động (tập luyện TDDT dưới nắng), tắm nắng xong nhất thiết phải tắm nước lã.

- Sau khi tắm nắng, nếu thấy trong người khó chịu, sức khỏe không bình thường (nhức đầu, buồn nôn, chóng mặt, mệt mỏi, tim đập nhanh và khó thở, mất ngủ, ăn không ngon...) thì phải khám sức khỏe hoặc hỏi ý kiến của y- bác sỹ để có biện pháp điều trị ngay.

- Phụ nữ trong thời kỳ kinh nguyệt và những người mắc bệnh tim, mạch đập thất thường, đau đầu, đau thận ...thì không nên tắm nắng.

1.2.2. Tắm không khí

Lợi dụng không khí (tính chất môi trường sống) để rèn luyện cơ thể là một phương thức luyện tập đơn giản, dễ làm đồng thời có tác dụng tốt tới sự phát triển thể chất, không bị hạn chế bởi khu vực, thời tiết, điều kiện vật chất.

Phương pháp luyện tập tắm không khí có rất nhiều cách, như:

- Tăng thời gian vận động ở nơi không khí trong sạch.
- Ngủ ở ngoài trời.
- Tập luyện thể dục sáng .

Tắm không khí chủ yếu là lợi dụng sự kích thích do thời tiết nóng-lạnh của không khí tác động vào cơ thể. Luyện tập tắm không khí một cách thường xuyên sẽ làm cơ thể thích ứng với sự thay đổi của thời tiết, tránh được những bệnh tật có thể xảy ra, như: cảm lạnh, cảm gió, cảm nắng...

• Sử dụng tính chất môi trường không khí để GDTC cần chú ý những điểm sau đây:

- Bắt đầu tập luyện từ không khí ấm ($20 - 30^{\circ}C$) rồi đến không khí lạnh vừa ($14 - 19^{\circ}C$) đến không khí lạnh ($7 - 13^{\circ}C$), thông thường là từ mùa thu đến mùa đông.

- Thời điểm tập luyện tắm không khí tốt nhất là vào buổi sáng, lúc đầu tắm không khí trong khoảng 15 phút, sau đó mỗi tuần tăng lên 5 phút, tối đa là 1 giờ 30 phút đến 2 giờ.

- Khi tập luyện tắm không khí nên mặc ít quần áo, nếu thời tiết lạnh quá thì nên kết hợp với vận động TDDT. Tập luyện xong cần lau, sát người cho nóng hoặc tắm bằng nước ấm.

- Vào mùa đông, nên tắm không khí ở trong nhà, song phải ở nơi không khí lưu thông và cần kết hợp với tập luyện thể dục sáng.

- Với những người có trạng thái sức khỏe yếu, những người đang mắc các bệnh cấp tính, bệnh hở van tim...thì không nên tắm không khí. Khi tắm không khí nếu thấy cảm giác lạnh hoặc có gió lớn thì không nên tắm lâu.

1.2.3. Tắm nước

Tắm nước được mọi người ưa thích, nhất là với thanh thiếu niên. Trong điều kiện thời tiết, khí hậu của Đất nước ta việc tắm nước càng được phổ biến với mọi người, đi sâu vào đời sống hàng ngày của mỗi con người.

Tắm nước rất có lợi cho sự phát triển và rèn luyện của cơ thể, bởi vì: nước truyền nhiệt nhanh hơn so với không khí là: 25 - 28 lần, kích thích của nước lạnh vào da làm các mạch máu co giãn, thân kinh trung ương điều tiết nóng-lạnh tăng lên... do đó cơ thể ta thích ứng được sự thay đổi của thời tiết, tăng sức chống đỡ của cơ thể với bệnh tật.

- **Khi tắm nước cần chú ý mấy điểm sau đây:**

- Tập luyện tắm nước bắt đầu vào mùa hè hoặc mùa xuân, mùa thu, tắm từ nước ấm chuyển sang lạnh dần (với các em nhỏ thì không nên tắm nước quá lạnh).

- Người mới tập luyện, lần đầu ngâm nước chỉ từ 3 - 4 phút, sau đó tăng dần lên 2 - 3 phút, nhưng không nên ngâm mình trong nước quá 20 phút. Thông thường khi có cảm giác lạnh lần thứ 2 trong nước thì thôi ngay.

- Những phương pháp tắm nước thích hợp nhất là: lau, sát, ngâm, bơi và cũng có thể sử dụng các phương pháp hỗn hợp để tập luyện. Vào mùa đông nên sử dụng các phương pháp theo thứ tự: lau tay - ngực - bụng - chân - lưng rồi đến sát - ngâm nước. Vào mùa hè thì tốt nhất là tập luyện bơi lội.

- Tắm nước tốt nhất là vào buổi sáng sớm, trước khi ăn sáng 30 phút, không nên ngâm nước vào buổi tối.

Kết luận: Việc lợi dụng các điều kiện thiên nhiên để nâng cao hiệu quả các bài tập thể chất và tập luyện cơ thể là rất cần thiết trong GDTC. Để GDTC ngày càng có hiệu quả cao cần kết hợp việc sử dụng các bài tập thể chất với các điều kiện thiên nhiên và đảm bảo các yêu cầu về vệ sinh.

Ngoài những phương pháp tắm nắng, tắm không khí, tắm nước ta còn có thể sử dụng các phương pháp khác để luyện tập như: Hành quân cắm trại, đi du lịch, dã ngoại v.v... nhằm làm phong phú thêm các biện pháp nâng cao hiệu quả GDTC cho mọi người.

Bên cạnh việc sử dụng các điều kiện của thiên nhiên, để góp phần củng cố, nâng cao sức khoẻ thì mỗi người cần thường xuyên tham gia tập luyện thể dục sáng và chọn cho mình 1-2 môn thể thao phù hợp để tập luyện thường xuyên hay đi bộ, tập chạy....

Để tập luyện thể dục sáng có hiệu quả thì người tập cần:

- Tập luyện đúng bài quy định cho đối tượng.
- Tập đúng động tác, tiết tấu, nhịp điệu của động tác.
- Tập luyện thể dục sáng trước khi làm vệ sinh cá nhân.
- Trước khi thực hiện bài tập cần vận động nhẹ: đi bộ, chạy nhẹ nhàng...
- Tập luyện thể dục sáng ở nơi thoáng mát, không khí trong lành.
- Vào mùa đông khi tập luyện thể dục sáng cần mặc đủ ấm.
- Vào mùa hè, sau khi tập luyện thể dục sáng cần được tắm mát...

2. Phương pháp tập luyện phát triển các tố chất vận động (tố chất thể lực)

2.1. Đặc điểm chung

Các tố chất thể lực bao gồm: Sức nhanh, sức mạnh, sức bền, mềm dẻo và khéo léo (khả năng phối hợp vận động). Trong tập luyện và thi đấu TDTT, các tố chất thể lực là những tiền đề cần thiết cho việc thực hiện những yêu cầu ngày càng cao trong quá trình thực hiện các bài tập và là điều kiện quan trọng để họ có thể dành được thành tích cao.

Để mọi người có thể tham gia học tập, lao động, công tác tốt... cần có các phương pháp tập luyện hợp lý, phù hợp với đối tượng để phát triển các tố chất thể lực.

Không ngừng phát triển và hoàn thiện các tố chất thể lực là một trong những nhiệm vụ hàng đầu của tập luyện TDTT và là mục tiêu số 1 của GDTC cho HS phổ thông.

Trong huấn luyện thể thao, ở giai đoạn huấn luyện ban đầu các tố chất thể lực cần phải được phát triển một cách toàn diện trên cơ sở các bài tập phát triển chung. Ở các giai đoạn huấn luyện tiếp theo cần phát triển các tố chất thể lực chuyên môn theo yêu cầu của từng môn thể thao.

Để đạt được kết quả cao trong quá trình tập luyện phát triển các tố chất thể lực thì việc lựa chọn các bài tập thể chất và phương pháp tập luyện cũng như tạo nên một lượng vận động phù hợp có ý nghĩa quyết định.

2.2. Phương pháp rèn luyện phát triển sức nhanh

• Sức nhanh là năng lực thực hiện một hành động vận động trong điều kiện cho trước với thời gian ngắn nhất.

• Sức nhanh phụ thuộc vào các yếu tố sau:

- Tính linh hoạt của các quá trình thần kinh.
- Sự phối hợp của hệ thống thần kinh- cơ.
- Khả năng đàn tính của cơ bắp.
- Khả năng huy động các nguồn năng lượng phù hợp.
- Các phẩm chất tâm lý- ý chí.
- Sức mạnh, sức bền tốc độ, mức độ hoàn thiện kỹ thuật động tác...

• Sức nhanh được biểu hiện ở 3 dạng chính:

- Sức nhanh phản ứng vận động.
- Sức nhanh động tác đơn.
- Sức nhanh tần số động tác.

• Để phát triển sức nhanh cần phối hợp thực hiện các bài tập thể chất nhằm phát triển các yếu tố quyết định đến khả năng thể hiện của sức nhanh.

Tuy vậy, cũng cần căn cứ vào đặc điểm yêu cầu cụ thể của các hoạt động TDTT và nghề nghiệp để ưu tiên thực hiện các bài tập phát triển sức nhanh chuyên môn phù hợp yêu cầu của từng môn thể thao và phục vụ hoạt động nghề nghiệp.

Ví dụ: Đối với vận động viên (VĐV) các môn nhảy (nhảy cao, nhảy xa, nhảy ngựa...) và các môn ném, đẩy (ném bóng, ném lựu đạn, đẩy tạ...) thì ưu tiên thực hiện các bài tập để phát triển

sức nhanh động tác. Với các môn thể thao: võ, đấu kiếm, các môn bóng (bóng chuyền, bóng đá, bóng bàn, cầu lông, ten níc...) thì ưu tiên thực hiện các bài tập để phát triển sức nhanh phản ứng. Các môn thể thao hoạt động có chu kỳ: chạy cử ly ngắn, bơi cử ly ngắn, đua xe đạp tốc độ... thì ưu tiên thực hiện các bài tập nhằm phát triển sức nhanh tần số động tác.

- Để tập luyện phát triển sức nhanh ta có thể sử dụng các bài tập thể chất có tác dụng phát triển năng lực phản ứng có tần số cao hay các bài tập có tác dụng phát triển sức mạnh - nhanh, các bài tập với bóng...

- Phương pháp tập luyện để phát triển sức nhanh là:

- Phương pháp tập luyện lặp lại.

- Phương pháp tập luyện giãn cách có cường độ vận động gần tối đa và tối đa.

- Phương pháp trò chơi vận động với bóng nhỏ...

- Trong huấn luyện sức nhanh cần chú ý đến cấu trúc lượng vận động, cụ thể là cần đảm bảo các yêu cầu sau đây:

- Cường độ vận động tối đa và gần tối đa.

- Khối lượng vận động nhỏ.

- Thời gian vận động ngắn.

- Thời gian nghỉ vượt mức đảm bảo năng lực vận động (NLVĐ) hồi phục vượt mức mới tập luyện tiếp.

- Khởi động kỹ trước khi thực hiện các bài tập phát triển sức nhanh.

- Sử dụng phương tiện tập luyện (các bài tập thể chất) phong phú đa dạng.

- Chú ý thả lỏng trong khi thực hiện bài tập.

- Thực hiện bài tập với yêu cầu cao về độ chính xác kỹ thuật động tác.

- Trong quá trình tập luyện nếu thấy xuất hiện hiện tượng giảm tốc độ vận động thì dừng tập.

2.3. Phương pháp rèn luyện phát triển sức mạnh

- Sức mạnh là năng lực khắc phục lực cản bên ngoài hoặc chống lại lực cản đó bằng sự nỗ lực của cơ bắp.

Sức mạnh là cơ sở để VĐV có thể đạt được thành tích cao.

- Năng lực sức mạnh phụ thuộc vào các yếu tố sau:

- Cấu trúc của hệ thống cơ bắp.

- Khả năng điều chỉnh của hệ thống thần kinh.

- Các phẩm chất tâm lý - ý chí.

- Năng lực huy động nguồn năng lượng cung cấp cho hoạt động.

- Kỹ thuật thực hiện bài tập thể chất.

- Trong hoạt động TĐTT, sức mạnh có thể được phân chia ra các loại sau đây:

- Sức mạnh tuyệt đối: Sự nỗ lực tối đa của cơ bắp đạt được.
- Sức mạnh tương đối: Sức mạnh tuyệt đối trên kg trọng lượng cơ thể.
- Sức mạnh đơn thuần: Sự nỗ lực của cơ bắp trong các hoạt động tĩnh lực hoặc hoạt động với tốc độ chậm (sức mạnh - bền).
- Sức mạnh tốc độ: Sự nỗ lực của cơ bắp trong các hoạt động với tốc độ nhanh (sức mạnh - nhanh).
- Sức mạnh bột phát: Sự nỗ lực cực đại của cơ bắp trong thời gian ngắn.
- Phương tiện giáo dục sức mạnh là các bài tập khắc phục lượng đối kháng bên ngoài và trọng lượng cơ thể.
- Phương pháp tập luyện để phát triển sức mạnh chủ yếu là: Phương pháp tập luyện lặp lại với các quãng nghỉ cực hạn (vượt mức).
- Để phát triển các loại sức mạnh khác nhau cần có phương pháp thực hiện lượng vận động phù hợp với đặc điểm của từng loại sức mạnh.

Ví dụ 1: Để phát triển sức mạnh tuyệt đối (sức mạnh tối đa) thì:

- Sử dụng lượng đối kháng gần tối đa hoặc tối đa (75→100 % năng lực sức mạnh của bản thân).

- Số lần lặp lại bài tập: 1→7 lần/ lượt.

- Thời gian nghỉ giữa 2 lượt tập: 3→5 phút.

Ví dụ 2: Để phát triển sức mạnh - nhanh, thì:

- Sử dụng lượng đối kháng đủ lớn (50→75% năng lực sức mạnh của bản thân).

- Số lần lặp lại bài tập: 6→10 lần/ lượt.

- Thời gian nghỉ giữa 2 lượt tập: 2→3 phút.

2.4. Phương pháp rèn luyện phát triển sức bền

- Sức bền là năng lực duy trì hoạt động với một cường độ cho trước hay còn gọi sức bền là năng lực khắc phục mệt mỏi.

- Những tiền đề quan trọng của năng lực sức bền là:

- Năng lực làm việc của hệ thống tim-mạch.

- Quá trình trao đổi chất (có đủ ô xy và thiếu ô xy).

- Khả năng tiết kiệm năng lượng.

- Các phẩm chất tâm lý-ý chí.

- Căn cứ vào yêu cầu của sức bền trong hoạt động thể lực nói chung và trong thi đấu TDTT nói riêng, ta có thể phân chia sức bền ra 2 loại:

- Sức bền cơ sở (sức bền chung) là năng lực chống lại mệt mỏi trong các hoạt động kéo dài với tốc độ vận động nằm trong giới hạn trao đổi năng lượng có đủ ô xy tham gia).

Mục đích huấn luyện sức bền cơ sở là nâng cao khả năng hấp thụ ô xy và năng lực trao đổi năng lượng có đủ ô xy tham gia, phát triển các phẩm chất tâm lý- ý chí .

- Sức bền chuyên môn: là năng lực chống lại sự mệt mỏi trong các hoạt động cụ thể (trong các môn TDTT).

• Phương tiện huấn luyện sức bền:

- Để phát triển sức bền chung ta sử dụng các bài tập phát triển chung, mà cụ thể là sử dụng phong phú các bài tập thể chất nói chung (các môn TDTT khác nhau).

- Để phát triển sức bền chuyên môn ta sử dụng các bài tập thi đấu có cường độ vận động và điều kiện gần giống như thi đấu.

• Phương pháp tập luyện:

- Phương pháp tập luyện kéo dài là phương pháp tập luyện mà lượng vận động kéo dài không có quãng nghỉ, phương pháp này có thể được thực hiện ở 2 dạng sau:

+ Tập luyện liên tục: Duy trì tốc độ vận động trong một thời gian dài, cường độ vận động được dễ dàng xác định qua mạch đập giao động trong khoảng 140→170 lần/ phút.

+ Tập luyện thay đổi: Thay đổi tốc độ vận động một cách có kế hoạch nhằm tạo sự căng thẳng cho cơ quan cung cấp năng lượng, tạo nên những quãng thời gian thiếu ô xy trong quá trình vận động (ví dụ: chạy biến tốc).

- Phương pháp gián cách là phương pháp tập luyện mà trong đó có sự luân phiên một cách hệ thống giữa giai đoạn vận động ngắn hay trung bình, dài với các quãng nghỉ ngắn (quãng nghỉ căng thẳng) không dẫn tới sự hồi phục đầy đủ kết hợp với quãng nghỉ vượt mức để hồi phục vượt mức.

2.5. Phương pháp rèn luyện phát triển năng lực mềm dẻo

• Mềm dẻo là năng lực thực hiện động tác với biên độ lớn.

• Năng lực mềm dẻo được chia thành 2 loại: mềm dẻo tích cực và mềm dẻo thụ động.

- Mềm dẻo tích cực là năng lực thực hiện động tác với biên độ lớn nhờ sự nỗ lực của cơ bắp.

- Mềm dẻo thụ động là năng lực thực hiện động tác với biên độ lớn nhờ sự tác động của ngoại lực.

• Năng lực mềm dẻo phụ thuộc vào tính đàn hồi của cơ bắp, dây chằng và sụn. Tính đàn hồi cao của bộ máy vận động và sự phát triển chưa ổn định của hệ thống xương, khớp trong lứa tuổi thiếu niên (HS phổ thông) là điều kiện rất thuận lợi để phát triển năng lực mềm dẻo. Do vậy, giai đoạn trọng điểm của việc tập luyện phát triển năng lực mềm dẻo chính là lứa tuổi HS tiểu học và THCS.

Mềm dẻo là tiền đề quan trọng để đạt được những yêu cầu về số lượng và chất lượng của động tác. Năng lực mềm dẻo không được phát triển đầy đủ sẽ dẫn đến những hạn chế và khó khăn trong quá trình phát triển năng lực thể thao cho VĐV.

• Phương pháp tập luyện phát triển mềm dẻo chủ yếu là phương pháp kéo giãn cơ bắp và dây chằng. Người ta thường sử dụng phương pháp này dưới các hình thức sau đây:

- Kéo giãn cơ bắp và dây chằng trong thời gian dài, khi xuất hiện cảm giác đau thì thôi. Thông thường là duy trì sự kéo giãn trong khoảng 10→20 giây, lặp lại 3→4 lần.

- Tăng sự đàn hồi khi kéo giãn tới khi đạt được mức tối đa bằng các động tác lẳng đơn giản.

- Kết hợp kéo giãn bằng những động tác lẳng với việc dừng lại ở vị trí đã được kéo giãn cao nhất (khoảng 5→6 giây).

- Tập luyện để phát triển mềm dẻo cần thực hiện tốt các yêu cầu sau:

- Lựa chọn bài tập phát triển mềm dẻo phù hợp yêu cầu của môn thể thao.

- Tập luyện liên tục, hệ thống.

- Trước khi tập luyện phải khởi động kỹ.

- Giữa các lần thực hiện bài tập cần thả lỏng và xoa bóp nhẹ.

- Kết hợp hợp lý các bài tập mềm dẻo tích cực với bài tập mềm dẻo thụ động.

- Không sắp xếp bài tập mềm dẻo vào cuối buổi tập hay sau khi tập luyện sức mạnh.

- Kết hợp các bài tập mềm dẻo với các bài tập sức mạnh.

2.6. Phát triển năng lực phối hợp vận động (giáo dục khéo léo)

Tính khéo léo thể hiện chủ yếu thông qua năng lực phối hợp vận động.

Khéo léo là một tổ hợp các tiền đề cần thiết để thực hiện thành công mọi hoạt động.

Năng lực khéo léo được xác định trước hết thông qua các quá trình điều khiển.

Năng lực khéo léo có quan hệ mật thiết với các năng lực: sức nhanh, sức mạnh, sức bền, mềm dẻo và các phẩm chất tâm lý- ý chí.

Năng lực khéo léo thể hiện ở mức độ tiếp thu nhanh và có chất lượng, khả năng củng cố, hoàn thiện và vận dụng các kỹ năng, kỹ xảo vận động vào thực tiễn.

- Năng lực khéo léo được thể hiện cụ thể các năng lực sau:

- Năng lực liên kết vận động là khả năng thể hiện sự liên kết giữa các bộ phận cơ thể, các phần động tác trong mối quan hệ với hoạt động chung.

- Năng lực định hướng là năng lực xác định, thay đổi tư thế và hoạt động của cơ thể trong không gian theo thời gian.

- Năng lực thăng bằng là năng lực ổn định trạng thái thăng bằng cơ thể (thăng bằng tĩnh) hoặc duy trì và khôi phục nó trong và sau khi thực hiện động tác.

- Năng lực nhịp điệu là năng lực nhận biết được sự luân chuyển các đặc tính chuyển động trong quá trình thực hiện một động tác hoặc thể hiện nó trong khi thực hiện động tác.

- Năng lực phản ứng là năng lực dẫn truyền nhanh chóng và thực hiện các phản ứng vận động một cách hợp lý và nhanh nhất đối với tín hiệu.

- Năng lực phân biệt vận động là năng lực đạt được một sự chính xác cao và tinh tế trong từng hoạt động riêng lẻ, từng giai đoạn của quá trình thực hiện động tác.

- Năng lực thích ứng là năng lực chuyển chương trình hành động phù hợp với hoàn cảnh mới hoặc trực tiếp thực hiện hành động đó theo phương thức khác.

Muốn phát triển năng lực khéo léo phải thông qua tập luyện một cách tích cực, thông qua việc tiếp thu và hoàn thiện các bài tập được chọn lựa làm phương tiện để phát triển năng lực khéo léo. Ngoài ra, có thể sử dụng các bài tập tâm lý để phát triển năng lực xử lý và nhanh chóng hình thành các biểu tượng vận động theo nhiệm vụ vận động đặt ra.

- Một số biện pháp để nâng cao năng lực khéo léo.
 - Đa dạng hoá việc thực hiện động tác.
 - Thay đổi điều kiện bên ngoài khi thực hiện động tác.
 - Tăng cường phối hợp các kỹ năng, kỹ xảo vận động với nhau.
 - Thực hiện động tác với yêu cầu ngày càng cao về sự chính xác thời gian.
 - Thay đổi việc thu nhận thông tin (tín hiệu) khi thực hiện động tác.

Các phương pháp nhằm phát triển năng lực khéo léo rất phong phú, ta có thể phối hợp chúng với nhau hoặc thực hiện một cách có trọng điểm từng phương pháp.

Việc lựa chọn và sử dụng từng phương pháp cần căn cứ vào đặc điểm của từng loại năng lực của khéo léo cần phát triển theo yêu cầu đặc trưng của từng môn thể thao. Cần thường xuyên nâng cao mức độ khó khăn về phối hợp vận động của các bài tập, vì chỉ có như vậy mới nâng cao kích thích đối với cơ thể để tạo được một sự thích ứng cao hơn.

Nhiệm vụ

1: Toàn lớp nghe GV giảng bài kết hợp đàm thoại (90 phút)

Câu hỏi đàm thoại:

1. Tắm nắng có tác dụng như thế nào đối với cơ thể ?
2. Em hãy cho biết một số yêu cầu khi tắm nắng ?
3. Tắm không khí có tác dụng như thế nào đối với cơ thể ?
4. Em hãy cho biết một số yêu cầu khi tắm không khí ?
5. Tắm nước có tác dụng như thế nào đối với cơ thể ?
6. Em hãy cho biết một số yêu cầu khi tắm nước ?
7. Sức nhanh là gì ? Cho biết biểu hiện của sức nhanh trong hoạt động TĐTT ?
8. Sức mạnh là gì ? Cho biết biểu hiện của sức mạnh trong hoạt động TĐTT?
9. Sức bền là gì ? Cho biết biểu hiện của sức bền trong hoạt động TĐTT?
10. Thế nào gọi là mềm dẻo ? Cho một số ví dụ về mềm dẻo trong hoạt động TĐTT ?
11. Thế nào gọi là khéo léo ? Cho một số ví dụ về khéo léo trong hoạt động TĐTT ?

- **SV tự nghiên cứu tài liệu:** Phương pháp tập luyện phát triển các tố chất thể lực và đưa ra các bài tập thể chất để phát triển các tố chất thể lực (30 phút).

- **Thảo luận nhóm** (30 phút).

Câu hỏi thảo luận:

Các bài tập phát triển các tố chất thể lực (mỗi tố chất thể lực có 10 bài tập)

1. Bài tập rèn luyện sức nhanh
2. Bài tập rèn luyện sức mạnh
3. Bài tập phát triển sức bền
4. Bài tập phát triển năng lực mềm dẻo
5. Bài tập phát triển năng lực phối hợp vận động

✍ 3: Trao đổi, thảo luận chung cả lớp (30 phút).

SV : Đại diện từng tổ trình bày kết quả thảo luận lên bảng về các bài tập:

1. Bài tập rèn luyện sức nhanh
2. Bài tập rèn luyện sức mạnh
3. Bài tập phát triển sức bền
4. Bài tập phát triển năng lực mềm dẻo
5. Bài tập phát triển năng lực phối hợp vận động

GV : Nhận xét, đánh giá và kết luận.

? **Đánh giá:** Tự kiểm tra đánh giá theo các câu hỏi:

Câu 1: Đánh dấu ✓ vào ô tương ứng phản ánh đặc điểm các yêu cầu khi thực hiện phương pháp tắm nắng nhằm tăng cường sức khỏe:

a. Thời gian tắm nắng:

Tăng dần Không thay đổi Giảm dần

b. Tập luyện tắm nắng tốt nhất vào:

buổi sáng Buổi trưa Buổi chiều

c. Thời gian tập luyện tắm nắng với người mới tập luyện lần đầu:

2-3 phút 4-5 phút 6-8 phút

d. Sau mỗi lần tập luyện tắm nắng cần tăng thời gian lên:

3 phút 5 phút 7 phút 10 phút

e. Thời gian tập luyện tắm nắng tối đa:

60 phút 70 phút 80 phút 90 phút

Câu 2: Đánh dấu ✓ vào ô tương ứng phản ánh đặc điểm các yêu cầu khi thực hiện phương pháp tắm không khí nhằm tăng cường sức khỏe:

a. Bắt đầu tập luyện tắm không khí từ nhiệt độ không khí:

15⁰-20⁰ 20⁰-25⁰ 25⁰-30⁰

b. Tập luyện tắm không khí với nhiệt độ không khí:

Tăng dần Không thay đổi Giảm dần

c. Tập luyện tắm không khí bắt đầu tốt nhất là từ:

Mùa xuân Mùa hạ Mùa thu Mùa đông

d. Thời gian tập luyện tắm không khí với người mới tập luyện lần đầu:

10 phút 15 phút 20 phút 25 phút

e. Sau mỗi tuần tập luyện tắm không khí cần tăng thời gian lên:

3 phút 5 phút 7 phút 10 phút

f. Thời gian tập luyện tắm không khí tối đa:

60-90 phút 90 - 120 phút 120-150 phút

Câu 3: Đánh dấu ✓ vào ô tương ứng phản ánh đặc điểm các yêu cầu khi thực hiện phương pháp tắm nước nhằm tăng cường sức khỏe:

a. Tập luyện tắm nước với nhiệt độ:

Tăng dần Không thay đổi Giảm dần

b. Tập luyện tắm nước tốt nhất bắt đầu vào:

Mùa xuân Mùa hạ Mùa thu Mùa đông

c. Thời gian tập luyện tắm nước với người mới tập luyện lần đầu:

2-3 phút 3-4 phút 4-5 phút 5-6 phút

d. Sau mỗi lần tập luyện tắm nước cần tăng thời gian lên:

2-3 phút 4-5 phút 6-7 phút

e. Thời gian ngâm mình dưới nước tối đa nên là:

15 phút 20 phút 25 phút 30 phút

f. Tập luyện tắm nước tốt nhất là vào lúc:

Buổi sáng Buổi trưa Buổi chiều

Chủ đề IV: Kiểm tra, theo dõi sức khỏe HS trong tập luyện TDTT (6 tiết)

🕒 Mục tiêu

Học xong chủ đề này sinh viên có được:

- Hiểu được đặc điểm và yêu cầu thực hiện các phương pháp kiểm tra, theo dõi sức khỏe: đo chiều cao đứng, cân nặng, đo vòng ngực, đếm mạch, tính chỉ số Pi nhê...
- Biết thực hành tương đối thành thạo các nội dung, phương pháp kiểm tra theo dõi sức khỏe cho HS tiểu học.

Hoạt động: Tìm hiểu và thực hành về kiểm tra, theo dõi sức khỏe HS trong tập luyện TDTT

🔑 Thông tin cơ bản

1. Ý nghĩa- tác dụng

Tập luyện TDTT nhằm không ngừng củng cố, tăng cường sức khỏe cho người tập, do đó công tác kiểm tra, theo dõi sức khỏe HS trong tập luyện TDTT là một vấn đề rất quan trọng.

Thông qua việc tiến hành công tác kiểm tra theo dõi sức khỏe HS trong tập luyện nhằm: giúp GV nắm bắt được tình hình sức khỏe HS, kịp thời điều chỉnh lượng vận động cho thích hợp với sức khỏe HS

Thực tế cho thấy rằng trong quá trình giảng dạy TDTT, nếu GV không nắm bắt được chính xác tình hình sức khỏe HS, từ đó làm cho việc tổ chức tập luyện thực hiện lượng vận động không vừa sức với HS thì sẽ xảy ra một trong hai tình huống sau:

- Nếu lượng vận động thấp thì hiệu quả của tập luyện và GDTC nói chung sẽ thấp.
- Nếu lượng vận động cao thì rất dễ xảy ra hiện tượng "tập luyện quá sức" cho HS (trước hết là gây mệt mỏi cho HS trong và sau khi tập luyện, sau đó là xảy ra các chấn thương, đau ốm, bệnh tật...).

Trong một lớp học, thông thường trạng thái sức khỏe HS không đồng nhất: Có em khỏe, có em yếu, có em hay đau ốm, bệnh tật và đa số là có sức khỏe trung bình... Về khả năng tiếp thu kiến thức, hình thành kỹ năng- kỹ xảo vận động và phát triển các tố chất thể lực ... của HS cũng không đồng đều. Do đó, để có được lượng vận động vừa sức cho mỗi HS trong tập luyện TDTT thì nhất thiết phải thường xuyên kiểm tra, theo dõi sức khỏe HS.

Công tác kiểm tra theo dõi sức khỏe HS còn có tác dụng thúc đẩy GV xem lại nội dung giảng dạy, soạn giáo án tỉ mỉ, đi sâu đi sát HS hơn và thường xuyên chú ý tìm cách cải tiến phương pháp giảng dạy để không ngừng nâng cao chất lượng giảng dạy của mình.

Việc kiểm tra theo dõi sức khỏe HS cần tiến hành vào đầu năm học và kết thúc từng học kỳ. Nên kết hợp kiểm tra sự phạm với kiểm tra y học, do đó cần có sự tham gia của y tế.

Thông qua kiểm tra nếu thấy tình hình sức khoẻ nói chung và trình độ thể lực nói riêng của HS có tăng lên phần nào phản ánh được kết quả của giảng dạy TĐTT và công tác GDTC chung của nhà trường.

2. Nội dung kiểm tra

2.1. Kiểm tra y học (về mặt y tế)

Tiến hành kiểm tra các chỉ tiêu: Chiều cao, cân nặng, vòng ngực (hít vào, thở ra), nếu có điều kiện thì kiểm tra cả dung tích sống. Kiểm tra chỉ số mạch đập, huyết áp... , ngoài ra còn phải kiểm tra theo dõi về cảm giác ăn, ngủ của HS.

2.2. Kiểm tra sự phạm (về mặt TĐTT)

Cần tiến hành kiểm tra một số chỉ tiêu về mức độ phát triển thể lực theo tiêu chuẩn rèn luyện thân thể cho lứa tuổi mà nhà nước đã ban hành, đồng thời căn cứ vào đó để so sánh đánh giá xếp loại cho mỗi HS, đó là các kết quả:

- Thành tích chạy nhanh (30 m, 60 m).
- Thành tích chạy bền (200 m, 300 m, 400 m).
- Bật cao không đà .v. v...

Thông qua kết quả các lần kiểm tra, nếu thành tích lần sau tốt hơn lần trước thì điều đó chứng tỏ việc tập luyện của thời gian trước đó là tốt, lượng vận động phù hợp với HS. Ngược lại, nếu thành tích lần sau kém hơn hoặc không hơn lần trước thì điều đó chứng tỏ việc tập luyện của thời gian trước đó chưa tốt, lượng vận động chưa phù hợp với HS, có thể quá thấp và cũng có thể quá cao, cần điều chỉnh lượng vận động hay thay đổi phương pháp giảng dạy hoặc bài tập.

Nếu thông qua kết quả các lần kiểm tra, việc giảm sút thành tích kèm theo các triệu chứng xấu khác theo cảm giác chủ quan về sức khoẻ của HS thì đó là biểu hiện của trạng thái " tập luyện quá sức".

Bảng theo dõi sức khoẻ HS

TT	Nội dung kiểm tra	Ngày kiểm tra				Ghi chú
1	Mạch đập (lần/ phút)					
2	Chiều cao (cm)					
3	Cân nặng (kg)					
4	Vòng ngực TB (cm)					
5	Cảm giác ăn					
6	Cảm giác ngủ					
7	Bật cao không đà (cm)					
8	Bật xa không đà (cm)					
9	Chạy nhanh (giây)					
10	Chạy bền (phút, giây)					

"Tập luyện quá sức" là một hiện tượng cần tránh trong tập luyện TĐTT, nó không những không có lợi cho sức khoẻ mà thậm chí còn mang lại nhiều hậu quả tai hại cho người tập, nhất là

đối với lứa tuổi HS. Bởi vậy: cần được phát hiện sớm những dấu hiệu của trạng thái tập luyện quá sức, những dấu hiệu đó là:

- Cảm giác mệt mỏi nhiều, nhức đầu, chóng mặt, không thích thú thậm chí ngại tập luyện.
- Khó ngủ và ít ngủ, khi ngủ hay mê sảng.
- Giảm cân nặng.
- Khả năng vận động giảm (thành tích giảm, chất lượng thực hiện động tác giảm)....

Để phát hiện được sớm các dấu hiệu của tập luyện quá sức, mỗi HS cần làm một bảng (sổ) theo dõi sức khoẻ và thường xuyên ghi chép cẩn thận các kết quả kiểm tra và các cảm giác chủ quan của mình.

ã Từ các kết quả kiểm tra y học và kiểm tra sư phạm, GV và cán bộ y tế nhà trường có thể phân loại sức khoẻ HS theo 3 nhóm:

- Nhóm sức khoẻ tốt.

Là những HS có đủ điều kiện để có thể học tập tất cả các nội dung quy định trong chương trình và được tham gia các hoạt động ngoại khoá TĐTT.

- Nhóm sức khoẻ trung bình.

Là những HS có đủ điều kiện để có thể học tập tất cả các nội dung quy định trong chương trình (nội khoá), còn các hoạt động ngoại khoá thì tham gia có lựa chọn theo ý kiến của cán bộ y tế và của GV TĐTT.

- Nhóm sức khoẻ yếu.

Là những HS chỉ có thể thực hiện ở một mức độ nhất định những động tác (hay bài tập) nhất định quy định trong chương trình nội khoá, có thể không tham gia được các hoạt động ngoại khoá chung như các bạn khác, nhưng có thể được tập luyện thêm một số bài tập riêng để củng cố sức khoẻ, chữa bệnh và hồi phục chức năng vận động của một số cơ quan.

3. Hướng dẫn phương pháp tự kiểm tra theo dõi sức khoẻ

3.1. Đo chiều cao đứng

Dùng thước dây áp thẳng đứng vào tường, từ dưới lên hoặc kẻ sẵn trên tường với chiều cao dần.

Đứng quay lưng vào một bức tường thẳng đứng, chân không đi giày, dép...

Đứng nghiêm: 2 chân chụm, 2 gót và mông, lưng chạm vào tường, mắt nhìn thẳng về phía trước.

Dùng 2 miếng gỗ vuông góc để lên đỉnh đầu, một miếng áp sát vào tường, miếng kia nằm trên đầu song song với mặt đất. Chiều cao được xác định ở mép dưới tấm gỗ tương ứng với thước đo.

3.2. Cân nặng

Cân nặng là một chỉ số có độ giao động lớn trong ngày, vì vậy cần tiến hành kiểm tra cân nặng vào cùng một thời điểm trong ngày và trong những điều kiện như nhau.

Khi tiến hành kiểm tra cân nặng, các HS nam mặc quần cộc, ở trần, các HS nữ mặc quần áo mỏng.

Chú ý: Với các HS lần đầu tập luyện với lượng vận động đáng kể (chủ yếu là với VĐV sau một thời gian nghỉ và trở lại tập luyện) trong 3 tháng đầu cân nặng có thể bị giảm xuống, mức độ giảm nhiều hay ít phụ thuộc vào lượng vận động. Sau đó cân nặng ổn định trong một vài tháng rồi lại được tăng lên do cơ thể đã thích nghi với lượng vận động và do cơ-xương phát triển.

Sau một buổi tập luyện nặng, cân nặng có thể giảm từ 1 - 3% thể trọng. Vào mùa hè sau buổi tập cân nặng giảm nhiều hơn so với mùa đông.

Nếu trong một tuần tập luyện 1-2 tiết thể dục như hiện nay thì cân nặng thường không giảm, mà tăng nhanh vì các em đang ở độ lớn lên và lượng vận động bé như là một tác nhân kích thích cho sự tăng trưởng.

Trường hợp cân nặng bị giảm kèm theo các cảm giác chủ quan xấu, năng lực vận động giảm thì là biểu hiện của "*tập luyện quá sức*", lúc này cần cho HS nghỉ ngơi tích cực và điều chỉnh lượng vận động, thậm chí cần có sự hỗ trợ của y- bác sỹ.

3.3. Đo vòng ngực

Để xác định chính xác vòng ngực trung bình của mỗi HS, chúng ta cần tiến hành đo vòng ngực tối đa (lúc hít vào tích cực) và vòng ngực tối thiểu (lúc thở ra hết), sau đó lấy số trung bình cộng của hai kết quả đó.

Đo vòng ngực được sử dụng bằng thước dây.

Khi đo vòng ngực phải cởi trần, HS nam đo qua đường sát với núm vú và phía sau lưng là ở dưới góc xương bả vai, HS nữ đo qua đường sát dưới nách và trên tuyến vú, phía sau được đặt như nam.

Chú ý: khi đo vòng ngực thước không được gấp hoặc vặn, đo sát người không lỏng quá và cũng không được kéo chặt vào, cố gắng làm sao cho thước ở phía trước và phía sau cùng cách đều mặt đất.

3.4. Tính chỉ số Pi nhê (Pignet)

Chỉ số Pi nhê nhằm đánh giá trình độ phát triển thể chất (hình thể) con người. Do đó nó thường áp dụng để đánh giá đối với người đã trưởng thành. Ở đây, đối với HS phổ thông ta chỉ tham khảo để đánh giá, chứ chưa đảm bảo tính chính xác.

Chỉ số Pi nhê được đánh giá theo công thức: $I = T - (P + Pt)$

Trong đó: I là chỉ số pi nhê ; T là chiều cao đứng ;

P là cân nặng ; Pt là vòng ngực trung bình.

Ở người trưởng thành: $I < 10$ là hình thể tốt

$10 < I \leq 20$ là hình thể khá

$21 \leq I \leq 25$ là hình thể bình thường

$26 \leq I \leq 36$ là hình thể yếu

$I > 36$ là hình thể rất yếu.

Với HS tiểu học thì: $I < 20$ là hình thể phát triển tốt

$21 \leq I \leq 25$ là hình thể phát triển khá

$26 \leq I \leq 35$ là hình thể phát triển bình thường

$36 \leq I \leq 45$ là hình thể phát triển yếu

$I > 46$ là hình thể rất yếu.

3.5. Mạch đập

Mạch đập biểu hiện lực co bóp, tần số và nhịp hoạt động của tim.

Trong cuộc sống, các thầy thuốc (nhất là các thầy thuốc đông y) thường bắt mạch để đoán bệnh xem trạng thái sức khoẻ của cơ thể.

Trong tập luyện TDTT người ta đếm mạch để theo dõi sức khoẻ, kiểm tra hiệu quả tác động của lượng vận động và hiệu quả tập luyện lên cơ thể người tập.

Mạch đập thường thay đổi luôn trong ngày và phụ thuộc vào những điều kiện cụ thể, như: mạch đập ban ngày thường nhanh hơn ban đêm, khi đứng mạch nhanh hơn khi nằm, lúc vận động mạch nhanh hơn khi không vận động, khi lo lắng, sợ hãi, vui vẻ... mạch nhanh hơn khi bình thường.

- Cách đếm mạch:

Người ta thường đếm mạch bằng cách để ngón tay trỏ hay ngón tay giữa, ngón tay đeo nhẫn lên động mạch ở cổ tay, ở cổ hoặc ở thái dương (trên nền xương). Tương ứng mỗi lần ngón tay "nảy lên" là một nhịp.

Đếm mạch chính xác nhất là đếm đủ trong một phút, nhưng trong thực tế thì người ta có thể đếm mạch trong 30 giây rồi nhân 2 hoặc đếm trong 15 giây rồi nhân 4...là ta có mạch đập (số lần trong một phút).

Để xác định chính xác mạch đập lúc bình thường người ta thường đếm mạch vào buổi sáng lúc mới ngủ dậy, ở tư thế nằm trên giường, đây gọi là mạch cơ sở. Tập luyện TDTT thường xuyên sẽ làm cho mạch cơ sở giảm dần, có thể xuống 50- 60 lần/phút (VDV).

Theo dõi mạch đập sau khi vừa vận động xong ta có thể xác định được lượng vận động vừa thực hiện nặng hay nhẹ. Nếu ngay sau khi vận động mà mạch đập ở mức 100 lần/ phút thì lượng vận động đó là nhẹ, mạch đập 130 lần/ phút thì lượng vận động đó là vừa, mạch đập 150 lần/ phút thì lượng vận động đó là tương đối lớn, mạch đập trên 160 lần/ phút thì lượng vận động nặng.

Tập luyện TDTT thường xuyên thì khả năng hoạt động của hệ tim mạch tăng lên, do đó cơ thể có thể thích ứng được với lượng vận động cao hơn người thường.

Với HS tiểu học mạch đập thông thường là: 85- 90 lần/ phút. Nếu được tập luyện tốt thì mạch đập cũng có thể được giảm xuống 70-80 lần/ phút.

Nhiệm vụ

1: Toàn lớp nghe GV giảng bài kết hợp đàm thoại (90 phút).

Câu hỏi đàm thoại:

1. Nội dung kiểm tra theo dõi sức khoẻ HS trong tập luyện TDTT ?
2. Ý nghĩa và tác dụng công tác kiểm tra theo dõi sức khoẻ HS trong tập luyện TDTT ?
3. Phương pháp đo chiều cao đứng ?
4. Phương pháp cân nặng ?
5. Phương pháp đo vòng ngực ?
6. Cách tính chỉ số Pi nhê ?
7. Phương pháp đo mạch ?

2

- **SV tự nghiên cứu tài liệu:** Phương pháp tự kiểm tra theo dõi sức khoẻ (30 phút).
- **Thảo luận và làm việc theo nhóm (90 phút).**

Nội dung thảo luận:

- Đo chiều cao đứng; Cân nặng; Đo vòng ngực; Tính chỉ số Pi nhê
- Đếm mạch

3: Trao đổi, thảo luận chung cả lớp (45 phút)

SV: Từng tổ thực hiện báo cáo kết quả và nhận xét lẫn nhau

GV: Nhận xét, đánh giá và kết luận.

Đánh giá

a). Sinh viên tự kiểm tra kiến thức theo các câu hỏi:

Câu 1: Đánh dấu ✓ vào các cột tương ứng, phản ánh đặc điểm các tiêu chí đánh giá phân nhóm sức khoẻ:

TT	Nội dung	Nhóm sức khoẻ		
		Tốt	Trung bình	Yếu
1	Thực hiện đầy đủ các nội dung quy định trong chương trình thể dục			
2	Thực hiện ở một mức độ nhất định các nội dung quy định trong chương trình thể dục			
3	Tham gia các hoạt động ngoại khoá thể dục thể thao			

4	Tham gia có lựa chọn các hoạt động ngoại khoá thể dục thể thao			
5	Không tham gia được các hoạt động ngoại khoá thể dục thể thao			

Câu 2: Dùng dấu gạch nối (———) để chỉ mối quan hệ giữa A và B, phản ánh chỉ số Pi nhê đánh giá trình độ phát triển thể chất (hình thể) của HS tiểu học:

A	
1.	I = 20
2.	I = 25
3.	I = 35
4.	I = 40
5.	I = 45

B	
a.	Tốt
b.	Khá
c.	Trung bình
d.	Yếu
e.	Rất yếu

Câu 3: Dùng dấu gạch nối (———) để chỉ mối quan hệ giữa A và B, nhằm xác định lượng vận động vừa thực hiện xong nặng hay nhẹ thông qua chỉ số mạch đập đo được ngay sau vận động của người bình thường:

A	
1.	Mạch = 100 lần/ phút
2.	Mạch = 130 lần/ phút
3.	Mạch = 160 lần/ phút
4.	Mạch = 180 lần/ phút

B	
a.	Lượng vận động nhẹ
b.	Lượng vận động vừa
c.	Lượng vận động tương đối lớn
d.	Lượng vận động nặng

b). Về kỹ năng:

Mức độ thuần thục khi thực hiện:

- Đo chiều cao đứng
- Cân nặng
- Đo vòng ngực
- Mạch đập
- Tính chỉ số Pi nhê

📣 Thông tin phản hồi

📣 Chủ đề 1

Câu 1: Một số đặc điểm tâm lý HS tiểu học.

- a. Khuynh hướng ghi nhớ của HS tiểu học: Máy móc

- b. Khả năng phân tích tự giác: Chưa hình thành
- c. Tư duy mang tính chất: Hình ảnh cụ thể
- d. Thái độ cư xử của HS tiểu học trong học tập, sinh hoạt: Chưa ổn định
- e. Tính độc lập, kiểm chế, tự chủ: Thấp

Câu 2: Một số đặc điểm hệ cơ của HS tiểu học

- a. Lượng nước trong cơ: Nhiều
- b. Tỷ lệ các chất đạm, mỡ trong cơ: Ít
- c. Sức mạnh cơ: Yếu
- d. Giới hạn sinh lý về khả năng chịu đựng mà lứa tuổi 8 tuổi có thể mang vác được: 3,5 kg
- e. Khả năng phối hợp vận động: Kém
- f. Lực cơ trung bình của HS nam 7 tuổi: 4-7 kg

Câu 3: Một số đặc điểm về xương của HS tiểu học:

- a. Tốc độ phát triển của xương so với các bộ phận khác của cơ thể: Nhanh hơn
- b. Cấu trúc của xương: Chưa phát triển hoàn chỉnh
- c. Độ dẻo của xương: Cao

Câu 4: Một số đặc điểm hệ tuần hoàn và hệ hô hấp của HS tiểu học

- a. Mạch đập là: 85-90 lần / phút
- b. Lưu lượng tâm thu ở lứa tuổi 7-8 tuổi là: 23 ml
- c. Lưu lượng phút ở lứa tuổi 7-8 tuổi là: khoảng 1,8 lít/ phút.
- d. Lượng không khí chứa đựng trong phổi ở trẻ 8 tuổi là: khoảng 1,7 lít.

Chủ đề 2

Câu 1: Một số tác động trực tiếp của việc thực hiện các động tác TĐTT đối với hệ tuần hoàn:

- a. Tốc độ tuần hoàn máu: Tăng
- b. Lưu lượng tâm thu và lưu lượng phút: Tăng
- c. Sự phân phối máu trong toàn cơ thể: Có thay đổi

Câu 2: Tập luyện thể dục thể thao thường xuyên sẽ làm ảnh hưởng đến hệ tuần hoàn, cụ thể như sau:

- a. Độ lớn của tim: Tăng
- b. Thành tâm thất: Dày lên
- c. Trọng lượng tim của VĐV (người tham gia tập luyện thể dục thể thao thường xuyên: 350-400 gam

- d. Mạch đập lúc yên tĩnh của VĐV khoảng: 55-60 lần/ phút
- e. Mạch đập lúc yên tĩnh của người thường khoảng: 75-80 lần/ phút
- f. Mạch đập tối đa (sau vận động)
 - Vận động viên: 220-240 lần/phút
 - Người thường: 160-180 lần/phút
- g. LLP của người thường:
 - Lúc yên tĩnh: 4,75 lít/phút
 - Lúc vận động tối đa: 20-24 lít/phút
- h. LLP của vận động viên:
 - Lúc yên tĩnh: 3,5 lít/ phút
 - Lúc vận động tối đa: 34 lít/ phút

Câu 3: Tập luyện thể dục thể thao thường xuyên sẽ ảnh hưởng đến bộ máy hô hấp, cụ thể như sau:

- a. Lồng ngực được nở ra theo 3 chiều: Trước-sau, trên- dưới, phải- trái
- b. Tần số hô hấp khi yên tĩnh: VĐV < người thường
- c. Tần số hô hấp tối đa có thể đạt được: VĐV > người thường
- d. Khi hoạt động cùng một công việc định lượng trong điều kiện yếm khí thì nợ dưỡng: VĐV < người thường

Chủ đề 3

Câu 1: Đặc điểm các yêu cầu khi thực hiện phương pháp tắm nắng nhằm tăng cường sức khỏe:

- a. Thời gian tắm nắng: Tăng dần
- b. Tập luyện tắm nắng tốt nhất vào: Buổi sáng
- c. Thời gian tập luyện tắm nắng với người mới tập luyện lần đầu: 4-5 phút
- d. Sau mỗi lần tập luyện tắm nắng cần tăng thời gian lên: 5 phút
- e. Thời gian tập luyện tắm nắng tối đa: 90 phút

Câu 2: Đặc điểm các yêu cầu khi thực hiện phương pháp tắm không khí nhằm tăng cường sức khỏe:

- a. Bắt đầu tập luyện tắm không khí từ nhiệt độ không khí: 20⁰-30⁰
- b. Tập luyện tắm không khí với nhiệt độ không khí: Giảm dần
- c. Tập luyện tắm không khí bắt đầu tốt nhất là từ: Mùa hạ → Mùa thu → Mùa đông
- d. Thời gian tập luyện tắm không khí với người mới tập luyện lần đầu: 15 phút
- e. Sau mỗi tuần tập luyện tắm không khí cần tăng thời gian lên: 5 phút

f. Thời gian tập luyện tắm không khí tối đa: 90 - 120 phút

Câu 3: Đặc điểm các yêu cầu khi thực hiện phương pháp tắm nước nhằm tăng cường sức khoẻ:

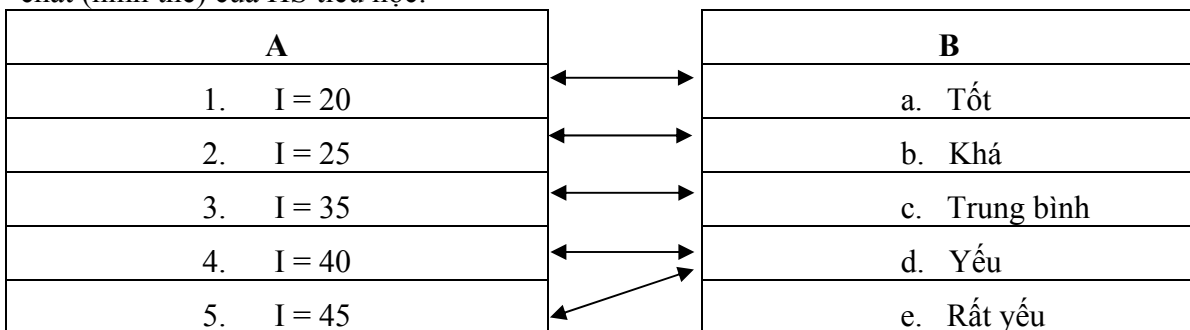
- Tập luyện tắm nước với nhiệt độ: Giảm dần
- Tập luyện tắm nước tốt nhất bắt đầu vào: Mùa hạ
- Thời gian tập luyện tắm nước với người mới tập luyện lần đầu: 3-4 phút
- Sau mỗi lần tập luyện tắm nước cần tăng thời gian lên: 2-3 phút
- Thời gian ngâm mình dưới nước tối đa nên là: 20 phút
- Tập luyện tắm nước tốt nhất là vào lúc: Buổi sáng

🔗 Chủ đề 4

Câu 1: Các tiêu chí đánh giá phân nhóm sức khoẻ

TT	Nội dung	Nhóm sức khoẻ		
		Tốt	Trung bình	Yếu
1	Thực hiện đầy đủ các nội dung quy định trong chương trình thể dục	✓	✓	
2	Thực hiện ở một mức độ nhất định các nội dung quy định trong chương trình thể dục			✓
3	Tham gia các hoạt động ngoại khoá thể dục thể thao	✓		
4	Tham gia có lựa chọn các hoạt động ngoại khoá thể dục thể thao		✓	
5	Không tham gia được các hoạt động ngoại khoá thể dục thể thao			✓

Câu 2: Mỗi quan hệ giữa A và B, phản ánh chỉ số Pi nhê đánh giá trình độ phát triển thể chất (hình thể) của HS tiểu học:



Câu 3: Mỗi quan hệ giữa A và B, nhằm xác định lượng vận động vừa thực hiện xong nặng hay nhẹ thông qua chỉ số mạch đập đo được ngay sau vận động của người bình thường:



1. Mạch = 100 lần/ phút	↔	a. Lượng vận động nhẹ
2. Mạch = 130 lần/ phút	↔	b. Lượng vận động vừa
3. Mạch = 160 lần/ phút	↘	c. Lượng vận động tương đối lớn
4. Mạch = 180 lần/ phút	↔	d. Lượng vận động nặng

📌 **Đánh giá sau khi học tiểu mô đun**

1. Về nội dung, yêu cầu, phương pháp và câu hỏi, bài tập đánh giá

1.1. Về kiến thức

• Nội dung

1. Đặc điểm tâm lý và sinh lý vận động của HS tiểu học.
2. Ảnh hưởng và tác dụng của tập luyện TDDT đối với HS tiểu học.
3. Phương pháp tập luyện nâng cao sức khỏe và phát triển các tố chất vận động cho HS tiểu học.
4. Kiểm tra theo dõi sức khỏe HS trong tập luyện TDDT

• Yêu cầu

- Xác định được và có những hiểu biết cơ bản về đặc điểm cấu tạo giải phẫu- sinh lý và tâm lý của HS tiểu học.
- Xác định, mô tả, phân tích được các phương pháp phát triển thể chất cho HS tiểu học .

• Phương pháp kiểm tra đánh giá

Trắc nghiệm khách quan hoặc vấn đáp.

• Câu hỏi:

1. Đặc điểm tâm lý của lứa tuổi HS tiểu học ?
2. Đặc điểm cấu tạo và khả năng hoạt động của hệ cơ - xương của HS tiểu học ?
3. Đặc điểm hệ tuần hoàn của HS tiểu học ?
4. Đặc điểm hệ hô hấp của HS tiểu học ?
5. Đặc điểm hệ thần kinh của HS tiểu học ?
6. Hãy nêu các tác dụng của tập luyện TDDT đối với cơ thể con người nói chung?
7. Tác dụng của tập luyện TDDT đối với hệ tuần hoàn ?
8. Tác dụng của tập luyện TDDT đối với hệ hô hấp ?
9. Tác dụng của tập luyện TDDT đối với hệ cơ xương ?
10. Tác dụng của tập luyện TDDT đối với cơ thể HS tiểu học ?
11. Các yếu tố lành mạnh của thiên nhiên và các điều kiện vệ sinh trong tập luyện TDDT?
12. Phương pháp tắm nắng ?

13. Phương pháp tắm không khí ?
14. Phương pháp tắm nước ?
15. Phương pháp rèn luyện sức nhanh ?
16. Phương pháp rèn luyện sức mạnh ?
17. Phương pháp rèn luyện sức bền ?
18. Phương pháp rèn luyện năng lực mềm dẻo ?
19. Phương pháp rèn luyện khả năng phối hợp vận động ?

1.2. Về kỹ năng

• Nội dung

Các phương pháp tự kiểm tra theo dõi sức khoẻ.

1. Đo chiều cao đứng.
2. Cân nặng.
3. Đo vòng ngực.
4. Chỉ số Pi nhê (Pignet).
5. Mạch đập.

• Yêu cầu

- Có thể thực hành các phương pháp kiểm tra theo dõi sức khoẻ cho HS tiểu học.

• Phương pháp kiểm tra đánh giá

Thực hành các phương pháp kiểm tra, đánh giá sức khoẻ của HS

• Bài tập

1. Đo chiều cao đứng.
2. Cân nặng.
3. Đo vòng ngực.
4. Chỉ số Pi nhê (Pignet).
5. Mạch đập.

1.3. Thái độ, hành vi

- Ý thức tự giác, tích cực trong học tập, nghiên cứu và tham gia các hoạt động trong các giờ học.

• Yêu cầu

- Cố gắng nâng cao năng lực chuyên môn thông qua việc nghiên cứu các nội dung để thực hành các phương pháp tập luyện phát triển thể chất sau này cho HS tiểu học.

• Phương pháp kiểm tra đánh giá

- Theo dõi chuyên cần trong học tập.
- Ý thức tham gia các hoạt động và chấp hành các yêu cầu của GV, của lớp.

2. Thông tin phản hồi của đánh giá

2.1. Về kiến thức

Bảng tổng hợp về đặc điểm tâm lý và sinh lý vận động của HS tiểu học

Nội dung	Đặc điểm
Tâm lý	<ul style="list-style-type: none">• Sự say mê học tập chủ yếu là từ các động cơ mang ý nghĩa tình cảm như được thầy cô, ông bà, bố mẹ, anh chị khen ngợi và động viên.• HS các lớp đầu cấp, có khuynh hướng ghi nhớ một cách máy móc, ít có khả năng phân tích tự giác.<ul style="list-style-type: none">- Khả năng phân tích các hiện tượng còn kém, nên dễ bị động khi được nhắc nhở, sai bảo, dẫn đến biểu hiện kém tự tin, kém khả năng kiểm chế hành vi, thái độ.- Để hình thành các hiểu biết, kiến thức các em thường học thuộc lòng từng câu, từng chữ.- Để hình thành kỹ năng vận động các em thường bắt chước, cố gắng làm theo các động tác, điệu bộ, hành vi của GV.• Ở các lớp cuối cấp (lớp 4,5), việc ghi nhớ được hình thành và phát triển.<ul style="list-style-type: none">- Tư duy của các em vẫn còn mang tính chất hình ảnh cụ thể.- Các em sẽ tiếp thu dễ dàng và nhanh chóng hơn đối với các khái niệm có kèm theo minh họa (hình ảnh trực quan).• Hoạt động vui chơi nói chung là một yêu cầu hết sức cần thiết, đây là nhu cầu tự nhiên và rất cấp thiết không thể thiếu được trong cuộc sống và trong học tập của trẻ.• Về mặt tình cảm, thái độ cư xử trong sinh hoạt, học tập... của HS tiểu học chưa ổn định. Các em thường thay đổi tâm trạng, hay xúc động, sự vui-buồn thường gặp trong cùng một hoạt động, một thời điểm.• Các phẩm chất tâm lý, như tính độc lập, sự tự kiểm chế, tự chủ còn thấp.
Hệ cơ - xương	<p>a) Hệ cơ.</p> <ul style="list-style-type: none">- Ở lứa tuổi HS tiểu học, cơ của các em có chứa nhiều nước, tỉ lệ các chất đạm, mỡ còn ít, nên khi hoạt động chóng mệt mỏi.- Sức mạnh cơ ở lứa tuổi này còn rất hạn chế.- Các nhóm cơ to phát triển sớm hơn các nhóm cơ nhỏ.- Lực cơ của HS tiểu học được tăng dần theo lứa tuổi. <p>b) Hệ xương.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - Tốc độ phát triển của xương nhanh hơn so với các bộ phận khác của cơ thể, đặc biệt là xương ở tay và chân. - Cấu trúc xương và khớp chưa được phát triển hoàn chỉnh, vững chắc. - Các đốt xương ở cột xương sống có độ dẻo cao, do còn nhiều sụn nên chưa thành xương hoàn toàn và còn ở trong giai đoạn hình thành đường cong sinh lý.
Hệ tuần hoàn	<ul style="list-style-type: none"> - Nhịp tim nhanh (mạch đập thông thường là: 85 - 90 lần/phút). Khi hoạt động vận động hoặc có trạng thái lo lắng... thì nhịp tim đập nhanh hơn, dồn dập hơn. - Lượng máu mỗi lần tim co bóp đưa vào động mạch (LLTT) được tăng dần: <ul style="list-style-type: none"> - Ở lứa tuổi 7-8, LLTT là: 23 ml - Ở lứa tuổi 13-14, LLTT là: 35- 38 ml - Ở người trưởng thành, LLTT là: 65- 70 ml. - Trong quá trình tập luyện TDDT, nếu các em được hướng dẫn tập luyện theo nội dung, chương trình phù hợp, sẽ tạo điều kiện phát triển và rèn luyện nâng dần sức chịu đựng, khả năng làm việc của hệ tuần hoàn.
Hệ hô hấp	<ul style="list-style-type: none"> - Ở lứa tuổi HS tiểu học, hệ hô hấp đang ở thời kỳ hoàn thiện, các em đang dần dần tạo nên thói quen chuyển từ thở kiểu bụng sang thở kiểu ngực. Lồng ngực phát triển chưa hoàn thiện. - Độ giãn nở của các phế nang (túi phổi) còn thấp, nên nhịp thở còn nông. Số lượng phế nang tham gia mỗi lần hô hấp còn ít, nên lượng oxy được đưa vào máu không cao. - Lượng không khí chứa đựng trong phổi còn thấp (ở trẻ 8 tuổi là: 1,699 lít, ở người trưởng thành là: 4 lít - Về lượng không khí phổi, dung tích sống được tăng dần theo sự phát triển lứa tuổi của trẻ . - Tần số hô hấp của HS tiểu học tương đối cao.
Hệ thần kinh	<ul style="list-style-type: none"> - Ở lứa tuổi HS tiểu học, hoạt động phân tích và tổng hợp của HS kém nhạy bén, nhận thức các hiện tượng biến đổi của xã hội còn mang tính chủ quan, cảm tính, bị động... - Khả năng bắt chước một cách máy móc, khả năng phân biệt, tính sáng tạo còn hạn chế. - Ở lứa tuổi HS tiểu học, thường có một số loại hình thần kinh sau: <ul style="list-style-type: none"> + . Loại mạnh- thẳng băng. + . Loại mạnh- hưng phấn. + . Loại yếu (thụ động).

 **Tác dụng của tập luyện TDDT đối với cơ thể con người.**

1. Tập luyện TDDT thường xuyên sẽ là phương pháp phòng bệnh tích cực, tăng cường sức đề kháng cho cơ thể, chống bệnh tật, tạo điều kiện cho cơ thể được phát triển tự nhiên, cân đối, tăng cường sức khỏe, phát triển thể lực và kéo dài tuổi thọ.

2. Nâng cao năng lực hoạt động của cơ thể, góp phần rèn luyện nâng cao được những phẩm chất đạo đức- ý chí cần thiết cho con người, phát triển toàn diện các tố chất vận động: Sức nhanh, sức mạnh, sức bền, mềm dẻo và khéo léo.

3. Tập luyện TDDT sẽ góp phần khắc phục, sửa chữa được một số khuyết tật của cơ thể, phòng chống bệnh nghề nghiệp và góp phần quan trọng vào việc điều trị, hồi phục tích cực các cơ quan vận động và một số bệnh lý khác về: thần kinh, nội tạng...

4. Tập luyện TDDT sẽ làm cho năng lực hoạt động của các cơ quan nội tạng được nâng cao, cụ thể là:

a) Đối với hệ tuần hoàn:

- Dưới tác động trực tiếp của việc thực hiện các động tác TDDT:

- + Tốc độ tuần hoàn của máu được tăng lên.

- + Lưu lượng tâm thu (LLTT) và lưu lượng phút (LLP) của tim tăng lên.

- + Sự phân phối máu trong toàn cơ thể thay đổi.

- Tập luyện TDDT một cách thường xuyên sẽ làm cho tim có khả năng thích nghi với yêu cầu hoạt động ngày càng cao nhờ có sự thay đổi về cấu trúc Tim và chức năng hoạt động của nó.

- + Trước hết là sự thay đổi độ lớn của tim.

- + Thay đổi về khả năng hoạt động của tim.

b) Đối với bộ máy hô hấp

Dưới tác động của tập luyện TDDT sẽ làm tăng khả năng hoạt động của bộ máy hô hấp, cụ thể là:

- + Lồng ngực được nở ra cả 3 chiều (trước - sau, phải- trái, trên dưới).

- + Tần số hô hấp thay đổi (tiết kiệm khi yên tĩnh, có khả năng hoạt động cao khi cần thiết)

- + Độ hoạt động lên xuống của cơ hoành được tăng lên, làm cho tính chất của hô hấp chuyển từ thở ngực sang thở bụng.

- + Tăng độ co giãn của phổi, thở sâu hơn, làm cho phổi làm việc thông thả hơn, nên VĐV ít có hiện tượng thở gấp.

- + Khi thực hiện cùng một công việc định lượng thì nợ dưỡng của VĐV ít hơn người thường và sau hoạt động thì VĐV trả nợ dưỡng nhanh hơn.

c) Đối với hệ cơ và xương.

- + Đối với hệ cơ.

Tập luyện TDDT sẽ làm biến đổi về mặt giải phẫu của cơ. Trước hết là: Cơ bắp to lên một cách rõ rệt, số mao mạch trong hệ cơ cũng được tăng lên (146%), nguồn dự trữ trong cơ được tăng lên, do hàm lượng các chất giàu năng lượng (ATP, CP) tăng lên...

Khả năng hưng phấn của cơ cũng được tăng lên, đồng thời trương lực hệ cơ và hiệu suất sinh công của cơ cũng được tăng.

+ Đối với hệ xương.

Song song với sự tăng trưởng quá dưỡng của hệ cơ do tập luyện TDDT thì các máu xương ở đầu các xương ống đều có biến đổi

Ngoài ra tập luyện TDDT còn làm tăng độ dày thành xương, ống tuỷ hẹp lại, làm xương nặng thêm và dài ra (do sụn phát triển).

Xương của VĐV được tưới máu nhiều hơn, làm cho tế bào xương được nuôi dưỡng tốt nên xương cứng, dai và có sức chống đỡ tốt.

🔊 Tác dụng của tập luyện TDDT đối với HS tiểu học

a) Tác động đến sự phát triển tự nhiên của cơ thể HS.

b) Tập luyện TDDT là một trong những điều kiện cơ bản để HS nhận thức thế giới xung quanh, nâng cao khả năng giao tiếp, tạo môi trường tự nhiên-xã hội để phát triển về tinh thần, trí tuệ và đạo đức- ý chí cho các em.

c) Tập luyện TDDT nâng cao được khả năng làm việc của các hệ thống cơ quan cơ thể HS tiểu học.

Tóm lại: Đối với các em HS tiểu học, tập luyện TDDT có hệ thống, hợp lí và đúng phương pháp sẽ thúc đẩy sự phát triển của cơ thể. Các hệ thống cơ, xương, hệ tuần hoàn, hệ hô hấp, hệ thống thần kinh... được phát triển tốt. cơ quan bài tiết hoạt động tốt hơn, lực co bóp của tim mạnh lên, năng lực hoạt động của phổi được tăng lên mạnh, cơ thể có khả năng thích ứng với hoàn cảnh luôn luôn thay đổi của mọi thời tiết bên ngoài, nâng cao hơn năng lực đề kháng với bệnh tật.

Tập luyện TDDT còn có tác dụng tốt đến sự phát triển của các kỹ năng thực dụng như: đi, chạy, nhảy, ném, bắt, leo trèo, mang vác v.v... Đây là cơ sở chuẩn bị vốn tri thức vận động cho HS tham gia lao động, học tập tốt hơn, đồng thời cũng bồi dưỡng tính tích cực, tính kỉ luật, tính chủ động sáng tạo và những hành vi đạo đức tốt...

🔊 Phương pháp tập luyện nâng cao sức khoẻ.

1. Cơ sở sinh lý của việc sử dụng các yếu tố thiên nhiên để GDTC:

* Thường xuyên tập luyện TDDT trong các điều kiện: ánh sáng, không khí, tính chất nước... khác nhau sẽ tạo cho hệ thống thần kinh trung ương thích nghi với sự thay đổi đột ngột của hoàn cảnh, thời tiết, phòng chống được các bệnh tật như: cảm lạnh, cảm nắng, cảm gió...

* Khi ta tắm nắng, các tia tử ngoại (bức xạ mặt trời), có thể tạo điều kiện cho da sản sinh ra sinh tố D, làm tăng cường khả năng trao đổi chất của cơ thể.

* Không khí trong sạch và nước lạnh sẽ kích thích thần kinh khiến cho tinh thần con người thêm sảng khoái, hứng thú, tỉnh táo, tăng thêm trí nhớ, nâng cao được hiệu suất học tập và thành tích vận động cũng được tăng lên...

2. Các phương pháp.

2.1. Phương pháp tắm nắng.

Những tia nắng khi chiếu vào thân thể, dù chỉ trong chốc lát cũng sẽ kích thích thân thể và những quá trình sinh lý phức tạp sẽ xảy ra:

- Nhiệt độ thân thể tăng lên (thân nhiệt tăng).
- Áp lực máu giảm (do động mạch nở ra).
- Nhịp thở tăng lên và sâu hơn.
- Trao đổi chất tăng cường, ra mồ hôi... (bài tiết tăng).

Nếu tắm nắng vừa đủ (theo đúng chỉ dẫn khoa học) thì lượng hồng cầu trong máu tăng lên, tinh thần sảng khoái, toàn cơ thể sẽ có biến đổi tốt.

Tắm nắng là một phương pháp đơn giản và đỡ tốn phí.

• Khi tắm nắng cần chú ý các vấn đề sau đây:

- Tiến hành tập luyện theo nguyên tắc tăng dần từng bước: nâng dần cường độ và thời gian tắm nắng.
- Tập luyện tắm nắng tốt nhất vào buổi sáng.
- Khi tắm nắng cơ thể có thể ở các tư thế khác nhau.
- Thời gian tập luyện tắm nắng với người mới tập luyện lần đầu là: 4 - 5 phút, sau mỗi lần tập tăng lên 5 phút, thời gian tối đa không quá 90 phút.
- Sau khi tắm nắng xong, nếu thấy trong người khó chịu, sức khoẻ không bình thường thì phải khám sức khoẻ hoặc hỏi ý kiến của y- bác sỹ để có biện pháp điều trị ngay.
- Phụ nữ trong thời kỳ kinh nguyệt và những người mắc bệnh tim, mạch đập thất thường, đau đầu, đau thận ...thì không nên tắm nắng.

2.2. Tắm không khí:

Phương pháp luyện tập tắm không khí có rất nhiều cách, như:

- Tăng thời gian vận động ở nơi không khí trong sạch.
- Ngủ ở ngoài trời.
- Tập luyện thể dục sáng .

• Sử dụng tính chất môi trường không khí để GDTC cần chú ý những điểm sau đây:

- Bắt đầu tập luyện từ không khí ấm ($20 - 30^{\circ}C$) rồi đến không khí lạnh vừa ($14 - 19^{\circ}C$) đến không khí lạnh ($7 - 13^{\circ}C$). Thông thường là từ mùa thu đến mùa đông.

- Thời điểm tập luyện tắm không khí tốt nhất là vào buổi sáng, lúc đầu tắm không khí trong khoảng 15 phút, sau đó mỗi tuần tăng lên 5 phút, tối đa là 1 giờ 30 phút đến 2 giờ.

- Khi tập luyện tắm không khí nên mặc ít quần áo, nếu thời tiết lạnh quá thì nên kết hợp với vận động TDDT. Tập luyện xong cần lau-sát người cho nóng hoặc tắm bằng nước ấm.

- Vào mùa đông, nên tắm không khí ở trong nhà, song phải ở nơi không khí lưu thông và cần kết hợp với tập luyện thể dục sáng.

- Với những người có trạng thái sức khỏe yếu, những người đang mắc các bệnh cấp tính, bệnh hở van tim...thì không nên tắm không khí. Khi tắm không khí nếu thấy cảm giác lạnh hoặc có gió lớn thì không nên tắm lâu.

2.3. Tắm nước:

Tắm nước được mọi người ưa thích, nhất là với thanh thiếu niên. Trong điều kiện thời tiết, khí hậu của Đất nước ta việc tắm nước càng được phổ biến với mọi người, đi sâu vào đời sống hàng ngày của mỗi con người.

Tắm nước rất có lợi cho sự phát triển và rèn luyện của cơ thể.

• Khi tắm nước cần chú ý mấy điểm sau đây:

- Tập luyện tắm nước bắt đầu vào mùa hè hoặc mùa xuân, mùa thu, tắm từ nước ấm chuyển sang lạnh dần (với các em nhỏ thì không nên tắm nước quá lạnh).

- Người mới tập luyện, lần đầu ngâm nước chỉ từ 3 - 4 phút, sau đó tăng dần lên 2 - 3 phút, nhưng không nên ngâm mình trong nước quá 20 phút. Thông thường khi có cảm giác lạnh lần thứ 2 trong nước thì thôi ngay.

- Những phương pháp tắm nước thích hợp nhất là: lau, sát, ngâm, bơi và cũng có thể sử dụng các phương pháp hỗn hợp để tập luyện. Vào mùa đông nên sử dụng các phương pháp theo thứ tự: lau tay - ngực - bụng - chân - lưng rồi đến sát - ngâm nước. Vào mùa hè thì tốt nhất là tập luyện bơi lội.

- Tắm nước tốt nhất là vào buổi sáng sớm, trước khi ăn sáng 30 phút, không nên ngâm nước vào buổi tối.

Ngoài 3 phương pháp trình bày ở trên, để không ngừng củng cố, tăng cường sức khỏe cần thường xuyên tham gia tập luyện TDDT, đặc biệt là tập luyện thể dục sáng.

Để tập luyện thể dục sáng có hiệu quả thì người tập cần:

- Tập luyện đúng bài quy định cho đối tượng.

- Tập đúng động tác, tiết tấu, nhịp điệu của động tác.

- Tập luyện thể dục sáng trước khi làm vệ sinh cá nhân.

- Trước khi thực hiện bài tập cần vận động nhẹ: đi bộ, chạy nhẹ nhàng...

- Tập luyện thể dục sáng ở nơi thoáng mát, không khí trong lành.

- Vào mùa đông khi tập luyện thể dục sáng cần mặc đủ ấm.

- Vào mùa hè, sau khi tập luyện thể dục sáng cần được tắm mát...

🔊 Phương pháp tập luyện phát triển các tố chất vận động cho HS tiểu học.

1. Phương pháp rèn luyện sức nhanh.

• Sức nhanh là năng lực thực hiện một hành động vận động trong điều kiện cho trước với thời gian ngắn nhất.

• Để phát triển sức nhanh cần phối hợp thực hiện các bài tập thể chất nhằm phát triển các yếu tố quyết định đến khả năng thể hiện của sức nhanh.

• Để tập luyện phát triển sức nhanh ta có thể sử dụng các bài tập thể chất có tác dụng phát triển năng lực phản ứng có tần số cao hay các bài tập có tác dụng phát triển sức mạnh - nhanh, các bài tập với bóng...

• Phương pháp tập luyện để phát triển sức nhanh là:

- Phương pháp tập luyện lặp lại.

- Phương pháp tập luyện giãn cách có cường độ vận động gần tối đa và tối đa.

- Phương pháp trò chơi vận động với bóng nhỏ...

• Trong huấn luyện sức nhanh cần chú ý đến cấu trúc lượng vận động, cụ thể là cần đảm bảo các yêu cầu sau đây:

- Cường độ vận động tối đa và gần tối đa.

- Khối lượng vận động nhỏ.

- Thời gian vận động ngắn.

- Thời gian nghỉ vượt mức (đảm bảo NLVĐ hồi phục vượt mức mới tập luyện tiếp).

- Khởi động kỹ trước khi thực hiện các bài tập phát triển sức nhanh.

- Sử dụng phương tiện tập luyện (các bài tập thể chất) phong phú đa dạng.

- Chú ý thả lỏng trong khi thực hiện bài tập.

- Thực hiện bài tập với yêu cầu cao về độ chính xác kỹ thuật động tác.

- Trong quá trình tập luyện nếu thấy xuất hiện hiện tượng giảm tốc độ vận động thì dừng tập.

2. Phương pháp phát triển sức mạnh.

• Sức mạnh là năng lực khắc phục lực cản bên ngoài hoặc chống lại lực cản đó đó bằng sự nỗ lực của cơ bắp.

• Phương tiện giáo dục sức mạnh là các bài tập khắc phục lượng đối kháng, bao gồm: lượng đối kháng bên ngoài và trọng lượng cơ thể.

• Phương pháp tập luyện để phát triển sức mạnh chủ yếu là: Phương pháp tập luyện lặp lại với các quãng nghỉ cực hạn (vượt mức).

• Để phát triển các loại sức mạnh khác nhau cần có phương pháp thực hiện lượng vận động phù hợp với đặc điểm của từng loại sức mạnh.

3. Phương pháp phát triển sức bền.

- Sức bền là năng lực duy trì hoạt động với một cường độ cho trước. Hay còn gọi sức bền là năng lực khắc phục mệt mỏi.

- Phương tiện huấn luyện sức bền:

- Để phát triển sức bền chung ta sử dụng các bài tập phát triển chung, mà cụ thể là sử dụng phong phú các bài tập thể chất nói chung (các môn TDTT khác nhau).

- Để phát triển sức bền chuyên môn ta sử dụng các bài tập thi đấu có cường độ vận động và điều kiện gần giống như thi đấu.

- Phương pháp tập luyện:

- Phương pháp tập luyện kéo dài: là phương pháp tập luyện mà lượng vận động kéo dài không có quãng nghỉ. Phương pháp này có thể được thực hiện ở 2 dạng sau:

- + Tập luyện liên tục.

- + Tập luyện thay đổi.

- Phương pháp giãn cách: là phương pháp tập luyện mà trong đó có sự luân phiên một cách hệ thống giữa giai đoạn vận động ngắn hay trung bình, dài với các quãng nghỉ ngắn (quãng nghỉ căng thẳng) không dẫn tới sự hồi phục đầy đủ kết hợp với quãng nghỉ vượt mức để hồi phục vượt mức.

4. Phương pháp phát triển năng lực mềm dẻo.

- Mềm dẻo là năng lực thực hiện động tác với biên độ lớn.

- Phương pháp tập luyện để phát triển mềm dẻo chủ yếu là phương pháp kéo giãn cơ bắp và dây chằng. Người ta thường sử dụng phương pháp này dưới các hình thức sau đây:

- Kéo giãn cơ bắp và dây chằng trong thời gian dài, khi xuất hiện cảm giác đau thì thôi. Thông thường là duy trì sự kéo giãn trong khoảng 10→20 giây, lặp lại 3→4 lần.

- Tăng sự đàn hồi khi kéo giãn tới khi đạt được mức tối đa bằng các động tác lẳng đơn giản.

- Kết hợp kéo giãn bằng những động tác lẳng với việc dừng lại ở vị trí đã được kéo giãn cao nhất (khoảng 5→6 giây).

- Tập luyện để phát triển mềm dẻo cần thực hiện tốt các yêu cầu sau:

- Lựa chọn bài tập phát triển mềm dẻo phù hợp yêu cầu của môn thể thao.

- Tập luyện liên tục, hệ thống.

- Trước khi tập luyện phải khởi động kỹ.

- Giữa các lần thực hiện bài tập cần thả lỏng và xoa bóp nhẹ.

- Kết hợp hợp lý các bài tập mềm dẻo tích cực với bài tập mềm dẻo thụ động.

- Không sắp xếp bài tập mềm dẻo vào cuối buổi tập hay sau khi tập luyện sức mạnh.

- Kết hợp các bài tập mềm dẻo với các bài tập sức mạnh.

5. Phát triển năng lực phối hợp vận động (giáo dục khéo léo).

Tính khéo léo thể hiện chủ yếu thông qua năng lực phối hợp vận động.

- Năng lực khéo léo được thể hiện cụ thể các năng lực sau:
 - Năng lực liên kết vận động.
 - Năng lực định hướng.
 - Năng lực thăng bằng.
 - Năng lực nhịp điệu.
 - Năng lực phản ứng.
 - Năng lực phân biệt vận động.
 - Năng lực thích ứng.
- Một số biện pháp để nâng cao năng lực khéo léo.
 - Đa dạng hoá việc thực hiện động tác.
 - Thay đổi điều kiện bên ngoài khi thực hiện động tác.
 - Tăng cường phối hợp các kỹ năng, kỹ xảo vận động với nhau.
 - Thực hiện động tác với yêu cầu ngày càng cao về sự chính xác thời gian.
 - Thay đổi việc thu nhận thông tin (tín hiệu) khi thực hiện động tác.

Các phương pháp nhằm phát triển năng lực khéo léo rất phong phú, ta có thể phối hợp chúng với nhau hoặc thực hiện một cách có trọng điểm từng phương pháp.

🔗 Các phương pháp tự kiểm tra theo dõi sức khoẻ

1. Đo chiều cao đứng

Dùng thước dây áp thẳng đứng vào tường, từ dưới lên hoặc kẻ sẵn trên tường với chiều cao dần.

Đứng quay lưng vào một bức tường thẳng đứng, chân không đi giày, dép...

Đứng nghiêm: 2 chân chụm, 2 gót và mông, lưng chạm vào tường, mắt nhìn thẳng về phía trước.

Dùng 2 miếng gỗ vuông góc để lên đỉnh đầu, một miếng áp sát vào tường, miếng kia nằm trên đầu song song với mặt đất. Chiều cao được xác định ở mép dưới tấm gỗ tương ứng với thước đo.

2. Cân nặng.

Cân nặng là một chỉ số có độ giao động lớn trong ngày, vì vậy cần tiến hành kiểm tra cân nặng vào cùng một thời điểm trong ngày và trong những điều kiện như nhau.

Khi tiến hành kiểm tra cân nặng, các HS nam mặc quần cộc, ở trần, các HS nữ mặc quần áo mỏng.

Lưu ý: Trường hợp cân nặng bị giảm kèm theo các cảm giác chủ quan xấu, năng lực vận động giảm thì là biểu hiện của "*tập luyện quá sức*". Lúc này cần cho HS nghỉ ngơi tích cực và điều chỉnh lượng vận động, thậm chí cần có sự hỗ trợ của y-bác sỹ.

3. Đo vòng ngực.

Để xác định chính xác vòng ngực trung bình của mỗi HS, chúng ta cần tiến hành đo vòng ngực tối đa (lúc hít vào tích cực) và vòng ngực tối thiểu (lúc thở ra hết), sau đó lấy số trung bình cộng của hai kết quả đó.

Đo vòng ngực được sử dụng bằng thước dây.

Khi đo vòng ngực phải cởi trần, HS nam đo qua đường sát với núm vú và phía sau lưng là ở dưới góc xương bả vai, HS nữ đo qua đường sát dưới nách và trên tuyến vú, phía sau được đặt như nam.

Chú ý: Khi đo vòng ngực thước không được gấp hoặc vặn, đo sát người không lỏng quá và cũng không được kéo chặt vào, cố gắng làm sao cho thước ở phía trước và phía sau cùng cách đều mặt đất.

4. Chỉ số Pi nhê (Pignet).

Chỉ số Pi nhê được đánh giá theo công thức: $I = T - (P + Pt)$

Trong đó: I là chỉ số Pi nhê ; T là chiều cao đứng ;

P là cân nặng ; Pt là vòng ngực trung bình.

Ở người trưởng thành: $I < 10$ là hình thể tốt.

$10 < I \leq 20$ là hình thể khá

$21 \leq I \leq 25$ là hình thể bình thường

$26 \leq I \leq 36$ là hình thể yếu

$I > 36$ là hình thể rất yếu.

Với HS tiểu học thì: $I < 20$ là hình thể phát triển tốt

$21 \leq I \leq 25$ là hình thể phát triển khá

$26 \leq I \leq 35$ là hình thể phát triển bình thường

$36 \leq I \leq 45$ là hình thể phát triển yếu

$I > 46$ là hình thể rất yếu.

5. Mạch đập.

* Cách đếm mạch: Người ta thường đếm mạch bằng cách để ngón tay trỏ hay ngón tay giữa, ngón tay đeo nhẫn lên động mạch ở cổ tay, ở cổ hoặc ở thái dương (trên nền xong). Tương ứng mỗi lần ngón tay "nảy lên" là một nhịp.

Trong thực tế thì người ta có thể đếm mạch trong 30 giây rồi nhân 2 hoặc đếm trong 15 giây rồi nhân 4...là ta có mạch đập (số lần trong một phút).

Bình thường người ta thường đếm mạch vào buổi sáng lúc mới ngủ dậy, ở tư thế nằm trên giường, đây gọi là mạch cơ sở. Tập luyện TDTT thường xuyên sẽ làm cho mạch cơ sở giảm dần, có thể xuống 50- 60 lần/ phút (VDV).

Với HS tiểu học mạch đập thông thường là: 80-95 lần/ phút. Nếu được tập luyện tốt thì mạch đập cũng có thể được giảm xuống 70-80 lần/ phút.

2.2. Về kỹ năng

Biểu điểm đánh giá cho việc tự kiểm tra sức khoẻ → đo chiều cao đứng, cân nặng, đo vòng ngực, đếm mạch và tính chỉ số Pi nhê

<i>Xếp loại</i>	<i>Yêu cầu</i>
Tốt (9, 10 điểm)	Thực hiện <i>thành thạo</i> các phương pháp kiểm tra sức khoẻ, kết quả <i>chính xác</i> .
Khá(7,8 điểm)	Thực hiện <i>đúng</i> các phương pháp kiểm tra sức khoẻ, kết quả <i>tương đối chính xác</i> .
Trung bình (5,6 điểm)	Thực hiện <i>được</i> các phương pháp kiểm tra sức khoẻ, kết quả <i>tương đối chính xác</i> .
Yếu (3,4 điểm)	Thực hiện <i>được</i> các phương pháp kiểm tra sức khoẻ, kết quả <i>không chính xác</i> .
Kém (1,2 điểm)	<i>Không thực hiện được</i> các phương pháp kiểm tra sức khoẻ, kết quả <i>không chính xác</i> .

PHẦN II PHƯƠNG PHÁP DẠY HỌC MÔN THỂ DỤC Ở TIỂU HỌC

Chủ đề 1: Lý luận chung về GDTC cho học sinh phổ thông (6 tiết)

🕒 Mục tiêu

Chủ đề này giúp sinh viên xác định được và có những hiểu biết cơ bản về các khái niệm, quan điểm, mục tiêu, nhiệm vụ và các nguyên tắc chung của GDTC.

Hoạt động 1: Tìm hiểu một số khái niệm cơ bản trong TDDT (2 tiết)

🔑 Thông tin cơ bản

1. Một số khái niệm cơ bản

1.1. Thể dục thể thao

TDDT là đồng nghĩa với văn hoá thể chất.

Để hiểu được khái niệm văn hoá thể chất, trước hết ta phải hiểu được thế nào là văn hoá.

Văn hoá: là sự tổng hoà giá trị vật chất và tinh thần cũng như các hoạt động (cách thức) tạo ra những giá trị đó (kết quả hoạt động).

Đối tượng của văn hoá là thế giới tự nhiên.

Đối tượng của văn hoá thể chất là cái tự nhiên trong con người. Do vậy, TDDT là hoạt động nhằm tiến tới sự hoàn thiện ngay chính bản thân con người, cải tạo ngay phần tự nhiên trong con người. Sự cải tạo, phát triển đó có ý thức, có điều khiển.

Do thể chất và tinh thần con người quan hệ thống nhất với nhau nên từ sự cải biến, PTTC mà cũng cải biến, phát triển tinh thần con người và ngược lại: sự phát triển về tinh thần tác động mạnh mẽ đến sự phát triển về thể chất. Vì vậy, ta có thể nói: TDDT liên quan mật thiết tới sự PTTC.

Sự PTTC của con người trước hết tuân theo quy luật khách quan (Ví dụ: Quy luật phát triển theo lứa tuổi, giới tính; quy luật bẩm sinh, di truyền...), nhưng nó cũng bị chi phối sâu sắc bởi các điều kiện xã hội (chế độ kinh tế, văn hoá, đời sống xã hội, phong tục, tập quán...) trong đó có TDDT; cho nên ta có thể nói: Trong chừng mực nhất định TDDT có thể điều khiển sự PTTC.

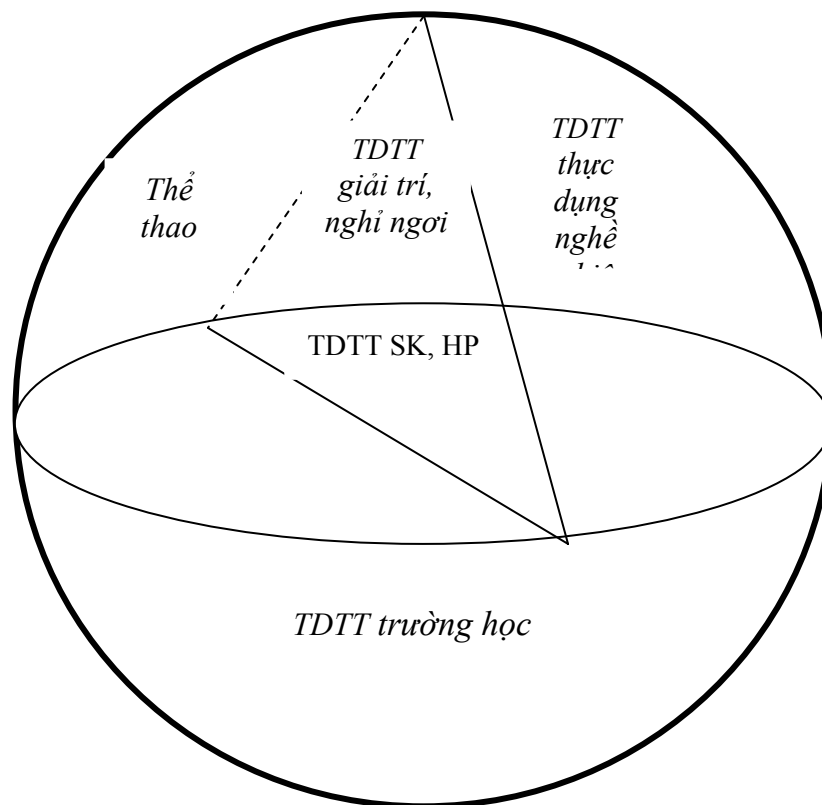
TDDT được hình thành do nhu cầu xã hội về việc chuẩn bị thể lực trước cho lao động, đồng thời khi trong xã hội hình thành những hệ thống giáo dục, giáo dưỡng hoàn chỉnh, thì TDDT (văn hoá thể chất) trở thành một bộ phận hữu cơ của những hệ thống ấy như một nhân tố cơ bản của việc xây dựng những kỹ năng, kỹ xảo cần thiết cho cuộc sống, phát triển toàn diện năng lực thể chất và khả năng hoạt động của con người.

Hơn thế nữa, TDDT còn là một trong những phương tiện giáo dục trí tuệ, đạo đức, thẩm mỹ, phòng bệnh có hiệu quả, phục hồi chức năng, tăng cường sức khoẻ cho con người.

Tóm lại: TDTT là một hiện tượng xã hội, ra đời và phát triển cùng sự hình thành và phát triển của xã hội loài người. Lao động sản xuất là nguồn gốc cơ bản của TDTT (nguyên nhân khách quan). TDTT mang tính lịch sử, tính giai cấp và tính dân tộc sâu sắc.

Dưới chế độ xã hội chủ nghĩa (XHCN), TDTT được phát triển mạnh mẽ và phân hoá sâu sắc vào các lĩnh vực đời sống xã hội, được thể hiện ở 5 hình thức cơ bản sau:

- TDTT cơ sở (TDTT trường học) đ GDTC.
- Thể thao (TT quần chúng và TT thành tích cao)
- TDTT thực dụng nghề nghiệp
- TDTT hồi phục sức khoẻ.
- TDTT vệ sinh, giải trí - nghỉ ngơi.



Hình 1: Các hình thức TDTT

Từ những phân tích trên, ta có thể hiểu khái niệm: *TDTT là một bộ phận của nền văn hoá xã hội, một loại hình hoạt động mà phương tiện cơ bản là các BTTC nhằm tăng cường thể chất cho con người, nâng cao thành tích thể thao, góp phần làm phong phú sinh hoạt văn hoá và giáo dục con người phát triển cân đối, hợp lý.*

1.2. Thể thao

Trong thuật ngữ khoa học người ta phân biệt khái niệm TT theo nghĩa hẹp và nghĩa rộng.

1.2.1. Theo nghĩa hẹp

TT là hoạt động thi đấu nhằm biểu diễn những thành tích cao trong bản thân hoạt động đó, là sự so sánh khả năng thể chất và tinh thần của con người. Sự so sánh đó được biểu hiện toàn diện trên các mặt: Trình độ kỹ thuật, chiến thuật, thể lực và tâm lý - ý chí giữa cá nhân với cá nhân, giữa nhóm người này với nhóm người khác.

Nói tóm lại nói đến TT là nói đến thi đấu. Thi đấu trong TT khác với các loại thi đấu khác trong xã hội. Bởi vì nó được thể hiện theo một luật thống nhất trên phạm vi lớn, phải có sự chuẩn bị trước (thông qua huấn luyện) có hệ thống. Kết quả thi đấu mang ý nghĩa xã hội.

1.2.2. Theo nghĩa rộng

TT là một hoạt động văn hoá, là một hiện tượng xã hội tương đối độc lập. TT bao gồm hoạt động thi đấu với những quan hệ tiêu chuẩn đặc biệt và những thành tựu nảy sinh trên cơ sở hoạt động đó, gộp chung lại có ý nghĩa xã hội.

Đặc tính nổi bật của TT là: như một phương pháp GDTC để mở rộng khả năng giới hạn của con người (cả thể chất lẫn tinh thần), cho nên người ta sử dụng TT như là một phương tiện, phương pháp hữu hiệu của GDTC.

TT bao gồm 2 bộ phận:

- TT cho mọi người.
- TT thành tích cao.

* **TT cho mọi người** (TT quần chúng) tức là mọi người tập luyện và thi đấu TT vì mục đích sức khoẻ. Ai cũng tham gia tập luyện và thi đấu được.

* **TT thành tích cao:** Với mục đích chính là đạt tới đích giới hạn cao nhất, nó thúc đẩy con người đạt tới trình độ hoàn thiện về thể chất. Vì thế, chỉ có một số ít người tham gia tập luyện và thi đấu được (đó là những người có năng khiếu, có tài năng thực sự). Đây chính là TT chuyên nghiệp, TT nhà nghề.

TT thành tích cao đòi hỏi được đào tạo từ nhỏ, kéo dài nhiều năm với chế độ dinh dưỡng đặc biệt và cơ sở vật chất để tập luyện và thi đấu hiện đại.

TT thành tích cao lấy kỷ lục nhân loại (Thế giới), kỷ lục Châu lục, Khu vực, Quốc gia làm đích phấn đấu.

TT thành tích cao có tính độc lập tương đối, điều đó được thể hiện ở chỗ:

- Có chế độ đầu tư tập trung, trung ương hoá.
- TT là nghề nghiệp.
- Có một số môn TT thành tích cao không cần dựa vào nền tảng TT cho mọi người (như: Cờ tướng, Cờ vua...)

TT cho mọi người và TT thành tích cao có quan hệ mật thiết, tác động lẫn nhau:

- TT thành tích cao giữ vai trò chủ đạo đối với thực tiễn TT nước nhà, nó trang bị cho phong trào quần chúng những kinh nghiệm tiên tiến.

- TT thành tích cao phụ thuộc căn bản vào TT quần chúng, nó được phát triển và lớn lên từ đó.

Lưu ý: Khái niệm TT có phần đồng nghĩa với khái niệm văn hoá thể chất (TDTT) nhưng chỉ một phần thôi, ta không thể coi 2 khái niệm đó đồng nhất với nhau.

Trong mối quan hệ đó, khái niệm TDTT rộng hơn khái niệm TT, có những môn TT (như: Cờ tướng, Cờ vua...) không mang đặc điểm TDTT hoặc chỉ gián tiếp mà thôi, do đó, trong các tài liệu chuyên môn người ta thường nói đến: Văn hoá thể chất và TT. Nói như vậy là rất chính xác.

1.3. Giáo dục thể chất

GDTC là một trong 5 mặt giáo dục của hệ thống giáo dục

Trong cuộc sống thường ngày, người ta thường gọi GDTC là TD.

Thông thường, người ta coi GDTC là một bộ phận của TDTT, nhưng nói chính xác hơn thì GDTC là một trong những hình thức hoạt động cơ bản của TDTT có định hướng rõ ràng trong xã hội. GDTC cũng như các mặt giáo dục khác, nó là một quá trình sư phạm, là quá trình hoạt động có tổ chức để truyền thụ và tiếp thu những giá trị của TDTT trong hệ thống giáo dục - giáo dưỡng chung (chủ yếu trong nhà trường, gọi là TDTT trường học).

Đặc điểm nổi bật của GDTC là quá trình giáo dục nhằm hoàn thiện về mặt hình thái, chức năng cơ thể con người, hình thành và củng cố các kỹ năng, kỹ xảo vận động cơ bản, quan trọng trong đời sống, cùng với những tri thức có liên quan các kỹ năng, kỹ xảo vận động đó.

GDTC có 2 mặt chuyên biệt:

- Dạy học (tập luyện) động tác (còn gọi là giáo dưỡng).

- Giáo dục các tố chất vận động.

1.3.1. Dạy học động tác:

Là sự truyền thụ và tiếp thu có hệ thống những cách điều khiển hợp lý sự vận động của con người, qua đó sẽ hình thành những kỹ năng, kỹ xảo vận động cơ bản cần thiết và những hiểu biết (tri thức) có liên quan đến các kỹ năng, kỹ xảo vận động đó.

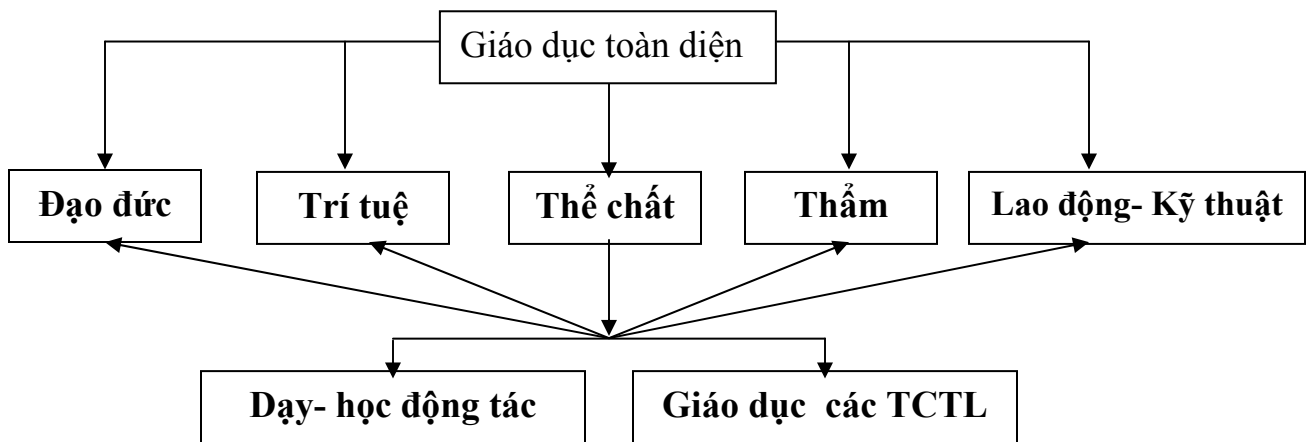
1.3.2. Giáo dục các tố chất vận động (tố chất thể lực).

Giáo dục các tố chất thể lực nhằm nâng cao khả năng vận động cho con người. Đó chính là sự tác động có chủ đích đến sự phát triển theo hướng các tố chất thể lực (sức nhanh, sức mạnh, sức bền, mềm dẻo, khéo léo) nhằm nâng cao sức lực vận động của con người.

Dạy- học động tác và giáo dục các tố chất thể lực liên quan chặt chẽ với nhau, đến mức chúng có thể “chuyên” cho nhau. Nhưng, chúng ta không bao giờ được hiểu là chúng đồng nhất với nhau, trong các giai đoạn dạy học động tác, mối quan hệ đó được biểu hiện khác nhau.

GDTC có liên quan chặt chẽ đến các mặt giáo dục khác (đức dục, trí dục, giáo dục thẩm mỹ và giáo dục lao động- kỹ thuật), chúng cùng thực hiện mục đích chung là phát triển con người toàn diện, cân đối, hợp lý.

Kết luận: GDTC là một hình thức giáo dục mà đặc điểm thể hiện (nội dung chuyên biệt) là dạy học động tác và phát triển có chủ đích các tổ chất vận động của con người.



Hình 2: Mối quan hệ của GDTC với các mặt giáo dục khác

1.4. Sức khoẻ

Theo tổ chức y tế Thế giới (WHO): *Sức khoẻ là một trạng thái hài hoà về thể chất, tinh thần và xã hội, cho phép mỗi người thích ứng nhanh chóng với các biến đổi của môi trường và giữ được lâu dài khả năng lao động với hiệu quả cao.*

Như vậy: khái niệm sức khoẻ không chỉ có nghĩa là không có bệnh hay không có thương tật.

Sức khoẻ bao gồm:

- Sức khoẻ cá thể (từng người)
- Sức khoẻ gia đình
- Sức khoẻ cộng đồng
- Sức khoẻ xã hội.

Sức khoẻ là một trong những yếu tố cơ bản đầu tiên để con người tham gia học tập, lao động, chiến đấu...

Sức khoẻ phụ thuộc vào nhiều yếu tố

- Cá nhân (ăn uống, nghỉ ngơi, sinh hoạt, lao động...)
- Môi trường cộng đồng, xã hội...(chính trị, kinh tế, văn hoá...)
- Môi trường, sinh thái...

1.5. Phong trào TDTT

Phong trào TDTT là một trào lưu xã hội, bao gồm: nhiều người cùng hoạt động có tính chất hợp tác với nhau, chủ yếu và trực tiếp sử dụng, phổ biến và nâng cao những giá trị của TDTT.

Ví dụ: "Phong trào Olympic", "TT vì mọi người", "Chạy vì sức khỏe"...

Bản chất xã hội của phong trào TDTT ở mỗi nước phụ thuộc vào đặc điểm chính trị, kinh tế, xã hội, dân tộc của từng Quốc gia, từng giai đoạn lịch sử cụ thể.

1.6. Thể chất và phát triển thể chất

Thể chất: Là chất lượng thân thể con người, đó là những đặc trưng tương đối ổn định về hình thái và chức năng cơ thể được hình thành và phát triển do bẩm sinh di truyền và điều kiện sống (trong đó có cả GDTC nói riêng, TDTT nói chung).

PTTC: Là một quá trình hình thành, biến đổi tuần tự theo qui luật trong cuộc đời từng người (tương đối lâu dài) về hình thái, chức năng và cả những tố chất vận động và năng lực thể chất. Chúng được hình thành "trên" và "trong" cái nền thân thể ấy.

Đặc trưng của sự PTTC phụ thuộc nhiều vào các nguyên nhân tạo thành (điều kiện bên trong và bên ngoài) và biến đổi theo qui luật tự nhiên (di truyền, phát triển theo lứa tuổi).

TDTT là nhân tố xã hội chuyên môn nhằm tác động có chủ đích và hợp lý đến quá trình PTTC của con người.

Nhiệm vụ

1: Toàn lớp nghe giáo viên giảng bài kết hợp đàm thoại (45 phút)

Một số câu hỏi đàm thoại:

1. Văn hoá là gì ?
2. TDTT có phải là một hoạt động văn hoá không ?
3. Sự phát triển thể chất của con người tuân theo những quy luật nào ?
4. TDTT XHCN Việt nam được thể hiện ở những hình thức nào ?
5. Thể thao là gì ?
6. Khái niệm GDTC ?

2: SV tự nghiên cứu tài liệu (15 phút) và tiến hành thảo luận nhóm (15 phút)

Câu hỏi thảo luận:

1. Phân biệt các khái niệm: TDTT, GDTC, TT.

2. Mối quan hệ của các khái niệm

✍ 3: Trao đổi, thảo luận cả lớp (15 phút)

SV : Đại diện từng tổ báo cáo kết quả thảo luận.

GV: Nhận xét, đánh giá và kết luận.

🔗 Đánh giá (Câu hỏi tự đánh giá)

1. Anh (chị) hiểu như thế nào về TDTT với văn hoá thể chất (đánh dấu ✓ vào ô tương ứng)

- Giống nhau

- Khác nhau

2. Hãy đánh dấu ✓ vào cột tương ứng để biết đâu là yếu tố tự nhiên (TN) và đâu là yếu tố xã hội (XH) ảnh hưởng đến sự PTTC của con người

Nội dung	Yếu tố TN	Yếu tố XH
- Quy luật phát triển theo lứa tuổi		
- Điều kiện kinh tế xã hội		
- Quy luật phát triển theo giới tính		
- Đời sống văn hoá xã hội		
- Phong tục, tập quán		
- Quy luật bẩm sinh, di truyền		
- Chế độ chính trị xã hội		
- TDTT		

3. Thi đấu TT và các cuộc thi đấu khác trong xã hội (như: thi về hiểu biết- kiến thức an toàn giao thông, về khuyến nông, về làng ca hát...) được thể hiện như thế nào qua những nội dung sau đây (đánh dấu ✓ vào cột tương ứng)

Nội dung	Thi đấu TT	Các cuộc thi khác
- Luật (hay điều lệ quy định) thống nhất trên phạm vi rộng		
- Luật (hay điều lệ quy định) thống nhất trên phạm vi hẹp		
- Sự chuẩn bị trước có hệ thống (nhiều năm)		
- Sự chuẩn bị trước không có hệ thống (thời gian ngắn)		
- Kết quả thi đấu ý nghĩa xã hội mức độ nhất định (vừa phải)		
- Kết quả thi đấu ý nghĩa xã hội lớn		

4. Về khái niệm TT theo nghĩa hẹp

a. Hãy đánh dấu ✓ vào ô tương ứng để cho biết thi đấu TT nhằm so sánh bao nhiêu mặt giữa cá nhân với cá nhân hay giữa nhóm người này với nhóm người khác

- 2 mặt

- 3 mặt

- 4 mặt

- 5 mặt

b. Đó là những mặt nào (có bao nhiêu mặt thì viết nội dung từng ấy mặt):

.....

.....

.....

5. Đánh dấu ✓ vào cột tương ứng để phản ánh sự hiểu biết của mình về TT cho mọi người và TT thành tích cao

Nội dung	TT cho mọi người	TT thành tích cao
- Tập luyện TT vì sức khoẻ là chính		
- Tập luyện TT để đạt tới khả năng giới hạn của chính mình		
- Đối tượng tham gia tập luyện rộng rãi		
- Đối tượng tham gia tập luyện ít		
- Phương tiện (bài tập thể chất) phong phú		
- Phương tiện (bài tập thể chất) mang tính chuyên môn cao		
- Điều kiện cơ sở vật chất hiện đại		
- Điều kiện cơ sở vật chất đơn giản, không yêu cầu cao		
- Lượng vận động cao		
- Lượng vận động vừa phải		

6. Anh (chị) hiểu như thế nào về GDTC với TD - mà lâu nay chúng ta vẫn thường gọi (đánh dấu ✓ vào ô tương ứng)

- Giống nhau

- Khác nhau

7. Đánh dấu ✓ vào ô tương ứng để cho biết GDTC có bao nhiêu mặt chuyên biệt và hãy cho biết các mặt chuyên biệt đó.

a. GDTC có các mặt chuyên biệt:

- 2 mặt

- 3 mặt

- 4 mặt

- 5 mặt

b. Đó là những mặt nào (có bao nhiêu mặt thì viết nội dung từng ấy mặt):

.....

.....

.....

.....

.....

8. Đánh dấu ✓ vào cột tương ứng để phản ánh sự hiểu biết của mình về dạy học động tác và giáo dục các tổ chức thể lực (TCTL)

<i>Nội dung (GDTC nhằm)</i>	<i>Dạy học động tác</i>	<i>Giáo dục các TCTL</i>
- Phát triển tốc độ động tác và khả năng phản ứng		
- Trang bị cho người học những kiến thức cơ bản về GDTC		
- Nâng cao khả năng sinh lực		
- Nâng cao khả năng duy trì các hoạt động có cường độ trung bình với thời gian dài		
- Hình thành khả năng thực hiện các động tác		
- Làm cho người học thực hiện động tác với biên độ lớn		
- Hình thành, củng cố, nâng cao tính nhịp điệu (khả năng phối hợp vận động)		

9. Vẽ sơ đồ phản ánh mối quan hệ của các khái niệm: TDTT, GDTC, TT, sức khoẻ, thể chất và PTTC.

Hoạt động 2: Xác định: Các quan điểm và nguyên tắc chung về

phát triển TDTT (2 tiết)

🔑 Thông tin cơ bản: Các quan điểm và nguyên tắc chung về phát triển TDTT

1. Quan điểm của Đảng và Chính phủ về công tác TDTT

Với việc xác định mục đích công tác TDTT là: “*Khôi phục và tăng cường sức khoẻ của nhân dân, góp phần xây dựng con người mới phát triển toàn diện, phục vụ đắc lực sự nghiệp xây dựng và bảo vệ Tổ quốc XHCN, xây dựng một nền TDTT XHCN phát triển cân đối, có tính chất dân tộc, nhân dân và khoa học*” (Báo cáo chính trị của BCH Trung ương Đảng tại Đại hội đại biểu Toàn quốc lần thứ IV -1976).

1.1 Cơ sở tư tưởng của hệ thống TDTT Việt Nam

Trong từng thời kỳ Cách mạng, để thực hiện tốt nhiệm vụ chính trị trong mỗi giai đoạn, Đảng và Chính phủ đã đề ra nhiều chỉ thị cụ thể về công tác TDTT.

* Trong Chương trình cứu nước của mặt trận Việt Minh (1941) đã có đoạn viết “*khuyến khích và giúp đỡ nền TD quốc dân, làm cho nòi giống ngày càng thêm mạnh*”.

ã Quan điểm của Đảng về TDTT

Để chỉ đạo kịp thời công tác TDTT trong từng giai đoạn lịch sử cụ thể, Đảng ta đã có các văn kiện quan trọng về công tác này để chuyển hướng kịp thời công tác TDTT nhằm đáp ứng các nhiệm vụ chính trị, kinh tế, xã hội.

Chẳng hạn: Sau chín năm kháng chiến trường kỳ chống thực dân Pháp, để đưa công tác TDTT phục vụ đắc lực sự nghiệp xây dựng CNXH ở miền Bắc, đấu tranh giải phóng Miền Nam thống nhất đất nước - Ban Bí thư Trung ương Đảng đã ra chỉ thị 106 /CT-TW (2-10-1958), trong đó có đoạn viết: “*Dưới chế độ chúng ta việc săn sóc sức khoẻ của nhân dân, tăng cường thể chất của nhân dân được coi là một nhiệm vụ quan trọng của Đảng và Chính phủ... nhiệm vụ xây dựng nước nhà và bảo vệ Tổ quốc đòi hỏi nhân dân ta phải có sức khoẻ dồi dào, thể chất cường tráng...*”.

* Sau hơn một năm thực hiện chỉ thị 106, ngày 13-1-1960 Ban Bí thư Trung ương Đảng ra chỉ thị 181/ CT-TW, trong đó có đoạn viết: “*Công cuộc xây dựng Miền Bắc tiến lên CNXH đang tiến hành một cách toàn diện, khẩn trương. Vấn đề TDTT đã trở thành một yêu cầu của quần chúng và là một mặt của sự nghiệp xây dựng CNXH*”.

* Ngày 6-4-1960 Thường vụ Hội đồng Chính phủ ra nghị quyết “*về cuộc vận động phong trào TD và vệ sinh phòng bệnh*” đã định ra phương hướng công tác TDTT là gắn liền với vệ sinh phòng bệnh, để nâng cao sức khoẻ của nhân dân.

* Tháng 9-1960 trong báo cáo chính trị của BCH Trung ương Đảng tại Đại hội đại biểu Đảng Toàn quốc lần thứ III đã khẳng định: “*Tiếp tục phát triển phong trào vệ sinh phòng bệnh và phong trào TDTT yêu nước... nhằm nâng cao không ngừng sức khoẻ của nhân dân...*”

* Ngày 31-12-1960 Thủ tướng Chính phủ ra chỉ thị 336/TTg về công tác phát triển TD vệ sinh.

* Ngày 28-6-1962 Ban Bí thư Trung ương Đảng ra chỉ thị 38/CT-TW về công tác phát triển TT quốc phòng.

* Trong tình hình Đế quốc Mỹ mở rộng chiến tranh xâm lược Miền Nam và đánh phá ác liệt Miền Bắc (5-8-1964). Ngày 7-1-1966 Thủ tướng Chính phủ ra chỉ thị số 5 -TTg có nói: *“Trong sự nghiệp đấu tranh chống Mỹ, cứu nước và xây dựng CNXH, công tác TDTT đóng vai trò rất cần thiết trong việc tăng cường sức khoẻ để đẩy mạnh sản xuất và sức chiến đấu của toàn dân...”*.

* Một năm sau (11-1-1967) Ban Bí thư Trung ương Đảng lại ra chỉ thị 140 có đoạn viết: *“...trong cuộc kháng chiến chống Mỹ cứu nước hiện nay, nhiệm vụ to lớn và cấp bách của toàn Đảng, toàn dân ta là phải ra sức bảo vệ và bồi dưỡng sức khoẻ của cán bộ và nhân dân một cách toàn diện để sản xuất và chiến đấu thắng lợi”...*

* Ngày 26-8-1970 Ban Bí thư Trung ương Đảng ra chỉ thị 180/CT-TW *“Về tăng cường công tác TDTT trong những năm tới”* Chỉ thị nêu rõ: *“...nhằm mục tiêu khôi phục và tăng cường sức khoẻ của nhân dân, góp phần tích cực phục vụ lao động sản xuất, phục vụ quốc phòng, phục vụ đời sống, phục vụ xây dựng con người mới, cần ra sức phát triển TDTT thành một phong trào có tính quần chúng rộng rãi, lấy thể dục, rèn luyện thân thể theo tiêu chuẩn và 5 môn: chạy, nhảy, bơi, bắn, võ làm trọng tâm”*.

* Với chiến dịch Hồ Chí Minh toàn thắng (30-4-1975), Đất nước thống nhất, cả nước bước vào giai đoạn Cách mạng mới, ngày 18-11-75 Ban Bí thư Trung ương Đảng ra chỉ thị 227/CTTW về công tác TDTT trong tình hình mới. Một lần nữa Đảng ta xác định *“mục tiêu khôi phục và tăng cường sức khoẻ của nhân dân, góp phần xây dựng con người mới, phát triển và bảo vệ Tổ quốc XHCN, xây dựng một nền TDTT XHCN phát triển cân đối, có tính chất dân tộc, nhân dân và khoa học...”*

* Trong báo cáo chính trị của BCH Trung ương Đảng tại Đại hội đại biểu Toàn quốc lần thứ IV (1976) Đảng ta xác định: *“Con người mới là con người có tư tưởng đúng, tình cảm đẹp, có tri thức, có thể lực để làm chủ xã hội, làm chủ thiên nhiên, làm chủ bản thân... công tác y tế và công tác TDTT phải tích cực góp phần nâng cao sức khoẻ và bồi dưỡng thể lực của nhân dân...”*

“... phát triển mạnh mẽ phong trào TDTT quần chúng. Mở rộng công tác đào tạo và bồi dưỡng hướng dẫn viên, HLV, VĐV và cán bộ quản lý. Xúc tiến công tác nghiên cứu khoa học TDTT, tăng cường cơ sở vật chất kỹ thuật TDTT”.

* Tại Đại hội đại biểu Toàn quốc lần thứ V (1980), báo cáo chính trị của BCH Trung ương Đảng xác định rõ:

“TDTT là một bộ phận quan trọng, không thể thiếu được trong công cuộc xây dựng nền văn hoá mới, con người mới, Đảng và Nhà nước phải chăm lo hơn nữa phát triển TDTT nhằm góp phần tăng cường sức khoẻ của nhân dân, xây dựng những phẩm chất tốt đẹp của con người mới XHCN... đáp ứng yêu cầu của sự nghiệp xây dựng và bảo vệ Tổ quốc”.

... “trong những năm tới cần mở rộng và nâng cao chất lượng các hoạt động TDTT quần chúng, trước hết là trong học sinh, thanh niên và các lực lượng vũ trang”.

* Ngày 5-3-1984 BCH Trung ương Đảng ra thông tư về việc lãnh đạo tiến hành Đại hội TDTT các cấp với mục đích “*tiến hành đại hội TDTT các cấp là một hình thức và biện pháp quan trọng để phát triển phong trào TDTT và sự nghiệp xây dựng và bảo vệ Tổ quốc XHCN...*”

*. Ngày 19đ22 tháng 4 năm 2001, Đại hội đại biểu Toàn quốc lần thứ IX của Đảng, trong báo cáo chính trị của BCH Trung ương Đảng có đoạn viết: “*Phát động phong trào toàn dân tập luyện TDTT, nâng cao sức khoẻ và tầm vóc người Việt Nam, phổ biến rộng rãi kiến thức về tự bảo vệ sức khoẻ. Tăng cường đầu tư của Nhà nước cho lĩnh vực TT thành tích cao*”.

• **Quan điểm của Bác Hồ về TDTT**

*. Cách mạng tháng 8 năm 1945 thành công, Hồ Chủ Tịch đã quan tâm sâu sắc đến công tác TDTT và sức khoẻ nhân dân, do đó tháng 3 năm 1946 Bác đã ra lời kêu gọi toàn dân tập thể dục, trong đó có đoạn:

“*Giữ gìn dân chủ, xây dựng nước nhà, gây đời sống mới... luyện tập thể dục, bồi bổ sức khoẻ là bổn phận của mỗi người dân yêu nước...*”

...*Mỗi người lúc ngủ dậy, tập ít phút thể dục, ngày nào cũng tập thì khí huyết lưu thông, tinh thần đầy đủ. Như vậy thì sức khoẻ...*

Dân cường thì nước thịnh. Tôi mong đồng bào ta ai cũng cố gắng tập thể dục.

Tự tôi ngày nào cũng tập”.

* Trước những ngày đó, nhân dịp Tết trung thu (15-9-1945) trong thư gửi các cháu thiếu nhi Việt Nam. Bác cũng đã căn dặn các cháu “*...phải siêng tập TT cho mình mấy đờng nở nang*”.

* Tháng 11-1949 trong thư gửi trường Lục quân Trần Quốc Toản và trong các thư, các cuộc nói chuyện, như: Tại lễ khai giảng Trường Đại học nhân dân Việt Nam (19-1-1955), Đại hội Toàn quốc lần thứ 2 của Đoàn thanh niên cứu quốc Việt Nam (2-11-1956)..., thư gửi Hội nghị cán bộ TDTT toàn Miền Bắc (31-3-1960), nói chuyện với đồng bào các dân tộc Tỉnh Tuyên Quang (3-1961), nói chuyện tại trường trung cấp TDTT Trung ương (14-12-1961) v.v... Bác đều căn dặn mọi người phải tích cực tham gia, tổ chức tập luyện TDTT ... để không ngừng củng cố, nâng cao sức khoẻ nhằm lao động sản xuất, bảo vệ và xây dựng Tổ quốc XHCN.

1.2. Cơ sở tổ chức của hệ thống TDTT Việt Nam

Để thực hiện tốt mục tiêu, phương hướng công tác TDTT trong từng thời kỳ cách mạng mà đặc biệt là thực hiện tốt các chỉ thị, nghị quyết đã nêu trên. Nhà nước ta đã không ngừng ra các văn kiện về việc tổ chức, xây dựng bộ máy TDTT từ Trung ương đến địa phương, cơ sở, cụ thể là:

* Ngày 30-1-1946 Chủ tịch Chính phủ lâm thời Việt Nam dân chủ Cộng hoà đã ký sắc lệnh số 14 thiết lập tại Bộ thanh niên một *Nha TD Trung ương*

* Ngày 27-3-1946 Chủ tịch Chính phủ Việt Nam dân chủ Cộng hoà lại ký sắc lệnh thiết lập trong Bộ quốc gia giáo dục một *Nha thanh niên và TD*.

* Ngày 6-1-1960 Ban thường vụ của Hội đồng Chính phủ họp đã quyết định:

- Cần tăng cường hơn nữa việc tuyên truyền giáo dục về tác dụng, yêu cầu của công tác TDTT.

- Tăng cường tổ chức lãnh đạo cơ quan nhà nước phụ trách công tác TDTT

- Tích cực đào tạo cán bộ và sáng tạo trình độ phong trào.

- Cần giải quyết một số chính sách, chế độ TDTT

- Về kiến thức công trình TDTT và sản xuất phân phối dụng cụ TDTT ...

Từ quyết định này Ban TDTT Trung ương được thành lập (thay cho Nha thanh niên và TD) và từ Trung ương đến địa phương hình thành một hệ thống tổ chức TDTT mới.

Sau đó Ban TDTT Trung ương lại được chuyển thành Ủy ban TDTT Trung ương. Ở Tỉnh, Huyện, Xã... đều có Ban TDTT, ngay các ngành khác ở Trung ương cũng có những tổ chức TDTT.

Ngày 9-1-1971 Ủy Ban thường vụ Quốc hội ra nghị quyết 1035/NQTV- QH chuyển Ủy ban TDTT Trung ương thành Tổng cục TDTT.

Ngày 06 tháng 01 năm 1998 Thủ tướng Chính phủ ra nghị định số 03/1998/NĐ-CP về chức năng, nhiệm vụ, quyền hạn và tổ chức bộ máy Ủy ban TDTT.

Kết luận: Thông qua việc nghiên cứu các chỉ thị, nghị quyết của Đảng và Chính phủ về công tác TDTT chúng ta có thể rút ra những kết luận sau:

* *Mục đích của TDTT:* Không ngừng củng cố, nâng cao sức khỏe của nhân dân, góp phần xây dựng con người phát triển toàn diện, phục vụ đắc lực sự nghiệp xây dựng và bảo vệ Tổ quốc Việt Nam XHCN.

* *Nhiệm vụ của TDTT:* Luyện tập TDTT phải giải quyết đồng thời 3 nhiệm vụ cơ bản:

- Trang bị, củng cố ngày càng cao cho người tập các kỹ năng, - kỹ xảo vận động cùng những kiến thức có liên quan tới các kỹ năng - kỹ xảo vận động đó.

- Phát triển toàn diện các tố chất thể lực cho người tập (sức nhanh, sức mạnh, sức bền, mềm dẻo, tính khéo léo)

- Không ngừng củng cố, nâng cao sức khỏe, phát triển con người toàn diện, cân đối, phục vụ đắc lực cho lao động sản xuất và bảo vệ Tổ quốc.

* *Phương hướng công tác TDTT.*

- Kết hợp TD với TT, lấy TD làm cơ sở; kết hợp TDTT với vệ sinh phòng bệnh, kết hợp những thành tựu hiện đại của Thế giới với kinh nghiệm truyền thống của dân tộc, tập trung sức phục vụ cho phong trào cơ sở.

- Kết hợp phát triển phong trào quần chúng với việc xây dựng lực lượng nòng cốt (cán bộ, HLV, hướng dẫn viên, trọng tài, giáo viên TDTT...)

- Triệt để sử dụng những điều kiện thiên nhiên, cơ sở vật chất sẵn có và dựa vào lực lượng của nhân dân là chính để xây dựng cơ sở vật chất, đồng thời có sự giúp đỡ thích đáng của Nhà nước.

- Phải xây dựng một nền TĐTT phát triển cân đối, có tính dân tộc, nhân dân và khoa học.

2. Các nguyên tắc chung của hệ thống GDTC Việt Nam

• Đặt vấn đề:

Nguyên tắc là những luận điểm lý luận, thực tiễn có tính chất bắt buộc, định hướng cho một hoạt động cụ thể.

Trong khoa học giáo dục: Nguyên tắc là những luận điểm phản ánh những quy luật chung của giáo dục, nó giữ vai trò định hướng cho việc thực hiện mục đích giáo dục.

Cơ sở của nguyên tắc là những quy luật khách quan không phụ thuộc vào ý muốn chủ quan của con người.

Ở từng mặt hoạt động cụ thể sẽ có những quy luật riêng của nó quy định nên nhưng nguyên tắc riêng: Nguyên tắc về phương pháp, nguyên tắc về huấn luyện... (đều thuộc về TĐTT).

Có những nguyên tắc chung nhất liên quan tới toàn bộ hoạt động GDTC, không phụ thuộc vào điều kiện, nhiệm vụ và hình thức cụ thể nào đó là các nguyên tắc chung của hệ thống GDTC Việt Nam.

2.1. Nguyên tắc phát triển con người cân đối, toàn diện

• Bản chất của nguyên tắc

Nguyên tắc này thể hiện khuynh hướng cơ bản của hệ thống giáo dục CSCN, thể hiện sự cần thiết phối hợp các giáo dục trong mọi trường hợp của hoạt động sư phạm. GDTC phải phát triển con người cân đối, toàn diện tức là phát triển cả thể chất lẫn tinh thần

Phát triển con người cân đối, toàn diện là mục đích của sự nghiệp xây dựng CNXH và CNCS. Do vậy mà hệ thống GDTC được xây dựng trên cơ sở nguyên tắc phát triển con người cân đối, toàn diện và có vai trò đặc biệt quan trọng.

• Các yêu cầu

Để thực hiện được nguyên tắc này, quá trình GDTC phải tuân thủ các yêu cầu sau:

- *Đảm bảo thường xuyên mối liên hệ giữa các nội dung giáo dục CSCN (đức, trí, thể, mỹ, lao động kỹ thuật) trong việc giải quyết nhiệm vụ đặc trưng của GDTC.*

Cơ sở tự nhiên (tính khách quan) của mối liên hệ này là sự thống nhất giữa: PTTC và tinh thần cho con người. Đồng thời các phương tiện, phương pháp, điều kiện GDTC ... các quy luật dạy học động tác có hiệu quả tới sự PTTC và tinh thần con người, nó cho phép giải quyết hàng loạt các nhiệm vụ giáo dục đào tạo đức, trí, thể, mỹ, lao động kỹ thuật cho con người.

Nói cách khác: GDTC có quan hệ, tác động tương hỗ với các mặt giáo dục khác (đó là mối quan hệ biện chứng).

Trong quá trình GDTC cần đặc biệt quan tâm tới việc kết hợp GDTC với giáo dục đạo đức cho con người. Chỉ có như vậy, GDTC mới thực sự trở thành một nội dung quan trọng của giáo dục CSCN.

- *Bảo đảm tính toàn diện của GDTC.*

Một trong những điều kiện cơ bản để thực hiện nguyên tắc này là sử dụng các phương tiện, phương pháp ... GDTC để phát triển toàn các tố chất vận động, các khả năng cá nhân và tạo ra vốn phong phú về kỹ năng, kỹ xảo vận động quan trọng, cần thiết trong cuộc sống.

Cơ sở của vấn đề trên là do các quy luật tự nhiên chi phối. Chẳng hạn: Cơ thể con người sinh ra vốn là một thể thống nhất về cấu tạo và chức năng. Cơ thể tồn tại, phát triển hay hoạt động như một thể thống nhất, hữu cơ nhằm phát triển, hoàn thiện các hệ thống chức năng. Đó là quy luật tiến hoá của cơ thể.

Việc thực hiện nguyên tắc phát triển con người cân đối, toàn diện trong GDTC là một nội dung hoàn toàn phù hợp quy luật tự nhiên nói trên.

Phát triển toàn diện không phải là lúc nào cũng phát triển tất cả các tố chức (hệ thống cơ quan) ở mức độ như nhau mà vẫn phải ưu tiên phát triển một tố chất nào đó (nội dung nào đó) ở mức cao hơn trong các thời điểm, điều kiện cần thiết.

2.2. Nguyên tắc kết hợp GDTC với thực tiễn lao động và quốc phòng

• Bản chất của nguyên tắc

Nguyên tắc kết hợp GDTC với thực tiễn lao động và quốc phòng phản ánh chức năng thực dụng, cơ bản của GDTC trong xã hội, hoạt động có hiệu quả trong lĩnh vực lao động sản xuất và quốc phòng.

Trong chế độ ta, điều kiện lao động và quan hệ xã hội không đối lập với sự phát triển toàn diện con người mà ngược lại: chúng tạo ra những điều kiện thuận lợi cho sự phát triển đó.

• Các yêu cầu.

Nội dung nguyên tắc kết hợp GDTC với thực tiễn lao động sản xuất và quốc phòng được thể hiện qua những yêu cầu sau:

- *Đảm bảo hiệu quả thực dụng tối đa của GDTC.*

Quá trình GDTC nhiều năm có thể hình thành và phát triển nhiều kỹ năng, kỹ xảo cũng như phát triển nhiều năng lực khác nhau. Nhưng nguyên tắc kết hợp GDTC với thực tiễn đòi hỏi trước hết phải chú ý tới việc phát triển kỹ năng, kỹ xảo của các năng lực có ý nghĩa thực dụng nhất trong cuộc sống, trong lao động và trong quân sự. Vì vậy cần phải lựa chọn những bài tập có ý nghĩa thực dụng nhất cho cuộc sống, cho nghề nghiệp...

- *Xây dựng tiền đề rộng lớn cho việc tiếp thu các hình thức hoạt động khác (tác động gián tiếp).*

Trong thực tế: Mặc dù các kỹ năng, kỹ xảo chuyên môn, các năng lực chuyên môn có ý nghĩa to lớn, song hiệu quả của GDTC không chỉ dừng lại ở đó. Cùng với nó, cần xây dựng một cách có hệ thống những tiền đề để tiếp thu một cách có hiệu quả các hình thức vận động mới, muốn vậy phải tiến hành giáo dục thể chất toàn diện, giáo dục các trò chơi vận động và khả năng vận động thể lực chung. Đó là những điều kiện tất yếu để con người nhanh chóng tiếp thu những hoạt động mới.

2.3. Nguyên tắc nâng cao sức khoẻ

- **Bản chất của nguyên tắc**

Cơ sở của nguyên tắc này được xuất phát từ mục đích giáo dục CSCN nói chung, GDTC nói riêng. Nó đòi hỏi hợp lý hoá quá trình GDTC nhằm không ngừng củng cố, nâng cao sức khoẻ cho người tập (GDTC vì sức khoẻ).

Sức khoẻ là sự phát triển bình thường của tất cả các hệ thống cơ quan trong cơ thể đảm bảo cho con người hoạt động vận động được tích cực trong những điều kiện lịch sử cụ thể. Sức khoẻ con người phụ thuộc vào điều kiện kinh tế, xã hội (chế độ chính trị, chế độ sinh hoạt, dinh dưỡng, nghỉ ngơi, điều kiện vệ sinh...). Khi điều kiện kinh tế xã hội phát triển (phúc lợi vật chất tăng lên), sự quan tâm thường xuyên của Nhà nước về GDTC cho thế hệ trẻ, điều kiện sống được cải thiện thì ảnh hưởng trực tiếp đến sức khoẻ con người.

Một trong những nhân tố xã hội có ý nghĩa quan trọng đến việc củng cố, nâng cao sức khoẻ cho con người là TĐTT.

- **Các yêu cầu**

Nguyên tắc sức khoẻ đặt ra một số yêu cầu sau:

- *Lấy hiệu quả sức khoẻ làm tiêu chuẩn bắt buộc trong lựa chọn phương tiện GDTC.*

Ngày nay trên Thế giới xuất hiện rất nhiều bài tập (phương tiện chuyên môn cơ bản của GDTC), nhiều môn tập khác nhau, nhưng chúng ta chỉ tiếp thu và sử dụng những bài tập, những môn thể thao không gây tổn hại cho sức khoẻ của con người. Tất nhiên, trong thực tế việc sử dụng bài tập, môn tập có tác dụng, hiệu quả tốt hay xấu còn phụ thuộc vào nhiều yếu tố: Phương pháp, điều kiện tập luyện, chế độ sinh hoạt..., do đó ta phải biết phân tích bản chất bài tập mình lựa chọn và nhận thức đầy đủ hiệu quả sức khoẻ của nó để có phương pháp, biện pháp thực hiện chúng tốt nhất.

- *Lập kế hoạch và điều chỉnh lượng vận động phù hợp với quy luật củng cố sức khoẻ.*

Thực tế chứng minh rằng: Ngay cả những phương tiện hợp lý nhất (ví dụ: chạy, thể dục sáng...) cũng có thể gây tổn hại cho sức khoẻ con người nếu như lượng vận động của chúng không hợp lý. Ngược lại, lượng vận động vừa sức (tăng dần theo khả năng thích nghi của cơ thể) sẽ trở thành yếu tố mạnh mẽ làm tăng cường khả năng lượng vận động thể lực và củng cố sức khoẻ.

- *Đảm bảo tính thường xuyên và sự thống nhất của kiểm tra y học và kiểm tra sư phạm.*

Một trong những điều kiện bắt buộc và quan trọng nhất của GDTC là phải thường xuyên kiểm tra trạng thái sức khoẻ và ảnh hưởng của tập luyện đối với sức khoẻ con người. Đó là trách nhiệm chung của những người làm công tác chuyên môn TĐTT. Kiểm tra y học và kiểm tra sư phạm trong quá trình GDTC đòi hỏi có sự kết hợp chặt chẽ giữa nhà sư phạm với y, bác sỹ để tăng cường giải quyết tất cả các vấn đề có liên quan đến sức khoẻ người tập, trong đó nhà sư phạm giữ vai trò chủ đạo.

Kết luận: Ba nguyên tắc trên có liên quan mật thiết với nhau, trong quá trình thực hiện chúng cần phối hợp với nhau sao cho phù hợp cho từng đối tượng cụ thể.

Mặt khác, khi vận dụng các nguyên tắc này vào từng từng bộ phận, từng người cần nắm rõ đặc điểm, chức năng, không để lẫn lộn, thay thế hoặc bỏ qua một yêu cầu nào.


Mỗi người thực hiện phần đầu tốt, theo đặc điểm, chức năng, nhiệm vụ của mình sẽ góp phần thực hiện tốt các nguyên tắc chung của GDTC.

Nhiệm vụ

1: Toàn lớp nghe giáo viên giảng bài kết hợp đàm thoại (45 phút)

Câu hỏi đàm thoại:

1. Đảng ta đã xác định vị trí, tầm quan trọng của TDTT như thế nào trong sự nghiệp đấu tranh giải phóng dân tộc và xây dựng CNXH ?
2. Bác Hồ đã quan tâm đến công tác TDTT như thế nào ? hãy cho một số ví dụ.
3. Nguyên tắc là gì ?
4. Theo anh (chị) hoạt động TDTT nói chung và GDTC nói riêng cần quán triệt những nguyên tắc nào ?
5. Cho biết một số yêu cầu để thực hiện tốt nguyên tắc phát triển con người cân đối, toàn diện ?
6. Cho biết một số yêu cầu để thực hiện tốt nguyên tắc sức khỏe ?
7. Cho biết một số yêu cầu để thực hiện tốt nguyên tắc kết hợp GDTC với thực tiễn lao động sản xuất và chiến đấu ?

 **2: SV tự nghiên cứu tài liệu** (15 phút) về nội dung: Các yêu cầu thực hiện các nguyên tắc: Phát triển con người cân đối, toàn diện; Nâng cao sức khỏe; Kết hợp chặt chẽ GDTC với thực tiễn lao động sản xuất và quốc phòng.

Thảo luận nhóm (15 phút)

Câu hỏi thảo luận:

Lấy ví dụ về việc thực hiện các yêu cầu sau:

- Đảm bảo mối quan hệ chặt chẽ giữa GDTC với các mặt giáo dục khác
- Đảm bảo tính thực dụng tối đa của GDTC
- Lập kế hoạch và điều chỉnh lượng vận động phù hợp với quy luật củng cố sức khỏe

3: Trao đổi, thảo luận cả lớp (15 phút)

SV: Đại diện từng tổ báo cáo kết quả thảo luận

GV: Nhận xét, đánh giá và kết luận.

Đánh giá

1. Trong một chỉ thị của Ban Bí thư Trung ương về công tác TDTT có đoạn viết:

“Dưới chế độ chúng ta việc săn sóc sức khoẻ của nhân dân, tăng cường thể chất của nhân dân được coi là một nhiệm vụ quan trọng của Đảng và Chính phủ... nhiệm vụ xây dựng nước nhà và bảo vệ Tổ quốc đòi hỏi nhân dân ta phải có sức khoẻ dồi dào, thể chất cường tráng...”

Hãy đánh dấu ✓ vào ô tương ứng để cho biết nội dung trên trong chỉ thị nào?

Chỉ thị 106/ CT-TW ngày 2-10-1958

Chỉ thị 181/ CT-TW ngày 13-1-1960

Chỉ thị 38/ CT-TW ngày 28-6-1962

Chỉ thị 140/ CT-TW ngày 11-1-1967

2. Trong một báo cáo chính trị của Đại hội đại biểu Đảng Cộng sản Việt Nam, về công tác TDTT có đoạn viết:

“TDTT là một bộ phận quan trọng, không thể thiếu được trong công cuộc xây dựng nền văn hoá mới, con người mới, Đảng và Nhà nước phải chăm lo hơn nữa phát triển TDTT nhằm góp phần tăng cường sức khoẻ của nhân dân, xây dựng những phẩm chất tốt đẹp của con người mới XHCN... đáp ứng yêu cầu của sự nghiệp xây dựng và bảo vệ Tổ quốc”.

... “trong những năm tới cần mở rộng và nâng cao chất lượng các hoạt động TDTT quần chúng, trước hết là trong HS, thanh niên và các lực lượng vũ trang”,

Hãy đánh dấu ✓ vào ô tương ứng để cho biết nội dung trên được trình bày tại Đại hội nào nào ?

Đại hội lần thứ IV (1976)

Đại hội lần thứ V (1980)

Đại hội lần thứ VI (1984)

Đại hội lần thứ IX (2001)

3. * Ngày 30-1-1946 Chủ tịch Chính phủ lâm thời Việt Nam dân chủ Cộng hoà đã ký sắc lệnh số 14 thiết lập tại Bộ thanh niên một : “*Nha TD Trung ương*”.

* Ngày 27-3-1946 Chủ tịch Chính phủ Việt Nam dân chủ Cộng hoà lại ký sắc lệnh thiết lập trong Bộ quốc gia giáo dục một “*Nha thanh niên và TD*”.

Theo anh (chị) thì ngày TT Việt nam là ngày nào ? Tại sao ?

Ngày:

Tại vì:

4. Lập bảng tổng hợp so sánh: Bản chất, đặc điểm, yêu cầu của các nguyên tắc chung trong GDTC.

Nội dung	Nguyên tắc phát triển con người cân đối, toàn diện	Nguyên tắc nâng cao sức khoẻ	Nguyên tắc kết hợp GDTC với thực tiễn LĐSX và QP
Cơ sở			

của nguyên tắc			
Bản chất của nguyên tắc			
Các yêu cầu thực hiện nguyên tắc			

Hoạt động 3- Nghiên cứu: Mục đích, nhiệm vụ GDTC và TT trường học.
Chương trình TD tiểu học (ban hành năm 2001)
(2 tiết)

🔑 Thông tin cơ bản

1. Mục đích, nhiệm vụ GDTC và TT trường học

1.1. Mục tiêu GDTC và TT trường học cho HS tiểu học

Mục đích hay mục tiêu là những dự báo về kết quả hoạt động, phản ánh nhu cầu khách quan của xã hội. Mục đích phản ánh bằng kết quả cuối cùng của hoạt động, trải qua một quá trình; còn mục tiêu phản ánh kết quả hoạt động trong một giai đoạn cụ thể. Thông qua kết quả đạt được ở các giai đoạn (thực hiện mục tiêu) mà ta có được kết quả cuối cùng của hoạt động (thực hiện mục đích).

Mục đích của giáo dục nói chung, GDTC nói riêng là những kết quả hoạt động giáo dục (hay GDTC) cần phải đạt được để đáp ứng các yêu cầu của xã hội và nhu cầu của con người.

Không thể có và không thể đề ra mục đích một cách tùy tiện, mà khi xác định mục đích giáo dục (hay mục đích GDTC) phải xuất phát từ những nhu cầu khách quan của cuộc sống từ yêu cầu giáo dục con người để phát triển toàn diện.

Để xác định mục tiêu GDTC cho HS tiểu học, trước hết ta cần căn cứ vào mục đích GDTC XHCN Việt nam.

Mục đích GDTC XHCN Việt nam được xây dựng trên cơ sở nhu cầu của công cuộc xây dựng CNXH và gắn liền với mục đích của giáo dục chung. GDTC là một hình thức giáo dục chuyên biệt, cùng với các hoạt động giáo dục khác: Đạo đức, trí tuệ, thẩm mỹ, lao động kỹ thuật, góp phần giáo dục thể hệ trẻ phát triển toàn diện.

Mục đích GDTC Việt nam là: "*Khôi phục và tăng cường sức khỏe cho nhân dân, góp phần xây dựng con người phát triển toàn diện, phục vụ đắc lực sự nghiệp xây dựng và bảo vệ Tổ quốc Việt nam XHCN*".

Mục tiêu GDTC cho HS tiểu học phải được xây dựng từ mục đích chung của GDTC và nhu cầu PTTC của HS tiểu học, đồng thời phải phù hợp với đặc điểm tâm - sinh lý của HS tiểu học. Mục tiêu của GDTC cho HS tiểu học là: *Góp phần bảo vệ, tăng cường sức khoẻ, phát triển thể lực toàn diện cho các em, cung cấp những kiến thức cơ bản về vệ sinh cơ thể, vệ sinh môi trường... hình thành thói quen tập luyện TDTT, giữ gìn vệ sinh và biết thực hiện một số động tác cơ bản trong TDTT (các bài tập thực dụng)...tạo nên sự phát triển tự nhiên của trẻ, gây cho trẻ có một cuộc sống vui tươi lành mạnh.*

GDTC trong nhà trường phổ thông nói chung và cho HS tiểu học nói riêng còn nhằm góp phần: *phát hiện và bồi dưỡng bước đầu các tài năng TT cho Đất nước.*

Có 3 mục tiêu cơ bản mà môn học thể dục cho HS tiểu học cần phải đạt được, đó là:

- Góp phần bảo vệ và tăng cường sức khoẻ cho HS, phát triển các tố chất thể lực, đặc biệt là tố chất mềm dẻo và khéo léo, tạo điều kiện cho cơ thể các em phát triển bình thường theo quy luật lứa tuổi và giới tính.

- Trang bị cho HS một số tri thức, kỹ năng sơ giản cần thiết nhằm rèn luyện tư thế cơ bản, làm giàu vốn kỹ năng vận động để HS học tập, sinh hoạt có hiệu quả hơn và chuẩn bị tốt các điều kiện cho việc học tập tiếp các nội dung TD ở các lớp, các cấp tiếp theo.

- Góp phần giáo dục đạo đức, rèn luyện cho HS nếp sống lành mạnh, vui chơi có tổ chức kỷ luật, tạo tiền đề hình thành nhân cách con người XHCN.

So sánh mục tiêu GDTC cho HS tiểu học ở chương trình cũ (1996) và chương trình mới (ban hành năm 2001), chúng ta thấy:

Chương trình GDTC cho HS nói chung và HS tiểu học nói riêng trước đây, đã xác định mục tiêu: Trang bị kiến thức, hình thành kỹ năng thực hiện động tác là quan trọng nhất (*mục tiêu số 1*) cho nên khi giảng dạy giáo viên giảng giải, làm mẫu nhiều và dành nhiều thời gian cho việc sửa chữa động tác; HS tập luyện ít, không sinh động, chủ yếu “HS nghe tập, xem tập” do vậy hiệu quả giảng dạy thấp (không hình thành được kỹ năng vận động) và sức khoẻ, thể lực của HS cũng không được tăng cường.

Chương trình GDTC mới lấy mục tiêu sức khoẻ, phát triển thể lực cho HS là quan trọng nhất (*mục tiêu số 1*), điều này giải quyết hợp lý mối quan hệ giữa kiến thức và kỹ năng, sức khoẻ, thể lực của HS. Tranh thủ thời gian cho HS tập luyện, vui chơi, rèn luyện nếp sống, tư thế tác phong. Đồng thời chương trình mới còn xác định thêm một mục tiêu rất quan trọng trong GDTC ở HS tiểu học là: Góp phần phát hiện và bồi dưỡng bước đầu các tài năng TT cho Đất nước. Đây là một vấn đề rất cần thiết cho việc đào tạo các tài năng TT nhằm góp phần đưa TT Việt Nam tiến kịp các nước trong khu vực, châu lục và trên thế giới.

1.2. Nhiệm vụ, yêu cầu của GDTC và TT trường học trong nhà trường tiểu học.

Để đạt được mục tiêu GDTC cho HS tiểu học, trên cơ sở căn cứ vào đặc điểm của GDTC và các nhiệm vụ chung của GDTC; căn cứ vào đặc điểm cấu tạo giải phẫu, đặc điểm tâm - sinh lý HS tiểu học, cần xác định cụ thể nhiệm vụ và yêu cầu GDTC cho HS tiểu học.

GDTC cho HS tiểu học được xác định bằng bốn nhiệm vụ và yêu cầu chính sau đây:

- Thúc đẩy sự phát triển toàn diện các tố chất vận động (sức nhanh, sức mạnh, sức bền, độ mềm dẻo, tính khéo léo); nâng cao dần khả năng thích ứng của cơ thể đối với những biến đổi bất lợi của thời tiết, khí hậu và tăng sức đề kháng, chống đỡ bệnh tật cho các em.

- Trang bị cho các em những kiến thức cần thiết, cơ bản nhất về TDTT, hình thành các kỹ năng vận động cơ bản trong TDTT làm cơ sở cho các em rèn luyện cơ thể, vui chơi giải trí..., tạo cho các em lòng ham thích và thói quen tập luyện TDTT, rèn luyện thân thể hàng ngày.

- Thông qua các hoạt động TDTT trong nhà trường nhằm: bồi dưỡng cho các em những tư tưởng, tình cảm tốt đẹp, hình thành những phẩm chất đạo đức XHCN, biết vận dụng và thể hiện những phẩm chất đó trong học tập, lao động và cuộc sống hàng ngày (cần cù, chịu khó, dũng cảm, sống chân thành, có quan hệ tốt với mọi người...)

- Góp phần phát hiện và bồi dưỡng bước đầu các tài năng TT cho Đất nước

Các nhiệm vụ GDTC cho HS tiểu học có mối quan hệ khăng khít, tác động tương hỗ lẫn nhau, do vậy: trong hoạt động GDTC nói chung, giảng dạy TDTT nói riêng cho HS tiểu học cần quán triệt thực hiện đầy đủ cả bốn nhiệm vụ trên, đồng thời cần phải vận dụng tốt mối quan hệ đó trong việc giải quyết bất cứ nhiệm vụ nào nhằm đạt được mục tiêu GDTC cho HS trong nhà trường tiểu học.

2. Chương trình thể dục tiểu học (ban hành năm 2001)

• Đặt vấn đề

Đại hội IX của Đảng Cộng sản Việt Nam đã khẳng định mục tiêu tổng quát các chiến lược phát triển kinh tế xã hội 2001 - 2010 là: *“Đưa Đất nước ta ra khỏi tình trạng kém phát triển, nâng cao rõ rệt đời sống vật chất, văn hoá, tinh thần của nhân dân, tạo nền tảng đến năm 2020 nước ta cơ bản trở thành một nước CNH, HĐH”*.

Để đưa Đất nước ta thực sự trở thành một nước CNH, HĐH phụ thuộc rất lớn vào nguồn nhân lực. mà nguồn nhân lực lại do chính ngành Giáo dục - Đào tạo thực hiện. Một trong những yếu tố quan trọng quyết định sự thành công của sự nghiệp đào tạo thế hệ trẻ là đội ngũ giáo viên.

Như vậy, có thể nói rằng: trong sự nghiệp đổi mới giáo dục phổ thông, giáo viên tiểu học và THCS có vai trò rất quan trọng.

Để đáp ứng yêu cầu ngày càng cao của sự nghiệp đổi mới, phù hợp với công việc *“Công nghiệp hoá, hiện đại hoá Đất nước”*. Đổi mới giáo dục là nhiệm vụ rất cấp thiết và quan trọng, quyết định đến chất lượng giáo dục và hiệu quả đào tạo. Mục tiêu của giáo dục - đào tạo hiện nay là: *“Nâng cao dân trí, đào tạo nhân lực, bồi dưỡng nhân tài...”*.

Giáo dục trí tuệ phải đi đôi với GDTC. Hai mặt này phải tiến hành song song và quan hệ chặt chẽ với nhau tạo nên sự phát triển toàn diện cho HS. Muốn tiếp thu tốt các tri thức khoa học, con người cần có sức khoẻ tốt... *“Sức khoẻ là vốn quý của con người”*.

Thực hiện nghị quyết số 40 của Quốc hội khoá X thông qua ngày 09 tháng 12 năm 2000 về đổi mới chương trình giáo dục phổ thông nhằm thực hiện mục tiêu: *“Xây dựng nội dung chương*

trình, phương pháp giáo dục, sách giáo khoa phổ thông mới nhằm nâng cao chất lượng giáo dục toàn diện thế hệ trẻ..."

Từ năm học 2000 - 2001, Bộ Giáo dục & Đào tạo đã ban hành chương trình tiểu học và sách giáo khoa lớp 1, trong đó có bộ môn thể dục và được áp dụng đại trà trên phạm vi Toàn quốc từ năm học 2002 - 2003. Cứ như vậy, ở các năm học tiếp theo, áp dụng giảng dạy đại trà chương trình các lớp 2, 3, 4, 5.

2.1. Vị trí, ý nghĩa của môn TD ở tiểu học

Dạy - học TD cho học sinh tiểu học nhằm:

- Trang bị cho HS một số kiến thức, kỹ năng cơ bản, sơ giản cần thiết nhất nhằm rèn luyện tư thể cơ bản đúng, làm giàu vốn kỹ năng vận động, góp phần giữ gìn và nâng cao sức khỏe, phát triển thể lực giúp các em sinh hoạt, học tập có hiệu quả.

- Làm quen với một số nề nếp, nội quy học tập, góp phần rèn luyện cho HS nếp sống lành mạnh, vui tươi, tác phong nhanh nhẹn, kỷ luật và một số phẩm chất đạo đức khác. Bước đầu biết vận dụng những kỹ năng được học vào trong hoạt động ở trường và ở gia đình.

2.2. Nội dung.

Từ sự thay đổi về mục tiêu đã dẫn đến sự thay đổi về cấu trúc nội dung chương trình môn thể dục bậc tiểu học và những quan niệm về nội dung học.

So sánh nội dung chương trình GDTC cho HS tiểu học trước đây với nội dung chương trình mới, ta thấy chương trình mới có những thay đổi như sau:

- Lược bỏ những nội dung không khả thi: thể dục thực dụng, múa, võ, nhảy xa.

- Chuyên một số nội dung điền kinh như: chạy nhanh, chạy bền, bật xa, ném bóng trúng đích, đi xa... bằng trò chơi vận động, các bài tập rèn luyện tư thể kỹ năng vận động cơ bản.

- Tăng trò chơi vận động (số lượng, thời gian).

Cụ thể: nội dung chương trình mới có: đội hình đội ngũ, bài thể dục, thể dục rèn luyện thân thể và các kỹ năng vận động cơ bản; trò chơi vận động.

Cấu trúc nội dung chương trình mới gồm hai phần theo hai nhóm khối- lớp: 1, 2, 3 và 4, 5.

*. Nội dung phần “*Cứng*”: Dạy tương đối đồng loạt (giáo viên có quyền bổ sung, thay thế theo những qui định nhất định).

Ví dụ:

- Bài thể dục đã qui định có động tác a, b khó hoặc không đẹp có thể sửa lại.

- Trò chơi vận động trong sách tiết 1 dạy trò chơi đó, nhưng tiết 2 có thể thay bằng trò chơi khác có mục đích như thế.

Lưu ý: Trong phần đội hình đội ngũ của thể dục, có một số động tác không trùng với đội hình đội ngũ của Đội TNTP, vì đội hình đội ngũ của tổ chức Đội thì căn cứ theo độ tuổi, còn đội hình đội ngũ của TDTT thì theo Quốc gia và Quốc tế.

*. Nội dung “*Tự chọn*” áp dụng từ lớp 4 - 5 để địa phương tự chọn lựa và cho những trường có điều kiện thực hiện (có giáo viên chuyên trách, cơ sở vật chất tốt).

Để chọn môn TT nào đưa vào giảng dạy cho HS lớp 4, 5 cần căn cứ vào các điều kiện sau đây:

- Năng lực của giáo viên.
- Nhu cầu của HS.
- Điều kiện cơ sở vật chất để giảng dạy.
- Phong trào và nhu cầu của địa phương.

*. Cấu trúc chương trình theo hướng chú ý rèn luyện tư thế tác phong, sức khoẻ, thể lực cho HS, học mà chơi, chơi mà học.

Bảng: Phân phối nội dung và thời gian môn học thể dục bậc tiểu học

TT	Nội dung học	Số tiết học/ mỗi lớp					Tổng
		1	2	3	4	5	
1	Đội hình đội ngũ	6	6	8	10	10	40
2	Bài thể dục	10	12	12	12	12	58
3	Bài tập rèn luyện tư thế và kỹ năng vận động cơ bản (thông qua các trò chơi vận động)	17	48	46	44	44	199
	Cộng:	33	66	66	66	66	297

2.3.. Cách thực hiện chương trình.

- Chương trình cũ: Thực hiện giảng dạy theo chương trình, dạy đúng theo phân phối chương trình của Bộ quy định và sách giáo khoa là pháp lệnh.

- Chương trình mới: Thực hiện nội dung chương trình là bắt buộc (có tính pháp lệnh) còn phân phối thực hiện chương trình có thể thay đổi.

Trong quá trình thực hiện giáo viên có thể dạy đúng theo phân phối chương trình của Bộ, hoặc:

+ Mỗi Quận, Huyện có thể điều chỉnh phân phối chương trình cho phù hợp với đặc điểm, điều kiện cụ thể của địa phương trên nguyên tắc không cắt xén quỹ thời gian và nội dung, được bổ sung và thay thế một số nội dung không phù hợp, sau đó áp dụng thống nhất rút kinh nghiệm hàng năm.

+ Trong mỗi bài dạy có thể đảo hoặc thay thế, bổ sung một số nội dung cho sinh động.

Sách giáo khoa (sách giáo viên) là tài liệu để giáo viên tham khảo áp dụng trong quá trình giảng dạy.

2.4. Kiểm tra đánh giá kết quả học tập.

- Trong mỗi giờ học vẫn nên có kiểm tra bài cũ một cách nhẹ nhàng để động viên, uốn nắn HS học tập (nội dung kiểm tra có thể là lý thuyết (*kiểm tra kiến thức*), nhưng cơ bản vẫn là kiểm tra thực hiện bài tập (*thực hành*).


- Kiểm tra nhưng không cho điểm như trước mà chỉ đánh giá kết quả học tập ở 2 mức “hoàn thành” và “chưa hoàn thành”, theo hướng giúp đỡ cho tất cả HS học tập bình thường đều đạt.

Nhiệm vụ

1: Toàn lớp nghe giáo viên giảng bài kết hợp đàm thoại (45 phút)

Một số câu hỏi đàm thoại:

1. Cho biết căn cứ xác định mục tiêu GDTC cho HS tiểu học ?
2. Mục tiêu GDTC cho HS tiểu học ?
3. Các nhiệm vụ GDTC cho HS tiểu học ?
4. Đổi mới chương trình giáo dục nói chung và chương trình tiểu học nói riêng có gì thay đổi về mục tiêu của GDTC cho HS tiểu học ?
5. Về nội dung và cách thực hiện nội dung chương trình có gì thay đổi ?
6. Công tác kiểm tra, đánh giá kết quả GDTC nói chung và giảng dạy thể dục nói riêng có gì thay đổi ? tại sao ?

 **2: SV tự nghiên cứu tài liệu** (15 phút) về chương trình thể dục tiểu học (ban hành năm 2001)

Tài liệu tham khảo: Chương trình TD tiểu học (ban hành năm 2001)

Thảo luận nhóm (15 phút).

Câu hỏi thảo luận:

1. Vị trí, ý nghĩa của môn TD ở trường tiểu học.
2. Nội dung và cách thực hiện nội dung chương trình TD tiểu học năm 2001
3. Công tác kiểm tra đánh giá kết quả dạy học TD tiểu học ?

 **3: Trao đổi, thảo luận cả lớp** (15 phút)

SV : Đại diện từng tổ báo cáo kết quả thảo luận

GV: Nhận xét, đánh giá và kết luận

Đánh giá:

1. Xác định thứ tự vị trí các mục tiêu GDTC cho học sinh tiểu học (đánh số thứ tự vào ô trống):

- Trang bị kiến thức và hình thành kỹ năng vận động cơ bản cho các em.
- Củng cố, tăng cường sức khỏe, phát triển toàn diện các tổ chất thể lực
- Rèn luyện nếp sống lành mạnh, vui tươi, tác phong nhanh nhẹn, kỷ luật và một số phẩm chất đạo đức khác.

2. Trong các nội dung sau đây, nội dung nào thuộc chương trình TD tiểu học (đánh dấu ✓ vào ô tương ứng)

- Đội hình đội ngũ

--

- Thể dục phát triển chung
- Thể dục thực dụng
- Thể dục rèn luyện tư thế và kỹ năng vận động cơ bản.
- Kỹ thuật chạy cử ly ngắn
- Trò chơi vận động
- Thể dục dụng cụ

3. Trong các phương pháp sau, phương pháp nào được áp dụng phổ biến nhằm đáp ứng yêu cầu đổi mới phương pháp trong giảng dạy TD (đánh dấu ✓ vào ô tương ứng)

- Tập luyện đồng loạt
- Tập luyện theo nhóm, tổ
- Tập luyện lần lượt
- Phương pháp trò chơi, thi đấu (đấu tập)
- Giảng giải, làm mẫu nhiều để học sinh nắm vững kỹ thuật động tác
- Tăng cường sửa chữa động tác sai
- Sử dụng các thiết bị, đồ dùng dạy học

4. Hãy cho biết ý kiến của mình về quan điểm đổi mới trong tổ chức thực hiện chương trình, sách giáo khoa mới (đánh dấu ✓ vào ô tương ứng)

- Chương trình là pháp lệnh
- Chương trình và phân phối chương trình là pháp lệnh
- Phân phối chương trình là để tham khảo vận dụng
- Sách giáo khoa là pháp lệnh
- Sách giáo khoa là để tham khảo vận dụng

5. Khi tập hợp hàng dọc, người chỉ huy giơ tay nào về trước (đánh dấu ✓ vào ô tương ứng).

- Tay phải

- Tay trái

6. Khi tập hợp hàng dọc, hàng thứ 2,3... đứng tiếp phía bên nào của hàng thứ 1,2...(đánh dấu ✓ vào ô tương ứng)

- Bên phải

- Bên trái

7. Khi thực hiện động tác quay sau, người thực hiện quay theo chiều nào (đánh dấu ✓ vào ô tương ứng)

- Bên phải

- Bên trái

8. Khi điểm số từ trên xuống dưới, người thực hiện quay đầu theo chiều nào (đánh dấu ✓ vào ô tương ứng).

- Bên phải

- Bên trái

9. Thực hiện trò chơi "Lò cò tiếp sức" nhằm phát triển tố chất thể lực nào là chủ yếu (chỉ đánh dấu ✓ vào 2 ô tương ứng)

- Sức nhanh
- Sức mạnh
- Sức bền
- Mềm dẻo
- Khéo léo

10. Thực hiện trò chơi "Mèo đuổi chuột" nhằm phát triển tố chất thể lực nào là chủ yếu (chỉ đánh dấu ✓ vào 2 ô tương ứng)

- Sức nhanh
- Sức mạnh
- Sức bền
- Mềm dẻo
- Khéo léo

📣 Thông tin phản hồi

📣 Hoạt động 1

1. TDDT đồng nghĩa với văn hoá thể chất.
2. • Các yếu tố tự nhiên ảnh hưởng đến sự phát triển thể chất của con người:
 - Quy luật bẩm sinh, di truyền
 - Quy luật phát triển theo lứa tuổi
 - Quy luật phát triển theo giới tính...
 - Các yếu tố xã hội ảnh hưởng đến sự phát triển thể chất của con người:
 - Chế độ chính trị xã hội
 - Điều kiện kinh tế xã hội
 - Phong tục, tập quán
 - Đời sống văn hoá chung của xã hội (trong đó có TDDT)...

3. Thi đấu TT và các cuộc thi đấu khác trong xã hội (như: Thi về hiểu biết- kiến thức an toàn giao thông, về khuyến nông, về làng ca hát...) được thể hiện qua những nội dung sau đây

<i>Nội dung</i>	<i>Thi đấu TT</i>	<i>Các cuộc thi khác</i>
- Luật (hay điều lệ quy định) thống nhất trên phạm vi rộng	✓	
- Luật (hay điều lệ quy định) thống nhất trên phạm vi hẹp		✓

- Sự chuẩn bị trước có hệ thống (nhiều năm)	✓	
- Sự chuẩn bị trước không có hệ thống (thời gian ngắn)		✓
- Kết quả thi đấu ý nghĩa xã hội mức độ nhất định (vừa phải)		✓
- Kết quả thi đấu ý nghĩa xã hội lớn	✓	

4. Về khái niệm TT theo nghĩa hẹp

a. Thi đấu TT nhằm so sánh 4 mặt giữa cá nhân với cá nhân hay giữa nhóm người này với nhóm người khác.

b. Đó là những mặt: Kỹ thuật, Chiến thuật, Thể lực và Tâm lý- ý chí

5. TT cho mọi người và TT thành tích cao được thể hiện như sau:

<i>Nội dung</i>	<i>TT cho mọi người</i>	<i>TT thành tích cao</i>
- Tập luyện TT vì sức khoẻ là chính	✓	
- Tập luyện TT để đạt tới khả năng giới hạn của chính mình		✓
- Đối tượng tham gia tập luyện rộng rãi	✓	
- Đối tượng tham gia tập luyện ít		✓
- Phương tiện (BTTC) phong phú	✓	
- Phương tiện (BTTC) mang tính chuyên môn cao		✓
- Điều kiện cơ sở vật chất hiện đại		✓
- Điều kiện cơ sở vật chất đơn giản, không yêu cầu cao	✓	
- Lượng vận động cao		✓
- Lượng vận động vừa phải	✓	

6. GDTC với TD - mà lâu nay chúng ta vẫn thường gọi: Giống nhau (thực chất là một)

7. Về GDTC

a. GDTC có hai chuyên biệt.

b. Đó là những mặt:

- Giảng dạy động tác (dạy học động tác)

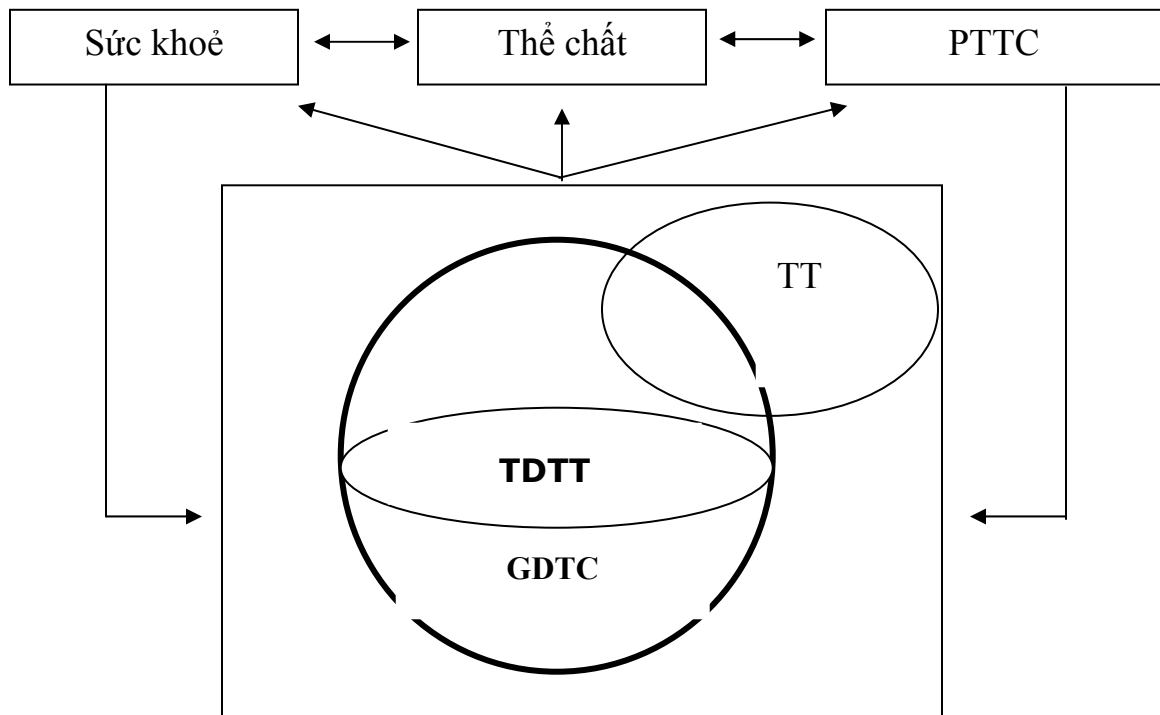
- Giáo dục các TCTL

8. Về dạy học động tác và giáo dục các tố chất thể lực được biểu hiện qua một số đặc điểm sau:

<i>Nội dung (GDTC nhằm)</i>	<i>Dạy học động tác</i>	<i>Giáo dục các TCTL</i>
- Phát triển tốc độ động tác và khả năng phản ứng		✓
- Trang bị cho người học những kiến thức cơ bản về GDTC	✓	

- Nâng cao khả năng sinh lực		✓
- Nâng cao khả năng duy trì các hoạt động có cường độ trung bình với thời gian dài		✓
- Hình thành khả năng thực hiện các động tác	✓	
- Làm cho người học thực hiện động tác với biên độ lớn		✓
- Hình thành, củng cố, nâng cao tính nhịp điệu (khả năng phối hợp vận động)	✓	✓

9. Sơ đồ phản ánh mối quan hệ của các khái niệm: TĐTT, GDTC, TT, sức khoẻ, thể chất và PTTC.



Hoạt động 2

1. Chỉ thị: 106/CT-TW ngày 02-10-1958
2. Đại hội lần thứ V (1980)
3. Ngày thể thao Việt nam là ngày: 27-03, bởi vì sắc lệnh đó được ký khi nhà nước Việt Nam dân chủ Cộng hoà đã có một bộ máy Chính phủ và Bác Hồ là Chủ tịch nước đầu tiên
4. Bảng tổng hợp so sánh đặc điểm các nguyên tắc chung của GDTC XHCN Việt Nam

Nội dung	Nguyên tắc phát triển con người cân đối, toàn diện	Nguyên tắc nâng cao sức khoẻ	Nguyên tắc kết hợp GDTC với thực tiễn LĐSX và QP
Bản chất	Phát triển toàn diện cả thể chất lẫn tinh thần	GDTC nhằm không ngừng để củng cố, nâng cao sức khoẻ cho người tập (GDTC vì sức khoẻ).	GDTC phải luôn kết hợp chặt chẽ với phục vụ lao động sản xuất và QP

Cơ sở	Điều kiện tất yếu trong sự nghiệp xây dựng CNXH và CNCS.	Xuất phát từ mục đích giáo dục nói chung, GDTC nói riêng	Phản ánh chức năng thực dụng cơ bản GDTC trong xã hội.
Yêu cầu	<ul style="list-style-type: none"> - Đảm bảo thường xuyên mối liên hệ giữa các nội dung giáo dục (đức, trí, thể, mỹ, lao động kỹ thuật) trong việc giải quyết nhiệm vụ đặc trưng của GDTC. - Bảo đảm tính toàn diện của GDTC. 	<ul style="list-style-type: none"> - Lấy hiệu quả sức khoẻ làm tiêu chuẩn bắt buộc trong lựa chọn phương tiện GDTC. - Lập kế hoạch và điều chỉnh lượng vận động phù hợp với quy luật củng cố sức khoẻ. - Đảm bảo tính thường xuyên và sự thống nhất của kiểm tra y học và kiểm tra sư phạm. 	<ul style="list-style-type: none"> - Đảm bảo hiệu quả thực dụng tối đa của GDTC. - Xây dựng tiền đề rộng lớn cho việc tiếp thu các hình thức hoạt động khác (tác động gián tiếp).

Hoạt động 3

1. Xác định thứ tự vị trí các mục tiêu GDTC cho học sinh tiểu học
 - Trang bị kiến thức và hình thành kỹ năng vận động cơ bản cho các em.
 - Củng cố, tăng cường sức khoẻ, phát triển toàn diện các tổ chất thể lực
 - Rèn luyện nếp sống lành mạnh, vui tươi, tác phong nhanh nhẹn, kỷ luật và một số phẩm chất đạo đức khác.
2. Các nội dung thuộc chương trình thể dục tiểu học (*ban hành năm 2001*)
 - Đội hình đội ngũ
 - Thể dục phát triển chung
 - Thể dục rèn luyện tư thế và kỹ năng vận động cơ bản.
 - Trò chơi vận động
3. Các phương pháp được áp dụng phổ biến nhằm đáp ứng yêu cầu đổi mới phương pháp trong giảng dạy TD
 - Tập luyện đồng loạt
 - Tập luyện theo nhóm, tổ
 - Phương pháp trò chơi, thi đấu (đấu tập)
 - Sử dụng các thiết bị, đồ dùng dạy học
4. Quan điểm đổi mới trong tổ chức thực hiện chương trình, sách giáo khoa mới (*ban hành năm 2001*)
 - Chương trình là pháp lệnh
 - Phân phối chương trình là để tham khảo vận dụng
 - Sách giáo khoa là để tham khảo vận dụng
5. Khi tập hợp hàng dọc, người chỉ huy giơ *tay phải* về trước:

2
1
3

6. Khi tập hợp hàng dọc, hàng thứ 2,3... đứng tiếp phía *bên trái* của hàng thứ 1,2...
7. Khi thực hiện động tác quay sau, người thực hiện quay theo chiều: *Bên trái*
8. Khi điếm số từ trên xuống dưới, người thực hiện quay đầu theo chiều: *Bên trái*
9. Thực hiện trò chơi "*Lò cò tiếp sức*" nhằm phát triển *Sức mạnh* và *sức nhanh* là chủ yếu
10. Thực hiện trò chơi "*Mèo đuổi chuột*" nhằm phát triển *Sức nhanh* và *khéo léo* là chủ yếu

Chủ đề 2: Phương tiện GDTC (4 tiết)

🎯 Mục tiêu

Chủ đề này giúp SV:

- Xác định và có những hiểu biết cơ bản về các phương tiện GDTC: BTTC, yếu tố tự nhiên và các điều kiện vệ sinh trong GDTC
- Mô tả, phân tích được các phương tiện GDTC, thấy được sự cần thiết việc giữ gìn sức khoẻ và vệ sinh trong tập luyện TDDT

Hoạt động 1 - Xác định: Bài tập thể chất (3 tiết)

🔑 Thông tin cơ bản

- **Đặt vấn đề**

Để giải quyết các nhiệm vụ của GDTC, chúng ta sử dụng tổng hợp nhiều phương tiện khác nhau:

- Nhóm phương tiện chung cho quá trình sư phạm: Ngôn ngữ, trực quan.
- Nhóm phương tiện đặc trưng (chuyên môn) gồm có: Các BTTC, các nhân tố môi trường tự nhiên và các điều kiện vệ sinh, trong đó BTTC được coi là phương tiện chuyên môn cơ bản.

1. Bài tập thể chất .

1.1. BTTC là phương tiện chuyên môn cơ bản của GDTC

BTTC là hành động vận động được lựa chọn để giải quyết các nhiệm vụ của GDTC (tổ chức thực hiện các hoạt động vận động phù hợp với quy luật của GDTC).

BTTC là những động tác được hình thành trong cuộc sống nhằm mục đích cụ thể là giải quyết các nhiệm vụ của GDTC (theo cơ chế phản xạ có điều kiện).

Trong cuộc sống, con người thực hiện rất nhiều hành động, nhiều động tác ... song không phải tất cả chúng đều được coi là BTTC. Đặc điểm quan trọng nhất của BTTC là sự phù hợp các hình thức và nội dung với bản chất và quy luật GDTC.

Hoạt động lao động và đời sống của con người cũng là những hành động vận động bị chi phối bởi các quy luật của cuộc sống và xã hội, cho nên nói chung chúng không thể được coi là BTTC.

Ta có thể so sánh BTTC với hoạt động lao động, chúng khác nhau ở chỗ:

- Về đối tượng tác động: BTTC tác động lên con người; hoạt động lao động tác động vào thế giới vật chất.
- Về mục đích: BTTC nhằm phát triển thể chất, tiến tới sự hoàn thiện thể chất cho mỗi người; hoạt động lao động nhằm tạo ra sản phẩm vật chất.
- Về kết quả hoạt động: BTTC sẽ không ngừng củng cố, nâng cao sức khoẻ, phát triển con người cân đối, toàn diện..., hoạt động lao động sẽ tạo ra của cải vật chất cho xã hội.

Tuy nhiên, bất kỳ động tác nào của lao động và đời sống cũng có thể được cải biến để trở thành phương tiện GDTC (tức BTTC), nếu việc thực hiện đó tuân theo qui luật của GDTC.

Dấu hiệu đặc trưng của BTTC là sự lặp lại nhiều lần động tác, để từ đó hình thành nên kỹ năng- kỹ xảo vận động và phát triển các tổ chức vận động .

ã Nguồn gốc và bản chất của BTTC

Các công trình nghiên cứu lịch sử TDTT cho thấy: BTTC đã xuất hiện cùng với sự xuất hiện của loài người. Nhân tố làm quan trọng nhất làm nảy sinh ra BTTC là điều kiện sinh hoạt vật chất và hoạt động lao động của người nguyên thủy. Tất nhiên đó chỉ là nguyên nhân khách quan, cùng với nó có nguyên nhân chủ quan quyết định sự ra đời của BTTC là nhận thức của con người về hiện tượng tập luyện.

Người nguyên thủy đã nhận thức được rằng: Cần phải truyền thụ kinh nghiệm vận động và tập luyện để phát triển thể lực con người từ thế hệ trước cho thế hệ sau.

Các BTTC nảy sinh nhằm đáp ứng nhu cầu trực tiếp của lao động và cuộc sống con người được gọi là các bài tập tự nhiên.

Trong quá trình phát triển lịch sử và khoa học, đã xuất hiện BTTC không bắt nguồn từ lao động, từ cuộc sống, nhưng nó có giá trị to lớn trong việc chuẩn bị cho con người những điều kiện thuận lợi để tham gia tốt các hoạt động lao động và cuộc sống, đó chính là các bài tập phân tích.

Như vậy: BTTC nói riêng, TDTT nói chung và lao động chân tay tồn tại mối liên hệ hữu cơ. BTTC (hay TDTT) được hình thành trên cơ sở lao động và nhằm chuẩn bị cho lao động.

Bản chất BTTC là các hoạt động vận động được tổ chức thực hiện theo quy luật của GDTC (hình thức và nội dung hoạt động được tổ chức hợp lý nhằm giải quyết các nhiệm vụ của GDTC).

* **Nội dung BTTC** là các động tác cấu thành bài tập và những quá trình cơ bản diễn ra trong cơ thể, phản ánh tác động của BTTC với người tập.

Dưới góc độ tâm - sinh lý: BTTC là các động tác tự ý (là những động tác được điều khiển bằng trí tuệ và ý chí).

Về phương diện sinh lý học: BTTC là sự chuyển cơ thể lên mức hoạt động chức năng cao hơn so với trạng thái không vận động. Nó là nhân tố tích cực làm tăng khả năng chức phận và hoàn thiện cấu trúc cơ thể.

Theo quan điểm sư phạm: BTTC nhằm phát triển hợp lý năng lực con người cùng với hình thành kỹ năng- kỹ xảo vận động nhất định.

Như vậy, xem xét tác động của BTTC đối với con người phải xem xét toàn diện các mặt tâm - sinh lý, ý thức, hành vi con người... BTTC được coi là phương tiện giáo dục con người toàn diện.

* **Hình thức BTTC**, phụ thuộc vào đặc điểm nội dung .

Trong triết học: Hình thức được hiểu là phương thức tồn tại của nội dung, là kết cấu của nội dung... Nói cách khác, hình thức là cấu trúc bên trong và bên ngoài của BTTC.

Cấu trúc bên trong là mối liên hệ qua lại, tương hỗ, phối hợp và tác động lẫn nhau của các quá trình sinh lý diễn ra trong cơ thể khi tập luyện.

Cấu trúc bên ngoài là hình dạng có thể nhìn thấy khi thực hiện động tác, là sự tương quan giữa các thông số: Không gian, thời gian, động lực học của động tác.

Hình thức và nội dung BTTC liên quan hữu cơ với nhau, trong đó nội dung là mặt quyết định và chỉ đạo hình thức. Tuy nhiên hình thức cũng ảnh hưởng đến nội dung, hình thức chưa hoàn thiện sẽ cản trở sự phát huy tối đa khả năng chức phận của cơ thể và ngược lại.

Trong thực tế: Các BTTC có hình thức khác nhau có thể có nội dung giống nhau (ví dụ: Chạy, bơi lội cùng một vùng cường độ); các BTTC có nội dung khác nhau nhưng hình thức lại giống nhau (ví dụ: Đi bộ điền kinh và chạy).

Như vậy nội dung và hình thức không tách rời nhau, nhưng giữa chúng có thể tồn tại mâu thuẫn hoặc không tương ứng với nhau. Nhận thức đúng đắn bản chất BTTC sẽ có ý nghĩa rất lớn trong việc sử dụng chúng vào thực tiễn giáo dục.

Thông qua việc sử dụng BTTC, chúng ta mới có thể giải quyết được một cách toàn diện các nhiệm vụ của GDTC. Tuy nhiên, nếu biết phối hợp chặt chẽ việc sử dụng BTTC với các điều kiện tự nhiên và các yếu tố vệ sinh thì hiệu quả thực hiện các nhiệm vụ GDTC càng tốt hơn. Do đó, ta có thể kết luận rằng: BTTC là phương tiện chuyên môn cơ bản của GDTC.

1.2. Các nhân tố xác định tác động của BTTC

Mỗi BTTC đều gây tác động nhất định đến con người, sự tác động đó tùy thuộc vào nội dung và hình thức của mỗi BTTC.

Tuy nhiên, các BTTC có thể tác động xấu đến cơ thể nếu chúng không được sử dụng đúng quy luật của GDTC. Do vậy, nhà sư phạm cần phải biết tổ chức thực hiện các BTTC đảm bảo quy luật GDTC nhằm nâng cao hiệu quả của nó với con người.

Hiệu quả tác động của BTTC không chỉ phụ thuộc vào nội dung và hình thức của nó mà còn phụ thuộc vào hàng loạt điều kiện khác nhau, trong đó: nhân tố chung nhất xác định tác động BTTC là sự tổ chức buổi tập đúng phương pháp sư phạm và tuân thủ các quy luật GDTC.

Ta có thể khái quát các nhân tố xác định tác động của BTTC như sau:

- Bản thân BTTC: Mỗi BTTC khác nhau (có cấu trúc, lượng vận động, độ phức tạp, tính mới lạ... khác nhau) sẽ gây phản ứng khác nhau lên cơ thể.
- Đặc điểm cá nhân người tập (lứa tuổi, giới tính, trình độ sức khỏe, trình độ chuẩn bị thể lực...) khi thực hiện cùng BTTC sẽ có tác động khác nhau đối với mỗi người.
- Đặc điểm điều kiện bên ngoài cũng ảnh hưởng tới tác động của BTTC lên con người.
- Phương pháp tập luyện khác nhau sẽ làm cho BTTC tác động lên con người khác nhau.

Như vậy, để có thể xác định trước được hiệu quả BTTC, nhà sư phạm phải trả lời được 4 câu hỏi: Ai tập? Tập cái gì? Tập ở đâu? Tập như thế nào?

1.3. Phân loại các BTTC

Để có thể đạt được mục đích giáo dục nói chung và GDTC nói riêng, khi phân loại các BTTC phải căn cứ vào dấu hiệu sư phạm. Cho đến nay vẫn chưa có cách phân loại BTTC chung nhất mang tính khoa học đầy đủ.

Trong các tài liệu chuyên môn ta thường thấy các BTTC được phân thành 4 nhóm lớn: TD, TT, trò chơi và du lịch. Đó là những phương tiện, phương pháp lớn có tính chất độc lập, được hình

thành trong xã hội loài người, từ những hoạt động thực tiễn. Mỗi nhóm trên lại được chia thành các nhóm nhỏ (ví dụ: TD có TD có bản, TD phát triển chung, TD thi đấu...).

Một trong những cách phân loại được công nhận và phổ biến rộng rãi hiện nay trong thực tiễn là phân loại theo tổ chất vận động và một số dấu hiệu phụ khác. Cụ thể ta có: các bài tập sức mạnh tốc độ, các bài tập sức bền có chu kỳ, các bài tập phối hợp vận động theo chương trình định mức chặt chẽ, các bài tập phát triển tổ chất tổng hợp trong các tình huống và hình thức luôn thay đổi.

Bên cạnh đó, các môn khoa học phụ cận cũng có cách phân loại các BTTC theo quan điểm riêng của mình.

Ví dụ: Trong sinh cơ học người ta chia BTTC ra ba loại: Bài tập có chu kỳ, bài tập không có chu kỳ và bài tập hỗn hợp; trong sinh lý học thì người ta chia BTTC theo các vùng cường độ: cực hạn, dưới cực hạn, lớn và trung bình.

1.4. Kỹ thuật BTTC

• Khái niệm

Kỹ thuật BTTC là cách thức thực hiện hành động vận động mà nhờ đó nhiệm vụ vận động được giải quyết một cách hợp lý với hiệu quả tương đối cao.

Trong thực tế hoạt động TĐTT, mỗi động tác (bài tập) đều có nhiệm vụ vận động và cách thức giải quyết nhiệm vụ đó.

Trong nhiều trường hợp để giải quyết một nhiệm vụ cụ thể, có thể có nhiều cách giải quyết (ví dụ: khi nhảy cao có thể chạy đà từ nhiều góc độ khác nhau với điểm dậm nhảy gần, xa và ngang khác nhau), nhưng trong đó có một cách giải quyết được nhiệm vụ vận động tốt nhất tạo thành kỹ thuật bài tập.

Khái niệm kỹ thuật BTTC và khái niệm hình thức BTTC dường như giống nhau, trong đó khái niệm hình thức BTTC rộng hơn khái niệm kỹ thuật BTTC.

Sự khác biệt giữa 2 khái niệm này là: thuật ngữ kỹ thuật BTTC không áp dụng cho mọi hình thức BTTC, nó chỉ ứng với một hình thức nhất định đưa lại hiệu quả cao và được hình thành trên cơ sở quy luật chuyển động.

Hiệu quả kỹ thuật BTTC phụ thuộc đặc điểm cá nhân từng người, nó là mức hoàn thiện cao nhất trong quá trình tiếp thu kỹ thuật của mỗi cá nhân. Do đó việc bắt chước kỹ thuật cá nhân của một người nào đó (dù là VĐV ưu tú) là mù quáng, thiếu suy nghĩ, gây ảnh hưởng xấu tới thành tích TT.

Kỹ thuật của các VĐV cấp cao thường có tính ổn định, tính biến dạng, độ bền vững tính tự động hoá cao.

• Với một BTTC không chu kỳ, kỹ thuật có thể chia thành 3 giai đoạn: Chuẩn bị, cơ bản, kết thúc.

- Giai đoạn chuẩn bị: Tạo điều kiện thuận lợi cho thực hiện giai đoạn cơ bản.

- Giai đoạn cơ bản: Nhằm giải quyết trực tiếp nhiệm vụ vận động.

- Giai đoạn kết thúc: Nhằm giữ thăng bằng cho cơ thể, nó thường được thực hiện chậm lại một cách tiêu cực hoặc "phanh" lại một cách tích cực.

Kỹ thuật BTTC ở mỗi thời điểm cụ thể chỉ mang tính tương đối, nhờ khoa học kỹ thuật phát triển mà nó không ngừng được hoàn thiện dần.

Kỹ thuật BTTC được tách thành: Nguyên lý kỹ thuật, khâu cơ bản, các chi tiết kỹ thuật.

- **Nguyên lý kỹ thuật BTTC** là tổ hợp các khâu, các đặc tính trong cấu trúc động tác (động học, động lực học, nhịp điệu) cần thiết để giải quyết nhiệm vụ vận động theo một cách thức nhất định. Ví dụ: Nguyên lý kỹ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà thể hiện sự phối hợp các bước: Chạy đà - dậm nhảy - vung tay đánh bóng theo một tuần tự phối hợp nhất định hết sức chặt chẽ nhằm đảm bảo thực hiện được động tác đập bóng.

- **Khâu cơ bản của kỹ thuật BTTC** là phần quyết định, quan trọng của Phương thức thực hiện nhiệm vụ vận động. Ví dụ: Trong nhảy cao là dậm nhảy kết hợp với đá lăng, trong các môn ném đẩy là ra sức cuối cùng.

- **Chi tiết kỹ thuật** là những đặc điểm thứ yếu không ảnh hưởng tới cơ chế cơ bản của động tác, nó thường phụ thuộc vào đặc điểm cá nhân.

Ví dụ: Trong nhảy cao, chân đá lăng có thể co nhiều hay ít; trong đập bóng, chạy đà có thể xa hay gần là do đặc điểm cá nhân của mỗi người.

Kỹ thuật BTTC được xây dựng phù hợp với đặc điểm cá nhân được gọi là kỹ thuật cá nhân.

1.5. Các đặc tính động tác

1.5.1. Đặc tính không gian

Các đặc tính không gian của kỹ thuật BTTC gồm có: Tư thế cơ thể và quỹ đạo chuyển động của các bộ phận cơ thể.

a. Tư thế cơ bản

Trong quá trình thực hiện BTTC, thân thể hoặc các bộ phận thân thể không chỉ chuyển động tương đối với nhau theo một mối quan hệ lô gíc mà còn có thể duy trì ở một tư thế bất động nhờ căng cơ tĩnh.

Có 2 trường hợp thể hiện tư thế cơ bản khi thực hiện một BTTC, đó là: Tư thế ban đầu và tư thế trong vận động.

- Tư thế ban đầu để thực hiện BTTC có thể tĩnh hoặc động, mục đích của nó là tạo điều kiện thuận lợi nhất cho khởi động hành động và đạt hiệu quả tác động nhất định đối với cơ thể.

- Hiệu quả thực hiện BTTC phụ thuộc nhiều vào trong tư thế vận động.

Ví dụ: Tư thế nằm ngang trong bơi lội, tư thế cúi thấp người của VĐV trong đua xe đạp, trượt băng...

b. Quỹ đạo chuyển động

Trong tất cả các động tác, trước hết cần nhận ra quỹ đạo chuyển động của các bộ phận cơ thể như thế nào? Quỹ đạo chuyển động có thể được tách thành: hình dáng, hướng chuyển động và biên độ động tác .

- Căn cứ vào hình dáng quỹ đạo người ta chia chuyển động thành 2 loại: chuyển động thẳng và chuyển động cong (phổ biến trong hoạt động TDDT do động tác được thực hiện quay quanh ổ khớp).

- Hướng quỹ đạo của cơ thể xác định hiệu quả động tác của BTTC đối với cơ thể người tập.

Ví dụ: Trong nhảy cao, hướng quỹ đạo của cơ thể với xà ngang là $28^{\circ} - 33^{\circ}$; trong bóng rổ, ném bóng chính diện ở cự ly 6m, nếu lệch 4° thì bóng không thể vào rổ được.

Trong hoạt động TDDT người ta xác định hướng chuyển động của cơ thể theo ba loại:

*. Hướng trên - dưới.

*. Hướng trước - sau.

*. Hướng phải - trái.

- Biên độ động tác là phạm vi giữa các giới hạn của một giao động, độ lớn của nó được đo bằng góc hoặc bằng đơn vị đo chiều dài cũng có thể bằng những quy ước (ví dụ: Ngồi sâu, ngồi xổm...).

Biên độ chuyển động của các bộ phận cơ thể phụ thuộc vào cấu tạo khớp và độ đàn hồi của dây chằng, cơ...

Trong hoạt động TDDT thông thường thực hiện hết biên độ tối đa.

1.5.2. Đặc tính thời gian

Đặc tính thời gian của động tác gồm: Thời lượng động tác (lượng thời gian thực hiện) và nhịp độ động tác.

- **Thời lượng động tác** là thời gian duy trì tư thế và thời gian vận động, nó có vai trò quan trọng trong biến đổi hoạt động của cơ thể. Khi thay đổi thời lượng động tác sẽ làm thay đổi khối lượng vận động.

- **Nhịp độ động tác** là tần số lặp lại các chu kỳ động tác hoặc số lượng động tác trong một đơn vị thời gian. Trong thực tế khái niệm nhịp độ động tác rất gần với khái niệm tốc độ, nhưng chúng không phải là một, bởi vì tốc độ động tác còn phụ thuộc vào nhiều yếu tố khác (ví dụ: Tốc độ không chỉ phụ thuộc vào tần số bước chạy mà còn cả độ dài bước chạy).

Nhịp độ động tác có ảnh hưởng lớn đến kỹ thuật BTTC. Sự thay nhịp độ thường làm thay đổi cấu trúc động tác (ví dụ: Nhịp độ chậm là đi bộ điền kinh, nhịp độ nhanh thì trở thành chạy).

1.5.3. Đặc tính không gian - thời gian

Đặc tính không gian- thời gian là tốc độ động tác. Nó phản ánh độ dài quãng đường và thời gian thực hiện (thông thường được đo bằng m/s).

Sự thay đổi tốc độ trong một đơn vị thời gian sẽ tạo nên gia tốc.

Cần phải phân biệt: Tốc độ chuyển động của từng bộ phận cơ thể và tốc độ chuyển động toàn cơ thể có mối quan hệ chặt chẽ với nhau, song không hoàn toàn thống nhất với nhau, bởi vì tốc độ toàn bộ cơ thể còn phụ thuộc vào nhiều nhân tố khác (độ dài chi, lực cản môi trường...).

Trong hoạt động TDTT người ta phân biệt: Tốc độ tối đa và tốc độ tối ưu.

Thông thường tốc độ càng cao thì thành tích càng tốt, nhưng để đạt thành tích cao nhất thì phải có tốc độ tối ưu. Trong thi đấu TT, việc VĐV duy trì chính xác tốc độ theo kế hoạch định trước (có cảm giác tốc độ) có ý nghĩa rất quan trọng, nó cho phép VĐV phân phối sức hợp lý, đạt tới thành tích cao nhất.

1.5.4. Các đặc tính động lực

Những lực ảnh hưởng tới chuyển động cơ thể con người gồm hai loại: Lực bên trong và lực bên ngoài.

- Lực bên trong gồm có: Lực kéo cơ bắp (lực tích cực của bộ máy vận động), lực đàn hồi của cơ (lực tiêu cực của bộ máy vận động), lực phản (lực sinh ra khi các bộ phận cơ thể tác động lẫn nhau trong quá trình vận động có gia tốc).

- Lực bên ngoài gồm có: Trọng lực cơ thể, phản lực điểm tựa, lực cản môi trường bên ngoài hay của người khác hoặc của trọng lượng vật nặng, lực quán tính trong chuyển động...

Bất kỳ động tác nào của con người cũng có thể coi là sự sử dụng lực kéo của cơ trong sự tác động tương hỗ với các lực bên trong và lực bên ngoài khác nhau.

Đặc tính động lực được khái quát là: Lực động tác, nó chính là mức độ tác động vật lý của bộ phận cơ thể chuyển động tới một vật thể bên ngoài nào đó (ví dụ: Lực dậm nhảy, lực ném đẩy...).

1.5.5. Đặc tính nhịp điệu

Một trong những đặc tính tổng hợp nhất của kỹ thuật BTTC là nhịp điệu. Nhịp điệu là đặc tính thể hiện sự kết hợp hài hòa về dùng sức trong không gian và thời gian, sự luân phiên chính xác và kịp thời giữa căng cơ và thả lỏng cơ khi thực hiện BTTC, là một trong những chỉ số quan trọng nhất đánh giá mức độ tiếp thu kỹ thuật BTTC.

Nhịp điệu động tác mang tính đặc điểm cá nhân (tức là tùy theo đặc điểm cá nhân mà mỗi người cần có nhịp điệu riêng khi thực hiện động tác cụ thể).

1.6. Quy tắc chung về thực hiện đúng kỹ thuật các BTTC

Nguyên tắc cơ bản chi phối các quy tắc hình thành kỹ thuật bài tập hợp lý là sử dụng đầy đủ và hợp lý các lực tích cực và thụ động, đồng thời hạn chế tác động của lực kim hãm.

Những quy tắc cơ bản về sử dụng hợp lý lực cơ bắp là:

1.6.1. Hướng hợp lý của lực cơ bắp

Có nghĩa là hướng tác động của lực cơ bắp phải trùng với hướng chuyển động (ví dụ: trong ném đẩy thì hướng lực ra sức cuối cùng phải trùng với hướng bay định trước của tạ, lựu đạn...).

1.6.2. Tăng cường tốc độ chuyển động

Để phát triển và đạt được tốc độ tối đa thì tốt nhất là phải sử dụng lực lớn trên đoạn đường dài, có nghĩa là: Tăng thời gian của lực tác động đó), ví dụ: Lực khi đá vào quả bóng sẽ tăng nếu chúng ta kéo dài đường đi và tốc độ chuyển động của bàn chân do cơ khớp gối nhiều).

1.6.3. Tính liên tục và tính tuần tự trong sử dụng lực

Quy tắc này được xây dựng trên cơ sở các định luật của Niuton: Định luật quán tính và định luật gia tốc.

Để vật thể chuyển động được cần có lực lớn nhất thắng lực quán tính (ví dụ: Khi nâng tạ lên ngực thì phải phát lực các nhóm cơ lớn ở chân và lưng; để đẩy tạ lên tiếp ở trên đầu thì cần sử dụng lực quán tính đó tiếp tục đẩy tạ lên trên nhờ sức mạnh toàn thân).

Trong quá trình đó phải thực hiện liên tục và đảm bảo tính tuần tự động tác và của các cơ tham gia, khi một nhóm cơ này chưa kết thúc hoạt động thì nhóm cơ khác đã tham gia vào hoạt động.

1.6.4. Chuyển động lượng từ bộ phận này qua bộ khác của cơ thể

Động lượng là một khái niệm vật lý được xác định bằng tích số của khối lượng vật thể và tốc độ của nó ($m \cdot v$).

Khi quan sát VĐV trình độ cao thực hiện động tác, ta thấy các bộ phận cơ thể VĐV đó không phải bắt đầu chuyển động cùng một lúc mà theo một tuần tự trước, sau nhất định.

Ví dụ: Khi đá bóng, thứ tự chuyển động các bộ phận cơ thể là: đùi, cẳng chân, bàn chân.

1.6.5. Tạo lực phản

Định luật 3 Niuton cho rằng: Khi một vật tác động một lực vào vật khác sẽ tạo nên một lực ngược chiều có độ lớn bằng lực tác động. Vận dụng định luật này một cách hợp lý sẽ nâng cao hiệu quả thực hiện BTTC. Bởi vì có những trường hợp cần phát huy lực phản (ví dụ: Chấn bóng, ném đẩy...), nhưng cũng có những trường hợp cần giảm bớt lực phản (ví dụ: Đỡ phát bóng trong bóng chuyền, nhận bóng trong bóng đá, bắt bóng trong bóng rổ...).

Nhiệm vụ

1: Toàn lớp nghe GV giảng bài kết hợp đàm thoại (90 phút)

Câu hỏi đàm thoại:

1. BTTC là gì?
2. BTTC với các hoạt động lao động giống và khác nhau như thế nào ?
3. Tác động của BTTC lên người tập phụ thuộc vào những nhân tố nào ?
4. Có các loại BTTC nào ?
5. Thế nào gọi là kỹ thuật BTTC ?
6. Trong hoạt động TDDT có những tư thế cơ bản nào ?
7. Trong khi thực hiện các BTTC cơ thể chuyển động theo những quỹ đạo nào ?

8. Thời lượng động tác là gì ? cho ví dụ.
 9. Nhịp độ động tác là gì ? cho ví dụ.
 10. Phân biệt tốc độ tối đa với tốc độ tối ưu ?
 11. Lực bên ngoài ảnh hưởng đến việc thực hiện động tác là những lực nào ?
 12. Để đánh giá kết quả thực hiện BTTC về mặt kỹ thuật người ta dựa vào những quy tắc nào?

✍ 2: SV tự nghiên cứu tài liệu (15 phút)

Nội dung: Tại sao nói BTTC là phương tiện chuyên môn cơ bản của GDTC ?

Thảo luận nhóm (15 phút) → nội dung trên

✍ 3: Trao đổi, thảo luận cả lớp (15 phút)

SV: Đại diện từng tổ báo cáo kết quả thảo luận.

GV: Nhận xét, đánh giá và kết luận.

🔍 Đánh giá: Câu hỏi tự đánh giá.

1. Đánh dấu ✓ vào ô tương ứng để phản ánh khái niệm đầy đủ về BTTC:

- BTTC là hoạt động vận động (hoạt động thể lực)
- BTTC là hoạt động vận động được lựa chọn để giải quyết các nhiệm vụ của GDTC
- BTTC là những động tác được hình thành trong cuộc sống nhằm mục đích cụ thể là giải quyết các nhiệm vụ của GDTC
- BTTC là hoạt động vận động được tổ chức thực hiện phù hợp với quy luật của GDTC

2. Xác định mục tiêu, đối tượng tác động (ĐTTĐ) và kết quả hoạt động (KQHĐ) của BTTC và hoạt động lao động nói chung (HĐLD) thông qua việc lựa chọn và đánh dấu ✓ vào cột tương ứng

<i>Nội dung</i>	<i>BTTC</i>	<i>HĐLD</i>
- Mục tiêu là PTTC cho con người		
- Mục tiêu là tạo ra sản phẩm vật chất cho con người		
- ĐTTĐ là thế giới vật chất		
- ĐTTĐ là con người		
- KQHĐ là củng cố, tăng cường sức khoẻ, PTTC cân đối....		
- KQHĐ là tạo ra của cải vật chất cho xã hội		

3. Đánh dấu ✓ vào ô tương ứng để phản ánh tác động của BTTC được xác định bởi những nhân tố nào:

a. Các nhân tố xác định tác động của BTTC

2 nhân tố

3 nhân tố

4 nhân tố

5 nhân tố

b. Đó là các nhân tố (có bao nhiêu nhân tố thì viết nội dung các nhân tố đó vào đây):

.....

.....

.....

.....

.....

4. Về phân loại BTTC:

a. Trong các tài liệu chuyên môn ta thường thấy các BTTC được chia thành mấy nhóm lớn (theo nguồn gốc):

2 nhóm

3 nhóm

4 nhóm

5 nhóm

b. Đó là những nhóm nào (có bao nhiêu nhóm thì viết nội dung các nhóm đó vào đây):

.....

.....

.....

.....

.....

c. Trong sinh cơ học người ta chia BTTC ra mấy loại:

2 loại

3 loại

4 loại

5 loại

d. Đó là những loại nào (có bao nhiêu loại thì viết nội dung các loại đó vào đây):

.....

.....

.....

.....

.....

5. Sử dụng gạch nối (—) chỉ mối quan hệ giữa A với B để phản ánh một số đặc điểm về kỹ thuật BTTC:

A	
1	Giai đoạn chuẩn bị của 1 BTTC không chu kỳ
2	Giai đoạn cơ bản của 1 BTTC không chu kỳ
3	Giai đoạn kết thúc của 1 BTTC không chu kỳ
4	Nguyên lý kỹ thuật BTTC
5	Khâu cơ bản của kỹ thuật BTTC
6	Các chi tiết kỹ thuật của BTTC

B	
a	Trực tiếp giải quyết nhiệm vụ vận động
b	Tổ hợp các khâu, các đặc tính cần thiết để giải quyết nhiệm vụ vận động theo 1 cách thức nhất định
c	Giữ thăng bằng cho cơ thể
d	Tạo điều kiện thuận lợi trực tiếp giải quyết nhiệm vụ vận động
e	Đặc điểm thứ yếu, mang đặc điểm cá nhân
f	Phân quyết định, quan trọng của phương thức thực hiện nhiệm vụ vận động

6. Các quy tắc chung về thực hiện động tác đúng kỹ thuật BTTC

a. Đánh dấu ✓ vào ô tương ứng để biết có bao nhiêu quy tắc:

3 quy tắc

5 quy tắc

4 quy tắc

6 quy tắc

b. Đó là những quy tắc nào (có bao nhiêu quy tắc thì viết nội dung các quy tắc đó vào đây):

.....

7. Sử dụng gạch nối (—) chỉ mối quan hệ giữa A với B để phản ánh nội dung các đặc tính động tác:

A	
1	Đặc tính không gian

B	
a	Thời lượng động tác
b	Tư thế cơ bản

2	Đặc tính thời gian
3	Đặc tính không gian - thời gian
4	Đặc tính động lực
5	Đặc tính nhịp điệu

c	Nhịp độ động tác
d	Tốc độ động tác
e	Quỹ đạo chuyển động
f	Lực tác động
g	Luân phiên căng cơ với thả lỏng
h	Sự kết hợp hài hoà dùng sức
i	trong không gian với thời gian

Hoạt động 2 - Tìm hiểu: Các yếu tố thiên nhiên và vệ sinh môi trường (1 tiết)

Thông tin cơ bản: Sử dụng các yếu tố thiên nhiên và vệ sinh môi trường

• Đặt vấn đề:

Quá trình GDTC được sử dụng rộng rãi các phương tiện: BTTC, các điều kiện thiên nhiên và các yếu tố vệ sinh.

Để giải quyết tốt các nhiệm vụ của GDTC, cần sử dụng tốt các BTTC trên cơ sở biết lợi dụng các điều kiện thiên nhiên và đảm bảo các yêu cầu về vệ sinh.

Các nhân tố thiên nhiên: Bức xạ mặt trời (ánh nắng), tính chất của môi trường không khí và nước, đó là những yếu tố quan trọng để củng cố sức khoẻ, tôi luyện cơ thể và nâng cao năng lực hoạt động của con người.

Trong GDTC, việc lợi dụng các điều kiện thiên nhiên để tập luyện TĐTT được sử dụng theo 2 hướng:

*. *Sử dụng nó kèm theo việc luyện tập TĐTT*, như: Tập luyện ngoài trời, tập luyện dưới mưa, dưới nắng, tập luyện ở trên núi, ở đồng bằng, ở vùng biển...

Với hướng này các yếu tố tự nhiên sẽ làm tăng tác dụng của các BTTC đối với cơ thể và nâng cao tính bền vững, sự thích nghi của các kỹ năng- kỹ xảo vận động với sự thay đổi của hoàn cảnh.

*. *Tổ chức theo các thủ thuật chuyên môn*, như: Tắm nắng, tắm nước, tắm không khí, các cách tôi luyện cơ thể...

Với hướng này, các nhân tố thiên nhiên được xác định như một phương tiện độc lập để tôi luyện cơ thể và nâng cao sức khoẻ cho người tập.

Kết quả cơ bản của việc lợi dụng các nhân tố thiên nhiên trong GDTC là: "*Tôi luyện cơ thể*", tức là nâng cao độ vững chắc của cơ thể đối với ảnh hưởng của thời tiết nóng-lạnh, bức xạ mặt trời... thể hiện bằng sự tăng cường sức khoẻ, nâng cao năng lực hoạt động của con người.

Trong quá trình lợi dụng các nhân tố của thiên nhiên để GDTC cần chú ý sử dụng các phương tiện có tác động khác nhau đối với cơ thể, mức độ tăng lên từ từ...

1. Cơ sở sinh lý của việc sử dụng các yếu tố thiên nhiên để GDTC

* Thường xuyên tập luyện TDTT trong các điều kiện: Ánh sáng, không khí, tính chất nước... khác nhau sẽ tạo cho hệ thống thần kinh trung ương thích nghi với sự thay đổi đột ngột của hoàn cảnh, thời tiết, phòng chống được các bệnh tật như: cảm lạnh, cảm nắng, cảm gió...

* Khi ta tắm nắng, các tia tử ngoại (bức xạ mặt trời) có thể tạo điều kiện cho da sản sinh ra sinh tố D, làm tăng cường khả năng trao đổi chất của cơ thể.

* Không khí trong sạch và nước lạnh sẽ kích thích thần kinh khiến cho tinh thần con người thêm sảng khoái, hứng thú, tỉnh táo, tăng thêm trí nhớ, nâng cao được hiệu suất học tập và thành tích vận động cũng được tăng lên...

Để lợi dụng tối đa hiệu quả các nhân tố thiên nhiên, việc sử dụng nó phải tuân thủ theo các thủ thuật phương pháp:

- Phương pháp tắm nắng
- Phương pháp tắm không khí.
- Phương pháp tắm nước.

2. Các phương pháp sử dụng yếu tố thiên nhiên để GDTC

(Xem ở phần I: Đặc điểm phát triển thể chất của HS tiểu học)

Nhiệm vụ

1: SV tự nghiên cứu tài liệu (15 phút) nội dung: Sử dụng các yếu tố thiên nhiên và vệ sinh môi trường trong GDTC

Thảo luận nhóm (15 phút)

1. Các điều kiện tự nhiên ?

2. Các yếu tố vệ sinh?

3. Phương hướng sử dụng các điều kiện tự nhiên và các yếu tố vệ sinh trong GDTC?

Tài liệu tham khảo:

Phần I: Đặc điểm phát triển thể chất của HS tiểu học

2: Trao đổi, thảo luận cả lớp (15 phút)

SV: Đại diện từng tổ báo cáo kết quả thảo luận.

GV: Nhận xét, đánh giá và kết luận.

Đánh giá: Câu hỏi tự đánh giá:

Câu 1: Đánh dấu ✓ vào ô tương ứng phản ánh đặc điểm các yêu cầu khi thực hiện phương pháp tắm nắng nhằm tăng cường sức khỏe:

a. Thời gian tắm nắng:

Tăng dần Không thay đổi Giảm dần

b. Tập luyện tắm nắng tốt nhất vào:

Buổi sáng Buổi trưa Buổi chiều

c. Thời gian tập luyện tắm nắng với người mới tập luyện lần đầu:

2-3 phút 4-5 phút 6-8 phút

d. Sau mỗi lần tập luyện tắm nắng cần tăng thời gian lên:

3 phút 5 phút 7 phút 10 phút

e. Thời gian tập luyện tắm nắng tối đa:

60 phút 70 phút 80 phút 90 phút

Câu 2: Đánh dấu ✓ vào ô tương ứng phản ánh đặc điểm các yêu cầu khi thực hiện phương pháp tắm không khí nhằm tăng cường sức khỏe:

a. Bắt đầu tập luyện tắm không khí từ nhiệt độ không khí:

15⁰-20⁰ 20⁰-25⁰ 25⁰-30⁰

b. Tập luyện tắm không khí với nhiệt độ không khí:

Tăng dần Không thay đổi Giảm dần

c. Tập luyện tắm không khí bắt đầu tốt nhất là từ:

Mùa xuân Mùa hạ Mùa thu Mùa đông

d. Thời gian tập luyện tắm không khí với người mới tập luyện lần đầu:

10 phút 15 phút 20 phút 25 phút

e. Sau mỗi tuần tập luyện tắm không khí cần tăng thời gian lên:

3 phút 5 phút 7 phút 10 phút

f. Thời gian tập luyện tắm không khí tối đa:

60-90 phút 90 - 120 phút 120-150 phút

Câu 3: Đánh dấu ✓ vào ô tương ứng phản ánh đặc điểm các yêu cầu khi thực hiện phương pháp tắm nước nhằm tăng cường sức khỏe:

a. Tập luyện tắm nước với nhiệt độ:

Tăng dần Không thay đổi Giảm dần

b. Tập luyện tắm nước tốt nhất bắt đầu vào:

Mùa xuân Mùa hạ Mùa thu Mùa đông

c. Thời gian tập luyện tắm nước với người mới tập luyện lần đầu:

2-3 phút 3-4 phút 4-5 phút 5-6 phút

d. Sau mỗi lần tập luyện tắm nước cần tăng thời gian lên:

2-3 phút 4-5 phút 6-7 phút

e. Thời gian ngâm mình dưới nước tối đa nên là:

15 phút 20 phút 25 phút 30 phút

f. Tập luyện tắm nước tốt nhất là vào lúc:

Buổi sáng Buổi trưa Buổi chiều

Thông tin phản hồi

Hoạt động 1:

1. Khái niệm đầy đủ về BTTC:

- BTTC là hoạt động vận động được lựa chọn để giải quyết các nhiệm vụ của GDTC
- BTTC là những động tác được hình thành trong cuộc sống nhằm mục đích cụ thể là giải quyết các nhiệm vụ của GDTC
- BTTC là hoạt động vận động được tổ chức thực hiện phù hợp với quy luật của GDTC

2. Xác định mục tiêu, đối tượng tác động (ĐTTĐ) và kết quả hoạt động (KQHĐ) của BTTC và hoạt động lao động nói chung (HDLĐ)

<i>Nội dung</i>	<i>BTTC</i>	<i>HDLĐ</i>
- Mục tiêu là PTTC cho con người	✓	
- Mục tiêu là tạo ra sản phẩm vật chất cho con người		✓
- ĐTTĐ là thế giới vật chất		✓
- ĐTTĐ là con người	✓	
- KQHĐ là củng cố, tăng cường sức khỏe, PTTC cân đối....	✓	
- KQHĐ là tạo ra của cải vật chất cho xã hội		✓

3. Tác động của BTTC được xác định bởi những nhân tố nào:

a. Có bốn nhân tố xác định tác động của BTTC

b. Đó là các nhân tố:

- Bản thân BTTC
- Đối tượng (đặc điểm cá nhân người tập)
- Điều kiện thực hiện BTTC (thời tiết, khí hậu, sân tập, dụng cụ TDTT)
- Phương pháp tập luyện

4. Về phân loại BTTC:

a. Trong các tài liệu chuyên môn ta thường thấy các BTTC được chia theo nguồn gốc thành: 4 nhóm

b. Đó là những nhóm:

- TD
- TT
- Trò chơi
- Du lịch

c. Trong sinh cơ học người ta chia BTTC ra 3 loại

d. Đó là các loại:

- Bài tập có chu kỳ
- Bài tập không có chu kỳ
- Bài tập hỗn hợp

5. Sử dụng gạch nối (———) chỉ mối quan hệ giữa A với B để phản ánh một số đặc điểm về kỹ thuật BTTC: 1 - d; 2 - a; 3 - c; 4 - b; 5 - f; 6 - e

6. Các quy tắc chung về thực hiện động tác đúng kỹ thuật BTTC

a. Có 5 quy tắc:

b. Đó là các quy tắc:

- Hướng hợp lý của lực cơ bắp
- Tăng cường tốc độ chuyển động
- Tính liên tục và tính tuần tự trong sử dụng lực
- Chuyển động lượng từ bộ phận này sang bộ phận khác của cơ thể
- Tạo lực phản.

7. Sử dụng gạch nối (———) chỉ mối quan hệ giữa A với B để phản ánh nội dung các đặc tính động tác: 1,3 - b; 4 - c; 2,5 - a; 6 - d; 7,8 - e.

Hoạt động 2:

Câu 1: Đặc điểm các yêu cầu khi thực hiện phương pháp tắm nắng nhằm tăng cường sức khỏe:

- a. Thời gian tắm nắng: Tăng dần
- b. Tập luyện tắm nắng tốt nhất vào: Buổi sáng
- c. Thời gian tập luyện tắm nắng với người mới tập luyện lần đầu: 4-5 phút
- d. Sau mỗi lần tập luyện tắm nắng cần tăng thời gian lên: 5 phút
- e. Thời gian tập luyện tắm nắng tối đa: 90 phút

Câu 2: Đặc điểm các yêu cầu khi thực hiện phương pháp tắm không khí nhằm tăng cường sức khỏe:

- a. Bắt đầu tập luyện tắm không khí từ nhiệt độ không khí: 20^0-30^0
- b. Tập luyện tắm không khí với nhiệt độ không khí: Giảm dần
- c. Tập luyện tắm không khí bắt đầu tốt nhất là từ: Mùa hạ → Mùa thu → Mùa đông
- d. Thời gian tập luyện tắm không khí với người mới tập luyện lần đầu: 15 phút
- e. Sau mỗi tuần tập luyện tắm không khí cần tăng thời gian lên: 5 phút
- f. Thời gian tập luyện tắm không khí tối đa: 90 - 120 phút

Câu 3: Đặc điểm các yêu cầu khi thực hiện phương pháp tắm nước nhằm tăng cường sức khoẻ:

- a. Tập luyện tắm nước với nhiệt độ: Giảm dần
- b. Tập luyện tắm nước tốt nhất bắt đầu vào: Mùa hạ
- c. Thời gian tập luyện tắm nước với người mới tập luyện lần đầu: 3-4 phút
- d. Sau mỗi lần tập luyện tắm nước cần tăng thời gian lên: 2-3 phút
- e. Thời gian ngâm mình dưới nước tối đa nên là: 20 phút
- f. Tập luyện tắm nước tốt nhất là vào lúc: Buổi sáng

Chủ đề 3: Các nguyên tắc GDTC (4 tiết)

◎ Mục tiêu

Chủ đề này giúp sinh viên:

- Xác định, mô tả, phân tích được các nguyên tắc và phương pháp GDTC, thấy được sự cần thiết việc giữ gìn sức khoẻ và vệ sinh trong tập luyện TDTT.
- Có khả năng vận dụng, thực hiện các yêu cầu của các nguyên tắc về phương pháp trong giảng dạy TDTT vào thực tiễn học tập và công tác sau này.

Hoạt động: Tìm hiểu đặc điểm các nguyên tắc về phương pháp trong GDTC

🔑 Thông tin cơ bản

• Khái quát chung

Hệ phương pháp được xây dựng trên cơ sở:

- Những nguyên tắc chung của GDTC
- Những nguyên tắc về phương pháp trong giảng dạy TDTT

Một hệ phương pháp chỉ đạt được mục đích khi nó dựa vào các nguyên tắc đúng đắn. Những nguyên lý chung xác định toàn bộ xu hướng, tổ chức hoạt động của GDTC trong xã hội ta là các nguyên tắc chung của GDTC, đó là những nguyên tắc:

- Phát triển con người cân đối, toàn diện
- GDTC kết hợp với lao động sản xuất và quốc phòng
- Nâng cao sức khoẻ

Mục đích của hệ thống GDTC XHCN nói chung là: *“Giáo dục những con người hoàn thiện về thể chất, những người xây dựng tích cực xây dựng CNCS được chuẩn bị thể lực toàn diện để lao động sáng tạo và bảo vệ Tổ quốc”*.

GDTC muốn đạt được mục đích của nó thì phải có một hệ phương pháp đúng đắn được xuất phát từ những yêu cầu của các nguyên tắc chung trong GDTC và dựa vào các nguyên tắc phản ánh chủ yếu các quy luật về phương pháp (gọi là các nguyên tắc về phương pháp trong GDTC), đó là các nguyên tắc:

- Phát huy tính tự giác, tích cực.
- Đảm bảo tính trực quan.
- Hệ thống.
- Dễ tiếp thu và phù hợp với đặc điểm cá nhân.
- Tăng tiến (tăng dần yêu cầu).

1. Nguyên tắc phát huy tính tự giác, tích cực

Tự giác, tích cực phản ánh tinh thần, thái độ, ý thức của người học.

Thực tiễn chứng minh rằng: trong quá trình dạy- học, kết quả học tập của HS sẽ cao khi HS tự giác, tích cực học tập. Có nghĩa là: tính hiệu quả của quá trình sư phạm phần lớn phụ thuộc vào thái độ tự giác và tích cực học tập của HS.

Ví dụ: Khi học tập kỹ thuật động tác, HS chú ý nghe GV giảng giải, xem GV làm mẫu động tác và tích cực tập luyện đảm bảo các yêu cầu của GV đề ra thì chất lượng tiếp thu, thực hiện động tác sẽ tốt hơn.

Vậy, muốn đạt hiệu quả cao trong quá trình dạy - học động tác thì phải phát huy được tính tự giác, tích cực học tập của HS.

Để đảm bảo phát huy tính tự giác, tích cực của HS cần thực hiện các yêu cầu sau đây:

1.1. Xây dựng động cơ học tập đúng đắn, hứng thú bền vững trong học tập cho học sinh

• Động cơ học tập

Động cơ là những động lực thúc đẩy hoạt động của con người, nó gắn liền với sự thoả mãn những nhu cầu nhất định.

Động cơ tham gia tập luyện TĐTT được xây dựng trên cơ sở những động lực thúc đẩy hoạt động TĐTT của con người, là sự ham muốn tập luyện, sự cô vũ, động viên của gia đình hay nhà trường, xã hội nhằm thoả mãn các nhu cầu: Vui chơi giải trí, nâng cao sức khoẻ, để có cơ thể đẹp... Vậy, động cơ tham gia hoạt động là tiền đề cần thiết để đảm bảo thái độ tự giác đối với hoạt động.

Động cơ tham gia tập luyện TĐTT rất đa dạng, ở mỗi lứa tuổi khác nhau, mỗi người khác nhau và trong mỗi giai đoạn tập luyện thì động cơ tập luyện TĐTT cũng khác nhau.

Động cơ tham gia tập luyện TĐTT của trẻ em thường ngẫu nhiên không quan trọng lắm, như: do sự hấp dẫn bởi các hình thức bên ngoài của động tác, sự ham muốn vui chơi, muốn có cơ thể đẹp như một VĐV nào đó.

Động cơ tham gia tập luyện của người lớn thì sâu sắc hơn, có ý nghĩa hơn, chẳng hạn: tập luyện TĐTT để có sức khoẻ cường tráng, có cơ thể phát triển cân đối, toàn diện; để lao động được tốt hơn, để phục vụ nhân dân, phục vụ Đất nước...

Động cơ tham gia tập luyện TĐTT (cụ thể là vào các trường chuyên nghiệp TĐTT) của mỗi người cũng khác nhau.

- Có người thì do ham thích tập luyện TĐTT, để có sức khoẻ tốt.

- Có người thì nhận thấy mình không đủ khả năng thi vào các trường chuyên nghiệp khác có nhu cầu trình độ văn hoá cao hơn.

- Có người thì do mong muốn trở thành HLV hay GV TĐTT ...

Động cơ ban đầu tham gia tập luyện TĐTT và những động cơ thúc đẩy trong quá trình tập luyện TĐTT cũng khác nhau, nó được thay đổi ít nhiều do người tập ngày càng nhận thức sâu sắc mục đích, ý nghĩa, trách nhiệm tập luyện TĐTT của bản thân. Do vậy, yêu cầu cơ bản ở đây (để phát huy tính tích cực, tự giác của HS) là: Người cán bộ TĐTT (huấn luyện viên, GV, hướng dẫn viên) phải biết hình thành cho người tập ý nghĩa chân chính của hoạt động TĐTT, từng bước làm cho họ hiểu được bản chất xã hội của TĐTT là: TĐTT nh là một phương tiện để phát triển toàn diện, cân đối cơ thể con người, củng cố sức khoẻ, chuẩn bị cho lao động sáng tạo và bảo vệ Tổ

quốc, có như vậy mới xây dựng cho người tập một động cơ tập luyện đúng đắn, làm tiền đề cho việc đảm bảo thái độ tự giác đối với tập luyện TDDT.

• **Hứng thú học tập**

Việc xây dựng động cơ đúng đắn cho người học là rất quan trọng, song để phát huy được tính tự giác, tích cực của HS trong học tập, chúng ta phải không ngừng xây dựng hứng thú bền vững cho người học.

Hứng thú là một trong những hình thức biểu hiện cụ thể của động cơ (vì động cơ được biểu hiện qua: hứng thú, niềm tin, nguyện vọng, say mê, lý tưởng...).

Có thể nói: Hứng thú là những động cơ biểu hiện ở sự tập trung một cách tích cực, sự chú ý và ý nghĩa vào đối tượng và hiện tượng nhất định. Vì vậy mà cần xây dựng cho HS hứng thú trong tập luyện. Hứng thú cũng được biểu hiện ở nhiều dạng khác nhau, có thể là hứng thú nhất thời (xây ra trong từng buổi tập, bài tập) hay hứng thú bền vững (có được trong suốt quá trình học tập).

Hứng thú vững chắc đối với hoạt động TDDT được phát triển cùng với sự nhận thức về bản chất của hoạt động, nó tạo điều kiện cho HS có tinh thần, thái độ tự giác, tích cực học tập trong suốt quá trình. Vì vậy, cần làm cho HS nhận thức sâu sắc bản chất của tập luyện TDDT (mục đích, ý nghĩa, tác dụng của tập luyện TDDT) để xây dựng hứng thú bền vững đối với tập luyện TDDT, là cơ sở vững chắc cho việc phát huy tính tự giác, tích cực học tập của HS, điều này sẽ được đảm bảo khi người tập nhận thức sâu sắc về mục đích của các buổi tập cũng như ý nghĩa cụ thể của các nhiệm vụ cần được thực hiện (nhất là với những bài tập thể lực).

Kết quả của quá trình học tập phụ thuộc trực tiếp vào kết quả của từng buổi tập, do đó phải chú ý nâng cao hiệu quả của từng buổi tập bằng cách xây dựng hứng thú nhất thời cho HS.

Để xây dựng hứng thú nhất thời, chúng ta phải tích cực sử dụng những kích thích về mặt tâm lý cho HS:

- Tiến hành buổi tập sinh động, có sức lôi cuốn bằng các hình thức tổ chức tập luyện hợp lý.
- Tăng cường thi đấu nhỏ hoặc vận dụng phương pháp trò chơi.
- Làm mẫu động tác đẹp để tăng tính nghệ thuật của động tác.

Việc xây dựng động cơ tập luyện đúng đắn, hứng thú bền vững cho HS đã giải thích cho chúng ta rõ tinh thần tập luyện cần cù, say mê của các VĐV, của HS ...trong những hoạt động đơn điệu, có khối lượng vận động lớn như: chạy maratông, bơi vượt sông truyền thống hay các buổi tập thể lực...

Tóm lại: Việc thực hiện nguyên tắc tự giác, tích cực được đảm bảo trước hết ở chỗ: Xây dựng được nhận thức sâu sắc về mục đích của hoạt động, chỉ ra con đường triển vọng sau này và làm cho nó trở thành nguyện vọng sâu xa của mỗi người tập. Đồng thời phải làm cho người tập hiểu được ý nghĩa cụ thể của những nhiệm vụ được giải quyết trong quá trình giảng dạy và giáo dục. Tức là: Khi đưa ra những nhiệm vụ cụ thể (các BTTC), GV cần làm cho HS hiểu được: Tập cái gì? Tập như thế nào? Tại sao lại tập bài tập này mà không tập bài tập khác? Tại sao phải tuân theo qui tắc này mà không tuân theo qui tắc khác khi thực hiện bài tập này?

Ví dụ: Để dạy - học kỹ thuật chạy ngắn, người tập phải thực hiện: tập kỹ thuật xuất phát thấp, chạy lao, chạy giữa quãng, chạy về đích và tập theo tuần tự: Kỹ thuật đánh tay, học xuất phát,

chạy lao, chạy giữa quãng và kỹ thuật đánh đích, sau đó từng bước phối hợp các giai đoạn và hoàn thiện kỹ thuật chạy ngắn...

Chú ý: Sự nhận thức về những nhiệm vụ cụ thể phụ thuộc vào lứa tuổi, trình độ tập luyện và sự hiểu biết của người tập, do đó GV cần căn cứ vào đặc điểm cá nhân của người tập để giải quyết hợp lý về nhận thức cho HS đảm bảo phát huy cao độ tính tự giác, tích cực học tập của các đối tượng tập luyện.

1.2. Kích thích việc phân tích một cách có ý thức, việc kiểm tra và sử dụng sức một cách hợp lý khi thực hiện các BTTC

Việc nhận thức sâu sắc và đúng đắn về động tác, sự thực hiện động tác một cách hợp lý không phải tự nhiên mà có, nó chỉ có thể là kết quả của một quá trình lặp đi lặp lại nhiều lần động tác đó một cách có ý thức. Bởi vì, sự nhận thức ban đầu về động tác bao giờ cũng là nhận thức thô sơ (chung chung) và có nhiều thiếu sót, thể hiện ở kết quả thực hiện động tác kém. Chỉ thông qua tập luyện một cách có ý thức (thường xuyên phân tích, so sánh, bổ sung và gọt dũa dần các yếu tố thành phần kỹ thuật động tác) thì sự nhận thức đó ngày càng mới sâu sắc, đúng đắn và thực hiện động tác hợp lý (đảm bảo yêu cầu kỹ thuật).

Nếu chúng ta cho HS tập luyện lặp lại động tác nhiều lần một cách máy móc thì cũng có thể tạo thành một thói quen thực hiện động tác (hình thành kỹ xảo vận động), song sự thực hiện động tác đó không đảm bảo tính hiệu quả cao, khả năng ứng dụng kém. Do đó, chỉ có sự lặp lại động tác một cách thường xuyên có phân tích, so sánh điều chỉnh, cải biến chất lượng thực hiện động tác... thì mới có thể nâng cao hiệu quả hoạt động.

Trong quá trình giảng dạy, GV giữ vai trò chủ đạo trong việc đánh giá và uốn nắn hoạt động của HS. Song kết quả tập luyện còn phụ thuộc trực tiếp vào khả năng tự đánh giá chính xác và đúng lúc những thông số về không gian, thời gian và dùng sức... của HS trong quá trình thực hiện động tác (hình thành cảm giác chuyên môn).

Vì vậy, trong quá trình giảng dạy TDDT, để đạt được kết quả cao, cần phải nâng cao khả năng tự kiểm tra, đánh giá của HS.

Để nâng cao khả năng tự kiểm tra và dùng sức hợp lý khi thực hiện bài tập, người ta thường sử dụng một số phương pháp sau:

- Phương pháp thông tin tức thời về các thông số vận động.

Phương pháp này sẽ phát triển được cảm giác chuyên môn cho HS.

- Phương pháp tập luyện bằng tư duy.

Tức là: Hướng dẫn cho HS tự tái hiện trong đầu toàn bộ động tác với ý thức tìm hiểu, so sánh để sửa chữa hoặc hoàn thiện một chi tiết nào đó trong đầu mình trước khi hoàn thiện nó bằng hoạt động vận động thực tế.

1.3. Giáo dục tính chủ động, tự lập, sáng tạo cho HS

Khi tiếp thu một kỹ thuật động tác nào đó (dù là một động tác hết sức quen thuộc với người tập trong lĩnh vực TDDT) mỗi HS vẫn dường như phải xây dựng lại hình thức vận động ấy để tương ứng với khả năng cá nhân mình (đảm bảo yêu cầu kỹ thuật phù hợp đặc điểm cá nhân).

Có những vấn đề HS tưởng như mình phát hiện ra sau một thời gian tập luyện (một số lần tập, buổi tập), song thực ra thì điều đó GV đã phân tích, giảng giải nhiều lần rồi nhưng đến khi đó HS mới nhận thức được.

Ví dụ: Cần vút chân tích cực khi thực hiện động tác “tỳ đầu bật”.

Hơn nữa, quá trình tiếp thu động tác bao giờ cũng mang màu sắc cá nhân.

Ví dụ: Có người nhờ vút chân tích cực mà thực hiện được động tác, có người lại vút chân không tích cực nhưng do đẩy tay mạnh và có độ dẻo của lưng tốt mà thực hiện được động tác. Vì vậy, tính chủ động, tự lập, sáng tạo của HS trong học tập sẽ làm cho kết quả học tập được tăng lên (nhất là với HS lớn tuổi), từ đó mà quá trình GDTC cần phải tiến hành trên cơ sở phát huy tính chủ động, tự lập, sáng tạo của HS. Ngay từ đầu phải giáo dục cho HS kỹ năng tự giải quyết các nhiệm vụ vận động và sử dụng hợp lý các phương tiện GDTC, truyền thụ cho họ những khả năng sư phạm dù là đơn giản nhất.

Ngoài việc bảo đảm ba yêu cầu cơ bản trên, để phát huy tính tự giác, tích cực của HS còn phải thường xuyên đánh giá và biểu dương thành tích đã đạt được của HS. Đó chính là vai trò chủ đạo của người GV, có tác dụng to lớn đến việc động viên tính tự giác, tích cực học tập của HS.

Việc đánh giá có thể bằng các phương pháp:

- Lời nói: Tốt, khá, trung bình, có tiến bộ...

- Bằng các chỉ tiêu chuyên môn, thuật ngữ chuyên môn, cho điểm...

2. Nguyên tắc trực quan

2.1. Khái niệm về trực quan

Theo ý nghĩa ban đầu, trực quan là trực tiếp nhìn thấy. Song từ lâu, nhận thức về trực quan trong lý thuyết và thực hành sư phạm, nó đã vượt ra khỏi phạm vi, ý nghĩa chân phương của danh từ đó. Ngày nay chúng ta có thể hiểu: Trực quan là sự cảm thụ của các giác quan đối với các kích thích đặc hiệu của chúng.

Nhờ có cảm giác thu được qua các cơ quan phân tích mà người ta tiếp xúc với thực tế.

Trong GDTC, trực quan giữ một vai trò hết sức quan trọng, bởi vì hoạt động của HS chủ yếu mang tính chất thực tiễn, đồng thời một trong những nhiệm vụ của GDTC là phát triển toàn diện các cơ quan cảm giác.

Trực quan có 2 loại: Trực quan trực tiếp và trực quan gián tiếp.

- **Trực quan trực tiếp** là sự cảm thụ trực tiếp của các giác quan đối với các tín hiệu, hình ảnh sống của động tác và sự biểu hiện thực tế của người tập.

- **Trực quan gián tiếp** thể hiện sự phản ánh của các cơ quan cảm thụ đối với động tác thông qua các tín hiệu, hình ảnh gián tiếp của chúng.

Lời nói có hình ảnh cũng là một yếu tố của trực quan gián tiếp. Nó cũng là một tác nhân kích thích có thể gợi lên hình ảnh sống của động tác. Nhưng cũng cần phải nhớ rằng: Nếu như người nghe chưa được tập luyện và chưa được nhìn thấy động tác thì khi nghe nói đến động tác cũng không thể tái hiện trong đầu mình động tác đó được. Vì vậy, lời nói chỉ có ý nghĩa trực quan khi ý nghĩa cụ thể của nó gắn chặt với kinh nghiệm sống của người nghe.

Trực quan trực tiếp và trực quan gián tiếp có mối quan hệ tác động tương hỗ lẫn nhau. Vì vậy, trong GDTC cần phối hợp sử dụng cả trực quan trực tiếp trực quan gián tiếp. Trong mỗi quan hệ đó trực quan trực tiếp giữ vai trò chủ đạo, nhưng chúng ta cũng không nên đánh giá thấp vai trò của trực quan gián tiếp. Trực quan trực tiếp là cơ sở cho trực quan gián tiếp, trực quan gián tiếp có thể làm tái hiện các mặt riêng lẻ của quá trình vận động và làm cho sự cảm thụ trực tiếp được dễ dàng hơn. Điều này thể hiện sự thống nhất của các giai đoạn cảm giác: cảm tính và lý tính của quá trình nhận thức là sự thống nhất giữa hệ thống tín hiệu thứ nhất với hệ thống tín hiệu thứ hai của con người.

Trong quá trình GDTC, nếu chúng ta sử dụng rộng rãi các hình thức trực quan và kết hợp chúng một cách chặt chẽ thì nhờ sự tác động, bổ sung lẫn nhau giữa chúng mà làm cho quá trình tập luyện đạt hiệu quả cao thông qua việc nâng cao được hứng thú tập luyện làm dễ hiểu, dễ thực hiện nhiệm vụ vận động. Do đó, trong quá trình GDTC cần sử dụng, kết hợp rộng rãi các hình thức trực quan để nâng cao hiệu quả học tập.

2.2. Tính trực quan là tiền đề để tiếp thu động tác

Trong thực tế, bất kỳ một nhận thức nào cũng bắt nguồn từ mức độ cảm giác (tức là trực quan sinh động) thông qua sự phản ánh của các cơ quan cảm thụ sự bổ sung cho nhau giữa chúng trong quá trình phản ánh mà hình ảnh về động tác cần tập được hình thành và ngày càng chính xác hơn. Vậy trong thực tế hoạt động TT cần sử dụng tổng hợp các hình thức trực quan, thông qua đó mà chúng ta có thể làm cho người học hình thành khái niệm động tác, từ đó thực hiện động tác theo đúng yêu cầu kỹ thuật.

Trong GDTC việc tạo nên hình ảnh động tác có thể được thực hiện theo 2 cách cơ bản sau đây:

- *Cách thứ nhất:* Sử dụng kinh nghiệm vận động cũ kết hợp với việc giảng giải, phân tích kỹ thuật động tác mới. Đây là hình thức vận dụng quy luật “chuyển tốt” của các kỹ xảo vận động, lấy việc nắm vững các động tác đã học làm cơ sở cho việc tiếp thu động tác mới.

- *Cách thứ hai:* Sử dụng tổng hợp các hình thức trực quan khác nhau để tạo khái niệm về động tác.

2.3. Tính trực quan là điều kiện để củng cố, hoàn thiện kỹ năng, kỹ xảo vận động

Ở các giai đoạn củng cố, hoàn thiện động tác do có sự liên quan tác động tác lẫn nhau của nhiều cơ quan cảm thụ mà người tập xuất hiện cảm giác tổng hợp đối với hoạt động quen thuộc (gọi là cảm giác chuyên môn).

Ví dụ: Cảm giác xà ngang của VĐV nhảy cao, cảm giác bóng của VĐV các môn bóng, cảm giác thời gian của VĐV chạy...

Cảm giác tổng hợp đó làm cho việc cảm thụ động tác được tinh tế hơn, nó giúp người tập gạt dũa được hoạt động vận động của mình nhằm nâng cao tính hiệu quả thực hiện động tác. Tuy nhiên, sự liên quan tác động lẫn nhau giữa các cơ quan cảm thụ không phải lúc nào cũng tốt, nhất là trong các điều kiện hoạt động vận động phức tạp.

Ví dụ: Sự hoạt động tích cực của cơ quan thị giác sẽ làm cho cơ quan phân tích vận động bị hạn chế.

Vì vậy, để nhanh chóng hoàn thiện động tác, người ta thường ưu tiên tác động đối với các giác quan nhất định để phát triển chúng. Việc ưu tiên tác động đối với các giác quan này bao giờ cũng kèm theo sự hạn chế hoạt động của các giác quan khác.

Ví dụ: Để hoàn thiện cảm giác vận động cho VĐV bóng chuyền (cảm giác bóng) người ta có thể cho VĐV tập phòng thủ trong điều kiện thị giác bị hạn chế.

Chú ý: Xuất phát từ đặc điểm của các giai đoạn củng cố, hoàn thiện động tác mà các hình thức trực quan cũng được sử dụng thay đổi so với giai đoạn tiếp thu động tác. Các phương pháp trực quan có tác động chọn lọc lên cơ quan phân tích thị giác, thính giác... bị hạn chế sử dụng để tăng cường sử dụng các hình thức trực quan phát triển cảm giác vận động cho người tập.

2.4. Yêu cầu đảm bảo tính trực quan

- Tác động vào nhiều cơ quan cảm giác khác nhau để có biểu tượng chính xác về động tác và hoàn thiện toàn diện các cơ quan cảm giác.

Giữa các cơ quan cảm giác có sự liên quan tác động lẫn nhau, sự hình thành cảm giác tổng hợp các cơ quan phân tích chính là hình thành cảm giác chuyên môn cho người tập, tạo điều kiện củng cố, hoàn thiện hoạt động vận động. Đồng thời việc hoàn thiện toàn diện các cơ quan cảm giác là một trong những nhiệm vụ riêng của GDTC.

- Sử dụng các phương tiện trực quan cần phù hợp HS.

Mỗi đối tượng HS khác nhau thì khả năng nhận thức sẽ khác nhau. Vai trò mỗi hình thức trực quan sẽ gắn liền với mỗi đối tượng nhất định.

Ví dụ: Với HS nhỏ tuổi thì trực quan trực tiếp giữ vai trò quan trọng do khả năng bắt chước cao, khả năng tư duy còn kém; với người lớn hay VĐV có trình độ thì trực quan gián tiếp lại chiếm ưu thế.

- Đảm bảo tính tự giác, tích cực học tập của HS khi sử dụng các phương tiện trực quan.

Nếu HS tự giác, tích cực học tập thì sẽ biểu hiện bằng sự chú ý xem GV làm mẫu, nghe GV giảng giải... nhờ đó các hình thức trực quan mà GV sử dụng mới có tác dụng.

- Tùy thuộc vào từng giai đoạn giảng dạy động tác mà tỷ lệ sử dụng các hình thức trực quan thay đổi.

Nói chung càng ngày trực quan gián tiếp càng giữ vai trò quan trọng, được sử dụng nhiều hơn, còn trực quan trực tiếp thì có xu hướng giảm dần.

- Cần xác định rõ mục đích trực quan cho HS.

Có nghĩa là: Hướng dẫn khâu cơ bản, quan trọng và thời điểm cần trực quan... để HS theo dõi và cảm thụ.

Ví dụ: Khi GV làm mẫu động tác “gập bật thành chống” ở trên xà kép, cần hướng dẫn cho HS quan sát vào các thời điểm: gập chân, bật chân (kết hợp đẩy tay) và dừng chân.

3. Nguyên tắc hệ thống

Trong GDTC, tính hệ thống được biểu hiện ở những vấn đề sau:

- Tính thường xuyên của các buổi tập và sự luân phiên hợp lý giữa vận động với nghỉ ngơi.
- Phối hợp hợp lý giữa tập luyện lặp lại ổn định với tập lại lặp lại biến đổi.
- Tuần tự các buổi tập và mối quan hệ lẫn nhau giữa các mặt khác nhau trong nội dung một buổi tập.

Thực hiện nguyên tắc hệ thống có nghĩa là đảm bảo các vấn đề trên mà cơ sở của nó là qui luật hình thành kỹ năng kỹ xảo vận động và phát triển các tổ chất thể lực trong GDTC .

3.1. Tính thường xuyên của các buổi tập và sự luân phiên hợp lý giữa vận động và nghỉ ngơi

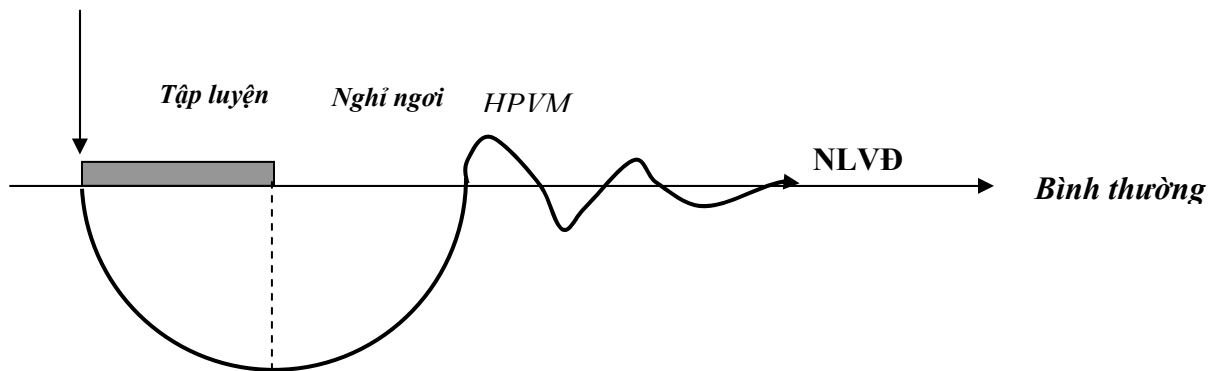
3.1.1. Tính tập luyện thường xuyên

Xuất phát từ qui luật diễn biến của năng lực vận động dưới tác động của một lượng vận động là:

- Trong thời gian tập luyện (thực hiện lượng vận động) năng lực vận động giảm dần.
- Tiến hành nghỉ ngơi (sau vận động) năng lực vận động được hồi phục dần và hồi phục vượt mức sau đó lại tiếp tục dao động về mức ban đầu (xem hình 3).

Do đó, nếu chúng ta tiến hành nghỉ ngơi quá dài thì những phản xạ có điều kiện đang hình thành sẽ bị tắt dần. Khi chúng ta sử dụng các BTTC hợp lý (tiến hành tập luyện thường xuyên) cơ thể sẽ có những biến đổi tốt về cơ cấu chức năng, về việc hình thành kỹ năng, kỹ xảo vận động và phát triển các tổ chất thể lực. Vì vậy, quá trình GDTC cần phải tiến hành tập luyện thường xuyên.

Tuy nhiên, tập luyện thường xuyên không phải là tập luyện lan tràn, không có lúc nghỉ, mà tập luyện thường xuyên có nghĩa là: khoảng nghỉ giữa hai lần tập, giữa hai buổi tập hoặc giữa hai chu kỳ tập luyện ... không được kéo dài đến mức làm mất đi những biến đổi có lợi xuất hiện do tác động của lần tập trước, của buổi tập hay chu kỳ tập luyện trước.



Hình 3: Quy luật diễn biến NLVD

Thông thường tính thường xuyên được đảm bảo khi một tuần tập từ 2 đến 3 buổi tập, với VĐV trình độ cao thường từ 4 đến 5 buổi (thậm chí 6 - 7 buổi tập). Như vậy, tính thường xuyên sẽ được đảm bảo nhờ có một hệ thống nhất định về sự luân phiên hợp lý giữa vận động và nghỉ ngơi.

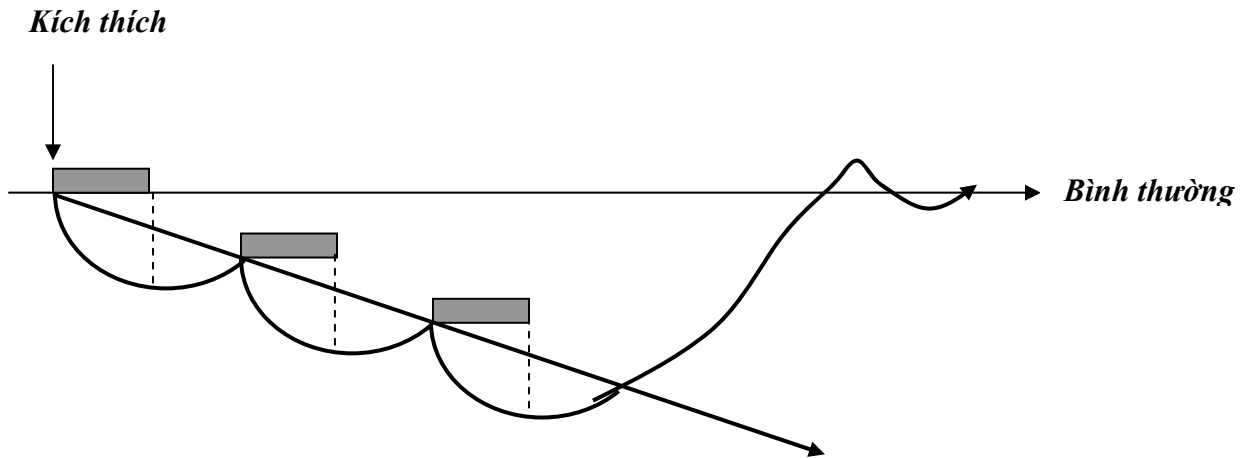
3.1.2. Sự luân phiên hợp lý giữa vận động và nghỉ ngơi

Tập luyện và nghỉ ngơi (sau tập luyện) có mối quan hệ chặt chẽ:

- Tập luyện (dưới tác động của lượng vận động) thì cơ thể sẽ mệt mỏi (biểu hiện ở sự giảm sút năng lực vận động).
- Nghỉ ngơi (sau tập luyện) sẽ đảm bảo cho cơ thể hồi phục và hồi phục vượt mức.

Nhưng cần chú ý rằng: Không phải cứ tập luyện cho cơ thể mệt mỏi, rồi cứ nghỉ ngơi là cơ thể sẽ hồi phục vượt mức, mà muốn cơ thể hồi phục và hồi phục vượt mức thì phải luân phiên hợp lý giữa vận động và nghỉ ngơi.

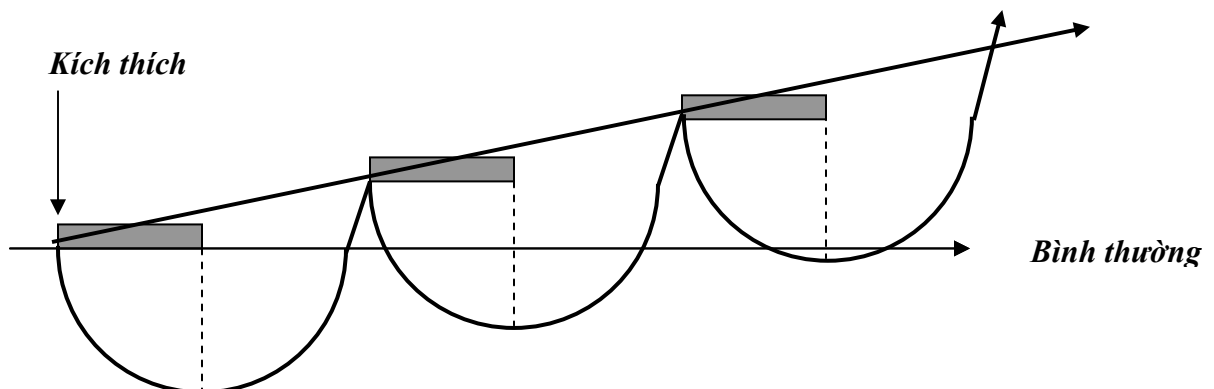
Để hiểu được vấn đề này, chúng ta phải xét đến sự diễn biến năng lực vận động dưới tác động của lượng vận động và nghỉ ngơi với các quãng nghỉ khác nhau:



Hình 4: Diễn biến của năng lực vận động khi sử dụng các quãng nghỉ ngắn

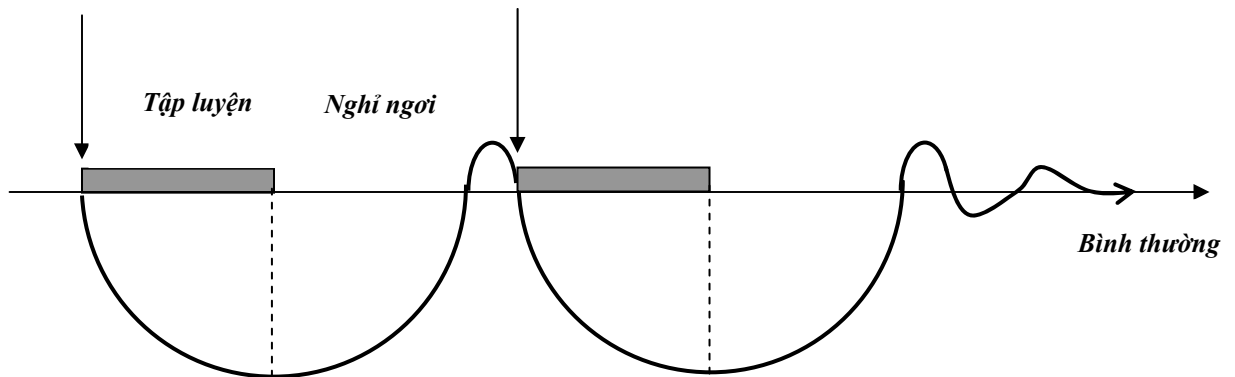
- Khi chúng ta thực hiện lượng vận động đủ lớn, cơ thể sẽ giảm sút dần năng lực vận động (xuất hiện mệt mỏi), sớm hay muộn người tập cũng phải dừng tập luyện để nghỉ ngơi. Trong thời gian nghỉ ngơi năng lực vận động hồi phục dần, nếu chưa về mức ban đầu mà chúng ta tập luyện tiếp thì năng lực vận động càng giảm xuống (cơ thể càng mệt mỏi) để xảy ra hiện tượng tập luyện quá sức (Hình 4).

- Sau khi thực hiện lượng vận động chúng ta đảm bảo quãng nghỉ cần thiết thì năng lực vận động không chỉ hồi phục vượt mức ban đầu mà còn hồi phục vượt mức ban đầu làm cho năng lực vận động ngày càng được tăng lên (Hình 5).



Hình 5: Diễn biến của năng lực vận động khi sử dụng các quãng nghỉ vượt mức

- Sau quãng nghỉ cần thiết đó, chúng ta tiếp tục nghỉ ngơi (năng lực vận động giao động dần về mức ban đầu), khi đó mới tiến hành tập luyện thì sẽ không có tác dụng phát triển năng lực vận động (Hình 6).



Hình 6: Diễn biến của năng lực vận động khi sử dụng các quãng nghỉ đầy đủ

Như vậy, diễn biến cơ năng (năng lực vận động) của cơ thể không những do lượng vận động mà còn do cả chế độ nghỉ ngơi quyết định. Vì thế, quá trình GDTC phải đảm bảo sự phối hợp hợp lý giữa vận động với nghỉ ngơi.

Về nguyên tắc, buổi tập sau được tiến hành khi cơ thể đã hồi phục vượt mức sau lần tập trước. Song trong thực tế: mỗi giai đoạn tập luyện, mỗi nhiệm vụ vận động khác nhau, mỗi đối tượng khác nhau cần tiến hành tập luyện tiếp vào các thời điểm khác nhau.

Vậy, trong GDTC người ta căn cứ vào các yếu tố:

- Đặc điểm, yêu cầu của các giai đoạn dạy - học.
- Mục đích, nhiệm vụ giáo dục các tố chất thể lực.
- Căn cứ vào trình độ VĐV, đối tượng tập luyện ... mà người ta bố trí buổi tập sau tiến hành vào các thời điểm hợp lý.

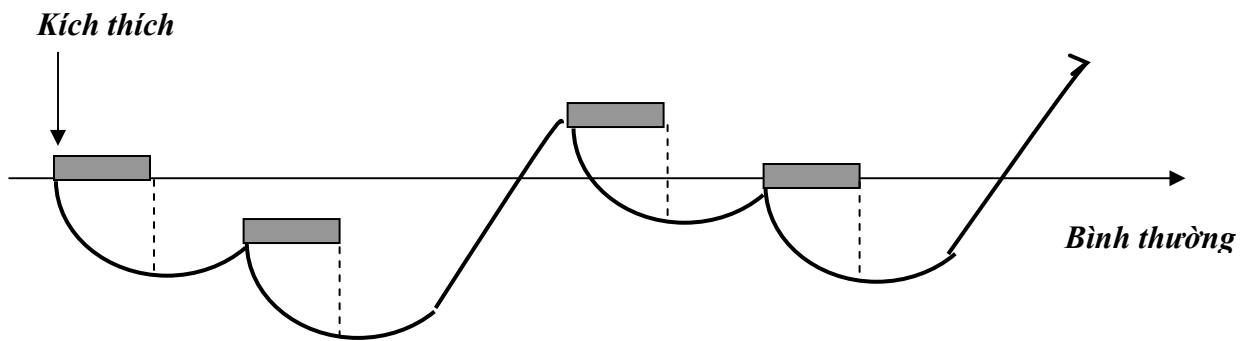
Thông thường buổi tập sau được tiến hành vào một trong 3 thời điểm sau:

+ Khi năng lực vận động đã hồi phục vượt mức (sử dụng với người mới tập, trong huấn luyện sức nhanh, sức mạnh- tốc độ – hình 5).

+ Khi năng lực vận động đã hồi phục về mức ban đầu (thường áp dụng trong tập luyện để củng cố, tăng cường sức khỏe và vào các giai đoạn dạy- học động tác - hình 6).

+ Khi năng lực vận động chưa hồi phục về mức ban đầu (áp dụng trong huấn luyện sức bền và với VĐV trình độ cao - hình 7)

Trong thực tế, khi tiến hành một giờ học, một buổi tập hay một giai đoạn tập luyện không chỉ nhằm giải quyết một nhiệm vụ nhất định, hơn nữa năng lực vận động của con người cũng diễn biến không chỉ phụ thuộc vào lượng vận động và quãng nghỉ mà còn do nhiều yếu tố khác, như: Chế độ sinh hoạt, làm việc, các yếu tố tâm lý, môi trường.... Vì vậy mà trong một buổi tập hay trong một giai đoạn tập luyện cần kết hợp sử dụng cả 3 hình thức trên một cách hợp lý để đảm bảo hiệu quả cao của GDTC.



Hình 7: Diễn biến của năng lực vận động khi kết hợp sử dụng các quãng nghỉ ngắn với quãng nghỉ vượt mức.

3.2. Sự phối hợp hợp lý giữa tập luyện lặp lại ổn định với tập luyện lặp lại thay đổi (tập luyện biến đổi).

Quá trình hình thành kỹ năng, kỹ xảo vận động là quá trình thành lập chuỗi phản xạ có điều kiện, do vậy phải tiến hành tập luyện lặp lại nhiều lần nhằm hình thành và củng cố vững chắc các định hình động lực và đảm bảo cho cơ thể có điều kiện biến đổi thích nghi về hình thể và chức năng. Vậy, muốn hình thành kỹ năng, kỹ xảo vận động và phát triển các tổ chức thể lực thì phải tiến hành tập luyện lặp lại. Sự lặp lại đó có thể là: Các động tác, trình tự thực hiện một buổi tập, thậm chí cả trình tự thực hiện các buổi tập trong tuần, trong tháng... Vấn đề đặt ra ở đây là: Cần phải xác định tập luyện lặp lại bao nhiêu cho đủ? qua nghiên cứu người ta thấy, mức độ lặp lại phụ thuộc vào:

- Đặc điểm từng động tác (động tác đơn giản thì tập lặp lại ít...).
- Nội dung, xu hướng chung của buổi tập ở giai đoạn nào đó của quá trình giảng dạy động tác (giai đoạn tiếp thu động tác thì lặp lại ít, giai đoạn củng cố, hoàn thiện động tác thì phải lặp lại nhiều).
- Đặc điểm người tập (chủ yếu căn cứ vào loại hình thần kinh và trình độ thể lực người tập).

- Điều kiện ảnh hưởng đến lượng tính chất lượng vận động (thời tiết, khí hậu...).

Tuy nhiên, nếu lặp lại động tác quá nhiều lần thì cơ thể sẽ xuất hiện ức chế trên giới hạn và có hiện tượng tiết kiệm hoá chức năng, lúc đó các kỹ năng, kỹ xảo vận động và các tổ chức thể lực ngừng phát triển và thậm chí có chiều hướng giảm sút.

Không những thế, nếu củng cố quá chắc chắn một kỹ xảo vận động sẽ khó tiếp thu kỹ xảo vận động mới cao hơn. Hay nói cách khác: tiến hành tập luyện lặp lại quá nhiều sẽ làm ảnh hưởng đến sự củng cố, hoàn thiện kỹ năng, kỹ xảo vận động và phát triển các tổ chức thể lực ở mức cao hơn, đồng thời làm ảnh hưởng đến việc tiếp thu các kỹ năng, kỹ xảo vận động mới. Vì vậy, cần kết hợp hợp lý giữa tập luyện lặp lại ổn định với tập luyện lặp lại biến đổi.

Tập luyện biến đổi có nghĩa là: Thay đổi rộng rãi hình dạng của động tác và các điều kiện thực hiện chúng, sự biến đổi linh hoạt lượng vận động, thay đổi hình thức và nội dung tập luyện nói chung.

Tính ổn định và tính biến dạng đều là cần thiết, song phối hợp hợp lý giữa chúng là rất quan trọng, bởi vì:

- Nếu động tác chưa được củng cố bằng một số lần lặp lại nhất định mà tập luyện biến đổi thì kỹ thuật động tác sẽ bị phá vỡ.

- Nếu động tác lặp lại đã đủ mức thì tiến hành tập luyện biến đổi không những nâng cao khả năng vận động của con người mà còn củng cố thêm kỹ thuật động tác.

Sự phối hợp này phụ thuộc vào mục đích tiếp thu động tác, đặc điểm động tác và điều kiện vận dụng của động tác. Ví dụ: Các động tác được thực hiện trong điều kiện tương đối ổn định như: Các động tác TD, chạy, nhảy, ném... thì ưu tiên tập lặp lại ổn định nhiều hơn; các môn bóng, các môn TT đối kháng cá nhân thì ưu tiên tập luyện biến đổi.

3.3. Tuần tự của các buổi tập và mối quan hệ giữa các mặt khác nhau trong nội dung một buổi tập

3.3.1. Tuần tự của các buổi tập

Mỗi buổi tập nói chung có một nội dung riêng (tức phải giải quyết được những nhiệm vụ nhất định), do đó: giữa các buổi tập phải có sự sắp xếp theo một trình tự nhất định để đạt được mục tiêu chung của quá trình GDTC.

Việc sắp xếp tuần tự của các buổi tập được căn cứ vào 2 vấn đề chính:

- Nhiệm vụ chính của buổi tập.
- Đảm bảo dễ tiếp thu...

Do đó, chúng ta thường sắp xếp theo quy tắc từ đơn giản đến phức tạp, từ biết đến chưa biết, từ lượng vận động thấp đến lượng vận động cao. Tuy nhiên, trong thực tế cũng có những trường hợp người ta sắp xếp nội dung tập luyện từ phức tạp đến đơn giản, từ khó đến dễ... nhằm giải quyết một nhiệm vụ đặc biệt nào đó. Ví dụ: Để nâng cao khả năng di động trong bóng chuyền, người ta thường cho HS học kỹ thuật bóng cao tay trước kỹ thuật chuyên bóng thấp tay).

Đối với cả quá trình tập luyện nhiều năm thì người ta thường sắp xếp các nội dung theo thứ tự: huấn luyện chung rộng rãi → chuyên môn hoá sâu → huấn luyện chung rộng rãi. Điều này nhằm đảm bảo quy luật phát triển theo lứa tuổi cũng như các quy luật khác của quá trình GDTC, bởi vì:

- Ban đầu việc tiến hành huấn luyện chung nhằm mục đích phát triển toàn diện, cân đối hình thái và chức năng cơ thể, các tổ chất thể lực và tăng vốn kỹ năng, kỹ xảo vận động nhằm đảm bảo điều kiện để đảm bảo điều kiện để đi sâu vào chuyên môn hoá sâu.

- Việc tiến hành chuyên môn hoá sâu là quy luật tất yếu để đạt thành tích TT cao.

- Sau đó lại tiến hành huấn luyện chung rộng rãi với mục đích củng cố, nâng cao sức khoẻ, kéo dài tuổi thọ.

Về việc huấn luyện các tổ chất thể lực thì người ta sắp xếp theo tuần tự: Các bài tập phát triển khả năng phối hợp vận động → mềm dẻo → sức nhanh → sức mạnh → sức bền hay các bài tập phát triển mềm dẻo → khéo léo → sức mạnh → sức nhanh → sức bền.

Trong quá trình hình thành, kỹ xảo vận động và phát triển các tổ chất thể lực đều xảy ra sự "chuyên kỹ xảo" và "chuyên các tổ chất thể lực". Do đó, việc sắp xếp nội dung (tuần tự) các môn học phải chú ý đến vấn đề đó, cụ thể là phải biết tận dụng tối đa sự "chuyên tốt", hạn chế sự sự "chuyên xấu" của các kỹ năng kỹ xảo vận động và các tổ chất thể lực.

3.3.2. Mối quan hệ giữa các mặt khác nhau của các nội dung trong một buổi tập

Việc sắp xếp nội dung trong một buổi tập phải chú ý đến quy luật "chuyên kỹ xảo" và "chuyên các tổ chất thể lực" đồng thời phải căn cứ vào sự diễn biến năng lực vận động trong một buổi tập.

Đối với giảng dạy động tác, người ta thường sắp xếp các nội dung theo độ phức tạp tăng dần và tận dụng sự "chuyên tốt", hạn chế sự sự "chuyên xấu" của các kỹ năng kỹ xảo vận động.

Trong một buổi tập với nội dung phát triển các tổ chất thể lực thì người ta thường sắp xếp theo thứ tự các bài tập: Sức nhanh → sức mạnh → sức bền hoặc sức mạnh → sức nhanh → sức bền. Đồng thời, các bài tập phát triển các tổ chất thể lực chuyên môn bao giờ cũng được thực hiện trước các bài tập phát triển tổ chất thể lực chung.

4. Nguyên tắc để tiếp thu và phù hợp với đặc điểm cá nhân

Về bản chất, đây là nguyên tắc đòi phải tính toán đến đặc điểm cá nhân của người tập và sức tác động của các nhiệm vụ đề ra trong quá trình GDTC. Bởi vì: trong GDTC, muốn đạt hiệu quả cao thì phải quan tâm đến hai vấn đề chính:

- Đặc điểm cá nhân người tập: Lứa tuổi, giới tính, trình độ sức khoẻ, trình độ chuyên môn...

- Độ khó và yêu cầu nhiệm vụ vận động: Tính phức tạp, nhịp điệu thực hiện động tác, lượng vận động.

Vậy nguyên tắc này nhằm đảm bảo sự phù hợp giữa yêu cầu của quá trình dạy học với các đặc điểm của người tập.

Quá trình GDTC phải đảm bảo nguyên tắc này, bởi vì:

- GDTC ảnh hưởng trực tiếp đến sức khoẻ người tập.
- Nếu đảm bảo nguyên tắc này sẽ động viên được tính tự giác, tích cực học tập của HS.

4.1. Vấn đề dễ tiếp thu

Quá trình GDTC là quá trình thực hiện lượng vận động tập luyện thông qua các BTTC. Một lượng vận động được gọi là dễ tiếp thu không có nghĩa là không có khó khăn đối với người tập, mà vấn đề là ở chỗ phải có khó khăn đối với người tập.

Vậy, ta có thể hiểu: Lượng vận động dễ tiếp thu là lượng vận động mà HS tự giác, tích cực có thể thực hiện được và kết quả việc thực hiện ấy có tác dụng củng cố, nâng cao sức khoẻ cho người tập.

Chúng ta cần nhớ rằng: mỗi đối tượng tập luyện khác nhau, mỗi người khác nhau thì mức độ lượng vận động vừa sức sẽ khác nhau. Đồng thời khi trình độ tập luyện được nâng lên thì giới hạn lượng vận động vừa sức cho người tập là một vấn đề rất cần thiết.

Để có thể xác định đúng một lượng vận động vừa sức đối với người tập thì người GV phải quán triệt các yêu cầu sau:

- Phải căn cứ vào các chương trình, yêu cầu và tiêu chuẩn đã được đề ra cho đối tượng.

Đó chính là những vấn đề đã được vạch ra trên cơ sở các tài liệu khoa học và tổng kết kinh nghiệm thực tiễn. Song dù các chương trình, yêu cầu và các tiêu chuẩn đó có hoàn thành bao nhiêu nó cũng không thể cụ thể được cho từng HS và từng tổ, nhóm được. Vì vậy, để có chương trình, yêu cầu, tiêu chuẩn phù hợp đối tượng học tập người GV phải nghiên cứu kỹ các đặc điểm HS, từ đó đề ra một chương trình cụ thể, các yêu cầu và tiêu chuẩn cụ thể cho cả quá trình và cho từng giai đoạn tập luyện phù hợp với đối tượng, đảm bảo lượng vận động vừa sức.

- Trong quá trình GDTC, GV cần phải tăng cường kiểm tra y học và kiểm tra sự phạm để đánh giá lượng vận động đề ra có hợp lý không, nếu không hợp lý thì phải điều chỉnh cho phù hợp với sự phát triển khả năng chức phận của HS.

- Khi đề ra tiến trình thực hiện, GV phải tính toán sao cho giữa các buổi tập có một sự kế thừa hợp lý. Đồng thời phải xuất phát từ các nhiệm vụ trong một buổi học cũng như trong một giai đoạn tập luyện sao cho việc giải quyết nhiệm vụ trước tạo cơ sở tốt cho việc giải quyết các nhiệm vụ sau. Để đảm bảo vấn đề này cần phải thực hiện theo quy tắc:

- *. Đi từ cái đã biết đến cái chưa biết.
- *. Đi từ cái đã nắm vững đến cái chưa nắm vững
- *. Từ đơn giản đến phức tạp
- *. Từ lượng vận động thấp đến lượng vận động cao.

Tuy nhiên, cũng có những trường hợp tiến hành tập luyện từ cấu trúc phức tạp nhiều đến cấu trúc phức tạp ít, từ lượng vận động cao đến lượng vận động thấp. Song đây là những trường hợp cá biệt và nó phải nằm trong giới hạn vừa sức đối với HS.

- Khi chuyển từ nhiệm vụ vận động sang nhiệm vụ vận động khác khó hơn cần đảm bảo tính tiệm tiến (tăng từ từ) vì cơ năng cơ thể được nâng lên từ từ.

Tính tiệm tiến được đảm bảo nhờ sự luân phiên hợp lý giữa vận động với nghỉ ngơi, nhờ sự thay đổi lượng vận động theo hình làn sóng hoặc theo hình bậc thang.

- Sử dụng các phương tiện và phương pháp chuyên môn tạo điều kiện cho HS dễ tiếp thu các hoạt động vận động phức tạp. Đó chính là việc sử dụng các bài tập, động tác “bổ trợ”, “dẫn dắt”... để học tập các động tác có cấu trúc phức tạp.

4.2. GDTC phù hợp với đặc điểm cá nhân

- Trong quá trình GDTC mỗi người đều có đặc điểm riêng (năng lực) và diễn biến của quá trình tiếp thu động tác, về tính chất phản ứng của cơ thể với lượng vận động, về mức độ và sự diễn biến của sự thay đổi thích nghi xảy ra trong cơ thể do loại hình thần kinh, trình độ sức khoẻ, trình độ chuyên môn... khác nhau. Vì vậy, trong GDTC việc sử dụng các phương tiện, phương pháp, hình thức và điều kiện tiến hành tập luyện phải phù hợp với đặc điểm cá nhân người tập để đảm bảo sự phát triển năng lực của họ ở mức cao nhất.

Trong GDTC thông thường được tiến hành theo hai giai đoạn kết hợp với nhau, đó là: Huấn luyện toàn diện và chuyên môn hoá. Vấn đề GDTC phù hợp với đặc điểm cá nhân phải được tiến hành trong cả hai giai đoạn đó.

- Trong huấn luyện toàn diện: Thể hiện ở chỗ yêu cầu chung đối với mọi người như nhau, nhưng con đường thực hiện các yêu cầu chung đó sẽ khác nhau ở từng người, từng nhóm người, gọi là: “cá biệt hoá theo yêu cầu chung bằng những con đường riêng”. Điều này có nghĩa là: Yêu cầu mọi người phải tiếp thu các kỹ năng, kỹ xảo vận động, các kiến thức chuyên môn và phát triển các tổ chất vận động ở mức độ nhất định. Song việc sử dụng các phương tiện, phương pháp, các hình thức tập luyện có thể khác nhau tùy thuộc vào đặc điểm cá nhân người tập.

- Khi tiến hành xu hướng chuyên môn hoá thì những hoạt động được lựa chọn làm nội dung chuyên sâu phải phù hợp với đặc điểm cá nhân (hình thể, năng khiếu...) và ngay trong cùng một môn chuyên sâu thì mức độ phân đấu, con đường thực hiện mỗi người cũng khác nhau.

Bên cạnh việc đảm bảo một vấn đề GDTC phù hợp đặc điểm cá nhân chúng ta cần phải lưu ý 2 vấn đề sau:

+ Giữa những người tập tuy có đặc điểm riêng (khả năng tiếp thu, tính chất phản ứng cơ thể với lượng vận động, khả năng thích nghi...) nhưng cũng có những nét chung nhất định (về lứa tuổi, giới tính, trình độ văn hoá...). Vì vậy, cá biệt hoá phải dựa trên cơ sở các quy luật chung của GDTC, không được đem việc đối xử cá biệt đối lập với những con đường chung của GDTC.

+ Quá trình GDTC không chỉ chạy theo các đặc điểm cá nhân mà còn phải cải tạo các đặc điểm cá nhân cho phù hợp với quy luật GDTC.

5. Nguyên tắc tăng tiến (tăng dần các yêu cầu)

Theo quy luật diễn biến của lứa tuổi (về sự phát triển hình thái, chức năng cơ thể) cũng như sự diễn biến năng lực vận động và khả năng thích ứng của con người trong quá trình tập luyện. Quá trình GDTC phải đảm bảo việc tăng dần lượng vận động.

5.1. Sự cần thiết phải tăng lượng vận động và tăng một cách từ từ

Quá trình GDTC có nhiệm vụ tăng thêm vốn kỹ năng, kỹ xảo vận động, kỹ xảo vận động và phát triển các tổ chất thể lực, các phẩm chất tâm lý - ý chí cho người tập. Những nhiệm vụ đó chỉ được giải quyết khi ngày càng phức tạp hoá nhiệm vụ vận động, sử dụng khối lượng, cường độ vận động ngày càng cao, ngày càng phải cho người học khắc phục những khó khăn về tâm lý

thông qua sự phức tạp hoá các điều kiện thực hiện động tác. Đó chính là sự tăng dần lượng vận động.

Như vậy, muốn mở rộng vốn kỹ năng, kỹ xảo vận động, phát triển các tố chất thể lực, các phẩm chất tâm lý - ý chí cho người tập thì phải tăng lượng vận động.

Việc tăng lượng vận động phải đảm bảo nguyên tắc tăng từ từ, bởi vì: nếu không tăng từ từ (tăng độ khó quá lớn) sẽ làm người tập không tiếp thu được kỹ thuật động tác, gây tập luyện quá sức và cảm giác sợ hãi cho người tập, sớm muộn sẽ dẫn đến việc giảm các tố chất thể lực, kỹ năng kỹ xảo vận động bị phá vỡ, tâm lý - ý chí bị giảm sút.

5.2. Những điều kiện để đảm bảo nâng cao lượng vận động

Khi nâng cao lượng vận động phải đảm bảo các yêu cầu sau:

- Lượng vận động phải vừa sức người tập (gọi là lượng vận động dễ tiếp thu).
- Đảm bảo tính tuần tự khi tăng tiến các yêu cầu (tức là đảm bảo tính kế thừa và quan hệ giữa các buổi tập).
- Đảm bảo tính thường xuyên các buổi tập và luân phiên hợp lý giữa vận động với nghỉ ngơi.
- Đảm bảo tính bền vững của các kỹ xảo đã thu được và củng cố vững chắc những biến đổi thích nghi về chức năng và hình thể cơ thể của người tập.

Để đảm bảo được các yêu cầu đó thì phải có các hình thức tăng lượng vận động một cách hợp lý.

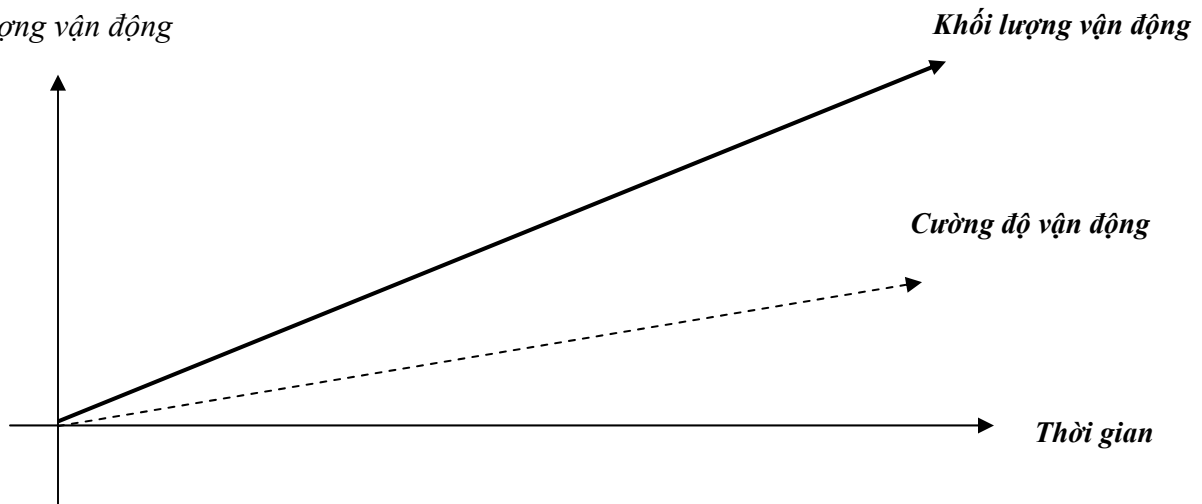
5.3. Các hình thức tăng lượng vận động

Lượng vận động có thể được tăng lên từ từ theo một trong ba hình thức sau:

- Tăng lượng vận động theo đường thẳng (Hình 8)

Có nghĩa là lượng vận động ở buổi tập sau bao giờ cũng cao hơn ở buổi tập trước. Hình thức này thường được sử dụng tương ứng theo từng tuần, đồng thời quãng nghỉ giữa các buổi tập khá lớn để buổi tập tiếp được thực hiện khi cơ thể đã hồi phục vượt mức.

Lượng vận động

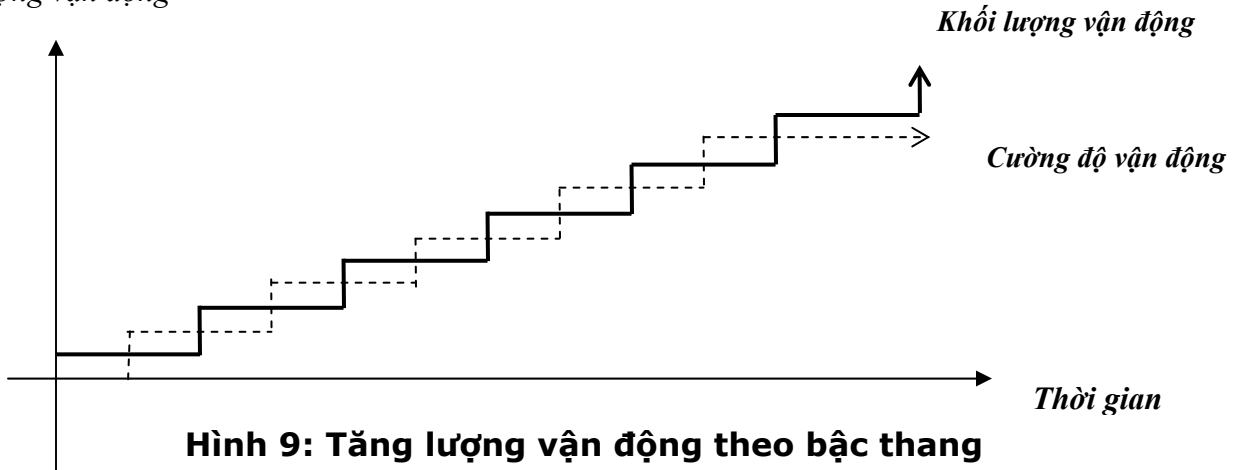


Hình 8: Tăng lượng vận động theo đường thẳng

- Tăng lượng vận động theo bậc thang (Hình 9)

Có nghĩa là kết hợp tăng "dốc" lượng vận động với ổn định lượng vận động trong một số buổi nhất định. Nó thường vận dụng trong một thời gian tương đối ngắn của quá trình GDTC (trong tuần, tháng).

Lượng vận động



Hình 9: Tăng lượng vận động theo bậc thang

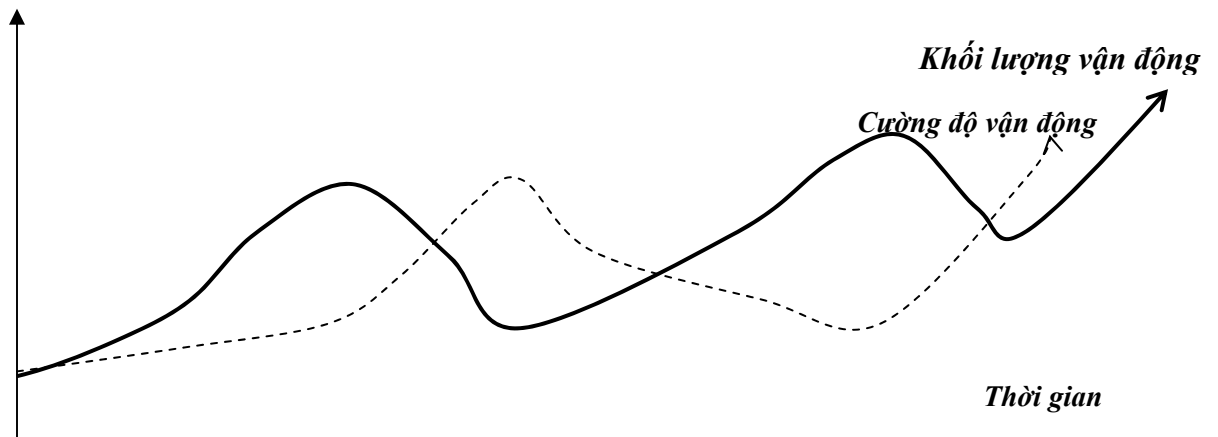
Hình thức này cho phép tăng lượng vận động một cách đáng kể, không vi phạm nguyên tắc tăng từ từ, bởi vì: nhờ có sự ổn định lượng vận động trong một số buổi tập mà cơ thể có khả năng đáp ứng một lượng vận động mới cao hơn ở bậc thang tiếp theo.

- Tăng lượng vận động theo hình sóng (Hình 10)

Có nghĩa là lượng vận động diễn biến theo sự phối hợp của 3 giai đoạn:

- + Giai đoạn 1: Lượng vận động tăng từ từ, tương đối chậm.
- + Giai đoạn 2: Tăng "dốc" lượng vận động.
- + Giai đoạn 3: Lượng vận động giảm xuống từ từ (nhưng vẫn cao hơn).

Lượng vận động



Hình 10: Tăng lượng vận động theo làn sóng

Sau đó lượng vận động lại được tiến hiện ở làn sóng cao hơn. Hình thức này được sử dụng phổ biến trong quá trình GDTC, bởi vì: nó cho phép đạt tới lượng vận động tối đa và không vi phạm nguyên tắc tăng từ từ, đồng thời nó phù hợp với sự diễn biến trạng thái chức năng cơ thể (tính chất sóng) trong ngày, tuần, tháng, năm...

Tăng lượng vận động theo làn sóng đảm bảo phù hợp với quy luật quá trình thích nghi của cơ thể đối với hoạt động, bởi vì: Sự thích nghi của cơ thể với lượng vận động bao giờ cũng chậm hơn diễn biến của lượng vận động. Nếu lượng vận động tăng lên không ngừng thì khả năng thích nghi của cơ thể càng tụt lại so với lượng vận động áp dụng. Vì vậy phải có sự giảm lượng vận động để quá trình thích nghi đuổi kịp lượng vận động áp dụng trong mỗi làn sóng.

Tăng lượng vận động theo làn sóng sẽ giải quyết được mâu thuẫn và sự tác động lẫn nhau giữa khối lượng và cường độ vận động, bởi vì: Khi tăng khối lượng vận động là cơ sở cho tăng cường độ vận động và ngược lại, đồng thời không thể cùng một lúc, chúng ta tăng khối lượng và cường độ vận động được.

6. *Mối quan hệ giữa các nguyên tắc về phương pháp*

Qua phân tích nội dung các nguyên tắc, chúng ta thấy:

- Nội dung các nguyên tắc liên quan chặt chẽ đến mức gần sát nhau và có phân trùng nhau. Bởi vì, nó cùng phản ánh các mặt, các quy luật của một quá trình. Chúng ta chỉ hình dung ra phạm vi từng nguyên tắc theo quy ước mà thôi.

- Nguyên tắc tự giác, tích cực là tiền đề chung để thực hiện các nguyên tắc khác, mặt khác người tập chỉ thực sự tự giác, tích cực khi đảm bảo yêu cầu các nguyên tắc đó.

Giữa 5 nguyên tắc về phương pháp có mối quan hệ hữu cơ, tác động qua lại nhau. Do đó, muốn đạt hiệu quả cao của quá trình GDTC thì phải đảm bảo thực hiện toàn diện, thống nhất các nguyên tắc trên.

Nhiệm vụ

1: Toàn lớp nghe GV giảng bài kết hợp đàm thoại (90 phút)

Một số câu hỏi đàm thoại:

1. Nguyên tắc là gì ?
2. Trong giáo dục có những nguyên tắc nào ?
3. Trong GDTC ta cần thực hiện theo những nguyên tắc nào ?
4. Tự giác, tích cực là gì ?
5. Tại sao trong GDTC lại phải phát huy tính tự giác, tích cực học tập của HS ?
6. Làm thế nào để phát huy được tính tự giác, tích cực học tập của HS ?

7. Trực quan là gì ?
8. Trực quan có mấy loại ? Là những loại nào ?
9. Tại sao nói trực quan là tiền đề để tiếp thu động tác ?
10. Tại sao nói trực quan là điều kiện để củng cố, hoàn thiện kỹ năng, kỹ xảo vận động?
11. Cho biết các yêu cầu để thực hiện tốt nguyên tắc trực quan ?
12. Tập luyện thường xuyên có nghĩa là tập luyện như thế nào ?
13. Luân phiên hợp lý giữa vận động với nghỉ ngơi có nghĩa là gì ?
14. Thế nào là tập luyện lặp lại ổn định ?
15. Thế nào là tập luyện lặp lại thay đổi ?
16. Phối hợp hợp lý giữa tập luyện lặp lại ổn định với tập luyện lặp lại thay đổi có nghĩa là như thế nào ?
17. HS tập luyện như thế nào thì gọi là dễ tiếp thu ?
18. Thế nào gọi là lượng vận động vừa sức ?
19. Nói GDTC phù hợp với đặc điểm cá nhân có nghĩa là gì ?
20. Tại sao trong tập luyện TDDT phải tăng dần các yêu cầu ?

2: *SV tự nghiên cứu tài liệu và thảo luận nhóm (60 phút)*

Câu hỏi thảo luận:

1. Động cơ của các em khi vào trường ?
2. Lấy các ví dụ cụ thể về hứng thú học tập TDDT của các em ?
3. Cho một số ví dụ cụ thể về trực quan trực tiếp và trực quan gián tiếp ?
4. Mối quan hệ của trực quan trực tiếp với trực quan gián tiếp ? Cho ví dụ.
5. Cho các ví dụ cụ thể về lượng vận động dễ tiếp thu ?
6. Ví dụ chứng minh về GDTC phù hợp với đặc điểm cá nhân của các em ?
7. Cho ví dụ về hình thức tăng lượng vận động theo làn sóng (cả khối lượng và cường độ vận động) ?
2. Mối quan hệ của các nguyên tắc: Tự giác tích cực, trực quan và hệ thống

3: *Trao đổi, thảo luận cả lớp (30 phút)*

SV: Đại diện từng tổ báo cáo kết quả thảo luận.

GV: Nhận xét, đánh giá và kết luận.

Đánh giá

- Lập bảng so sánh đặc điểm các nguyên tắc: Tự giác tích cực, trực quan, hệ thống.

- Lập bảng so sánh đặc điểm các nguyên tắc: Dễ tiếp thu và phù hợp đặc điểm cá nhân với nguyên tắc tăng dần các yêu cầu.

📌 Thông tin phản hồi

📌 Bảng tổng hợp so sánh đặc điểm các nguyên tắc: Tự giác tích cực, trực quan, hệ thống.

Nội dung	Nguyên tắc tự giác tích cực	Nguyên tắc trực quan	Nguyên tắc hệ thống
Bản chất	- Tự giác, tích cực phản ánh tinh thần, thái độ, ý thức của người học.	- Trực quan trực tiếp là sự cảm thụ trực tiếp của các giác quan đối với các tín hiệu, hình ảnh sống của động tác và sự biểu hiện thực tế của người tập. - Trực quan gián tiếp thể hiện sự phản ánh của các cơ quan cảm thụ đối với động tác thông qua các tín hiệu, hình ảnh gián tiếp của chúng.	- Tính thường xuyên của các buổi tập và sự luân phiên hợp lý giữa vận động với nghỉ ngơi. - Phối hợp hợp lý giữa tập luyện lặp lại ổn định với tập lại lặp lại biến đổi. - Tuần tự các buổi tập và mối quan hệ lẫn nhau giữa các mặt khác nhau trong nội dung một buổi tập.
Cơ sở nguyên tắc	- Muốn đạt hiệu quả cao trong quá trình dạy - học động tác thì phải phát huy được tính tự giác, tích cực học tập của HS.	- Trong GDTC, trực quan giữ một vai trò hết sức quan trọng, bởi vì hoạt động của HS chủ yếu mang tính chất thực tiễn, đồng thời một trong những nhiệm vụ của GDTC là phát triển toàn diện các cơ quan cảm giác. - Trực quan là tiền đề tiếp thu động tác và cũng là điều kiện để củng cố, hoàn thiện kỹ thuật động tác.	- Thực hiện nguyên tắc hệ thống có nghĩa là đảm bảo các vấn đề trên mà cơ sở của nó là qui luật hình thành kỹ năng kỹ xảo vận động và phát triển các tố chất thể lực trong GDTC .
Yêu cầu	1. Xây dựng động cơ học tập đúng đắn, hứng thú bền vững trong học tập cho HS . 2. Kích thích việc phân tích một cách có ý thức, việc kiểm tra và sử dụng sức một cách hợp lý khi thực hiện các BTTC. 3. Giáo dục tính	1. Tác động vào nhiều cơ quan cảm giác khác nhau để có biểu tượng chính xác về động tác và hoàn thiện toàn diện các cơ quan cảm giác. 2. Sử dụng các phương tiện trực quan cân phù hợp HS. 3. Đảm bảo tính tự giác, tích cực học tập của HS khi sử dụng các phương tiện trực quan. 4. Tùy thuộc vào từng giai đoạn giảng dạy động tác mà tỷ lệ sử dụng các hình thức trực	1. Tính thường xuyên của các buổi tập và sự luân phiên hợp lý giữa vận động với nghỉ ngơi. 2. Phối hợp hợp lý giữa tập luyện lặp lại ổn định với tập lại lặp lại biến đổi. 3. Tuần tự các buổi tập và mối quan hệ lẫn nhau giữa các mặt khác nhau trong nội dung một buổi tập.

	chủ động, tự lập, sáng tạo cho HS.	quan thay đổi. 5. Cần xác định rõ mục đích trực quan cho HS.	
--	------------------------------------	---	--

🔗 Bảng tổng hợp so sánh đặc điểm: nguyên tắc thích hợp và cá biệt hoá với nguyên tắc tăng dần các yêu cầu (tăng tiến lượng vận động)

Nội dung	Nguyên tắc dễ tiếp thu và phù hợp đặc điểm cá nhân	Nguyên tắc tăng dần các yêu cầu
Bản chất	Về bản chất, đây là nguyên tắc đòi phải tính toán đến đặc điểm cá nhân của người tập và sức tác động của các nhiệm vụ đề ra trong quá trình GDTC. Bởi vì: Trong GDTC, muốn đạt hiệu quả cao thì phải quan tâm đến hai vấn đề chính: - Đặc điểm cá nhân người tập - Độ khó và yêu cầu nhiệm vụ vận động.	Trong quá trình tập luyện TĐTT, lượng vận động phải được tăng dần và luôn đảm bảo vừa sức với người tập.
Cơ sở nguyên tắc	Nguyên tắc này nhằm đảm bảo sự phù hợp giữa yêu cầu của quá trình dạy học với các đặc điểm của người tập. Quá trình GDTC phải đảm bảo nguyên tắc này bởi vì: - GDTC ảnh hưởng trực tiếp đến sức khoẻ người tập. - Nếu đảm bảo nguyên tắc này sẽ động viên được tính tự giác, tích cực học tập của HS.	- Nếu không tăng lượng vận động thì không thể nâng cao năng lực vận động cho người tập. - Nếu tăng lượng vận động quá cao với khả năng người tập thì sẽ làm người tập bị tập luyện quá sức. - Khả năng vận động và khả năng thích ứng vận động của người tập được tăng dần theo thời gian tập luyện.
Yêu cầu	- GDTC phải đảm bảo vấn đề dễ tiếp thu. - GDTC phải luôn vừa sức với HS	- Lượng vận động phải vừa sức người tập (gọi là lượng vận động dễ tiếp thu). - Đảm bảo tính tuần tự khi tăng tiến các yêu cầu (tức là đảm bảo tính kế thừa và quan hệ giữa các buổi tập). - Đảm bảo tính thường xuyên các buổi tập và luân phiên hợp lý giữa vận động với nghỉ ngơi. - Đảm bảo tính bền vững của các kỹ xảo đã thu được và củng cố vững chắc những biến đổi thích nghi về chức năng và hình thể cơ thể của người tập.

Chủ đề 4: Phương pháp giảng dạy TDDT (8 tiết)

🕒 Mục tiêu

Chủ đề này giúp SV:

- Xác định, mô tả, phân tích được các phương pháp GDTC nói chung và các phương pháp giảng dạy TDDT nói riêng
- Có thể thể hiện được nhiều phương pháp giảng dạy thích hợp cho HS ở trường tiểu học.
- Có thể lập các loại kế hoạch chi tiết, giáo án chi tiết cho môn TD trong nhà trường tiểu học.
- Cố gắng nâng cao năng lực chuyên môn thông qua việc nghiên cứu và thực hành giảng dạy.

Hoạt động 1: Tìm hiểu nội dung: Các phương pháp trực quan và các phương pháp sử dụng lời nói (ngôn ngữ) trong giảng dạy TDDT (2 tiết)

🔑 Thông tin cơ bản

📌 Khái quát chung

Phương pháp là các cách thức sử dụng các công cụ, phương tiện chuyên môn để giải quyết các nhiệm vụ cụ thể trong lĩnh vực hoạt động ấy.

GDTC là một trong 5 mặt giáo dục toàn diện, nó có hai mặt cơ bản là: giảng dạy động tác và giáo dục các tố chất vận động cho con người. Hai mặt đó đều là quá trình thực hiện các BTTC trong các điều kiện tự nhiên, đảm bảo các yêu cầu vệ sinh để giải quyết tốt các nhiệm vụ GDTC.

Vì vậy, phương pháp GDTC cũng chính là phương pháp giảng dạy động tác và giáo dục các tố chất thể lực.

Phương pháp giảng dạy TDDT (hay phương pháp GDTC) là cách thức sử dụng các phương tiện GDTC nhằm giải quyết các nhiệm vụ GDTC nói chung và giảng dạy TDDT nói riêng.

Quá trình giảng dạy TDDT là quá trình hình thành kỹ năng, kỹ xảo vận động và trang bị các kiến thức chuyên môn cho người học, nó đòi hỏi sự tập luyện lặp lại nhiều lần bài tập nhằm xây dựng, củng cố các phản xạ có điều kiện, đó chính là quá trình hoạt động thể lực. Do vậy, một trong những cơ sở hình thành phương pháp giảng dạy TDDT là phương pháp điều chỉnh lượng vận động và quãng nghỉ.

Căn cứ vào trật tự tổ chức lượng vận động với nghỉ ngơi mà người ta có phương pháp này hay phương pháp khác.

Lượng vận động là một độ lớn những tác động của các động tác đối với cơ thể người tập và mức độ khó khăn chủ quan, khách quan trong quá trình tác động đó.

Dưới ảnh hưởng trực tiếp của lượng vận động, cơ thể sẽ mệt mỏi. Nhờ có sự kết hợp vận động với nghỉ ngơi hợp lý mà cơ thể sẽ hồi phục và hồi phục vượt mức.

Lượng vận động bao gồm các thành phần: Khối lượng vận động, cường độ vận động, độ khó động tác và điều kiện thực hiện động tác ..., trong đó khối lượng vận động và cường độ vận động là hai thành phần chính.

Khối lượng vận động liên quan đến khoảng thời gian tác động của mỗi động tác riêng lẻ và tổng số số lượng hoạt động thể lực được thực hiện trong một khoảng thời gian nhất định. Khối lượng vận động phản ánh mặt số lượng của động tác.

Những tiêu chuẩn bề ngoài của khối lượng vận động là: Số lượng các động tác trong một buổi tập; số lượng các buổi tập trong một tuần, một tháng; số thời gian thực hiện động tác hay buổi tập; tổng số trọng lượng vật nặng cần khắc phục hay tổng số cự li chạy, bơi...

Cường độ vận động là sức mạnh tác động của hoạt động thể lực ở mỗi thời điểm nhất định, độ căng thẳng và mức độ tập trung của sức mạnh đó tính theo thời gian. Cường độ vận động là một khái niệm phản ánh mặt chất lượng của lượng vận động.

Cường độ vận động được xác định qua các chỉ tiêu: Tốc độ vận động; cường lực; tỷ trọng các động tác có tốc độ lớn hoặc trọng lượng tương đối cao; số lượng các hoạt động căng thẳng hay mật độ động tác của buổi tập...

Giữa khối lượng vận động và cường độ vận động có mối liên quan tỷ lệ nghịch. Một hoạt động được thực hiện với cường độ cao không thể duy trì trong thời gian dài và ngược lại.

Cấu trúc của các phương pháp GDTC ngoài việc xác định bằng khối lượng vận động và cường độ vận động thì ở một mức độ đáng kể nó còn phụ thuộc vào việc sử dụng lượng vận động liên tục hay ngắt quãng.

Nghỉ ngơi là một yếu tố thành phần hợp thành các phương pháp GDTC. Nghỉ ngơi có thể là thụ động cũng có thể là tích cực, thông thường người ta kết hợp cả hai hình thức đó, trong đó nghỉ ngơi tích cực chiếm ưu thế.

Thời gian nghỉ ngơi sẽ xác định xu hướng chủ yếu của tác động lượng vận động lên người tập, có 3 loại quãng nghỉ:

- **Nghỉ ngơi đầy đủ:** Đảm bảo hồi phục đầy đủ năng lực vận động về mức ban đầu. Nhờ vậy, hoạt động lặp lại mà các chức năng không bị căng thẳng phụ thêm.

- **Nghỉ ngơi căng thẳng:** Hồi phục chức năng chưa về mức bình thường, việc lặp lại lượng vận động trên điều kiện trạng thái chức năng cơ thể căng thẳng.

- **Nghỉ ngơi cực hạn:** Hồi phục chức năng đã trên mức ban đầu, là hình thức nghỉ ngơi mà lượng vận động tăng lên do quá trình hồi phục vượt mức các chức năng sinh lý.

- Hiệu quả đạt được nhờ một trong ba quãng nghỉ trên là không cố định, nó thay đổi tùy thuộc vào tổng số lượng vận động khi tiến hành sử dụng một phương pháp nhất định. Vì vậy, một quãng nghỉ có cùng thời gian, lúc đầu là quãng nghỉ có thể là cực hạn, sau đó là quãng nghỉ đầy đủ, cuối cùng trở thành quãng nghỉ căng thẳng.

Qua những vấn đề trên cho ta thấy, khi xác định một phương pháp GDTC (hay giảng dạy TDDT) phải xét đến các yếu tố: Tính chất lượng vận động, khối lượng và cường độ vận động, trật tự lặp lại ổn định hay thay đổi, hình thức và độ dài quãng nghỉ.

Yêu cầu và phân loại phương pháp giảng dạy TDDT

- Yêu cầu

Để hình thành kỹ năng, kỹ xảo vận động và trang bị các kiến thức chuyên môn cho người học, quá trình giảng dạy TDDT phải biết sử dụng hợp lý các phương tiện GDTC (trong đó BTTC là chủ yếu). Điều này được thể hiện ở việc sử dụng có lựa chọn các phương pháp giảng dạy TDDT vào thực tế phù hợp đặc điểm từng giai đoạn giảng dạy động tác và đối tượng tập luyện.

Quá trình giảng dạy TDDT cần được thực hiện trên cơ sở đảm bảo các yêu cầu của các nguyên tắc về phương pháp trong giảng dạy TDDT.

Căn cứ vào đặc điểm từng giai đoạn giảng dạy động tác và đặc điểm đối tượng tập luyện để áp dụng các phương pháp giảng dạy TDDT phù hợp nhất.

- Phân loại các phương pháp giảng dạy TDDT

Thông thường người ta căn cứ vào các yếu tố sau:

- Căn cứ vào qui luật của quá trình nhận thức, ta có ba nhóm phương pháp chính: Các phương pháp trực quan, các phương pháp sử dụng lời nói, các phương pháp thực hiện bài tập (các phương pháp tập luyện).

- Căn cứ vào đặc điểm sử dụng các hình thức trực quan, phản ánh chức năng hoạt động của hệ thống tín hiệu thứ nhất hay thứ hai, ta có: Các phương pháp trực quan trực tiếp và các phương pháp trực quan gián tiếp.

- Căn cứ vào chức năng lời nói được sử dụng trong giảng dạy TDDT, ta có các phương pháp: Kể chuyện - mạn đàm - trao đổi; giảng giải (kèm theo biểu diễn); đánh giá bằng lời nói; chỉ thị - hiệu lệnh; tự nhủ - tự ra lệnh; báo cáo bằng miệng và giải thích cho nhau.

- Căn cứ khả năng định mức và điều chỉnh lượng vận động, ta có các phương pháp thực hiện bài tập có định mức chặt chẽ lượng vận động các phương pháp thực hiện bài tập không định mức chặt chẽ lượng vận động.

- Căn cứ vào mục đích, đặc điểm các giai đoạn giảng dạy động tác ta có: các phương pháp tập luyện để tiếp thu động tác và các phương pháp tập luyện để củng cố, hoàn thiện kỹ năng, kỹ xảo vận động.

- Căn cứ vào con đường dẫn đến việc tiếp thu động tác ta có: Phương pháp tập luyện hoàn chỉnh và phương pháp tập luyện phân đoạn (phân chia - hợp nhất).

- Căn cứ vào tính chất sử dụng lượng vận động và sự phối hợp giữa vận động với nghỉ ngơi ta có: Các phương pháp tập luyện lặp lại ổn định hay biến đổi, được thực hiện liên tục hay ngắt quãng với các quãng nghỉ khác nhau.

- Trong thực tiễn giảng dạy TĐTT, một giờ học hay một quá trình giảng dạy bao giờ cũng có nhiều nội dung, nhiều động tác, do đó người ta có thể kết hợp nhiều phương pháp thực hiện bài tập với nhau, gọi là: các phương pháp tập luyện tổng hợp.

1. Các phương pháp trực quan.

Trong giảng dạy TĐTT (cũng như trong GDTC), trực quan được hiểu theo nghĩa rộng, tức là để xây dựng hình ảnh (biểu tượng) về động tác một cách chính xác, chúng ta phải dựa vào tất cả các cơ quan cảm thụ. Do vậy phải sử dụng một tổ hợp hoàn chỉnh các phương pháp trực quan để người tập cảm thụ trực tiếp động tác hoặc các mặt riêng lẻ, các đặc tính, các điều kiện thực hiện động tác.

Các phương pháp trực quan được chia ra 2 loại:

1.1. Phương pháp trực quan trực tiếp: Là sự cảm thụ trực tiếp của người tập với động tác thông qua làm mẫu của GV hoặc sự "cảm giác qua" của người tập.

Làm mẫu là quá trình thực hiện động tác hoặc một phần động tác của GV. Làm mẫu có thể được thực hiện theo 2 cách:

- Biểu diễn tự nhiên (mang tính nghệ thuật).

- Biểu diễn sư phạm (vì mục đích giảng dạy động tác).

- Phương pháp "cảm giác qua" nhằm mục đích tạo cảm giác vận động với động tác, được thực hiện trong những điều kiện đặc biệt (có sử dụng máy móc, phương tiện hiện đại) hoặc bằng việc thực hiện động tác có sự giúp sức của người khác.

1.2. Phương pháp trực quan gián tiếp: Là sự cảm thụ của các giác quan thông qua các tín hiệu, hình ảnh gián tiếp của động tác.

- Sử dụng các giáo cụ trực quan: Tranh ảnh, sơ đồ... nhằm mục đích tái hiện các giai đoạn (các pha) riêng lẻ của động tác hoặc các đặc tính của động tác.

- Sử dụng mô hình và sa bàn, ví dụ: Trình diễn các chi tiết kỹ thuật BTTC bằng mô hình cơ thể người...

- Sử dụng phim ảnh, phim video: Thông qua chiếu phim tài liệu học tập chuyên môn hoặc băng ghi hình thực hiện kỹ thuật bài tập...

- Trình diễn cảm giác lựa chọn: Phản ánh các thông số riêng lẻ về các đặc tính động tác bằng máy gõ nhịp, máy ghi âm, thiết bị đèn điện...

- Phương pháp định hướng: Dùng vật định hướng giúp HS nhận thức phương hướng, biên độ, quỹ đạo chuyển động...

• Phương pháp làm động tác mẫu (thị phạm)

Những yêu cầu khi làm động tác mẫu

- Làm động tác mẫu phải chính xác và hoàn chỉnh.

- Khi làm mẫu, GV phải thể hiện đúng giúp HS nắm được những yếu lĩnh cơ bản của động tác HS mới có thể tập làm theo. Khi giảng dạy những động tác mới, phức tạp GV thường phải làm mẫu hai đến ba lần.

Làm mẫu lần thứ nhất, làm cả động tác hoàn chỉnh với tốc độ bình thường đúng nhịp của động tác, giúp cho HS có khái niệm sơ bộ đối với toàn bộ động tác đó và gây hứng thú học tập cho HS.

Khi làm động tác mẫu lần thứ hai, cố gắng thực hiện chậm. Đối với những chỗ quan trọng, GV có thể vừa làm động tác vừa nói để nhắc nhở sự chú ý của HS.

Làm mẫu lần thứ ba như lần thứ nhất, làm với tốc độ bình thường nhưng động tác phải hoàn chỉnh, chuẩn xác.

- Làm mẫu phải kết hợp với giảng giải, nhắc HS quan sát những khâu chủ yếu. Khi giảng giải phải trình bày một cách rõ ràng, nhấn mạnh điểm chủ yếu, then chốt của động tác và có tác dụng kích thích sự hứng thú của HS thực hiện tốt bài tập.

- Khi hướng dẫn HS các bài tập TD tay không, TD đồng diễn, TD nhịp điệu v.v... nên sử dụng hình thức làm mẫu "*soi gương*", nghĩa là GV đứng đối diện với HS, mặt và hướng động tác của GV là mặt và hướng động tác của HS.

Ví dụ: Muốn hướng dẫn HS làm động tác "*tay phải dang ngang, chân phải kiễng trên mũi bàn chân*". Cần chú ý đến tính tự nhiên của động tác và sự phối hợp nhịp nhàng của động tác.

- Khi làm mẫu, GV phải chọn vị trí đứng thích hợp để trình bày bài tập sao cho tất cả HS đều nhìn thấy các chi tiết của động tác.

Ví dụ: Tập bài TD tay không, GV cần đứng ở nơi cao, cự li phù hợp; tập động tác bụng thì GV nên đứng nghiêng; tập động tác tay để sau lưng, sau gáy thì đứng trước và cùng phía với HS v.v... khi HS đã nắm được phần chính của bài tập thì GV yêu cầu HS quan sát mẫu động tác của bạn mình và tự nhận xét, phát hiện cái sai của bạn. Nếu vì dụng cụ tập luyện không phù hợp thì GV có thể cho HS làm mẫu thay mình.

Để giúp HS khắc sâu hình ảnh về động tác, củng cố những thao tác kỹ thuật khó và tạo điều kiện thuận lợi cho việc thực hiện các bài tập thì cần sử dụng các mốc định hướng thị giác (vạch vẽ, đồ vật...).

Ví dụ: Chạy đến lá cờ (xác định hướng thẳng), nhảy cao chạm bóng (với cao), ném trúng vòng tròn (xác định đích), xếp hàng theo các mốc đã đánh dấu sẵn (định hướng không gian) v.v...

Có những mốc chuẩn có thể sử dụng ngay trên cơ thể HS.

Ví dụ: Cúi gập người tay chạm ngón chân, hai tay chống hông v.v...

Ngoài ra trong khi HS vận động, có thể sử dụng các dụng cụ phát âm (coi, trống, vỗ tay...) nhằm hình thành cảm giác nhịp điệu, điều hoà tốc độ vận động, hiệu lệnh bắt đầu và kết thúc vận động (như trong khi đi, chạy...), đồng thời giúp HS thực hiện đúng được bài tập.

Ví dụ: HS đánh vào keng, chuông kêu là thực hiện đúng động tác...

2. Các phương pháp sử dụng lời nói

Trong tất cả mọi hoạt động của quá trình GDTC, chúng ta không thể không sử dụng lời nói. Thông qua lời nói làm cho người tập hình thành những khái niệm mới hoặc làm cho sự cảm thụ trực tiếp được chính xác hơn. Lời nói được thể hiện ở việc đề ra các nhiệm vụ, phân tích mối quan hệ giữa các nhiệm vụ và vạch ra hướng giải quyết các nhiệm vụ đó. Lời nói nhằm phân tích, đánh giá kết quả thực hiện động tác, nó tác động đến cả quá trình giáo dục đạo đức, thẩm mỹ... cho người học.

Đặc điểm của lời nói là sự tác động chủ yếu thông qua hệ thống tín hiệu thứ hai, là sự tạo nên hình ảnh gián tiếp của động tác bằng lời nói của GV và sự phân tích, khái quát, tư duy, suy luận của HS.

Căn cứ vào chức năng lời nói mà trong giảng dạy TDTT chúng ta có các phương pháp sau:

2.1. Kể chuyện, mạn đàm, trao đổi là các hình thức mô tả động tác, các hiện tượng... yêu cầu sử dụng thuật ngữ chuyên môn và cô đọng, chính xác, sử dụng lời nói có hình ảnh, có sức gợi cảm.

2.2. Giải thích, hướng dẫn (kèm theo biểu diễn) là những ý kiến bình luận ngắn gọn có kèm theo biểu diễn bằng người thực hoặc bằng giáo cụ trực quan nhằm làm nâng cao sự nhận thức cho HS về động tác.

2.3. Chỉ thị và hiệu lệnh là sử dụng lời nói có tính chất mệnh lệnh nhằm điều khiển hoạt động của HS.

2.4. Đánh giá bằng lời nói là đánh giá kết quả đạt được sau mỗi lần thực hiện động tác, mỗi buổi tập hay cả quá trình tập luyện ... bằng các chỉ số chuyên môn hoặc các yêu cầu kỹ thuật.

2.5. Báo cáo bằng miệng và giải thích lẫn nhau là phương pháp người tập tự thực hiện theo yêu cầu của GV hoặc tự mình đề ra rồi đánh giá, báo cáo kết quả thực hiện.

2.6. Tự nhủ, tự ra lệnh là sự tự động viên, tự ra lệnh cho mình bằng ngôn ngữ thầm.

Phương pháp giảng giải

Cùng với các phương pháp trực quan, giảng giải là phương pháp cơ bản để nhằm xây dựng những khái niệm đầu tiên về kỹ thuật, phương hướng chuyển động, phối hợp động tác cho HS

Giảng giải là phương pháp GV dùng lời nói để phân tích về nội dung cơ bản, trọng tâm, phương hướng vận động, phân tích các mâu chốt kỹ thuật, các mối quan hệ bên ngoài, các cử động liên tục...đi tới việc hoàn chỉnh kỹ thuật TDTT.

Giảng giải động tác không chỉ mô tả chi tiết động tác mà cần nhấn mạnh điểm chủ yếu.

Những yêu cầu khi thực hiện phương pháp giảng giải:

- Trong giảng dạy kỹ thuật TDTT, việc vận dụng phương pháp giảng giải là giúp HS quan sát có mục đích, hiểu và nắm được kỹ thuật từng phần động tác, tạo điều kiện cho HS tiếp nhận bài tập chính xác về mặt kỹ thuật, qua đó nhằm hình thành biểu tượng về động tác cho HS. Thường khi mô tả phải diễn giải đồng thời với quá trình làm động tác mẫu.

- Lời giảng giải của GV cần ngắn gọn, chính xác, dễ hiểu. Nội dung thay đổi phụ thuộc vào nhiệm vụ cụ thể của giờ học và vào đặc điểm giờ học của HS .

Ví dụ: Khi dạy HS ném bóng trúng đích, qua giảng giải sẽ giúp HS phân tích được sự giống nhau và khác nhau của ném trúng đích và ném đi xa..., hoặc khi dạy HS động tác bật xa thì việc giảng giải sẽ giúp HS phân biệt được sự phối hợp tay chân khác nhau và giống nhau của động tác bật xa và bật cao v.v...

- Việc giảng giải cần hướng được sự chú ý giúp HS nắm vững nét cơ bản kỹ thuật và nhấn mạnh yếu lệnh của động tác đã học, qua đó nhằm củng cố kỹ năng, kỹ xảo vận động, tránh được những sai sót mắc phải trong tập luyện, đánh giá được ý thức thực hiện bài tập của HS. Vì vậy, lời chỉ dẫn của GV có ý nghĩa đáng kể trong quá trình tập luyện, học tập.

Ví dụ: Ở động tác "*cúi người, tay chạm ngón chân, chân thẳng*" lời chỉ dẫn của GV khi thực hiện bài tập, nhắc HS "*không được khụy gối*" là rất cần thiết. Khi HS tập nhảy lò cò, lời GV nhắc HS khi đổi chân giúp HS thực hiện đúng động tác trong thời gian tập luyện.

- Khẩu lệnh của GV phát ra dưới dạng xác định nội dung chính xác, bắt buộc HS phải hành động theo.

Ví dụ: "*Nghiêm! bên phải, quay!*" mục đích của khẩu lệnh là giúp HS hình thành các phản ứng kịp thời (khi bắt đầu và kết thúc các hành động với tốc độ và hướng vận động chính xác)

Khẩu lệnh gồm có dự lệnh (phần trước của khẩu lệnh để báo cho HS chuẩn bị) và động lệnh (phần HS phải thực hiện). Khẩu lệnh đưa ra phải đúng lúc, lời phát ra cần có sức truyền cảm, rõ, nhanh, chính xác.

Dự lệnh phát ra kéo dài với thời gian hợp lý, đủ để HS chuẩn bị thực hiện khi động lệnh được phát ra. Trong giảng dạy TDTT khẩu lệnh và mệnh lệnh áp dụng rộng rãi, song đối với HS cấp tiểu học (nhất là các lớp đầu cấp) không nên sử dụng quá nhiều, gây căng thẳng trong tiết học.

- Đàm thoại là hình thức hỏi và trả lời. Câu hỏi dùng trong đàm thoại nhằm kích thích sự quan sát, tính tích cực sáng tạo trong suy nghĩ giúp HS nắm được qui tắc, đánh giá được hành động của mình và của bạn.

Ví dụ: "Ai biết trò chơi này? cách chơi như vậy có đúng không? v.v..." trong quá trình tập luyện có thể dùng thơ ca để gây hứng thú cho HS, dẫn dắt HS biết mô phỏng, bắt chước các hành động, động tác theo mục đích của GV.

- Ý nghĩa của phương pháp giảng giải và làm động tác mẫu

Giảng giải và làm động tác mẫu trong giảng dạy TDTT cho HS tiểu học có vị trí quan trọng, liên quan mật thiết và quan hệ lẫn nhau. Nhưng căn cứ vào điều kiện cụ thể như đặc điểm tâm lý, sinh lý, trình độ tiếp thu của HS, mức độ đơn giản hay phức tạp của động tác (mới hay đã học qua) để tăng giảm thời gian giảng giải và làm động tác mẫu sao cho phù hợp với trình độ tiếp thu của HS.

Ví dụ: Đối với HS các lớp 1 - 2 việc làm động tác mẫu có ý nghĩa đặc biệt quan trọng, và đối với các em chỉ có thể tiếp thu tốt những gì mà các em nhìn thấy rõ ràng, vì vậy đối với bất cứ bài tập nào GV cũng phải làm mẫu nhiều lần các động tác một cách chính xác, đẹp mắt, đồng thời

kết hợp giảng giải một cách đơn giản, ngắn gọn, dễ hiểu để gây cho HS có được những khái niệm cụ thể, cơ bản của động tác.

Trong quá trình giảng dạy TĐTT, nếu tách giữa giảng giải và làm mẫu động tác ra thành hai quá trình riêng biệt thì hiệu quả của các phương pháp đó sẽ không cao. Giảng giải kết hợp chặt chẽ với làm mẫu động tác sẽ giúp cho nhận thức của HS chính xác và hoàn thiện hơn.

Để nâng cao hiệu quả việc sử dụng các phương pháp giảng giải và làm mẫu động tác, cần chú ý một số yêu cầu sau:

- + Dùng thuật ngữ TĐTT chính xác, nâng cao khả năng diễn đạt, phân tích và tổng hợp.
- + Nghiên cứu nắm vững nội dung, chương trình giảng dạy và kiến thức chuyên môn.
- + Biết giảng giải và làm mẫu động tác đúng lúc.
- + Biết phát huy vai trò tự giác, tích cực, nhiệt tình tập luyện của HS.
- + Kết hợp và vận dụng hợp lý các kiểu làm mẫu:
 - + Làm mẫu từng phần và toàn bộ động tác.
 - + Biểu diễn tự nhiên và biểu diễn sư phạm.
 - + Làm mẫu động tác đúng và sai, nhịp độ nhanh- chậm khác nhau...

Nhiệm vụ

1: Toàn lớp nghe GV giảng bài kết hợp đàm thoại (45 phút)

Câu hỏi đàm thoại:

1. Lượng vận động là gì ?
2. Khối lượng vận động là gì ? Cho ví dụ.
3. Cường độ vận động là gì ? Cho ví dụ.
4. Nghỉ ngơi sau khi thực hiện bài tập thì năng lực vận động sẽ như thế nào ?
5. Căn cứ vào quy luật quá trình nhận thức, ta phân chia các phương pháp giảng dạy ra mấy loại ? Là những loại nào ?
6. Trực quan trực tiếp là gì ? Cho ví dụ.
7. Trực quan gián tiếp là gì ? Cho ví dụ.
8. Khi GV làm mẫu động tác cần đảm bảo các yêu cầu nào ?
9. Phương pháp giảng giải ? Khi sử dụng phương pháp giảng giải cần đảm bảo những yêu cầu nào ?

2: SV tự nghiên cứu tài liệu (15 phút)

Thảo luận nhóm (15 phút).

Câu hỏi thảo luận:

1. Mối quan hệ của phương pháp trực quan trực tiếp với phương pháp trực quan gián tiếp ?
2. Mối quan hệ làm mẫu với giảng giải ?

✍ 3: Trao đổi, thảo luận cả lớp (15 phút)

SV: Đại diện từng tổ báo cáo kết quả thảo luận.

GV: Nhận xét, đánh giá và kết luận.

📌 Đánh giá: Câu hỏi tự đánh giá và bài tập về nhà

1. Lựa chọn và đánh dấu ✓ vào ô thích hợp để phản ánh khái niệm đầy đủ về lượng vận động:

- Lượng vận động là độ lớn tác động của các hoạt động mà con người thực hiện
- Lượng vận động là độ lớn tác động của các hoạt động thể lực lên con người
- Lượng vận động là một độ lớn những tác động của các động tác đối với cơ thể người tập
- Lượng vận động là mức độ khó khăn chủ quan, khách quan trong quá trình tác động đó
- Lượng vận động là một độ lớn những tác động của các động tác đối với cơ thể người tập và mức độ khó khăn chủ quan, khách quan trong quá trình tác động đó

2. Đánh dấu ✓ vào các cột tương ứng để phản ánh khái niệm và các đặc điểm của khối lượng vận động (KLVD) và cường độ vận động (CDVD):

<i>Các đặc điểm</i>	<i>KLVD</i>	<i>CDVD</i>
- Khoảng thời gian tác động của mỗi động tác riêng lẻ		
- Sức mạnh tác động của hoạt động thể lực		
- Phản ánh chất lượng của lượng vận động		
- Phản ánh số lượng của lượng vận động		
- Tổng số số lượng hoạt động thể lực		
- Số lượng các động tác trong một buổi tập...		
- Tổng số trọng lượng vật nặng		
- Tốc độ vận động		
- Cường lực (sự nỗ lực của cơ bắp)		
- Số lượng các hoạt động căng thẳng hay mật độ động tác của buổi tập		

3. Về các phương pháp GDTC

a. Căn cứ vào quy luật của quá trình nhận thức ta có các phương pháp GDTC, đánh dấu ✓ vào các ô tương ứng:

3 nhóm phương pháp

4 nhóm phương pháp

b. Đó là các nhóm phương pháp :

- Các phương pháp
- Các phương pháp
- Các phương pháp
- Các phương pháp

4. Lập bảng so sánh đặc điểm phương pháp trực quan trực tiếp với phương pháp trực quan gián tiếp ? Cho ví dụ ?

<i>Nội dung</i>	<i>Phương pháp trực quan trực tiếp</i>	<i>Phương pháp trực quan gián tiếp</i>
Khái niệm		
Các phương pháp cụ thể		
Đặc điểm vận dụng		
Ví dụ về phương pháp		

Hoạt động 2- Tìm hiểu nội dung: Các phương pháp thực hiện bài tập thể chất (3 tiết)

➤ Thông tin cơ bản: Các phương pháp thực hiện bài tập (tập luyện)

1. Các phương pháp thực hiện BTTC có định mức chặt chẽ lượng vận động

Đặc tính của nhóm các phương pháp này là sự lặp lại nhiều lần các động tác (hay yếu lĩnh thành phần động tác) trong điều kiện có định mức chặt chẽ lượng vận động:

- Chương trình các động tác được đề ra chặt chẽ từ trước.
- Việc thực hiện lượng vận động và điều chỉnh diễn biến lượng vận động cũng chặt chẽ.
- Xác định chặt chẽ các quãng nghỉ và trình tự sử dụng các quãng nghỉ đó một cách hợp lý để luân phiên hợp lý giữa vận động với nghỉ ngơi.

- Việc phân nhóm tập luyện, dự kiến sử dụng các dụng cụ hỗ trợ, các mô hình giáo cụ trực quan ... để thực hiện các nhiệm vụ giảng dạy cũng được xác định trước.

Ý nghĩa của sự định mức chặt chẽ là tạo nên những điều kiện thuận lợi nhất cho việc tiếp thu kỹ năng, kỹ xảo vận động mới và phát triển các năng lực khác cho người tập.

Căn cứ vào mục đích các giai đoạn giảng dạy động tác mà người ta chia ra các nhóm phương pháp sau:

- Các phương pháp tập luyện để tiếp thu động tác.

- Các phương pháp tập luyện để củng cố, hoàn thiện kỹ năng, kỹ xảo vận động.

1.1. Phương pháp tập luyện để tiếp thu động tác

Việc tiếp thu ban đầu các động tác có thể được tiến hành theo cách hoàn chỉnh hay từng phần (phân đoạn).

Trong trường hợp thứ nhất, ngay từ đầu người tập đã thực hiện động tác theo cơ cấu hoàn chỉnh.

Trong trường hợp thứ hai, động tác được chia thành những yếu lĩnh thành phần cơ bản và người tập lần lượt tiếp thu chúng. Ở đây, sự phân chia từng phần chỉ có tính chất tạm thời, về cuối tất cả các yếu lĩnh thành phần cần phải hợp nhất lại thành một động tác hoàn chỉnh.

Thực tế, cả hai trường hợp đều có sự phân chia và đều có sự hợp nhất thành động tác hoàn chỉnh. Chỉ có cách phân chia và cách hợp nhất chúng lại là ở các mức độ khác nhau.

ã Phương pháp tập luyện phân đoạn (phân chia - hợp nhất)

Phương pháp tập luyện phân đoạn là phương pháp tập luyện có phân chia động tác thành các phần (các giai đoạn) để tập luyện, sau đó từng bước hợp nhất chúng lại thành một động tác hoàn chỉnh.

Phương pháp này được sử dụng trong các trường hợp kỹ thuật động tác phức tạp mà sự phân chia động tác thành các phần tương đối độc lập, không làm ảnh hưởng tới cơ cấu cơ bản của động tác. Nó thường được sử dụng với những người mới tập (trình độ tập luyện còn thấp).

Tập luyện theo phương pháp này có các ưu điểm và nhược điểm sau:

Ưu điểm: Làm cho HS nắm chắc được chi tiết của từng phần động tác, thích hợp với việc giảng dạy các động tác khó, phức tạp có yêu cầu kỹ thuật cao.

Nhược điểm: Do chia động tác ra nhiều phần để tập luyện cho nên HS sẽ gặp khó khăn khi thực hiện hệ thống hoàn chỉnh cả động tác (khó khăn trong việc hình thành nhịp điệu chung của động tác).

Do đó, khi giảng dạy theo phương pháp tập luyện phân đoạn, GV khi chia nhỏ động tác cần nêu rõ mối quan hệ giữa các bộ phận (các giai đoạn) trong toàn bộ kỹ thuật động tác. Cần giảng giải rõ ảnh hưởng và mối quan hệ giữa các bộ phận trong toàn bộ động tác để HS có khái niệm phối hợp chính xác động tác.

ã Phương pháp tập luyện hoàn chỉnh:

Phương pháp tập luyện hoàn chỉnh là phương pháp tập luyện toàn bộ động tác (theo cơ cấu cơ bản của động tác - không phân chia động tác ra các bộ phận riêng lẻ).

Phương pháp này thường được sử dụng khi giảng dạy những động tác có cấu trúc đơn giản, dễ tiếp thu. Phương pháp này rất thích hợp với việc giảng dạy cho HS các lớp 1,2 (Bởi vì: các em HS nhỏ tuổi hạn chế về khả năng phân tích động tác mà chỉ có khả năng tiếp thu các động tác đơn giản, liên tục và hoàn chỉnh).

Khi giảng dạy các động tác có cấu trúc phức tạp nhưng không phân chia ra được các phần (các giai đoạn) để giảng dạy, thì phải sử dụng phương pháp tập luyện hoàn chỉnh trên cơ sở GV phải biết sử dụng rộng rãi hệ thống các bài tập "bổ trợ" và "dẫn dắt" và từ đó vận dụng quy luật "chuyên tốt các kỹ năng- kỹ xảo vận động" để HS tiếp thu được động tác phức tạp.

Tập luyện theo phương pháp này có các ưu điểm và nhược điểm sau:

Ưu điểm: Do không chia động tác ra nhiều phần để tập luyện cho nên HS dễ thực hiện hệ thống hoàn chỉnh cả động tác (hình thành nhịp điệu chung của động tác).

Nhược điểm: Làm cho HS khó nắm chắc được chi tiết của từng phần động tác.

Do đó: Khi sử dụng phương pháp này cần nhấn mạnh vào điểm mấu chốt của động tác. Có thể giảm bớt độ khó của cử ly, trọng lượng, hạ thấp độ cao, dùng những động tác bổ trợ khác trong quá trình giảng dạy động tác phức tạp.

1.2. Phương pháp tập luyện để củng cố, hoàn thiện kỹ thuật động tác.

Để củng cố, hoàn thiện kỹ thuật động tác (hình thành kỹ năng- kỹ xảo vận động), cần tập luyện lặp lại nhiều lần.

Phương pháp tập luyện để củng cố, hoàn thiện kỹ thuật động tác có thể là: lặp lại ổn định, lặp lại thay đổi, trò chơi hay thi đấu.

- **Phương pháp tập luyện lặp lại ổn định** là phương pháp tập luyện mà các động tác lặp lại không có sự thay đổi đáng kể về cấu trúc bề ngoài của động tác và các thông số cơ bản của lượng vận động.

Phương pháp này chỉ được vận dụng trong phạm vi từng buổi tập hoặc một số buổi tập nhất định. Khi năng lực vận động đã phát triển thì phải tăng lượng vận động lên ở một mức độ tương ứng.

Ưu điểm của phương pháp này là kỹ thuật động tác sớm được hình thành, tạo khả năng tập luyện đúng động tác hơn.

- **Phương pháp tập luyện lặp lại thay đổi** (tập luyện biến đổi).

Đặc điểm quan trọng nhất của phương pháp tập luyện này là sự thay đổi có chủ đích các nhân tố gây tác động trong quá trình tập luyện, cụ thể là:

- Thay đổi các thông số riêng lẻ của lượng vận động.

- Thay đổi cách thức thực hiện động tác, cách thức nghỉ ngơi và các điều kiện bên ngoài thực hiện lượng vận động.

Khi tập luyện theo phương pháp này, do việc không ngừng đề ra cho cơ thể những yêu cầu mới, bất thường và cao hơn để kích thích sự phát triển các khả năng chức phận và sự thích nghi cao cho cơ thể. Khi thực hiện động tác biểu hiện ở tính cơ động cao của kỹ năng- kỹ xảo vận động và mở rộng phạm vi điều chỉnh hoạt động, tạo khả năng phối hợp vận động một cách tinh vi để hoàn thiện kỹ năng- kỹ xảo vận động ở mức độ cao hơn.

Đây là phương pháp tập luyện được sử dụng phổ biến khi giảng dạy các động tác phức tạp mà phân chia ra được các giai đoạn (các phần) để tập luyện, sau đó từng bước hợp nhất chúng lại thành một động tác hoàn chỉnh.

- **Các phương pháp tập luyện tổng hợp**

Xuất phát từ 2 vấn đề chính:

- Trong quá trình GDTC không phải tất cả các phương tiện GDTC đều chỉ cho phép sử dụng một phương pháp tập luyện nào đó mà phải sử dụng bằng nhiều phương pháp khác nhau.

- Sự thống nhất các đặc điểm của các phương pháp khác nhau trong nhiều trường hợp sẽ tạo nên khả năng đảm bảo sự tương ứng đầy đủ hơn giữa các phương pháp với nội dung của các buổi tập, tạo khả năng điều chỉnh một cách linh hoạt giữa vận động với nghỉ ngơi. Như vậy sẽ giúp cho việc hoàn thiện các kỹ năng, kỹ xảo vận động một cách hợp lý hơn.

Vì vậy, trong GDTC người ta sử dụng rộng rãi tổng hợp các phương pháp tập luyện, cụ thể ta có:

- **Phương pháp tập luyện lặp lại tăng tiến**

Phương pháp tập luyện lặp lại tăng tiến là sự kết hợp luân phiên giữa sự lặp lại một cách ổn định lượng vận động với sự tăng tiến lượng vận động (có thể liên tục hoặc ngắt quãng).

Phương pháp này cho phép đạt tới một tổng khối lượng vận động lớn, do đó tạo nên sự thích nghi mang tính chất cấu trúc và chức năng, tạo điều kiện cho sự hoàn thiện kỹ xảo vận động cùng với sự phát triển các tổ chức thể lực.

- **Phương pháp tập luyện ổn định biến dạng**

Phương pháp tập luyện ổn định biến dạng là phương pháp tập luyện với lượng vận động ổn định nhưng hình thức thực hiện thì khác nhau trong các nhóm bài tập.

Với phương pháp này nó tạo nên những yêu cầu cao đối với cơ thể (khi thực hiện với tốc độ cao) và yêu cầu không cao (khi thực hiện với tốc độ trung bình) làm tăng khả năng thích nghi của cơ thể với môi trường.

- **Phương pháp tập luyện lặp lại có quãng nghỉ thay đổi**

Theo phương pháp này, các thông số cơ bản của lượng vận động (cử ly, tốc độ...) không đổi, nhưng quãng nghỉ thay đổi (tăng dần, giảm dần, tăng giảm hỗn hợp).

Thực ra, đây cũng là phương pháp tập luyện biến đổi ngắt quãng, cho nên ý nghĩa của nó cũng như phương pháp tập luyện biến đổi ngắt quãng.

- **Phương pháp tập luyện nhiều nhóm có quãng cách**

Bản chất của phương pháp này là hình thức tập luyện một nhóm các bài tập (các động tác) theo một tuần tự nhất định, sau mỗi nhóm có kết hợp nghỉ ngơi với các thời gian khác nhau.

Chú ý: Trong quá trình tiến hành một buổi tập, người ta thường sử dụng tổng hợp các phương pháp trên hoặc một số nhóm phương pháp nhất định, trong đó phổ biến nhất là hình thức tập luyện vòng tròn (liên tục hoặc ngắt quãng).

Cơ sở của tập luyện vòng tròn là sự lặp lại theo nhóm những bài tập được lựa chọn và hợp nhất lại trong một bài liên hợp cho tương ứng với một sơ đồ nhất định. Tập luyện vòng tròn là quá trình thực hiện các bài tập theo thứ tự "các trạm" thay thế- kế tiếp nhau, ở mỗi trạm tập luyện lặp lại một số lần nhất định. Đa số các động tác thực hiện ở "các trạm" có tác dụng mang tính chất cục bộ, nên sự kết hợp các bài tập (động tác) lại nhằm phát triển toàn diện cho cơ thể.

Tập luyện vòng tròn còn có tác dụng tạo nên những điều kiện thuận lợi cho sự biểu hiện năng lực vận động cao và cảm xúc tốt trong tập luyện.

2. Các phương pháp thực hiện BTTC không định mức chặt chẽ lượng vận động (trò chơi và thi đấu)

Trò chơi và thi đấu có những đặc điểm riêng của nó, đó là khi chơi hay thi đấu (dù là bằng hình thức nào), nó có tác dụng làm cho HS hưng phấn, hào hứng tập luyện, qua đó phát huy được các năng lực vận động của HS và đánh giá khách quan kết quả học tập và rèn luyện của HS.

2.1. Phương pháp trò chơi

Trong GDTC ở những tình huống, điều kiện nhất định, trò chơi có ý nghĩa không kém phần quan trọng so với các phương pháp tập luyện có định mức chặt chẽ lượng vận động.

Trò chơi phát sinh, phát triển cùng với sự phát sinh, phát triển của xã hội loài người. Nó đã và đang làm thỏa mãn các nhu cầu khác nhau của con người, đó là:

- Làm con người nhận thức và tiếp xúc với thế giới khách quan.
- Phát triển về thể chất và tinh thần cho con người.
- Nghỉ ngơi, vui chơi, giải trí...

Song, một trong những chức năng chủ yếu nhất của trò chơi là chức năng sư phạm. Trò chơi là một trong những phương tiện, phương pháp cơ bản, hữu hiệu của giáo dục nói chung và GDTC nói riêng.

Trong GDTC, trò chơi phản ánh chủ yếu đặc điểm mang tính chất phương pháp của nó. Theo các đặc điểm tổ chức hoạt động trò chơi cho người tập và các dấu hiệu quan trọng khác về mặt sư phạm, trò chơi có thể áp dụng cho bất cứ BTTC nào.

• Phương pháp trò chơi trong GDTC có những đặc điểm sau:

- Tổ chức hoạt động trò chơi trên cơ sở chủ đề có hình ảnh hoặc là những quy ước nhất định để đạt mục đích nào đó, trong điều kiện và tình huống luôn thay đổi và thay đổi đột ngột.

- Tính đa dạng của các cách thức đạt mục đích và hoạt động trò chơi là hoạt động tổng hợp dựa trên cơ sở các hoạt động vận động: Đi, chạy, nhảy, nhào lộn...

- Trò chơi là hoạt động độc lập, rộng rãi, có yêu cầu cao về sự nhanh trí, sáng tạo vận động, khéo léo của người chơi.

- Xây dựng mối quan hệ căng thẳng giữa cá nhân với cá nhân, giữa nhóm người này với nhóm người khác, tạo cảm xúc mạnh mẽ, qua đó thể hiện rõ cá tính của người chơi.

- Khả năng định mức và điều chỉnh lượng vận động bị hạn chế.

Phương pháp trò chơi, đối với HS các lớp đầu cấp tiểu học nên tập bắt chước các động tác linh hoạt của con người và động vật như: *Bay giống chim, nhảy như thỏ, chạy như ngựa phi, các động tác bổ củi, chèo thuyền...* Các động tác bắt chước như vậy sẽ làm tăng hứng thú và tình cảm yêu thiên nhiên và con người cho các em.

Tổ chức trò chơi cho HS tiểu học cần chú ý đến tính nhịp điệu khi làm động tác để thu hút sự chú ý cao của các em. Những động tác bắt chước trong trò chơi phải gần gũi với đặc điểm ngây thơ của trẻ và cần luôn nhắc nhở các em chú ý đến những nét chính của động tác trò chơi yêu cầu. Đặc biệt, để tránh vui chơi quá sức và để đảm bảo an toàn trong khi chơi cho HS, GV cần quan tâm đúng mức tới lượng vận động phù hợp đặc điểm lứa tuổi các em và yêu cầu cao về chấp hành quy định của trò chơi.

Nhược điểm cơ bản của phương pháp trò chơi là do khả năng định mức và điều chỉnh lượng vận động bị hạn chế, cho nên có thể gây ra những ảnh hưởng không tốt trong quá trình GDTC cho người tập. Ví dụ: Tập luyện quá sức, phá vỡ kỹ năng, kỹ xảo vận động, làm xuất hiện những yếu tố tâm lý không lành mạnh: hiếu thắng, hám danh...

2.2. Phương pháp thi đấu

Cũng như trò chơi, thi đấu thuộc về các hiện tượng xã hội được phát triển rộng rãi nhằm tổ chức và kích thích hoạt động trong các lĩnh vực khác nhau của cuộc sống (trong đó có TĐTT).

Thi đấu cũng là một phương tiện và phương pháp cơ bản, hữu hiệu của GDTC.

Phương pháp thi đấu có tác dụng tốt trong việc giải quyết các nhiệm vụ của GDTC, đó là:

- Củng cố, hoàn thiện các kỹ năng, kỹ xảo vận động và năng lực sử dụng hợp lý chúng trong các điều kiện, tình huống khác nhau.

- Giáo dục các tố chất thể lực và tâm lý- ý chí.

- Thúc đẩy sự phát triển nhanh chóng các khả năng chức phận của cơ thể.

- Giáo dục các phẩm chất đạo đức: Tính mục đích, tính sáng kiến, tính tự chủ, lòng dũng cảm, tinh thần tập thể, ý thức chấp hành tổ chức kỷ luật...

Thi đấu trong GDTC cũng là một trong những phương pháp tập luyện có hiệu quả, bởi vì: thi đấu sẽ làm tăng thêm sự hứng thú và khả năng vận động của các em.

Đặc điểm cơ bản của thi đấu là sự so sánh lực lượng trong các điều kiện ganh đua về thứ bậc, giành vị trí vô địch hoặc để đạt thành tích cao nhất tùy thuộc vào mục đích của cuộc thi, vì vậy mà:

- Những người tham gia thi đấu có cảm xúc và sinh lý đặc biệt, nó làm tăng tác động của lượng vận động và thúc đẩy các khả năng chức phận của cơ thể biểu hiện ở mức độ cao nhất.

- Do sự ganh đua về thành tích cho nên trong những cuộc thi đấu cá nhân thì biểu hiện rõ cá tính của mỗi người; trong những cuộc thi đấu đồng đội thì biểu hiện rõ tính tập thể, tình đồng chí-đồng đội, tính tổ chức kỷ luật...

- Đối với quá trình giảng dạy động tác thi đấu cho phép củng cố, hoàn thiện các kỹ năng-kỹ xảo vận động và năng lực sử dụng hợp lý chúng trong các điều kiện và tình huống khác nhau, phát triển các tố chất thể lực, thúc đẩy sự phát triển nhanh chóng các khả năng chức phận của cơ thể...

Phương pháp thi đấu thường được sử dụng với những động tác, bài tập hay môn TT mà HS đã nắm vững động tác, bài tập, như: Thi ai nhảy xa nhất, ai chạy nhanh nhất, ai ném giỏ nhất, thi ném trúng đích, thi dành cờ, thi kéo co...

Khi sử dụng phương pháp này, GV cần chú ý những điểm sau:

- Khối lượng vận động thích hợp.

- Hình thức phong phú, không phức tạp, không đòi hỏi nhiều dụng cụ, không tốn thời gian điều động đội ngũ.

- Tổ chức hợp lý, đảm bảo an toàn cho HS

Nhược điểm cơ bản của phương pháp thi đấu là do khả năng định mức và điều chỉnh lượng vận động bị hạn chế, cho nên có thể gây tập luyện quá sức, phá vỡ kỹ năng, kỹ xảo vận động, làm xuất hiện những yếu tố tâm lý không lành mạnh: Hiếu thắng, hám danh... Vì vậy, phương pháp thi đấu chỉ giữ được vai trò của mình trong GDTC khi có sự hướng dẫn sự phạm đúng đắn với trình độ chuyên môn cao của các nhà sư phạm.

Nhiệm vụ

1: Toàn lớp nghe GV giảng bài kết hợp đàm thoại (90 phút)

Một số câu hỏi đàm thoại:

1. Thế nào là tập luyện hoàn chỉnh? Cho ví dụ
2. Thế nào là tập luyện phân đoạn (phân chia- hợp nhất)? Cho ví dụ
3. Các phương pháp tập luyện có định mức chặt chẽ lượng vận động có nghĩa là tập luyện như thế nào?
4. Các phương pháp tập luyện không định mức chặt chẽ lượng vận động có nghĩa là tập luyện như thế nào?
5. Thế nào là tập luyện lặp lại ổn định? Cho ví dụ

6. Thế nào là tập luyện lặp lại ổn định ? Cho ví dụ

7. Trò chơi có những đặc điểm gì ?

8. Thi đấu có những đặc điểm gì ?

✍ 2: - Làm việc cá nhân (SV tự nghiên cứu tài liệu- 15 phút)

- Thảo luận nhóm (15 phút).

Câu hỏi thảo luận:

Lấy ví dụ về các phương pháp tập luyện

1. Mỗi tổ lấy 2 ví dụ điền hình cho mỗi phương pháp tập luyện

- Tập luyện hoàn chỉnh
- Tập luyện phân đoạn
- Tập luyện lặp lại ổn định
- Tập luyện lặp lại thay đổi

2. Lập sơ đồ hệ thống các phương pháp giảng dạy TDTT

✍ 3: Trao đổi, thảo luận cả lớp (15 phút).

SV: Đại diện từng tổ báo cáo kết quả thảo luận.

GV: Nhận xét, đánh giá và kết luận.

📌 Đánh giá: Làm các bài tập:

- Lập bảng so sánh đặc điểm phương pháp tập luyện hoàn chỉnh với phương pháp tập luyện phân đoạn ?

- Lập bảng so sánh đặc điểm phương pháp tập luyện lặp lại ổn định với phương pháp tập luyện biến đổi ?

- Bảng tổng hợp đặc điểm phương pháp trò chơi và phương pháp thi đấu ?

Hoạt động 3- Xác định: Phương pháp sửa chữa động tác sai trong giảng dạy TDTT (2 tiết)

🔑 Thông tin cơ bản

Phương pháp sửa chữa động tác sai

Khi tập luyện TDTT HS sẽ không tránh khỏi việc thực hiện động tác, kỹ thuật có sai sót, nên việc áp dụng phương pháp sửa chữa động tác, kỹ thuật sai là rất cần thiết, nó sẽ góp phần kịp thời giúp cho HS thực hiện đúng, chính xác kỹ thuật, tạo điều kiện tiếp thu kỹ thuật động tác mới nhanh chóng và chính xác, phòng tránh chấn thương.

Điều quan trọng của phương pháp này là phát hiện kịp thời các sai sót, tìm nguyên nhân và biện pháp sửa chữa sai sót phù hợp nhiệm vụ và đối tượng.

1. Nguyên nhân dẫn đến động tác sai

Một động tác thực hiện sai có thể do nhiều nguyên nhân, trong khi giảng dạy, GV cần phân tích từng trường hợp cụ thể để tìm nguyên nhân sai sót của HS để có biện pháp sửa chữa.

Những nguyên nhân dẫn đến thực hiện động tác bị sai:

- Do trình độ tập luyện, khả năng, thể lực của HS còn thấp, không hoàn thành được động tác.

- HS chưa nắm vững yêu cầu, kỹ thuật và cách tiến hành tập luyện. Trong tập luyện HS còn thiếu dũng cảm, chưa tự tin, hay lo lắng, hồi hộp, sợ sệt...

- Do phương pháp giảng dạy của GV không phù hợp với trình độ tiếp thu, khả năng nhận thức của HS hay địa điểm tập luyện, dụng cụ... không phù hợp với cơ thể HS hoặc là thời tiết, khí hậu không đảm bảo, sức khoẻ HS không bình thường... hoặc HS thiếu tập trung trong học tập, ý thức chấp hành tổ chức kỷ luật kém...

2. Phương pháp sửa chữa động tác sai

Khi tiến hành sửa chữa động tác sai cho HS cần căn cứ vào đặc điểm giai đoạn giảng dạy, vào nhiệm vụ tiếp thu động tác để sửa chữa sai sót một cách hợp lý.

GV cần nghiên cứu và quan sát kỹ lưỡng để sớm phát hiện những nguyên nhân đưa đến các thiếu sót (chung và của từng HS), cần điều chỉnh lại nội dung bài học, vận dụng các phương pháp sửa chữa sai sót cho kịp thời và phù hợp với đối tượng.

Trên thực tế GV không thể sửa chữa hoàn chỉnh mọi sai sót cho HS trong một tiết lên lớp. Do vậy: cần quan tâm sửa chữa những sai sót chủ yếu. Đối với HS các lớp 1,2 không nên đòi hỏi phải thực hiện các động tác kỹ thuật đúng trong một thời gian ngắn, nên yêu cầu HS thực hiện đúng những phần cơ bản của động tác. Không nên sửa chữa những thiếu sót của HS bằng các biện pháp cứng nhắc, mà cần động viên, khuyến khích để HS sửa chữa. Khi sửa chữa sai sót cho HS cần căn cứ vào đặc điểm cá nhân của mỗi em để sửa chữa cho phù hợp.

Phương pháp sửa chữa động tác sai trong tập luyện TDTT cho HS tiểu học được thực hiện phong phú và đa dạng. Những thiếu sót chưa chuẩn xác về tư thế, GV nhắc nhở bằng lời. Nếu là sai sót đồng loạt nên tạm ngừng tập luyện và thực hiện động tác làm mẫu và giảng giải cho HS có biểu tượng đúng kỹ thuật động tác, vạch ra điểm mẫu chốt sai lầm thường mắc, hướng dẫn HS cách sửa chữa... sau đó tiếp tục tiến hành tập luyện.

Sự giúp đỡ trực tiếp của GV có giá trị nhất định trong quá trình tập luyện của HS. Đối với HS ở các lớp đầu cấp của tiểu học, khi thực hiện các bài tập trong điều kiện không bình thường, như: trên thang dóng, trên bục cao, trên ghế TD... khó thực hiện, HS thường thiếu bình tĩnh, tự tin vào bản thân. GV cần động viên kịp thời gây lòng tin và biểu hiện sẵn sàng trực tiếp giúp đỡ HS khi thực hiện động tác, cần thiết có thể dùng tay giúp đỡ tích cực HS. Để sửa chữa sai sót cho HS, GV cũng có thể sử dụng các dụng cụ tập luyện, tiếng hô, tiếng vỗ tay, nhịp gõ để nhắc nhở các em thời điểm cần chú ý thay đổi hay giữ vững kỹ thuật động tác, giúp HS nhớ và nắm vững thời điểm

dùng sức, xây dựng các cảm giác đúng, chính xác về việc sử dụng sức mạnh cơ bắp trong quá trình thực hiện động tác.

Nhiệm vụ

1: Làm việc cá nhân (SV tự nghiên cứu tài liệu - 30 phút) và **thảo luận nhóm** (30 phút) về các nội dung:

- Các sai lầm thường mắc trong tập luyện TDTT ?
- Nguyên nhân dẫn đến việc thực hiện động tác sai ?
- Phương pháp sửa chữa động tác sai trong giảng dạy TDTT ?
- Lấy các ví dụ cụ thể về sai lầm thường mắc và phương pháp sửa sai trong dạy học TD?

2: Trao đổi, thảo luận chung cả lớp (30 phút)

SV: Đại diện từng tổ báo cáo kết quả thảo luận.

GV: Nhận xét, đánh giá và kết luận.

Đánh giá (Câu hỏi kiểm tra kiến thức)

1. Đánh dấu ✓ vào ô tương ứng để xác định các nguyên nhân dẫn đến việc thực hiện động tác sai

- Thể lực không đáp ứng	<input type="checkbox"/>	- Khả năng hạn chế	<input type="checkbox"/>
- Không tập trung chú ý cao	<input type="checkbox"/>	- Bài tập khó	<input type="checkbox"/>
- HS không nắm vững yêu cầu kỹ thuật động tác	<input type="checkbox"/>	- Cơ sở vật chất (sân tập, dụng cụ) kém	<input type="checkbox"/>
- Thời tiết xấu	<input type="checkbox"/>	- Tâm lý của HS kém	<input type="checkbox"/>
- Phương pháp giảng dạy của GV chưa tốt	<input type="checkbox"/>	- Không có người bảo hiểm cho HS khi thực hiện bài tập khó	<input type="checkbox"/>
- Không có người giúp đỡ cho HS khi thực hiện bài tập	<input type="checkbox"/>	- Bồi dưỡng cán sự chưa tốt	<input type="checkbox"/>

2. Đánh dấu ✓ vào cột tương ứng để phản ánh đặc điểm sử dụng phương pháp sửa chữa động tác sai cho HS tiểu học theo yêu cầu thực hiện chương trình trước đây và hiện nay (ban hành 2001)

Cách thực hiện	Trước đây	Hiện nay
- Sửa chữa sai sót tới từng em		
- Sửa chữa sai sót theo nhóm, tổ và cả lớp		
- Sửa chữa tới các chi tiết động tác		
- Sửa chữa sai sót cơ bản, có tính chất phổ biến		
- GV trực tiếp sửa chữa sai sót cho HS là chủ yếu		

- HS tham gia vào đánh giá, nhận xét và sửa chữa cho nhau		
---	--	--

Hoạt động 4 - Xác định: Phương pháp lên lớp giờ thể dục (2 tiết)

🔑 Thông tin cơ bản: Phương pháp lên lớp một giờ TD cho HS tiểu học.

Lên lớp là hình thức cơ bản nhất của công tác giảng dạy TD trong nhà trường. Thông qua lên lớp để thực hiện mục tiêu, nhiệm vụ GDTC cho HS, GV muốn giờ lên lớp đạt chất lượng cao, trước tiên phải soạn bài đầy đủ, phải biết cách tổ chức giảng dạy và biết cách vận dụng khéo léo các nguyên tắc và phương pháp giảng dạy.

Căn cứ vào nhiệm vụ giảng dạy chính trong các giờ học, giờ TD (bài TD) có thể chia thành bốn loại sau:

- Bài mới (bài mở đầu).
- Bài ôn tập.
- Bài tổng hợp.
- Bài kiểm tra.

1. Các loại bài giảng

1.1. Bài mới

Bài mới là loại bài mà nội dung chủ yếu của giờ học là truyền thụ kiến thức mới, giới thiệu kỹ thuật động tác.

Khi thực hiện giờ học này cần chú ý một số điểm sau:

- Làm cho HS hình thành khái niệm chính xác đối với kiến thức mới, động tác mới.
- Cần sử dụng linh hoạt các phương pháp giảng dạy động tác TĐTT, đặc biệt là các yêu cầu sử dụng phương pháp giảng giải và làm mẫu, tập luyện hoàn chỉnh và tập luyện phân đoạn.
- Căn cứ vào đặc điểm tâm- sinh lý HS, tính chất nội dung bài dạy, sân tập- dụng cụ... để sắp xếp thứ tự thực hiện các nội dung một cách hợp lý.
- Cần sử dụng các động tác hỗ trợ, dẫn dắt, bảo hiểm, giúp đỡ trực tiếp... để HS nắm được những điểm cơ bản nhất của động tác, hình thành kỹ năng cơ bản của động tác.

- Trong các giờ học này chỉ tập trung giải quyết những sai sót phổ biến, quan trọng, còn các chi tiết nhỏ chưa nên tập trung giải quyết, để HS hình thành kiến thức và kỹ năng cơ bản của động tác.

1.2. Bài ôn tập

Bài ôn tập là loại bài thường được sử dụng vào việc củng cố, hoàn thiện kỹ thuật động tác thành kỹ năng- kỹ xảo vận động và giúp HS nắm chắc những kiến thức đã học.

Bài ôn tập không phải chỉ lặp đi, lặp lại động tác một cách thụ động mà phải có ý thức, nhằm nâng cao dần chất lượng thực hiện động tác.

Những điểm cần chú ý khi thực hiện bài tập này là:

- Cần đề ra yêu cầu cụ thể để HS tập luyện, củng cố.
- Cần chú ý tới đặc điểm cá nhân HS, tiến hành phân nhóm, tổ tập luyện, có biện pháp tập luyện sao cho mỗi HS đạt được kết quả cao nhất.
- Cần tăng lượng vận động cho HS nhằm đạt yêu cầu củng cố kỹ thuật và nâng cao thành tích động tác đã học.
- Ở những giờ học này cần sử dụng hợp lý các phương pháp tập luyện lặp lại ổn định và biến đổi, có thể sử dụng cả các phương pháp trò chơi và thi đấu để củng cố kiến thức và củng cố, hoàn thiện các kỹ năng- kỹ xảo vận động.

1.3. Bài tổng hợp

Bài tổng hợp là loại bài vừa học động tác mới vừa ôn động tác cũ. Đây là loại bài được sử dụng phổ biến trong quá trình giảng dạy động tác TDDT. Bởi vì, thực hiện bài tập này phù hợp với điều kiện thực tế sân tập, dụng cụ và đặc điểm số lượng HS đông trong một lớp (cần phải chia ra nhiều nhóm, tổ tập luyện).

Khi thực hiện giờ học này cần chú ý:

- Vận dụng tốt các quy luật "chuyên" kỹ năng- kỹ xảo vận động, cụ thể là: tận dụng sự "chuyên tốt" và hạn chế sự "chuyên xấu" của các kỹ năng- kỹ xảo vận động, muốn vậy phải biết sắp xếp các động tác theo một thứ tự hợp lý.
- Việc học động tác mới, ôn động tác cũ phải có một trọng tâm rõ ràng và có yêu cầu cụ thể.
- Sử dụng hợp lý, phong phú các phương pháp giảng dạy để GDTC tiếp thu động tác và củng cố kỹ thuật động tác một cách tốt nhất.

1.4. Bài kiểm tra

Đây là một hình thức để đánh giá kết quả học tập của HS (chủ yếu là kiến thức và kỹ năng). Đồng thời để kiểm nghiệm lại kết quả giảng dạy động tác TDDT của GV, khi tiến hành kiểm tra cần chú ý:

- Phải nêu rõ yêu cầu, mục đích, nội dung kiểm tra để HS có thái độ đúng đắn và có sự chuẩn bị tốt.
- Xác minh, đánh giá kết quả phải chính xác, rõ ràng, công minh. Đánh giá được các mặt mạnh và cả các mặt còn tồn tại (yếu, kém) của HS.
- Để thực hiện tốt bài kiểm tra cần tổ chức chỉ đạo HS khởi động kỹ, sau kiểm tra thì thả lỏng đầy đủ.

- Sau khi kiểm tra xong phải đánh giá tổng kết được chất lượng học tập, đề ra những biện pháp để HS tiếp tục tập luyện, sửa chữa nâng cao thành tích.

2. Cấu trúc giờ TD

Theo diễn biến thời gian của một giờ học, cấu trúc giờ TD thường được chia làm ba phần: chuẩn bị, cơ bản và kết thúc. Sự phân chia này là cần thiết và được sắp xếp theo tính liên tục. Cấu trúc này đảm bảo một cách chặt chẽ và từng bước đưa người học vào các hoạt động cơ bản, duy trì và sử dụng một cách có hiệu quả năng lực làm việc cao trong thời gian tập luyện các nội dung chủ yếu, cuối cùng làm thư giãn các trạng thái, chức năng cơ thể, đồng thời điều chỉnh trạng thái tâm lý để chuẩn bị học tiếp các giờ học sau hoặc nghỉ ngơi...

2.1. Phần chuẩn bị

Việc tổ chức giờ TD bắt đầu ngay trước giờ vào lớp. Trước khi có hiệu lệnh vào giờ học, người GV đã phải tiến hành những hoạt động tổ chức như: Cho HS chuẩn bị dụng cụ- sân tập, nhắc nhở trách nhiệm của trực nhật, cho xếp hàng chuẩn bị báo cáo tình hình tham gia giờ học của lớp. Sau đó, khi đã có hiệu lệnh vào giờ học, GV tiến hành công tác tổ chức và khởi động cho HS.

• Nhiệm vụ của phần chuẩn bị là:

- Dẫn dắt và tạo tiền đề cần thiết cho việc thực hiện các nhiệm vụ chính của giờ học, bao gồm: nhận lớp (nắm tình hình tham gia học tập của lớp), giới thiệu nội dung, phổ biến nhiệm vụ- yêu cầu giờ học, tạo tâm lý cần thiết cho giờ học.

- Khởi động để chuẩn bị cho cơ thể quen dần với lượng vận động lớn.

- Góp phần giải quyết các nhiệm vụ giáo dục- giáo dưỡng khác.

Trong phần chuẩn bị (cơ bản là phần khởi động) thường sử dụng các bài tập dễ định lượng lượng vận động và không đòi hỏi nhiều thời gian chuẩn bị, như: Các bài tập đội hình- đội ngũ, đi bộ, bật nhảy, các bước nhảy múa, chạy nhẹ nhàng, các bài tập TD phát triển chung, trò chơi vận động đơn giản...

Nội dung phần chuẩn bị phải tương ứng với hoạt động trong phần cơ bản của giờ học. Việc lựa chọn bài tập và đặc điểm lượng vận động phải phù hợp với đặc điểm bài tập ở phần cơ bản

Trong khởi động gồm có: Khởi động chung và khởi động chuyên môn.

Tổ chức khởi động có thể theo hình thức tập cả lớp, nhóm hoặc cá nhân (tùy thuộc vào đối tượng cụ thể); tập tại chỗ hoặc di động; tập theo đội hình hàng ngang, hàng dọc hoặc theo đội hình vòng tròn.

Nhìn chung, người ta dành 10- 20% thời gian giờ học cho phần chuẩn bị. Cụ thể là 5-7 phút đối với giờ TD ở bậc tiểu học (35 phút).

2.2. Phần cơ bản

Đây là phần lớn thời gian của giờ học dành để giải quyết các nhiệm vụ phức tạp nhất của giờ học (giáo dục, giáo dưỡng, nâng cao sức khỏe cho HS). Tùy thuộc vào nội dung cụ thể của giờ học mà phần cơ bản có thể chia thành nhiều phần nhỏ.

Nhiệm vụ của phần cơ bản là:

- Phát triển một cách hài hoà các cơ quan, các chức năng chung và chuyên môn, như: cơ quan vận động, hệ thống hô hấp, tuần hoàn... hình thành và duy trì các tư thế đúng, tạo thói quen rèn luyện cơ thể, giữ gìn sức khoẻ...

- Trang bị cho HS những tri thức cần thiết về lĩnh vực TĐTT, kỹ năng điều khiển các cơ quan vận động, hình thành, củng cố các kỹ năng- kỹ xảo vận động cần thiết trong cuộc sống.

- Phát triển toàn diện các tố chất thể lực (chung và chuyên môn).

- Giáo dục các phẩm chất đạo đức ý chí cho HS.

Trong phần cơ bản có thể sử dụng nhiều loại bài tập khác nhau để nhằm giải quyết một cách có hiệu quả các nhiệm vụ cụ thể đã được đặt ra. Hệ thống các bài tập cơ bản tiêu biểu cho các hình thức vận động khác nhau thường được quy định trong chương trình TD cho các lớp phổ thông. Tuy nhiên, tuỳ hoàn cảnh và đối tượng cụ thể, GV vẫn phải bổ sung một số nội dung và các bài tập "bổ trợ", "dẫn dắt" cần thiết để giải quyết tốt các nhiệm vụ của giờ học.

Một trong những vấn đề quan trọng trong xác định cấu trúc phần cơ bản là trình tự giải quyết các nhiệm vụ cơ bản của giờ học. Thông thường, những nhiệm vụ vận động phức tạp có liên quan đến tiếp thu kiến thức mới, tiếp thu các động tác có sự phối hợp phức tạp được bố trí giải quyết ngay vào thời điểm đầu tiên của phần cơ bản. Các bài tập rèn luyện các tố chất thể lực thường được thực hiện theo trình tự: Bài tập tốc độ, bài tập sức mạnh (kết hợp các bài tập khéo léo và mềm dẻo), bài tập sức bền.

Về lượng vận động: Đảm bảo hoạt động toàn diện các bộ phận cơ thể, luân phiên hợp lý giữa vận động với nghỉ ngơi.

Thời lượng phần cơ bản phụ thuộc vào khối lượng và cường độ vận động, lứa tuổi, giới tính, và nhiều nhân tố khác... nhưng nói chung là vào khoảng 70-75% thời gian giờ học. Cụ thể là: 22 - 25 phút đối với giờ học 35 phút (ở tiểu học).

2.3. Phần kết thúc

Ở phần kết thúc của giờ học phải được tổ chức sao cho hoạt động chức năng cơ thể giảm xuống dần dần.

Nội dung của phần kết thúc là: Tổ chức thu dọn dụng cụ tập luyện, thực hiện các động tác thả lỏng- hồi tĩnh, tập trung lớp để GV đánh giá, nhận xét giờ học, giao nhiệm vụ, bài tập về nhà cho HS.

Trong phần kết thúc, thường sử dụng các bài tập vận động nhẹ nhàng như: Đi bộ, chạy nhẹ nhàng, các động tác tay không với tốc độ chậm (có tính chất điều hoà trạng thái cơ thể).

Thời gian của phần này khoảng 3- 5 phút.

Lưu ý: Tất cả các phần của giờ học liên quan chặt chẽ với nhau. Việc giáo dục đạo đức, thẩm mỹ, ý thức lao động... được thực hiện một cách có hệ thống và cụ thể trong mối quan hệ chặt chẽ với các nhiệm vụ đặc trưng của GDTC. Để thực hiện được điều đó, cần tận dụng mọi khả năng

của nội dung chương trình các hình thức tổ chức lớp học ... mà tiến hành công tác giáo dục toàn diện.

3. Các hình thức (hay biện pháp) tổ chức tập luyện thông thường

Nhiệm vụ học tập do GV đề ra có thể được thực hiện theo hình thức đồng loạt, các nhóm và cá nhân.

3.1. Tập đồng loạt (theo lớp).

Đặc điểm của hình thức tập luyện đồng loạt là cả lớp được giao một nhiệm vụ chung và nhiệm vụ đó lập tức được HS thực hiện dưới sự điều khiển chung của GV theo một đội hình và một nhịp độ thống nhất. Hình thức tổ chức này có thể chia thành các phương án sau:

- Tất cả HS đồng loạt thực hiện động tác, (hoặc tập luyện theo từng đôi một, khi người này tập thì người kia bảo hiểm, quan sát và đánh giá...và sau đó đổi vị trí cho nhau).

- Cả lớp thực hiện theo làn sóng.

- Thực hiện theo kiểu nước chảy (liên tục hay băng chuyền).

3.2. Tập theo nhóm (chia lớp ra thành các nhóm- tổ tập luyện)

Việc chia nhóm- tổ tập luyện có ảnh hưởng đáng kể tới sự thay đổi lượng vận động và mật độ của giờ học.

Trong tình hình thực tế hiện nay, giờ TD thường có nhiều HS (25- 35 em/ lớp), trong lúc đó sân tập- dụng cụ tập luyện TDDT thì còn thiếu thốn... do đó, cần phân lớp thành nhiều nhóm- tổ tập luyện, nhằm:

- Nâng cao và đảm bảo được mật độ tập luyện, tạo điều kiện cho HS đạt được một lượng vận động hợp lý.

- GV bao quát và giúp đỡ cho HS được tốt hơn.

- Thực hiện nội dung giảng dạy động tác TDDT phù hợp với HS (nhiều nội dung trong một giờ học).

- Khắc phục tình trạng thiếu thốn về sân tập - dụng cụ.

- Nâng cao được trình độ và khả năng tổ chức của GV, đồng thời phát huy được tính tự giác- tích cực của HS.

- Tạo điều kiện cho HS có thể tiến hành tổ chức tập luyện ngoài giờ.

• Khi chia tổ tập luyện cần căn cứ vào những yếu tố sau đây:

- Khả năng của GV (về tổ chức- quản lý).

- Đặc điểm, tính chất giờ học (bài học).

- Đặc điểm của HS (số lượng, nam- nữ, trình độ sức khỏe, trình độ chuyên môn...).

- Sân tập- dụng cụ.

• Việc chia nhóm - tổ tập luyện cần đảm bảo một số điều kiện sau đây:

- Cân bằng về trình độ học tập.
- Đảm bảo điều kiện thuận lợi cho các em tổ chức tập luyện ngoại khoá (chỗ ở gần nhau).
- Cân đối về tuổi, tầm vóc, giới tính...
- Lựa chọn đội ngũ cán sự TDTT có năng lực và có uy tín.
- GV phải có chương trình, kế hoạch và nội dung cụ thể để tổ chức bồi dưỡng cán sự TDTT.

Thông thường, ta có thể phân thành các nhóm- tổ tập luyện: Nhóm không chuyển đổi và nhóm chuyển đổi.

a) Nhóm không chuyển đổi

Lớp học được phân thành một số nhóm, dưới sự chỉ đạo thống nhất của GV, các nhóm tập luyện theo yêu cầu, nội dung và trật tự đã được quy định trước.

Ưu điểm của hình thức này là: GV dễ theo dõi và quản lý việc tập luyện của GDTC, thuận tiện cho việc sắp xếp nội dung và lượng vận động.

Nhược điểm chủ yếu của hình thức này là: Yêu cầu sân tập- dụng cụ phục vụ cho tập luyện phải đầy đủ theo số lượng nhóm- tổ tập luyện và HS.

b) Nhóm chuyển đổi

Lớp học được phân thành một số nhóm, mỗi nhóm tập luyện theo một nội dung khác nhau, sau một thời gian quy định, các nhóm chuyển đổi (nội dung, vị trí) cho nhau.

Ưu điểm của hình thức này là: Khắc phục được hiện tượng thiếu thôn sân tập- dụng cụ phục vụ tập luyện TDTT hiện nay, có thể bồi dưỡng và rèn luyện năng lực độc lập, giúp đỡ nhau trong tập luyện.

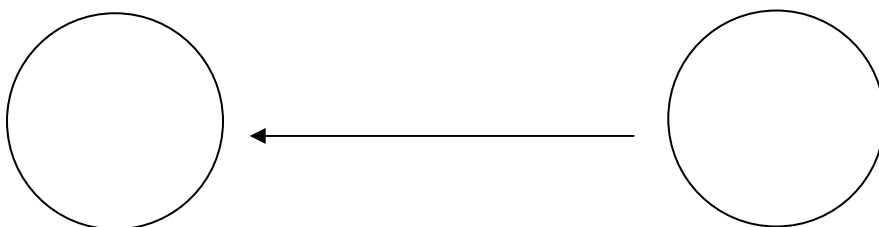
Nhược điểm chủ yếu của hình thức này là: GV khó chỉ đạo toàn diện, việc sắp xếp nội dung và thời gian tập luyện có khó khăn.

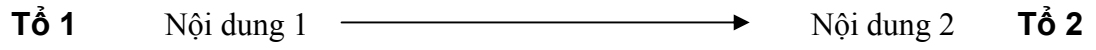
Khi thực hiện phân nhóm- tổ tập luyện theo hình thức này đòi hỏi GV phải có sự chuẩn bị thật chi tiết, xử lý hợp lý mối quan hệ giữa các nhóm tập luyện nội dung mới và nội dung ôn tập, giữa các nội dung khó và dễ, phải bố trí sân tập- dụng cụ thật hợp lý, đảm bảo tính khoa học. Đặc biệt phải biết phát huy vai trò tích cực của cán bộ lớp và cán sự TDTT.

Có nhiều phương án tập luyện theo hình thức nhóm chuyển đổi, cụ thể là:

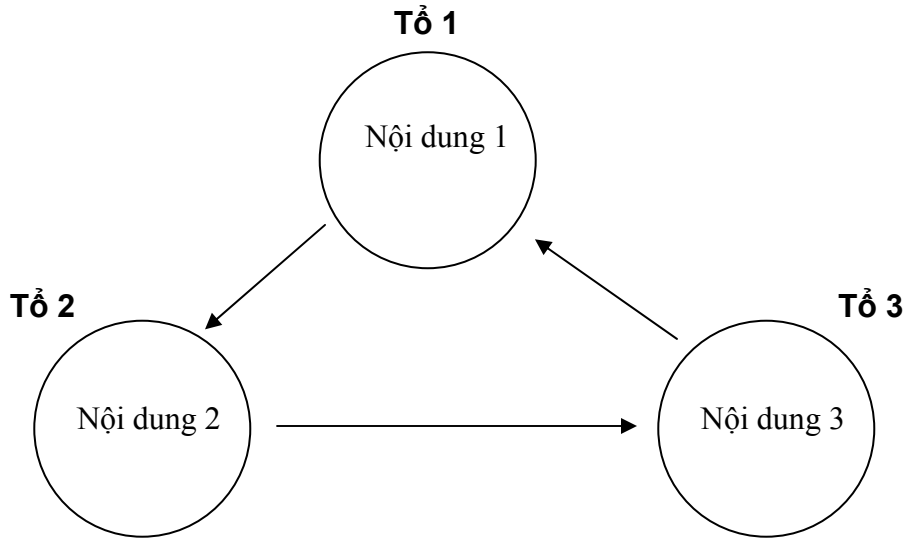
- Hai nhóm một lần chuyển đổi.
- Ba nhóm hai lần chuyển đổi
- Trước phân nhóm, sau hợp nhất.
- Trước hợp nhất, sau phân nhóm

+. Hai nhóm một lần chuyển đổi.

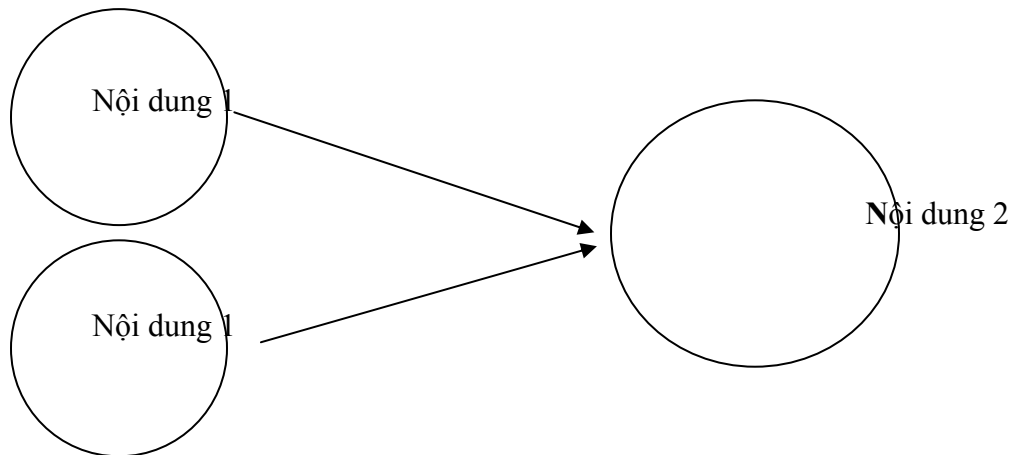




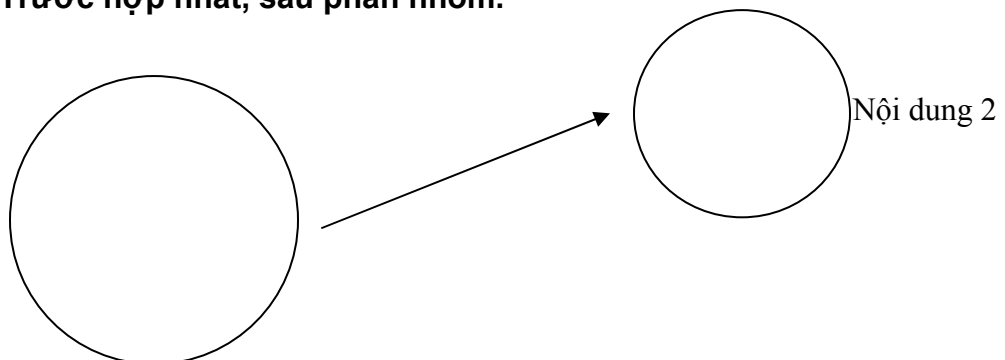
+ Ba nhóm hai lần chuyển đổi

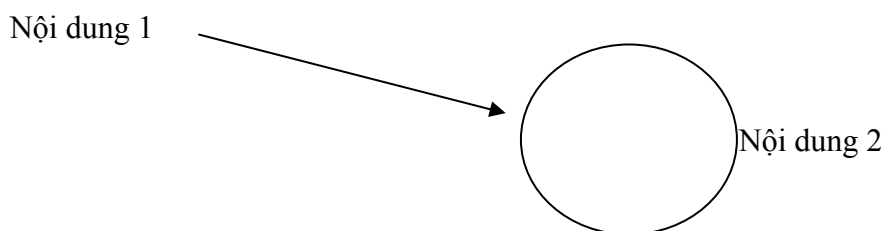


+ Trước phân nhóm, sau hợp nhất.



+ Trước hợp nhất, sau phân nhóm.





Hình 13: Các phương án tập luyện theo nhóm chuyển đổi

4. Hướng dẫn học trích đoạn bằng hình:

"Hình thức tổ chức tập luyện theo nhóm chuyển đổi"

• Đặt vấn đề


Để tổ chức cho HS thực hiện các bài tập thể chất (tập luyện TĐTT) nhằm tiếp thu, củng cố kỹ thuật động tác và phát triển các tố chất thể lực, góp phần giáo dục toàn diện cho HS, chúng ta có bốn hình thức tổ chức tập luyện thông thường, đó là:

- Tập luyện đồng loạt
- Tập luyện lần lượt
- Tập luyện theo nhóm, tổ
- Tập luyện cá nhân

Xuất phát từ mục tiêu GDTC trước đây là lấy mục tiêu trang bị kiến thức, hình thành kỹ năng vận động cho HS giữ vị trí số một, do vậy trong phân phối chương trình TD các lớp, các cấp học việc thực hiện nội dung trong một giờ học cũng rất đơn điệu (đa số là chỉ có một nội dung học trong một giờ TD), vì vậy hình thức tổ chức tập luyện cho HS chủ yếu là tập luyện đồng loạt và lần lượt từng người, từng nhóm trong cả lớp; hình thức tập luyện theo nhóm và cá nhân rất ít được sử dụng.

Ngày nay, căn cứ vào mục tiêu, nội dung chương trình TD mới ban hành (2001) chúng ta thấy: mục tiêu số một của GDTC cho HS phổ thông nói chung và giờ TD nói riêng là tăng cường sức khỏe và phát triển toàn diện các tố chất thể lực cho HS; do vậy trong phân phối chương trình TD các lớp, các cấp học việc thực hiện nội dung trong một giờ học cũng rất phong phú và đa dạng (đa số là có 2- 3 nội dung học trong một giờ TD), đồng thời để đáp ứng yêu cầu đổi mới phương pháp giảng dạy (lấy HS làm trung tâm hay phát huy tính tích cực- tự giác của HS trong học tập), hình thức tổ chức tập luyện cho HS chủ yếu hiện nay là hình thức tập luyện theo nhóm (không chuyển đổi hoặc có chuyển đổi) trong đó tập luyện theo nhóm chuyển đổi là phổ biến nhất, rất cần được áp dụng ; tất nhiên bên cạnh đó thì tập luyện đồng loạt và lần lượt từng người (hay 2→ 4 người) trong từng nhóm và tập luyện cá nhân cũng cần được sử dụng 1 cách hợp lý.

Đa số GV giảng dạy TD hiện nay rất ngại và lúng túng trong việc áp dụng hình thức tập luyện theo nhóm chuyển đổi, vì vậy chúng tôi tiến hành xây dựng trích đoạn bằng hình: "Hình thức tổ chức tập luyện theo nhóm chuyển đổi" nhằm góp phần trang bị cho người học hiểu sâu và có khả năng thực hành tốt hình thức tổ chức tập luyện theo nhóm chuyển đổi trong giảng dạy TD.

Việc xem băng hình này thuộc nhiệm vụ 2 ( 2) của hoạt động 4

Trích đoạn băng hình này được quay ở một lớp học bình thường do GV tiểu học tiến hành giảng dạy ở đối tượng người học là HS lớp 3, nội dung giờ học mang đặc điểm của một giờ tổng hợp, có 2 nội dung, đó là: Học mới kỹ thuật nhảy dây kiểu chụm chân và ôn tập bài TD phát triển chung.

Trích đoạn băng hình không có lời bình mà chỉ ghi lại các sự kiện trên lớp (hoạt động của GV và HS) chủ yếu ở phần cơ bản, nhưng có tính chất tóm tắt chứ không ghi hết mọi diễn biến của phần cơ bản (nói cách khác là thời gian được rút gọn lại).

Trong đoạn băng mã số thời gian được hiện lên ở góc bên phải- phía dưới màn hình, mã số này được tăng lên sau mỗi giây, bắt đầu từ số 00.00 rồi đến 00.01 → 00.02 cho đến hết đoạn băng. Mã số thời gian này giúp người xem biết được các hoạt động của lớp học diễn ra theo trật tự thời gian cụ thể, vì vậy khi tiến hành xem băng nếu người xem muốn xem lại chi tiết nào đó ở mã số thời gian bao nhiêu thì chỉ cần ghi nhớ mã số thời gian đó chứ không cần dừng băng lại, mà sau đó có thể cho băng chạy nhanh tới mã số thời gian mà người xem cần xem.

Những việc cần phải hoàn thành trước khi xem băng

Để việc tiến hành xem băng giải quyết được nhiệm vụ giờ học và đạt được mục tiêu, yêu cầu xem băng, người học cần được học xong hay nghiên cứu xong các nội dung sau đây:

- Các phương pháp giảng dạy TĐTT:
 - + Các phương pháp trực quan
 - + Các phương pháp sử dụng lời nói
 - + Các phương pháp thực hiện bài tập (các phương pháp tập luyện)
- Các hình thức tổ chức tập luyện thông thường trong giảng dạy TĐTT
- Hướng dẫn học trích đoạn băng hình: "Hình thức tổ chức tập luyện theo nhóm chuyển đổi"

Một số hoạt động trước khi xem băng

- Nghiên cứu nội dung: Các loại bài giảng (phần 1 trong nội dung 4 của chủ đề 4 thuộc tiểu môđun Phương pháp dạy - học thể dục cho HS tiểu học)
- Nghiên cứu nội dung: Hình thức tổ chức tập luyện theo nhóm (thuộc phần 3 trong nội dung 4 của chủ đề 4 ở tiểu môđun Phương pháp dạy - học thể dục cho HS tiểu học)
- Kỹ thuật nhảy dây kiểu chụm chân và bài TD phát triển toàn diện cho HS lớp 3 (Sách TD 3)

Hoạt động trong khi xem băng

Trong khi xem băng người xem cần suy nghĩ, liên tưởng đến các vấn đề sau:

- Điều kiện dạy học ở tiểu học hiện nay hay nơi mà bạn sẽ công tác sau này so với những gì đang diễn ra trong băng hình, như: sân tập, dụng cụ, trang phục của GV, cầu HS, vai trò cán sự TĐTT, ý thức tổ chức học tập của HS, năng lực của HS...

- Nếu các điều kiện đó khó có thể đảm bảo như đã có trong băng hình thì bạn sẽ làm gì để thực hiện tốt nội dung của giờ học

- Ghi tường trình hoạt động của GV và HS để nhận biết được phương pháp (hình thức) tổ chức tập luyện theo nhóm chuyển đổi thì chia nhóm như thế nào ? di chuyển đội hình ra làm sao ? các nhóm tập luyện như thế nào ? cán sự TDDT làm gì ? GV hoạt động như thế nào ? khi giảng dạy nội dung mới thì như thế nào ? khi ôn tập nội dung đã học thì làm ra sao ?...

- Những vấn đề mà bạn cần học tập ?

- Những vấn đề mà bạn chưa hiểu cần xem lại hay cần được trao đổi thảo luận với GV hay với các bạn khác.

- Những vấn đề gì bạn không tán thành (bạn coi là tồn tại, khuyết điểm)...

Hoạt động sau khi xem băng

Thực hiện tiếp nhiệm vụ 2 (✍️ 2), nhiệm vụ 3 (✍️ 3) của hoạt động 4.

✍️ Nhiệm vụ

✍️ 1: Toàn lớp nghe GV giảng bài kết hợp đàm thoại (45 phút)

Một số câu hỏi đàm thoại:

1. Đặc điểm bài mới ?
2. Đặc điểm bài ôn tập ?
3. Đặc điểm bài hỗn hợp (tổng hợp). ?
4. Đặc điểm bài kiểm tra ?
5. Nội dung và nhiệm vụ phần chuẩn bị của một giờ học TD ?
6. Nội dung và nhiệm vụ phần cơ bản của một giờ học TD ?
7. Nội dung và nhiệm vụ phần kết thúc của một giờ học TD ?
8. Tập luyện đồng loạt có nghĩa là tập luyện như thế nào ?
9. Thế nào là tổ chức tập luyện theo nhóm ?
10. Thế nào là tập luyện theo nhóm chuyển đổi ?
11. Thế nào là tập luyện theo nhóm không chuyển đổi ?

✍️ 2: Toàn lớp xem băng hình (15 phút)

Nội dung băng hình: Hình thức tổ chức tập luyện theo nhóm chuyển đổi

Các tổ thảo luận (15 phút) về nội dung xem băng hình:

- Nội dung học trong băng hình ?
- Hoạt động của GV khi giảng dạy theo nhóm chuyển đổi ?
- Hoạt động của HS khi tập luyện theo nhóm chuyển đổi ?

- Kết quả dạy học của giờ học qua băng hình ?

✍ 3: Trao đổi, thảo luận chung cả lớp (15 phút).

SV: Đại diện từng tổ báo cáo kết quả thảo luận.

GV: Nhận xét, đánh giá và kết luận.

♀ Đánh giá: Bài tập về nhà và các câu hỏi kiểm tra kiến thức:

1. Đánh dấu ✓ vào cột tương ứng để xác định đặc điểm của các loại bài giảng trong giảng dạy TD:

<i>Một số đặc điểm</i>	<i>Bài mới</i>	<i>Bài ôn tập</i>	<i>Bài tổng hợp</i>	<i>Bài kiểm tra</i>
- Truyền thụ kiến thức mới, giới thiệu động tác				
- Vừa học động tác mới vừa ôn động tác cũ				
- Củng cố, hoàn thiện kỹ thuật động tác				
- Đánh giá kết quả học tập của HS				
- Hình thành khái niệm chung về động tác				
- Chủ yếu là giảng giải, làm mẫu và tập luyện hoàn chỉnh hoặc phân đoạn				
- Chủ yếu là tập luyện hoàn chỉnh, thi đấu, trò chơi...				
- Sử dụng nhiều các động tác bổ trợ, dẫn dắt				
- Cần đề ra yêu cầu cụ thể cho HS				
- Cần chú ý tới đặc điểm cá nhân				
- Cần vận dụng "quy luật chuyển tốt" của các kỹ năng, kỹ xảo vận động				
- Lượng vận động nói chung còn thấp				
- Lượng vận động cao				
- Phải đánh giá chính xác, công bằng, khách quan				
- Cần cho HS khởi động kỹ và thả lỏng đầy đủ				
- Đánh giá tổng kết được chất lượng học tập của HS				
- Sử dụng hợp lý, phong phú các phương pháp giảng dạy				
- Sử dụng hợp lý phương pháp tập luyện lặp lại ổn định hay tập luyện biến đổi				

2. Đánh dấu ✓ vào cột tương ứng để xác định đặc điểm của các phần trong một giờ học TD:

<i>Một số đặc điểm</i>	<i>Phần</i>	<i>Phần</i>	<i>Phần</i>
------------------------	-------------	-------------	-------------

	<i>chuẩn bị</i>	<i>cơ bản</i>	<i>kết thúc</i>
- Trực tiếp giải quyết các nhiệm vụ giờ học			
- Dẫn dắt, tạo tiền đề cho việc thực hiện nhiệm vụ giờ học			
- Góp phần giải quyết các nhiệm vụ giáo dục, giáo dưỡng khác (các nhiệm vụ phụ)			
- Các bài tập dễ định lượng vận động			
- Các bài tập không đòi hỏi căng cơ lớn (cường độ thấp)			
- Chủ yếu là tập luyện đồng loạt			
- Chủ yếu là tập luyện theo nhóm			
- Phát triển toàn diện các tố chất thể lực			
- Thời gian thực hiện khoảng 3→ 5 phút/ 35 phút			
- Thời gian thực hiện khoảng 5→ 7 phút/ 35 phút			
- Thời gian thực hiện khoảng 22→ 25 phút/ 35 phút			

Hoạt động 5: Tìm hiểu vấn đề: **Đổi mới phương pháp giảng dạy môn TD (2 tiết)**

Thông tin cơ bản

- **Đặt vấn đề**

Để góp phần thực hiện thành công nghị quyết của Quốc hội và nâng cao chất lượng giáo dục toàn diện cho thế hệ trẻ, việc đổi mới phương pháp giảng dạy có vai trò, vị trí rất quan trọng.

Giáo dục tiểu học là bậc học nền móng, là tiền đề và cơ sở vững chắc để các em học tiếp các bậc học trên. ở lứa tuổi HS tiểu học, đặc điểm tâm - sinh lý của các em đang ở thời kỳ hình thành và phát triển, do đó việc GDTC lại cần được coi trọng hơn lúc nào hết.

Xuất phát từ đặc điểm đổi mới mục tiêu, nội dung chương trình mà phương pháp giảng dạy cũng được thay đổi hướng “*tích cực hoá HS*”.

Đổi mới phương pháp giảng dạy TD cho HS tiểu học cần được thực hiện đồng bộ ở các vấn đề sau:

- Đổi mới việc sử dụng các phương pháp giảng dạy TDDT vào giảng dạy thực hành TD
- Đổi mới cách tổ chức giờ học.
- Đổi mới phương pháp soạn giáo án giảng dạy.

1. Đổi mới việc sử dụng các phương pháp giảng dạy

Trong thực tế, đổi mới phương pháp giảng dạy không có nghĩa là chúng ta loại bỏ các phương pháp giảng dạy cũ (các phương pháp cổ truyền) mà chủ yếu là đổi mới cách sử dụng các phương pháp giảng dạy trong thực tiễn lên lớp nhằm phát huy tính tích cực học tập của HS.

1.1 Đặc điểm sử dụng các phương pháp giảng dạy trước đây

Căn cứ vào mục tiêu, yêu cầu, nội dung chương trình TD trước đây, để thực hiện được mục tiêu đã đề (đặc biệt là vấn đề: Trang bị kiến thức và hình thành kỹ năng vận động một cách chính xác cho HS- mục tiêu số 1) thì trong quá trình giảng dạy TDDT GV cần và đã sử dụng các phương pháp giảng dạy theo các định hướng sau:

- **Sử dụng các phương pháp dùng lời nói**

a) Phương pháp giảng giải: Xu hướng chung là GV giảng giải nhiều, nói rõ nguyên lý kỹ thuật động tác, các yêu cầu chi tiết về thực hiện động tác.

b) Kể chuyện, mạn đàm, trao đổi: Đây là phương pháp ít được sử dụng trong thực tiễn giảng dạy trước đây do không có nhiều thời gian và GV chưa tin tưởng vào những hiểu biết của HS để tham gia mạn đàm, trao đổi.

c) Chỉ thị và hiệu lệnh là phương pháp GV sử dụng chủ yếu để điều khiển hoạt động của HS, chứ HS thì không được sử dụng.

d) Đánh giá bằng lời nói: Đây cũng là phương pháp giảng dạy mà chủ yếu là được GV sử dụng để đánh giá kết quả đạt được sau mỗi lần thực hiện động tác, mỗi buổi tập hay cả quá trình tập luyện ... bằng các chỉ số chuyên môn hoặc các yêu cầu kỹ thuật, còn HS thì rất ít được sử dụng phương pháp này.

e) Báo cáo bằng miệng và giải thích lẫn nhau là phương pháp người tập tự thực hiện theo yêu cầu của GV hoặc tự mình đề ra rồi đánh giá, báo cáo kết quả thực hiện. Phương pháp này rất ít được sử dụng trong giảng dạy trước đây.

f) Tự nhủ, tự ra lệnh: Trong giảng dạy TDDT trước đây cũng ít được quan tâm sử dụng tới.

• Sử dụng các phương pháp trực quan

a) Phương pháp trực quan trực tiếp: trực quan trực tiếp có thể được thể hiện qua các cách sau:

- Biểu diễn tự nhiên (mang tính nghệ thuật).
- Biểu diễn sự phạm (vì mục đích giảng dạy động tác).
- Phương pháp "cảm giác qua" .

Xuất phát từ mục tiêu, yêu cầu và đặc điểm nội dung giảng dạy TD trước đây mà trong giảng dạy TD người ta rất quan tâm đến việc sử dụng các phương pháp trực quan trực tiếp, cụ thể là:

- Làm mẫu phải nhiều và chủ yếu là mang tính chất biểu diễn sự phạm.
- Làm mẫu ở các góc độ khác nhau, nhanh- chậm khác nhau.
- Làm mẫu toàn phần và làm mẫu từng phần động tác.
- Làm mẫu động tác đúng và làm mẫu cả động tác sai.
- Phương pháp "cảm giác qua" và biểu diễn tự nhiên ít được sử dụng.

b) Phương pháp trực quan gián tiếp là sự cảm thụ của các giác quan thông qua các tín hiệu, hình ảnh gián tiếp của động tác.

- Sử dụng các giáo cụ trực quan: Tranh ảnh, sơ đồ... trong thực tế giảng dạy trước đây rất ít được GV sử dụng tới.

- Sử dụng mô hình và sa bàn hầu như không được thực hiện

- Sử dụng phim ảnh, phim video: Thông qua chiếu phim tài liệu học tập chuyên môn hoặc băng ghi hình thực hiện kỹ thuật bài tập... cũng không thực hiện được

- Phương pháp định hướng: Dùng vật định hướng giúp HS nhận thức phương hướng, biên độ, quỹ đạo chuyển động... không được GV quan tâm sử dụng.

• Về việc sử dụng các phương pháp thực hiện bài tập

Xuất phát từ thực tế giảng dạy TD cho HS tiểu học thuộc giai đoạn giảng dạy ban đầu để HS tiếp thu động tác nên việc sử dụng các phương pháp tập luyện trước đây mang đặc điểm như sau:

a) Sử dụng các phương pháp tập luyện để tiếp thu động tác:

- Ưu tiên sử dụng phương pháp tập luyện phân đoạn (phân chia hợp nhất).

- Tăng cường sử dụng các bài tập hỗ trợ, dẫn dắt khi thực hiện các động tác phức tạp mà không phân chia ra được các phần, các giai đoạn động tác để tập luyện.

- Hạn chế sử dụng phương pháp tập luyện hoàn chỉnh (ngoại trừ các động tác đơn giản).

b). Các phương pháp tập luyện để củng cố kỹ thuật động tác.

- Chủ yếu là tập luyện lặp lại ổn định.

- Hạn chế sử dụng phương pháp tập luyện thay đổi.

- Các phương pháp tập luyện tổng hợp (đặc biệt là phương pháp quay vòng) rất ít được GV sử dụng vì nó rất khó thực hiện nếu GV không cố gắng.

- Rất ít sử dụng phương pháp trò chơi vào việc củng cố kỹ thuật động tác.

- Hầu như cấm sử dụng phương pháp thi đấu (dù là đấu tập) vào giảng dạy các động tác TDĐT.

• Sử dụng phương pháp sửa chữa động tác sai.

Do phải trang bị kiến thức và hình thành kỹ năng động tác chính xác cho HS, cho nên trong giảng dạy TD trước đây GV rất quan tâm đến việc sử dụng và thực hiện phương pháp này.

- Phương pháp sửa chữa động tác sai được thực hiện thường xuyên trong giờ học.

- Sửa chữa động tác sai phải đến tận các chi tiết động tác và cho từng em.

→ Tốn rất nhiều thời gian cho việc thực hiện phương pháp này trong giảng dạy TD trước đây.

1.2. Đặc điểm sử dụng các phương pháp giảng dạy thể dục hiện nay

Căn cứ vào yêu cầu đổi mới về mục tiêu, yêu cầu, nội dung chương trình TD (chương trình năm 2001), để thực hiện tốt các mục tiêu đã đề (đặc biệt là vấn đề góp phần

củng cố, tăng cường sức khỏe, phát triển thể lực cho HS - mục tiêu số 1) thì trong quá trình giảng dạy TD, GV cần sử dụng các phương pháp giảng dạy theo các định hướng sau:

• Sử dụng các phương pháp dùng lời nói

a) Phương pháp giảng giải: Đây là phương pháp giảng dạy mà GV luôn phải sử dụng để trang bị cho HS những kiến thức cơ bản nhất, nhưng việc thực hiện phương pháp này hiện nay là: không giảng giải, phân tích nhiều, tốn thời gian ảnh hưởng đến việc tập luyện của HS, nhằm giành nhiều thời gian cho tổ chức tập luyện, vui chơi cho nên không yêu cầu phân tích cụ thể, chi tiết nguyên lý kỹ thuật động tác, các yêu cầu chi tiết về thực hiện động tác mà chỉ nói rõ yêu cầu cơ bản của động tác..

b) Kể chuyện, mạn đàm, trao đổi: Đây là phương pháp ít được sử dụng trong thực tiễn giảng dạy trước đây, còn hiện nay yêu cầu phải được tăng cường sử dụng để phát huy tính tích cực học tập của HS.

c) Chỉ thị và hiệu lệnh: Trước đây là phương pháp GV sử dụng chủ yếu để điều khiển hoạt động của HS thì nay yêu cầu tăng cường việc sử dụng phương pháp này cho HS (nhất là cán sự TĐTT) tham gia điều khiển HS trong nhóm, tổ tập luyện.

d) Đánh giá bằng lời nói: Đây cũng là phương pháp giảng dạy mà chủ yếu là được GV sử dụng trước đây thì hiện nay yêu cầu tăng cường cho HS tham gia đánh giá kết quả đạt được sau mỗi lần thực hiện động tác, mỗi buổi tập, GV chỉ giữ vai trò điều khiển và rút ra kết luận cuối cùng.

e) Báo cáo bằng miệng và giải thích lẫn nhau hay phương pháp tự nhủ, tự ra lệnh là những phương pháp rất cần được sử dụng trong giảng dạy hiện nay.

• Sử dụng các phương pháp trực quan

a) Phương pháp trực quan trực tiếp:

Xuất phát từ mục tiêu, yêu cầu và đặc điểm nội dung giảng dạy TD hiện nay mà trong giảng dạy GV cần quan tâm đến việc sử dụng các phương pháp trực quan trực tiếp theo định hướng sau:

- Làm mẫu ít và chủ yếu là mang tính chất biểu diễn tự nhiên kết hợp biểu diễn sự phạm (vừa đẹp nhưng lại vừa chính xác)

- Làm mẫu ở các góc độ khác nhau, nhanh- chậm khác nhau.

- Làm mẫu toàn phần động tác là chủ yếu, không nhất thiết phải làm mẫu tới từng phần (từng giai đoạn) của động tác..

- Làm mẫu động tác đúng , không cần làm mẫu cả động tác sai.

- Phương pháp “cảm giác qua” cần được tăng cường sử dụng.

b) Phương pháp trực quan gián tiếp: nói chung là tăng cường sử dụng các thiết bị giáo cụ trực quan vào giảng dạy

- Tranh ảnh, biểu đồ, hình vẽ...
- Sử dụng mô hình và sa bàn
- Sử dụng phim ảnh, phim video
- Phương pháp định hướng.

• **Về việc sử dụng các phương pháp thực hiện bài tập**

Xuất phát từ mục tiêu, yêu cầu và đặc điểm nội dung giảng dạy TD hiện nay cho HS tiểu học nên việc sử dụng các phương pháp tập luyện hiện nay mang đặc điểm như sau:

a) Sử dụng các phương pháp tập luyện để tiếp thu động tác

- Ưu tiên sử dụng phương pháp tập luyện hoàn chỉnh.
- Tăng cường sử dụng các bài tập hỗ trợ, dẫn dắt khi thực hiện các động tác phức tạp.

- Hạn chế sử dụng phương pháp tập luyện phân đoạn.

b). Các phương pháp tập luyện để củng cố kỹ thuật động tác.

- Tăng cường và kết hợp chặt chẽ phương pháp tập luyện lặp lại ổn định với phương pháp tập luyện thay đổi.

- Các phương pháp tập luyện tổng hợp (đặc biệt là phương pháp quay vòng) rất cần được GV sử dụng.

- Tăng cường sử dụng phương pháp trò chơi và phương pháp thi đấu vào việc củng cố kỹ thuật động tác và nhằm tăng hứng thú tập luyện cho HS..

- Sử dụng phương pháp sửa chữa động tác sai.

Do mục tiêu trang bị kiến thức và hình thành kỹ năng động tác chính xác cho HS hiện nay không phải là mục tiêu số một (quan trọng nhất), cho nên trong giảng dạy TD hiện nay theo yêu cầu đổi mới phương pháp nên việc sử dụng và thực hiện phương pháp này cũng có những thay đổi:

- Phương pháp sửa chữa động tác sai không nhất thiết phải thực hiện thường xuyên trong giờ học.

- Sửa chữa động tác sai chỉ thực hiện với những lỗi cơ bản và mang tính chất phổ biến (với nhiều em).

- Rất cần cho HS tham gia vào đánh giá và có ý kiến tham gia vào việc sửa chữa động tác sai cho nhau.

→ Tốn ít thời gian cho việc thực hiện phương pháp này trong giảng dạy TD hiện nay theo yêu cầu đổi mới chương trình.

2. *Đổi mới cách tổ chức giờ học*

Về hình thức tổ chức giờ học trước đây cũng như hiện nay, chúng ta có các hình thức cơ bản sau:

- Tập luyện đồng loạt.
- Tập luyện lần lượt.
- Tập luyện theo nhóm (tổ)
- Tập luyện cá nhân.

Nghiên cứu mục tiêu, yêu cầu và đặc điểm nội dung chương trình TD trước đây, nhất là căn cứ vào đặc điểm phân phối chương trình (do Bộ Giáo dục và Đào tạo quy định), trong mỗi tiết học TD trước đây thông thường chỉ thực hiện giảng dạy một nội dung, do đó việc sử dụng các hình thức tập luyện mang đặc điểm sau.

- Sử dụng hình thức tập luyện đồng loạt có tính chất phổ biến, chiếm khá nhiều thời gian trong một giờ học TD.

- Tăng cường sử dụng hình thức tập luyện lần lượt (phù hợp nội dung một tiết học) để GV có điều kiện quan sát, đánh giá và sửa chữa động tác sai cho từng HS.

- Hình thức tập luyện theo nhóm rất ít được sử dụng do không có kế hoạch bồi dưỡng cán sự TĐTT và GV chưa tin tưởng vào năng lực tiềm tàng của HS.

- Hình thức tập luyện cá nhân hầu như chưa được quan tâm tới.

Đổi mới chương trình, sách giáo khoa lần này đã có những bước chuyển biến, thay đổi mạnh mẽ về mục tiêu, yêu cầu và nhất là về nội dung của chương trình và đặc biệt là những định hướng về cách thức thực hiện chương trình. Để đáp ứng yêu cầu đổi mới phương pháp giảng dạy thì cách thức sử dụng các hình thức tập luyện cũng phải thay đổi, cụ thể là:

- Sử dụng hình thức tập luyện đồng loạt là điều cần thiết, nhưng trong một giờ học chỉ sử dụng một số lần nhất định khi cần thiết để chiếm ít thời gian trong một giờ học TD.

- Hạn chế sử dụng hình thức tập luyện lần lượt (nhất là với từng HS) để tạo điều kiện nâng cao khối lượng vận động của giờ học.

- Tăng cường sử dụng hình thức tập luyện theo nhóm nhằm nâng cao vai trò cán sự TĐTT và tạo tình huống cho HS tự quản.

- Hình thức tập luyện cá nhân cũng cần được quan tâm sử dụng khi cần thiết.

3. Đổi mới phương pháp soạn giáo án giảng dạy thực hành TD

Giảng dạy TD nói chung được thực hiện dưới hai hình thức: Lên lớp lý thuyết và giảng dạy thực hành, trong đó số giờ giảng dạy thực hành chiếm phần lớn. Vậy đổi mới phương pháp giảng dạy TD được thực hiện chủ yếu là trong giảng dạy thực hành TD, do đó nghiên cứu đổi mới phương pháp soạn giáo án giảng dạy thực hành TD là rất cần thiết, có ý nghĩa quyết định tới việc đổi mới phương pháp giảng dạy của môn học TD

Xuất phát từ đặc điểm yêu cầu đổi mới chương trình, sách giáo khoa và phương pháp giảng dạy, việc biên soạn giáo án của giáo viên yêu cầu cần được thay đổi, cụ thể là:

Giáo án cũ: Chia ra nhiều cột (5 cột), trong đó cột khối lượng lại chia thành hai: Thời gian, số lần. Trong phần nội dung lại yêu cầu trình bày đầy đủ kiến thức liên quan đến bài tập hay động tác, cột yêu cầu kỹ thuật phải trình bày chi tiết yêu cầu thực hiện kỹ thuật của từng bài tập hay động tác nhìn vào ta thấy soạn một giáo án giảng dạy thực hành quá phức tạp và nếu sử dụng nó ta có thể có đủ điều kiện để lên lớp một giờ lý thuyết. Trong khi đó khi lên lớp thực hành TD thì giáo viên bao giờ cũng phải thoát ly hoàn toàn giáo án nên làm như vậy quả là không cần thiết, ngược lại: Những vấn đề giáo viên cần xác định cụ thể hơn trong giáo án như: Giáo viên hoạt động như thế nào? học sinh tập luyện những bài tập nào?... thì lại không xác định được một cách cụ thể.

Giáo án mới: Đổi mới phương pháp soạn giáo án là biên soạn một giáo án đơn giản nhưng đầy đủ, những nội dung kiến thức về mặt lý thuyết không nhất thiết phải đưa vào trong giáo án, mà điều đáng quan tâm nhất hiện nay của giáo án thực hành TD là: Giáo viên cần xác định một cách chính xác và cụ thể trong giáo án như giáo viên hoạt động như thế nào? học sinh tập luyện những bài tập nào?... định lượng (thời gian hoặc số lần, nhịp, cử ly, trọng lượng...), tương ứng từng hoạt động hay nội dung thì tổ chức lớp như thế nào?.... Vì vậy mẫu giáo án mới có thể không kẻ cột hay có kẻ cột, nhưng chỉ có ba cột thôi

A. Mẫu Giáo án không kể cột

Trường: GIÁO ÁN số:

Tổ (hoặc bộ môn):

1- Tên bài:

2- Mục tiêu (nhiệm vụ, yêu cầu):

.....

3- Sân tập, dụng cụ:

4- Tiến trình thực hiện (Nội dung và phương pháp tổ chức dạy - học):

I: Phần chuẩn bị (thời gian 5→7 phút)

*. Ổn định tổ chức, tập trung nhận lớp.

Giáo viên phổ biến nội dung, mục tiêu, yêu cầu giờ học theo đội hình..... (Ví dụ: 4 hàng ngang (Tập hợp 4 hàng dọc, sau đó chuyển sang hàng ngang)

*. Khởi động:

a) Khởi động chung: Thực hiện các động tác:và xoay các khớp:

theo đội hình..... (Ví dụ: Đội hình vòng tròn mỗi em cách nhau một sải tay → từ đội hình 4 hàng ngang chuyển thành đội hình vòng tròn).

b) Khởi động chuyên môn (nếu có):Thực hiện theo thứ tự các bài tập:..... theo đội hình..... (Ví dụ: 4 hàng dọc (Hoặc 4 hàng ngang tùy điều kiện cụ thể về sân tập và bài tập), thực hiện tại chỗ và di chuyển trên quãng đường 15 → 20 mét.

*. Kiểm tra bài cũ (2 -3 em). Theo đội hình (Ví dụ: 4 hàng ngang).

Câu hỏi: Thực hiện động tác... (VD: Thực hiện động tác vươn thở, phối hợp của bài TD phát triển chung lớp 2). Học sinh thực hiện xong yêu cầu các bạn nhận xét, giáo viên bổ sung và cho điểm.

II: Phần cơ bản (thời gian 25 phút)

1- Ôn động tác (thời gian 8 → 10 phút)

+ Giáo viên nêu yêu cầu và phương pháp tổ chức tập luyện ở đội hình (Ví dụ: 4 hàng ngang).

+ Học sinh tập luyện (Theo nhóm chuyển đổi hoặc không chuyển đổi) ở các vị trí đã được phân công. Xen kẽ giữa các lần tập giáo viên nhận xét, sửa chữa sai sót cho học sinh .

Khi có tín hiệu tiếng còi của giáo viên thì các nhóm dừng tập và chuyển nội dung tập.

Các bài tập: 1:

2: V.V...

2- Học động tác (thời gian 8 → 10 phút)

+. Giáo viên làm mẫu động tác (1 - 2 lần)

+. Giáo viên giảng giải (kết hợp cho xem tranh).

+. Học sinh tập luyện: Theo đội hình (Xen kẽ giữa các lần tập giáo viên nhận xét, sửa chữa sai sót cho học sinh).

Khi có tín hiệu tiếng còi của giáo viên thì các nhóm dừng tập và chuyển nội dung tập.

Các bài tập: 1:

2:

v.v.....

*. Củng cố (2 nội dung đã học)

3. Trò chơi vận động: Ví dụ: " Ai nhanh hơn" (thời gian 5 → 7 phút)

- Giáo viên phổ biến trò chơi ở đội hình.....

- Tổ chức chơi.

- Thưởng, phạt....

III. Phần kết thúc (thời gian 3 → 5 phút)

- Thả lỏng: Thực hiện các động tác theo đội hình..... (Ví dụ: 4 hàng ngang mỗi em cách nhau 1 sải tay).

- Nhận xét giờ học theo đội hình (Ví dụ: Đội hình hàng ngang mỗi em cách nhau một khuỷu tay).

- Bài tập về nhà.....

- Thủ tục xuống lớp.

Rút kinh nghiệm thực hiện giáo án.

Ngày... tháng ... năm

Người thực hiện.

B. Mẫu Giáo án có kể cột (trang sau)

Trường: **GIÁO ÁN số:**

Tổ (hoặc bộ môn):

1- Tên bài:

2- Mục tiêu (*nhiệm vụ, yêu cầu*):

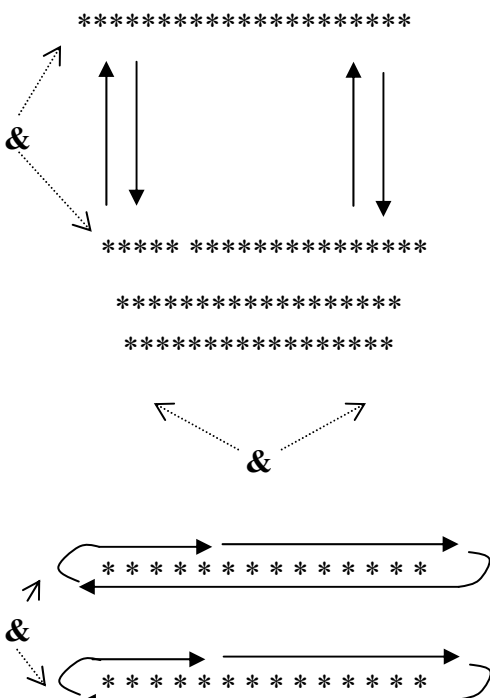
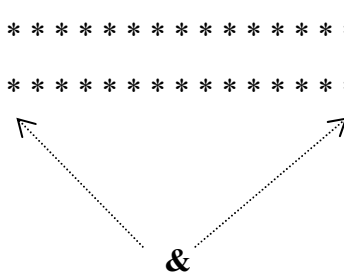
3- Sân tập, dụng cụ:

4- Tiến trình thực hiện (*Nội dung và phương pháp tổ chức dạy - học*):

<i>Nội dung</i>	<i>Định lượng</i>	<i>Chỉ dẫn phương pháp và hình thức tổ chức tập luyện</i>
------------------------	--------------------------	--

<p>I. Phần chuẩn bị</p> <ul style="list-style-type: none"> *. Ôn định tổ chức, tập trung nhận lớp. *. Phổ biến nội dung, mục tiêu, yêu cầu giờ học. *. Khởi động: <ul style="list-style-type: none"> a) Khởi động chung: <ul style="list-style-type: none"> - Thực hiện các động tác: - Xoay các khớp: b) Khởi động chuyên môn (nếu có): <ul style="list-style-type: none"> - Bài tập:..... - Bài tập:..... - Bài tập:..... *. Kiểm tra bài cũ. Câu hỏi: <p style="text-align: center;">II: Phần cơ bản</p> <p>1- Ôn động tác</p> <p>+Giáo viên nêu yêu cầu và phương pháp tổ chức tập luyện.</p> <p>+Học sinh tập luyện (Theo nhóm chuyển đổi hoặc không chuyển đổi) Các bài tập: 1: 2: vv....</p>	<p><u>5-7 phút</u></p> <p>2lần x 8 nhịp 2lần x 8 nhịp</p> <p>? lần ? lần ? lần</p> <p>→ 2 em</p> <p><u>25 phút</u> 8-10 phút</p> <p>1 lần</p> <p>? lần ? lần</p>	
<p>2- Học động tác</p> <p>+ Giáo viên làm mẫu</p>	<p>8-10 phút</p> <p>? lần</p>	

<p>2- Học động tác</p> <p>+ Giáo viên làm mẫu</p>	<p>8-10 phút</p> <p>? lần</p>	
---	-------------------------------	--

<p>+ Giáo viên giảng giải (kết hợp cho xem tranh).</p> <p>+ Học sinh tập luyện:</p> <p>Các bài tập: 1:</p> <p>2:</p> <p>v.v.....</p> <p>*.Củng cố (2 nội dung đã học)</p> <p>3. Trò chơi vận động:</p> <p style="text-align: center;">" Ai nhanh hơn".</p> <ul style="list-style-type: none"> - Giáo viên phổ biến trò chơi. - Tổ chức chơi. - Thưởng, phạt. 	<p>? lần</p> <p>? lần</p> <p>? lần</p> <p>3-5 phút</p>	<p style="text-align: center;">&</p> 
<p style="text-align: center;">III. Phần kết thúc</p> <ul style="list-style-type: none"> - Thả lỏng: Thực hiện các động tác - Nhận xét giờ học..... - Bài tập về nhà..... - Thủ tục xuống lớp 	<p>3-5 phút</p>	

Rút kinh nghiệm thực hiện giáo án.

Ngày.... tháng ... năm

Người thực hiện.

Nhiệm vụ

✍ 1: Thực hiện cả lớp (45 phút) → Nghe GV giảng bài kết hợp đàm thoại

Một số câu hỏi đàm thoại:

1. Tại sao phải đổi mới phương pháp giảng dạy ?
2. Anh (chị) hãy cho biết các phương pháp giảng dạy TĐTT ?
3. Đổi mới sử dụng phương pháp trực quan là như thế nào ?
4. Đổi mới phương pháp sử dụng lời nói là như thế nào ?
5. Đổi mới phương pháp thực hiện bài tập (phương pháp tập luyện) là như thế nào ?
6. Đổi mới cách sử dụng các hình thức tập luyện là đổi mới như thế nào ?
7. Đổi mới phương pháp giảng dạy là đổi mới như thế nào ?
8. Anh (chị) đã từng soạn giáo án giảng dạy TD chưa ? Theo anh (chị) thì giáo án để dạy học giờ thực hành TD cần soạn như thế nào ?

✍ 2: SV tự nghiên cứu tài liệu và soạn giáo án 1 tiết dạy TD cho HS tiểu học
(45 phút)

🔍 Đánh giá: Câu hỏi và bài tập kiểm tra kiến thức

1. Đánh dấu ✓ vào cột tương ứng để phản ánh đặc điểm sử dụng các phương pháp giảng dạy và các hình thức tổ chức tập luyện thông thường trước đây và theo yêu cầu đổi mới chương trình, sách giáo khoa TD tiểu học hiện nay ?

Các phương pháp (hay hình thức tập luyện)	Mức độ sử dụng					
	Trước đây			Yêu cầu hiện nay		
	Nhiều	B.thường	Ít	Nhiều	B.thường	Ít
- Giảng giải						
- Mạn đàm, trao đổi...						
- Chỉ thị, hiệu lệnh						
- Đánh giá bằng lời nói						
- Báo cáo, giải thích lẫn nhau						
- Tự nhủ, tự ra lệnh						
- Làm mẫu						
- Trực quan gián tiếp						
- Tập luyện hoàn chỉnh						
- Tập luyện phân đoạn						
- Tập luyện lặp lại ổn định						
- Tập luyện lặp lại thay đổi						

- Phương pháp trò chơi						
- Phương pháp thi đấu						
- Phương pháp sửa chữa động tác sai						
- Tập luyện đồng loạt (cả lớp)						
- Tập luyện đồng loạt (theo nhóm)						
- Tập luyện lần lượt (trong lớp)						
- Tập luyện lần lượt (trong nhóm)						
- Tập luyện theo nhóm						
- Tập luyện cá nhân						

2. Lập bảng tổng hợp so sánh đặc điểm sử dụng các phương pháp giảng dạy TD trước đây và theo yêu cầu hiện nay

<i>Phương pháp</i>	<i>Chương trình cũ</i>	<i>Chương trình mới</i>
Các phương pháp sử dụng lời nói		
Các phương pháp trực quan		
Các phương pháp thực hiện bài tập (tập luyện)		
Phương pháp sửa chữa động tác sai		

3. Lập bảng tổng hợp so sánh đặc điểm sử dụng các hình thức tổ chức tập luyện trong giảng dạy TD trước đây và theo yêu cầu hiện nay

<i>Hình thức tổ chức</i>	<i>Chương trình cũ</i>	<i>Chương trình mới</i>
Tập luyện đồng loạt		
Tập luyện lần lượt		
Tập luyện theo nhóm		

Tập luyện cá nhân		
-------------------	--	--

Hoạt động 6: Xác định: Kiểm tra, đánh giá kết quả dạy học thể dục (2 tiết)

🔑 Thông tin cơ bản

1. Ý nghĩa

Kiểm tra và đánh giá kết quả học tập của HS trong quá trình giảng dạy TDDT là một mặt quan trọng của quá trình dạy- học, là một công việc cần thiết của người GV

Kiểm tra và đánh giá kết quả học tập của HS một cách hệ thống và chính xác, khách quan sẽ động viên và kích thích được tính tự giác- tích cực học tập của HS, làm cho các em nắm chắc nội dung môn học một cách hệ thống và nâng cao được thành tích TT.

Việc tiến hành kiểm tra, đánh giá kết quả tập luyện của HS một cách thường xuyên sẽ bồi dưỡng cho các em ý chí kiên cường, dũng cảm, quyết tâm khắc phục khó khăn trong tập luyện (nhất là ở những động tác phức tạp, yêu cầu sự nỗ lực- ý chí cao).

Việc tiến hành kiểm tra, đánh giá kết quả tập luyện giúp GV nắm được trình độ, khả năng, ý thức học tập của HS. Qua đó, có biện pháp cải tiến công tác giảng dạy hợp lý nhằm đạt hiệu quả cao.

Qua việc tiến hành kiểm tra kết quả tập luyện của HS cũng tạo cho GV có ý thức chuẩn bị bài tốt hơn, tỉ mỉ cụ thể hơn, có ý thức tìm hiểu đặc điểm đối tượng HS kỹ hơn... Từ đó, thường xuyên chú ý cải tiến Phương pháp giảng dạy để nâng cao chất lượng giảng dạy.

Để tiến hành kiểm tra kết quả học tập của HS đạt được mục đích trên, cần có những cách thức tiến hành kiểm tra và đánh giá cụ thể. Mà trước hết là cần đảm bảo các bước tiến hành kiểm tra theo những nội dung cụ thể đã được quy định trong chương trình, công tác kiểm tra đánh giá cần đảm bảo tính khách quan.

Từ kết quả kiểm tra mà GV tự đánh giá được việc thực hiện nhiệm vụ GDTC của mình đối với HS.

Đánh giá kết quả học tập môn TD của HS cần phải tương đối đầy đủ và toàn diện theo yêu cầu của môn học ở từng lớp. Hình thức đánh giá là nhận xét. Mỗi nhận xét phải thể hiện rõ những gì mà HS có thể thể hiện được. Nhận xét đó còn chỉ rõ sự tiến bộ của

HS trong quá trình học tập. Thông qua những nhận xét này mà GV, HS và cả phụ huynh cũng có thể biết được kết quả học tập của HS thế nào.

2. Nội dung và các hình thức kiểm tra

2.1. Nội dung kiểm tra kết quả học tập của HS

Giảng dạy TDDT là quá trình nhằm không ngừng củng cố, tăng cường sức khỏe, phát triển các tố chất thể lực cho HS. Đồng thời trang bị cho HS những kiến thức cơ bản về TDDT và hình thành cho các em các kỹ năng- kỹ xảo vận động cơ bản quan trọng trong cuộc sống và trong hoạt động TDDT.

Chính vì vậy mà quá trình giảng dạy TDDT phải có kế hoạch kiểm tra, đánh giá tình hình sức khỏe và sự phát triển các tố chất thể lực của HS trong quá trình học tập.

Nội dung kiểm tra gồm có:

a) Kiểm tra về khả năng hoạt động, sức khỏe và thể lực của HS.

Để tiến hành tốt nội dung này cần có sự phối hợp chặt chẽ các tổ chức trong nhà trường: Bộ phận y tế, Các GV TD và các GV trực tiếp giảng dạy.

b) Kiểm tra kết quả tập luyện của HS.

Việc kiểm tra thành tích, kết quả tập luyện của HS phải căn cứ vào tiêu chuẩn đã quy định trong Chương trình và trình độ thực tế của HS. Chính vì vậy, vào đầu năm học cần kiểm tra thành tích (kết quả) ban đầu của HS, sau đó tiến hành theo định kỳ để so sánh đối chiếu, đánh giá sự phát triển về thành tích tập luyện TDDT của các em qua từng giai đoạn.

2.2. Các hình thức kiểm tra

Để phản ánh một cách trung thực khả năng vận động và tinh thần thái độ tập luyện của HS, việc kiểm tra đánh giá cần đảm bảo tính hệ thống và khách quan, bao gồm:

- Kiểm tra sơ bộ bước đầu.
- Kiểm tra hàng ngày.
- Kiểm tra định kỳ.

a) Kiểm tra sơ bộ bước đầu

Nội dung kiểm tra sơ bộ bước đầu thường là kiểm tra về tình hình sức khỏe của HS, trình độ thể lực và thành tích TT ban đầu của các em.

b) Kiểm tra hàng ngày

Trong mỗi giờ học GV có thể kiểm tra 1-2 HS, nội dung kiểm tra không chỉ giới hạn ở những động tác ở phần cơ bản mà có thể cả những động tác ở phần chuẩn bị, nh: các bài tập TD tay không, bài tập TD phát triển toàn diện, các bài tập bổ trợ...

Việc tiến hành kiểm tra kết quả tập luyện của HS cũng có thể được tiến hành trong các lần thực hiện bài tập của HS đối với những HS mà GV thấy cần kiểm tra.

Công tác tiến hành kiểm tra hàng ngày cần đánh giá bằng điểm cụ thể, căn cứ vào mức độ nắm vững kiến thức và thực hiện theo yêu cầu kỹ thuật động tác mà cho điểm theo các loại:

- Tốt (điểm 9 hoặc 10): Nắm vững kiến thức, làm đúng động tác, tư thế đẹp, chính xác, thành thạo.

- Khá (7 hoặc 8 điểm): Nắm được kiến thức, làm đúng động tác nhưng còn một số sai sót nhỏ về chi tiết hay về tư thế động tác.

- Trung bình (5 hoặc 6 điểm): Nắm kiến thức chưa vững, thực hiện được động tác nhưng chưa thành thạo, các chi tiết động tác và tư thế thiếu chính xác.

- Yếu (3 hoặc 4 điểm): Nắm kiến thức chưa vững, thực hiện động tác lúng túng, tuy thực hiện được nhưng chưa đạt yêu cầu kỹ thuật.

- Kém (1 hoặc 2 điểm): Không nắm được kiến thức, không thực hiện được động tác.

Việc đánh giá cho điểm về kết quả học tập của HS không chỉ căn cứ vào mức độ nắm vững kiến thức và thực hiện động tác mà còn phải căn cứ vào tinh thần thái độ học tập của HS. Nếu HS có những sai sót, vi phạm đáng kể trong ý thức học tập thì có thể hạ điểm xuống 1-2 mức (loại), nếu sai sót không có gì nghiêm trọng thì nhắc nhở.

c) Kiểm tra định kỳ

Kiểm tra định kỳ là một hình thức kiểm tra từng phần nội dung hay sau khi học xong một nội dung nào đó, hoặc kiểm tra học kỳ.

Kiểm tra định kỳ được thực hiện theo quy định trong kế hoạch giảng dạy của năm học hoặc học kỳ (hay tháng). Thông thường cứ 15- 20 tiết học hoặc 1- 2 nội dung thì kiểm tra định kỳ một lần và kết thúc học kỳ thì tiến hành kiểm tra.

Trước khi vào năm học hay học kỳ, GV phải công bố kế hoạch, thời gian, nội dung kiểm tra định kỳ cho HS, để HS nắm được kế hoạch kiểm tra và có ý thức tập luyện và tham gia kiểm tra đạt chất lượng cao.

Những nội dung kiểm tra định kỳ phải được học xong và được ôn tập nhiều lần. Sau khi kiểm tra, nếu kết quả chưa phản ánh đúng trình độ tập luyện hoặc những HS chưa đạt yêu cầu thì cần bố trí ôn tập và cho kiểm tra lại.

Việc tiến hành kiểm tra định kỳ trong quá trình học tập, không nhất thiết phải tổ chức thành một buổi kiểm tra, mà chỉ dành một thời gian hợp lý trong giờ học, thời gian còn lại vẫn tập luyện bình thường.

Ở một số nội dung cụ thể, việc tổ chức tiến hành kiểm tra định kỳ có thể được tiến hành dưới hình thức thi đấu, như: Chạy, nhảy, ném, bơi lội...

Để đánh giá chính xác kết quả tập luyện của HS, trước khi tiến hành kiểm tra cần tổ chức cho HS tiến hành khởi động kỹ, biểu điểm đánh giá kết quả kiểm tra cần được cụ

thể hoá tới các chi tiết về yêu cầu kỹ thuật và thành tích cũng như ý thức tinh thần thái độ học tập của từng HS.

2.3. Đánh giá tổng kết học kỳ và năm học của môn học

Việc đánh giá xếp loại học kỳ và năm học phải căn cứ trước hết là tinh thần thái độ học tập của HS, căn cứ vào kết quả kiểm tra hàng ngày (tương đương với kiểm tra miệng và kiểm tra viết 15 phút), kiểm tra định kỳ (theo chương trình đã quy định) và kết quả kiểm tra cuối học kỳ. Đồng thời cũng phải xem xét chiều cố tới đặc điểm cá nhân của HS.

2.4. Đổi mới phương pháp đánh giá, cho điểm môn học

Trong chương trình mới của bộ môn TD có viết “ *Giảng dạy môn TD trong chương trình tiểu học năm 2000 thống nhất cùng một số môn học khác, không cho điểm thang điểm 10 như trước, mà chỉ đánh giá theo 2 mức “đạt” và “không đạt” theo hướng giúp đỡ tất cả HS đều đạt yêu cầu. Tuy nhiên cũng tránh khuynh hướng sai lệch, không cho điểm thì không dạy, không học, chỉ tập trung vào học các môn đi thi hoặc các môn có điểm lên lớp*”.

Đánh giá kết quả học tập của HS theo "*Văn bản hướng dẫn về đánh giá...*" của Vụ Giáo dục tiểu học và "*Sổ theo dõi kết quả kiểm tra, đánh giá*", mỗi học kỳ GV phải có một số lần nhận xét để có thể xếp loại chính xác kết quả học tập môn TD cho HS. Với những HS "đạt" có thể xếp ra các loại: Tốt, Khá, Trung bình.

Khi đánh giá kết quả học tập của HS, GV nên lưu ý các điểm sau:

- Quá trình đánh giá kết quả học tập môn TD của HS bằng nhận xét, cần căn cứ vào sự tiến bộ cũng như kết quả đạt được của các em qua từng thời kỳ và nội dung học tập để nhận xét, đánh giá xếp loại HS.

- Khi đánh giá kết quả học tập môn TD, GV nên ghi chép về mức độ thực hiện các nội dung hoặc kỹ thuật, động tác mà HS đạt được theo mục tiêu, yêu cầu của bài dạy. Thái độ tích cực, hợp tác, chủ động trong khi tập luyện.

- Trong mỗi giờ học, GV khó có thể đánh giá được tất cả HS. Vì vậy trước mỗi tiết học, GV nên tìm ra các cơ hội giúp HS thể hiện các khả năng về kiến thức, kỹ năng trong bài học, đồng thời lựa chọn một nhóm mục tiêu để đánh giá. Khi đánh giá kết quả học tập môn TD của HS, GV phải đánh giá và có nhận xét về các nội dung đã học, như: Đội hình đội ngũ, Bài tập rèn luyện tư thế và kỹ năng vận động cơ bản, Bài TD phát triển chung, Trò chơi vận động ... Ngoài ra cần có cả đánh giá, nhận xét về ý thức học tập môn học của HS.

- Những HS xếp loại "chưa đạt", GV cần có kế hoạch bồi dưỡng, hướng dẫn tập luyện thêm cho đến khi "hoàn thành" được bài tập, động tác.

Như vậy: Theo chương trình, sách giáo khoa mới của bộ môn TD bậc tiểu học thì công tác kiểm tra, đánh giá đã có những thay đổi. Trước đây, đánh giá cho điểm môn học TD theo thang điểm 10 (*đánh giá định lượng*), nay đánh giá theo tiêu chuẩn “đạt” hay “không đạt” (*đánh giá định tính*). Trong cách đánh giá này, có những ưu điểm và nhược điểm sau:

*. *Ưu điểm*

- Giảm áp lực về tâm lý cho HS .
- Tránh sự căng thẳng cho HS lo đối phó với kiểm tra, thi với nhiều môn, nhiều nội dung.
- Tránh những tiêu cực trong đánh giá làm ảnh hưởng lòng tin của HS đối với GV do sự đánh giá thiếu chính xác, công bằng đưa đến.

**. Nhược điểm*

Do không đánh giá bằng điểm mà chỉ phân loại, phần nào làm giảm ý thức giảng dạy của GV (coi đây là môn phụ) và không kích thích được tính tự giác tích cực học tập của HS (do chỉ nghĩ rằng học đạt yêu cầu là được rồi).

Chính vì vậy, để khắc phục nhược điểm trên cần có những biện pháp chỉ đạo thực hiện tốt công tác kiểm tra đánh giá kết quả GDTC nói chung và học tập TD nói riêng cho HS tiểu học. Trước hết, với 5 lớp ở bậc tiểu học ta có thể chia ra 3 nhóm để đánh giá:

- *Nhóm 1:* Là HS lớp 1. Đối với nhóm này có thể đánh giá chung theo hình thức “đạt” và “không đạt”, nhưng GV giảng dạy khi đánh giá xếp loại cần có những nhận xét kèm theo trong đó ghi rõ tình hình sức khỏe, khả năng tiếp thu, năng lực vận động, các tố chất đặc biệt của từng HS để những năm tiếp theo GV giảng dạy TD có hướng đầu tư trong dạy học.

- *Nhóm 2:* Gồm các lớp 2 và 3. Vẫn đánh giá theo hình thức “đạt” và “không đạt” nhưng không phải đánh giá chung chung. Nghĩa là phải có thang bậc đạt theo các loại: tốt, khá, trung bình. Muốn vậy công tác kiểm tra đánh giá phải được thực hiện theo một mẫu phiếu theo dõi quá trình học tập rèn luyện của từng HS.

- *Nhóm 3:* Gồm các lớp 4 và 5. Nhóm này về cơ bản cách đánh giá cũng giống như nhóm 2 nhưng các tiêu chuẩn và nội dung đánh giá có yêu cầu cao hơn nhóm 2.

Để đánh giá chính xác và thực hiện tốt phương pháp đánh giá trên, chúng ta cần:

- + Xác định nội dung và yêu cầu đánh giá cho từng khối lớp.
- + Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá phân loại đảm bảo tính khoa học, thực tiễn, phù hợp đặc điểm đối tượng.

+ Ngoài ra, trong giảng dạy TD hay tổ chức hoạt động GDTC cho HS, GV và nhà trường cũng cần có những hình thức động viên khen thưởng kịp thời các HS có kết quả học tập tốt hay tham gia hoạt động (thi đấu) TDTT tích cực- có thành tích nhằm khuyến khích và tạo động lực thúc đẩy HS tự giác, tích cực học tập, rèn luyện thân thể để có sức khỏe tốt, góp phần giáo dục con người phát triển toàn diện cho các em.

+ Trong mỗi giờ học vẫn nên có kiểm tra bài cũ một cách nhẹ nhàng để động viên, uốn nắn HS học tập (nội dung kiểm tra có thể là lý thuyết (*kiểm tra kiến thức*), nhưng cơ bản vẫn là kiểm tra thực hiện bài tập (*thực hành*)).

Ví dụ: Ở lớp 1 trong học kỳ I kiểm tra cuối chương rèn luyện tư thế cơ bản, học kỳ II kiểm tra bài TD...

+ Kiểm tra nhưng không cho điểm như trước mà chỉ đánh giá kết học tập ở 2 mức “hoàn thành” và “chưa hoàn thành”, theo hướng giúp đỡ cho tất cả HS học tập bình thường đều đạt.

Nhiệm vụ

✍️ 1: Toàn lớp nghe GV giảng bài kết hợp đàm thoại (45 phút)

Câu hỏi đàm thoại:

1. Tại sao phải kiểm tra đánh giá kết quả GDTC nói chung và dạy học TD nói riêng ?
2. Kiểm tra, đánh giá kết quả dạy học TD để làm gì ?
3. Anh (chị) hãy cho biết ý nghĩa công tác kiểm tra đánh giá kết quả tập luyện của HS?
4. Kiểm tra, đánh giá kết quả GDTC cho HS cần kiểm tra những nội dung nào ?
5. Anh (chị) hãy cho biết các hình thức kiểm tra về GDTC nói chung và giảng dạy TD nói riêng trong trường phổ thông ?
6. Anh (chị) biết gì về phương pháp đánh giá kết quả GDTC và kết quả học tập TD ?

✍️ 2:

- **Làm việc cá nhân** (SV tự nghiên cứu tài liệu- 15 phút)

- **Thảo luận nhóm** (15 phút).

Nội dung: Đổi mới phương pháp kiểm tra, đánh giá môn TD ?

✍️ 3: Thực hiện chung cho cả lớp (15 phút).

SV: Đại diện từng tổ báo cáo kết quả thảo luận.

GV: Nhận xét, đánh giá và kết luận.

III. Đánh giá: Câu hỏi kiểm tra kiến thức

1. Đánh dấu ✓ vào ô tương ứng để phản ánh số lượng nội dung kiểm tra đánh giá kết quả GDTC nói chung và giảng dạy TD nói riêng

2 nội dung

3 nội dung

Đó là những nội dung nào:

.....

.....

.....

.....

2. Đánh dấu ✓ vào ô tương ứng để phản ánh số lượng hình thức kiểm tra đánh giá kết quả GDTC nói chung và giảng dạy TD nói riêng

2 hình thức

3 hình thức

4 hình thức

5 hình thức

Đó là những hình thức nào:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. Lập bảng so sánh đặc điểm phương pháp kiểm tra, đánh giá theo yêu cầu của chương trình GDTC trước đây và hiện nay (ban hành năm 2001)

Đặc điểm	Trước đây	Hiện nay
Phương pháp		
Ưu điểm		
Nhược điểm		

Hoạt động 7: Xác định phương pháp lập kế hoạch giáo dục thể chất (4 tiết)

🔑 Thông tin cơ bản

- Đặt vấn đề.

Làm việc có kế hoạch là thể hiện tinh thần trách nhiệm của người cán bộ, GV đối với Đảng, Nhà nước, với nhân dân...

Trong công tác giảng dạy TDĐT cũng vậy, người GV làm việc có kế hoạch thể hiện ý thức trách nhiệm của mình với công tác giảng dạy, với nhà trường và với HS thân yêu.

Nếu làm việc không có kế hoạch thì không chỉ thể hiện ý thức vô trách nhiệm với công việc, với Đảng, Nhà nước, với nhân dân ... mà còn dẫn đến biểu hiện: tùy tiện, hay bị động, không đảm bảo tính hệ thống, liên tục, toàn diện ... trong công việc vfa dẫn đến hiệu quả thấp.

Làm việc có kế hoạch sẽ giúp bản thân tổ chức thực hiện công việc một cách khoa học, đúng đắn, sâu sắc, toàn diện và hợp lý ... đồng thời phối hợp đồng bộ được với các bộ phận, các công việc, tự chủ trong công việc và tất yếu dẫn đến hiệu suất công việc cao.

Vì vậy, người GV giảng dạy TD cũng như bất cứ người cán bộ, GV nào cũng cần xây dựng kế hoạch và làm việc theo kế hoạch. Kế hoạch giảng dạy TD gồm có:

- Kế hoạch giảng dạy năm học
- Kế hoạch giảng dạy học kỳ (hay tháng).
- Giáo án.

1. Kế hoạch giảng dạy năm học

Để tiến hành lập kế hoạch giảng dạy năm học phải căn cứ vào các yếu tố sau:

- Chương trình môn học (do Bộ Giáo dục và Đào tạo quy định).
- Phân phối chương trình (do địa phương xây dựng)
- Tình hình nhà trường: Cơ sở vật chất thiết bị phục vụ dạy học, đặc điểm đội ngũ GV (số lượng, trình độ), HS (sức khỏe, nhu cầu).

Mẫu: Kế hoạch giảng dạy năm học

Trường:.....

KẾ HOẠCH GIẢNG DẠY NĂM HỌC

Khối, lớp:.....

Môn: TD - Năm học: 200...- 200...

<i>Học kỳ</i>	<i>Tiết học</i>	<i>Nội dung</i>	<i>Nội dung kiểm tra, đánh giá</i>
I	1		Kiểm tra định kỳ:...
	2		
	3		Kiểm tra học kỳ:...
	...		
II	36		Kiểm tra định kỳ:...
	37		
	38		Kiểm tra học kỳ:...
	...		

Người thực hiện:

1:.....

2:

Ngày.... tháng.... năm....

Người lập kế hoạch

(ký và ghi rõ họ tên)

Một kế hoạch tốt phải đảm bảo các yêu cầu sau:

- Phát triển toàn diện thân thể cho HS.
- Tăng dần độ khó động tác, lượng vận động.
- Phù hợp thời gian và luôn đảm bảo lượng vận động vừa sức cho HS.
- Kế hoạch phải phù hợp với trình độ sức khoẻ và chuyên môn của HS.
- Phù hợp với điều kiện thực hiện kế hoạch (cơ sở vật chất, thiết bị dạy học).
- Phù hợp với điều kiện thời tiết và khí hậu của địa phương.

Tóm lại: Kế hoạch giảng dạy năm học phải thực hiện nghiêm chỉnh chương trình môn học mà Bộ Giáo dục và Đào tạo đã ban hành và thực hiện tốt các nguyên tắc trong giảng dạy TDTT trên cơ sở tăng cường đổi mới phương pháp giảng dạy nhằm phát huy tính tích cực của HS.

2. Kế hoạch giảng dạy học kỳ (tháng)

Để lập kế hoạch giảng dạy học kỳ hay từng tháng phải dựa trên cơ sở bản kế hoạch giảng dạy cả năm và nội dung chương trình giảng dạy TD dành cho đối tượng đó.

Mẫu: Kế hoạch giảng dạy học kỳ (tháng)

Trường:.....

KẾ HOẠCH GIẢNG DẠY HỌC KỲ... (THÁNG:...)

Khối, lớp:.....

Môn: TD - Năm học: 200...- 200...

Thời gian (tuần thứ)	Tiết	Nội dung	Mục tiêu, yêu cầu	Phương pháp tiến hành	Chuẩn bị (CSVCL, thiết bị)
I (Từ... đến...)	1				
	2				
II (Từ... đến...)	3				
	4				
.....					

Người thực hiện:
năm....

1:.....

2:

tên)

Ngày.... tháng....

Người lập kế hoạch

(ký và ghi rõ họ

Có kế hoạch giảng dạy học kỳ hay từng tháng thì công tác giảng dạy mới đầy đủ, chu đáo được (đây cũng là một trong những hồ sơ chuyên môn cần có của GV)

Trong kế hoạch giảng dạy học kỳ hay từng tháng phải ghi rõ: Tháng, tuần, tiết, nội dung bài dạy, các mục tiêu, yêu cầu, cách tiến hành, thiết bị dụng cụ cần thiết...

3. Phương pháp biên soạn giáo án dạy học TD cho HS tiểu học

Một trong những yếu tố quyết định đến hiệu quả của giờ học, cũng như quá trình giảng dạy TD hay các môn học khác nói chung, đó là: Giáo án.

Giáo án là tài liệu trình bày đầy đủ nhất các mục tiêu, yêu cầu, nội dung, phương pháp, cách thức tổ chức thực hiện một buổi tập hay một giờ lên lớp.

Soạn giáo án phải dựa vào kế hoạch giảng dạy học kỳ (hoặc: Kế hoạch giảng dạy học kỳ hay tháng).

Khi xác định nhiệm vụ của giáo án phải nghiên cứu kỹ tài liệu của môn học, đặc điểm của HS, cơ sở vật chất phục vụ dạy- học ...

Tiến hành viết giáo án phải thực hiện đầy đủ các yêu cầu sau:

- Tác động của giờ học phải toàn diện, đạt được các yêu cầu: Giáo dục, giáo dưỡng, nâng cao sức khỏe cho HS.

- Quán triệt việc thực hiện các mục tiêu của giờ học từ phút đầu đến phút cuối cùng của giờ học.

- Vận dụng các phương pháp giảng dạy một cách phong phú, đa dạng phù hợp với nội dung, nhiệm vụ giờ học, gây hứng thú tập luyện cho HS.

- Trên cơ sở biết căn cứ vào đặc điểm cá nhân của HS để chiếu cố đặc điểm cá nhân và đảm bảo vấn đề dễ tiếp thu nhằm lôi cuốn mọi người tích cực tham gia tập luyện.

- Các mục tiêu định ra trong giờ học phải cụ thể, có thể giải quyết ngay trong giờ học, tiến tới giải quyết mục tiêu chung của GDTC.

Để thực hiện tốt các yêu cầu trên, giáo án phải xác định cụ thể, hợp lý các nhiệm vụ, yêu cầu về giáo dục, giáo dưỡng và nâng cao sức khỏe, trình bày cụ thể các nội dung, các bài tập, thời gian tiến hành, số lần thực hiện từng nội dung, từng phần... Vạch ra cách tổ chức, sắp xếp đội hình, đội ngũ và cách di chuyển thay đổi đội hình khi tập luyện, đồng thời xác định được trọng tâm từng bài tập để HS nắm chắc từng bài tập ... Dự kiến những sai lầm thường mắc và cách sửa chữa, dự kiến sử dụng các thiết bị dụng cụ trực quan...

Khi biên soạn giáo án nhất thiết phải tiến hành theo các bước:

- Công tác chuẩn bị.

- Tiến hành viết giáo án.

3.1. Các bước biên soạn giáo án

- **Công tác chuẩn bị viết giáo án**

Để giáo án đạt được các yêu cầu, trước khi soạn giáo án GV phải chuẩn bị một số công việc sau:

a. Nghiên cứu nội dung bài dạy

Cần phù hợp với nội dung phân phối trong chương trình và kế hoạch giảng dạy sau đó để đề ra những dự án thực hiện nội dung của giờ học..

b. Năm đối tượng HS

Việc tìm hiểu để nắm chắc đối tượng học tập của giờ TD giữ vai trò rất quan trọng. Thông thường, công việc này được GV tiến hành vào đầu năm học, đầu học kỳ và ngay cả khi lên lớp.

ã Nội dung cần nắm về đối tượng HS là:

- Số lượng HS của lớp, nam, nữ ?
- Tổ chức lớp ?
- Tình hình sức khoẻ ?
- Trình độ chuyên môn ?
- Tinh thần, thái độ học tập của lớp ? ...
- Phương pháp nắm đối tượng có thể thông qua nhiều hình thức:
 - Trao đổi, toạ đàm với HS.
 - Trao đổi với GV chủ nhiệm lớp, với các phụ huynh HS.
 - Trực tiếp kiểm tra y học, kiểm tra sự phạm...

c. Sưu tầm nghiên cứu tài liệu giảng dạy, tài liệu tham khảo và đồ dùng dạy học.

Để truyền thụ kiến thức, hình thành kỹ năng đúng kỹ thuật động tác , bồi dưỡng ý chí đạo đức và phát triển thể lực cho HS , GV cần phải mở rộng, củng cố, nâng cao thêm sự hiểu biết về kiến thức, kỹ thuật động tác , nội dung, Phương pháp , nguyên tắc và kinh nghiệm giảng dạy . Trên cơ sở đó cần phải kết hợp các điều kiện thực tế của nhà trường và căn cứ vào tình hình cụ thể của HS mà tìm tòi các biện pháp tổ chức giảng dạy thích hợp.

GV cần sưu tầm các tranh ảnh và mô hình kỹ thuật TDDT phù hợp với nội dung bài dạy để minh hoạ giúp cho HS nắm đúng động tác và nâng cao chất lượng giảng dạy , gây cho HS lòng yêu mến môn học và háo hức tập luyện để đạt hiệu quả cao.

• Tiến hành viết giáo án

Sau khi đã làm xong công tác chuẩn bị, GV tiến hành viết giáo án.

Viết giáo án phải hoàn thành trước khi lên lớp ít nhất là một tuần.

Viết giáo án theo tuần tự các phần sau:

a) Xác định mục tiêu giờ học.

Việc xác định mục tiêu của giờ học trước hết là xác định mục tiêu giáo dục các tố chất thể lực và nâng cao sức khoẻ, tức là: Giờ học nhằm phát triển tố chất thể lực nào là cơ bản? đạt tới mức độ nào? Thông qua đó giải quyết nhiệm vụ củng cố, tăng cường sức khoẻ cho HS nh thế nào?.

Tiếp theo là giáo dưỡng, tức là trang bị cho HS những kiến thức nào? hình thành kỹ năng- kỹ xảo vận động đến mức độ nào?

Sau đó là mục tiêu giáo dục tư tưởng, phẩm chất, đạo đức - ý chí được thực hiện bằng những biện pháp nào?...

Trên cơ sở căn cứ vào các mục tiêu đã được xác định để xác định các yêu cầu cụ thể cho giờ học. Cụ thể, các yêu cầu để phát triển thể lực? nâng cao sức khoẻ? tiếp thu kiến thức? hình thành kỹ năng- kỹ xảo vận động? giáo dục tư tưởng đạo đức?.

Các mục tiêu và các yêu cầu của giờ học phải được xác định một cách đầy đủ và phù hợp với khả năng HS để giải quyết và thực hiện được, tránh máy móc, rập khuôn, công thức, bài nào cũng như bài nào. Bởi vì: Nội dung của mỗi giờ học bao giờ cũng khác nhau.

b) Lựa chọn giáo cụ trực quan, địa điểm tập luyện, kế hoạch chuẩn bị sân tập- dụng cụ, phương tiện bảo hiểm giúp đỡ.

Tiến hành phần này chu đáo, cẩn thận sẽ giúp GV biên soạn phần nội dung cụ thể và kế hoạch thực hiện nội dung có hiệu quả.

c) Lựa chọn phương pháp giảng dạy.

Mỗi nội dung giảng dạy, mỗi đối tượng tập luyện cụ thể... cần được lựa chọn các phương pháp giảng dạy hợp lý.

Căn cứ vào nội dung giờ học, vào đặc điểm đối tượng HS, vào điều kiện cụ thể về cơ sở vật chất dạy- học TDTT, vào nhiệm vụ, yêu cầu giờ học ... mà GV sẽ lựa chọn các phương pháp tổ chức tập luyện thích hợp đa lại hiệu quả cao trong việc giải quyết các nhiệm vụ, yêu cầu của giờ học.

Ngược lại: Nếu việc lựa chọn các phương pháp giảng dạy không hợp lý thì không những kết quả học tập của HS bị hạn chế, mà còn có thể xảy ra chấn thương và những sai lầm trong tiếp thu động tác, hình thành các kỹ năng- kỹ xảo vận động.

d) Viết nội dung bài dạy.

Tất cả các phần đã tiến hành ở trên sẽ được trình bày cụ thể ở phần nội dung của giáo án, nó có thể được coi là phần cơ bản, quan trọng nhất. Làm tốt phần này là một điều kiện quyết định tới sự thành công của giờ học.

- Phần nội dung (cơ cấu giờ học), gồm 3 phần:
 - Phần chuẩn bị (các nội dung mở đầu và khởi động).
 - Phần cơ bản.
 - Phần kết thúc.

+ Nội dung phần chuẩn bị, bao gồm:

- Các công tác chuẩn bị để bước vào giờ học: Vệ sinh sân tập, chuẩn bị dụng cụ, HS thay quần áo,...

- Tập trung báo cáo tình hình tham gia học tập của lớp, GV phổ biến nội dung, mục tiêu, yêu cầu giờ học.

- Khởi động (thông thường với HS tiểu học thì chỉ khởi động chung).

+ Nội dung phần cơ bản. Nhằm giải quyết các nhiệm vụ quan trọng nhất của giờ học. Về nguyên tắc: Các nhiệm vụ vận động phức tạp hay tiếp thu động tác mới sắp xếp ở đầu phần cơ bản.

Nhiệm vụ giáo dục các tố chất thể lực được tiến hành theo thứ tự: Các bài tập sức nhanh → các bài tập sức mạnh → mềm dẻo → khéo léo → các bài tập giáo dục sức bền hoặc là: Các bài tập mềm dẻo → khéo léo → các bài tập sức mạnh → sức nhanh → các bài tập giáo dục sức bền

+ Nội dung phần kết thúc.

Nhiệm vụ chủ yếu của phần này là làm cho hoạt tính chức năng của cơ thể đang bị giảm dần trở về trạng thái ổn định và hồi phục.

Nội dung của phần này là: Tiến hành thu dọn dụng cụ, thực hiện các bài tập thả lỏng- hồi tĩnh, GV đánh giá, nhận xét giờ học, giao nhiệm vụ về nhà.

Để làm tốt các nội dung trong các phần, trước hết phải xác định cụ thể nội dung của phần cơ bản, từ đó đề ra nội dung của phần chuẩn bị và phần kết thúc. Cả ba phần này liên quan hữu cơ với nhau, tác động hỗ trợ cho nhau, mà trọng tâm là phần cơ bản.

3.3. Một số công tác chuẩn bị của GV trước khi lên lớp

a. Nghiên cứu giáo án và tập lại động tác

Sau khi đã soạn xong giáo án, trước khi lên lớp GV cần nghiên cứu kỹ giáo án để nắm chắc nội dung và các bước tiến hành (nếu cần có thể tập giảng- đối với giờ lý thuyết). Có như vậy, việc giảng dạy mới thành thạo, thực hiện một cách chủ động và linh hoạt, có hiệu quả.

Cùng với việc nghiên cứu giáo án, để giảng dạy tốt giờ TD, GV cần làm thử những động tác làm mẫu để nắm chắc kỹ thuật động tác và đảm bảo yêu cầu, mục đích làm mẫu.

Quá trình nghiên cứu lại giáo án và tập thử động tác cũng là một quá trình phát hiện sơ bộ những thiếu sót để bổ sung giáo án được hoàn chỉnh.

b. Bồi dưỡng cán sự TDTT

Thực tế cho chúng ta thấy: Mỗi giờ lên lớp thực hành TDTT, thường một GV phải giảng dạy cho 30- 40 HS. Hơn nữa giờ TD lại được tiến hành trên sân tập... nên việc quản lý, hướng dẫn, giúp đỡ HS tập luyện có rất nhiều khó khăn.

Trong điều kiện hiện nay sân tập, dụng cụ phục vụ tập luyện TDTT trong các trường học nói chung còn rất thiếu thốn. Trong một lớp học, trình độ sức khỏe và trình độ chuyên môn của HS lại không đồng nhất.

Trong giờ TD, nếu HS tập luyện với số lần thực hiện động tác ít, sẽ ảnh hưởng lớn đến chất lượng học tập và phát triển các tố chất thể lực cho các em.

Để phần nào khắc phục được những khó khăn trên, nhằm nâng cao chất lượng học tập, củng cố, tăng cường sức khỏe và phát triển thể lực cho HS, thì nhất thiết GV phải tổ chức mạng lưới cán sự TDTT, để các em này sẽ giúp đỡ GV một cách đặc lực trong giảng dạy.

Trước hết, cần lựa chọn những HS có sức khỏe tốt, có năng khiếu về TDTT và nhiệt tình tập luyện, có ý thức tổ chức kỷ luật... vào đội ngũ cán sự TDTT.

Trước khi lên lớp, GV phải hướng dẫn, bồi dưỡng cho cán sự TDTT của lớp về các nội dung sau:

- Cho các em nắm vững các yêu cầu, nội dung, kỹ thuật cơ bản của các động tác trong giờ học.

- Cách bảo hiểm, giúp đỡ, sửa chữa động tác sai.

- Bồi dưỡng tư thế tác phong, ý thức trách nhiệm, lòng nhiệt tình trong tập luyện và trong việc giúp đỡ các bạn tập luyện.

Công tác này phải được tiến hành thường xuyên, liên tục. GV cần có kế hoạch quy định rõ thời gian bồi dưỡng trong hàng tuần.

Lưu ý: Đội ngũ cán sự TDTT chỉ là người giúp việc tích cực cho GV. Trong bất cứ trường hợp nào, cán sự TDTT cũng không thể thay thế GV.

c. Chuẩn bị sân tập- dụng cụ.

Để tiến hành giờ học TD có hiệu quả cao, ngoài những việc đã chuẩn bị trên, trước khi lên lớp, GV cần chuẩn bị sắp xếp dụng cụ, giáo cụ trực quan cho giờ học ... theo yêu cầu giáo án đã vạch ra.

Trường hợp: Trên cùng một sân tập có nhiều lớp (2,3... lớp) cùng học, các GV cần bàn bạc với nhau, sắp xếp một cách hợp lý, tránh chồng chéo nhau.

Trước giờ học 10- 15 phút, GV cần kiểm tra sân tập - dụng cụ lần cuối, đảm bảo có đủ dụng cụ chắc chắn, an toàn. Nếu chưa đạt yêu cầu, phải sửa chữa, bổ sung kịp thời.

Trên đây là những công việc chuẩn bị của GV cho một giờ lên lớp giảng dạy TD. Trong thực tế, giáo án giảng dạy thực hành TD tiến hành ngoài trời, nên có thể do điều kiện thời tiết, khí hậu không cho phép thực hiện được. Vì vậy GV cần có dự kiến phương án thích hợp để thực hiện tốt chương trình, kế hoạch giảng dạy.

☞ Nhiệm vụ

☞1: Toàn lớp nghe GV giảng bài kết hợp đàm thoại (90 phút)

Một số câu hỏi đàm thoại:

1. Lập kế hoạch có ý nghĩa như thế nào trong mọi hoạt động nói chung và GDTC hay giảng dạy TD nói riêng ?

2. Nếu có các loại kế hoạch cụ thể, khoa học, phù hợp điều kiện thực tiễn thì chúng ta sẽ thực hiện kế hoạch như thế nào ? Kết quả ra sao ?

3. Nếu có các loại kế hoạch không được chuẩn bị trước hay là có chuẩn bị nhưng không cụ thể, khoa học, không phù hợp điều kiện thực tiễn thì chúng ta sẽ thực hiện kế hoạch như thế nào ? Kết quả ra sao ?

4. Trong GDTC ở trường tiểu học GV cần có những kế hoạch nào ?

5. Căn cứ vào đâu để chúng ta xây dựng kế hoạch giảng dạy TD năm học ?

6. Căn cứ vào đâu để chúng ta xây dựng kế hoạch giảng dạy TD học kỳ (hay tháng) ?

7. Căn cứ vào đâu để chúng ta soạn giáo án giảng dạy TD ?

8. Sau khi có giáo án rồi người GV cần có những chuẩn bị gì để thực hiện tốt giờ dạy của mình ?

 **2:**

- **Làm việc cá nhân:** SV tự nghiên cứu tài liệu (30 phút)


- **Thảo luận nhóm** (15 phút).

Nội dung: Soạn kế hoạch giảng dạy năm học (TD lớp 2)

 **3: Thực hiện chung cả lớp (30 phút).**

SV: Đại diện từng tổ báo cáo kết quả thảo luận.

GV: Nhận xét, đánh giá và kết luận.

 **Đánh giá:** Câu hỏi kiểm tra kiến thức

1. Đánh dấu ✓ vào cột tương ứng để xác định những căn cứ để lập kế hoạch giảng dạy năm học (NH), kế hoạch giảng dạy học kỳ (hay tháng) (HK), soạn giáo án (GA):

<i>Những căn cứ</i>	<i>NH</i>	<i>HK</i>	<i>GA</i>
- Kế hoạch giảng dạy năm học			
- Chương trình môn học			
- Phân phối chương trình			
- Nội dung, chương trình giảng dạy cho đối tượng			
- Tình hình nhà trường (cơ sở vật chất)			
- Đặc điểm người học (HS)			

- Năng lực của GV			
- Nội dung bài dạy			

2. Đánh dấu ✓ vào cột tương ứng để xác định những yêu cầu của kế hoạch giảng dạy năm học hay học kỳ (hay tháng) (KH) và khi soạn giáo án (GA):

<i>Các yêu cầu</i>	<i>KH</i>	<i>GA</i>
- Phát triển toàn diện thân thể cho HS		
- Tăng dần độ khó động tác hay lượng vận động		
- Tác động lên người học một cách toàn diện		
- Quán triệt thực hiện từ phút đầu đến phút cuối		
- Vận dụng các phương pháp giảng dạy một cách phong phú, đa dạng		
- Phù hợp thời gian và luôn đảm bảo lượng vận động vừa sức với HS		
- Phù hợp trình độ sức khỏe và năng lực chuyên môn của HS		
- Phù hợp điều kiện thực hiện kế hoạch		
- Phù hợp điều kiện thời tiết và khí hậu của địa phương		
- Chiếu cố đặc điểm cá nhân và luôn đảm bảo lượng vận động vừa sức		
- Mục tiêu cụ thể, có thể giải quyết ngay		

3. Đánh dấu ✓ vào cột tương ứng để xác định những yêu cầu về công tác chuẩn bị của GV trước khi soạn giáo án (TGA) và sau khi soạn giáo án để thực hiện tốt tiết dạy thực hành TD (SGA)

<i>Các yêu cầu về công tác chuẩn bị</i>	<i>TGA</i>	<i>SGA</i>
- Nắm đối tượng HS		
- Sưu tầm, nghiên cứu tài liệu		
- Nghiên cứu giáo án		
- Nghiên cứu nội dung bài dạy		
- Tập động tác		
- Tìm hiểu điều kiện giảng dạy (sân tập, dụng cụ)		
- Chuẩn bị sân tập, dụng cụ		
- Bồi dưỡng cán sự TDDT		

📣 Thông tin phản hồi chủ đề IV

📣 Hoạt động 1

1. Lượng vận động là một độ lớn những tác động của các động tác đối với cơ thể người tập và mức độ khó khăn chủ quan, khách quan trong quá trình tác động đó

2. Các đặc điểm của khối lượng vận động (KLVD) và cường độ vận động (CDVD):

<i>Các đặc điểm</i>	<i>KLVD</i>	<i>CDVD</i>
- Khoảng thời gian tác động của mỗi động tác riêng lẻ	✓	
- Sức mạnh tác động của hoạt động thể lực		✓
- Phản ánh chất lượng của lượng vận động		✓
- Phản ánh số lượng của lượng vận động	✓	
- Tổng số số lượng hoạt động thể lực	✓	
- Số lượng các động tác trong một buổi tập...	✓	
- Tổng số trọng lượng vật nặng	✓	
- Tốc độ vận động		✓
- Cường lực (sự nỗ lực của cơ bắp)		✓
- Số lượng các hoạt động căng thẳng hay mật độ động tác của buổi tập		✓

3. Về các phương pháp GDTC

a. Căn cứ vào quy luật của quá trình nhận thức ta có 3 nhóm phương pháp

b. Đó là các nhóm phương pháp :

- Các phương pháp trực quan
- Các phương pháp sử dụng lời nói
- Các phương pháp thực hiện bài tập (tập luyện)

4. So sánh đặc điểm phương pháp trực quan trực tiếp với phương pháp trực quan gián tiếp

Nội dung	Trực quan trực tiếp	Trực quan gián tiếp
Bản chất	Là sự cảm thụ trực tiếp của người tập với động tác thông qua làm mẫu của GV hoặc sự "cảm giác qua" của người tập.	Là sự cảm thụ của các giác quan thông qua các tín hiệu, hình ảnh gián tiếp của động tác.
Các hình thức	<ul style="list-style-type: none"> - Biểu diễn tự nhiên (mang tính nghệ thuật). - Biểu diễn sư phạm (vì mục đích giảng dạy động tác). - Phương pháp "cảm giác qua" nhằm mục đích tạo cảm giác vận động với động tác, được thực hiện 	<ul style="list-style-type: none"> - Sử dụng các giáo cụ trực quan: trang ảnh, sơ đồ - Sử dụng mô hình và sa bàn . - Sử dụng phim ảnh, phim video. - Trình diễn cảm giác lựa chọn. - Phương pháp định hướng .

	trong những điều kiện đặc biệt (có sử dụng máy móc, phương tiện hiện đại) hoặc bằng việc thực hiện động tác có sự giúp sức của người khác.	
Đặc điểm sử dụng	- Ưu tiên với người mới tập luyện, trình độ thấp. - Áp dụng nhiều trong giai đoạn giảng dạy ban đầu	- Ưu tiên với người có trình độ tập luyện cao. - Áp dụng nhiều trong giai đoạn củng cố, hoàn thiện kỹ năng, kỹ xảo vận động.
Ưu điểm	- Tạo khái niệm chung về động tác. - Gây hứng thú cho người tập	- Thể hiện được các chi tiết của kỹ thuật động tác.
Nhược điểm	- Khó thể hiện được các chi tiết của kỹ thuật động tác.	- Đòi hỏi phải có đủ các thiết bị dạy học.
Ví dụ	- GV hay HS làm mẫu động tác	- Xem tranh, ảnh - Xem băng hình - Sử dụng các tín hiệu âm thanh...

Hoạt động 2

1. So sánh đặc điểm phương pháp tập luyện hoàn chỉnh với phương pháp tập luyện phân đoạn.

Nội dung	Phương pháp tập luyện hoàn chỉnh	Phương pháp tập luyện phân đoạn
Khái niệm	Phương pháp tập luyện hoàn chỉnh là phương pháp tập luyện toàn bộ động tác (theo cơ cấu cơ bản của động tác - không phân chia động tác ra các bộ phận riêng lẻ).	Phương pháp tập luyện phân đoạn là phương pháp tập luyện có phân chia động tác thành các phần (các giai đoạn) để tập luyện, sau đó từng bước hợp nhất chúng lại thành một động tác hoàn chỉnh.
Đặc điểm sử dụng	- Phương pháp này thường được sử dụng khi giảng dạy những động tác có cấu trúc đơn giản, dễ tiếp thu. - Phương pháp này rất thích hợp với việc giảng dạy cho GDTC các lớp 1,2	- Phương pháp này được sử dụng trong các trường hợp kỹ thuật động tác phức tạp mà sự phân chia động tác thành các phần tương đối độc lập, không làm ảnh hưởng tới cơ cấu cơ bản của động tác. - Nó thường được sử dụng với những người mới tập
Ưu điểm	Do không chia động tác ra nhiều phần để tập luyện cho nên GDTC dễ thực hiện hệ thống hoàn chỉnh cả động tác (hình thành	Làm cho GDTC dễ nắm chắc được chi tiết của từng phần động tác, thích hợp với việc giảng dạy các động tác khó, phức tạp có yêu cầu kỹ thuật cao.

	nhịp điệu chung của động tác).	
Nhược điểm	Làm cho GDTC khó nắm chắc được chi tiết của từng phần động tác.	Do chia động tác ra nhiều phần để tập luyện cho nên GDTC sẽ gặp khó khăn khi thực hiện hệ thống hoàn chỉnh cả động tác (khó khăn trong việc hình thành nhịp điệu chung của động tác).

2. So sánh đặc điểm phương pháp tập luyện lặp lại ổn định với phương pháp tập luyện biến đổi.

Nội dung	Phương pháp tập luyện lặp lại ổn định	Phương pháp tập luyện lặp lại thay đổi
Khái niệm	Là phương pháp tập luyện mà các động tác lặp lại không có sự thay đổi đáng kể về cấu trúc bề ngoài của động tác và các thông số cơ bản của lượng vận động.	Đặc điểm quan trọng nhất của phương pháp tập luyện này là sự thay đổi có chủ đích các nhân tố gây tác động trong quá trình tập luyện, cụ thể là: - Thay đổi các thông số riêng lẻ của lượng vận động. - Thay đổi cách thức thực hiện động tác, cách thức nghỉ ngơi và các điều kiện bên ngoài thực hiện lượng vận động.
Đặc điểm sử dụng	Phương pháp này chỉ được vận dụng trong phạm vi từng buổi tập hoặc một số buổi tập nhất định. Khi năng lực vận động đã phát triển thì phải tăng lượng vận động lên ở một mức độ tương ứng.	Đây là phương pháp tập luyện được sử dụng phổ biến khi giảng dạy các động tác phức tạp mà phân chia ra được các giai đoạn (các phần) để tập luyện, sau đó từng bước hợp nhất chúng lại thành một động tác hoàn chỉnh.
Ưu điểm	Ưu điểm của phương pháp này là kỹ thuật động tác sớm được hình thành, tạo khả năng tập luyện đúng động tác hơn.	Nâng cao khả năng biến dạng khi thực hiện động tác trong các điều kiện tình huống luôn thay đổi.
Nhược điểm	Khả năng nâng cao tính biến dạng khi thực hiện động tác trong các điều kiện tình huống luôn thay đổi bị hạn chế.	Dễ phá vỡ kỹ thuật động tác nếu kỹ thuật động tác chưa được củng cố vững chắc.

3. Bảng so sánh đặc điểm phương pháp trò chơi và phương pháp thi đấu.

Nội dung	Phương pháp trò chơi	Phương pháp thi đấu
<p>Khái niệm chung</p>	<p>Trò chơi là một trong những phương tiện, phương pháp cơ bản, hữu hiệu của giáo dục nói chung và GDTC nói riêng.</p> <p>Trong GDTC, trò chơi phản ánh chủ yếu đặc điểm mang tính chất phương pháp của nó.</p>	<p>Thi đấu cũng là một phương tiện và phương pháp cơ bản, hữu hiệu của GDTC.</p> <p>Phương pháp thi đấu có tác dụng tốt trong việc giải quyết các nhiệm vụ của GDTC.</p> <p>Thi đấu trong GDTC cũng là một trong những phương pháp tập luyện có hiệu quả, bởi vì: thi đấu sẽ làm tăng thêm sự hứng thú và khả năng vận động của các em.</p>
<p>Đặc điểm</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Tổ chức hoạt động trò chơi trên cơ sở chủ đề có hình ảnh hoặc là những quy ước nhất định để đạt mục đích nào đó, trong điều kiện và tình huống luôn thay đổi và thay đổi đột ngột. - Tính đa dạng của các cách thức đạt mục đích và hoạt động trò chơi là hoạt động tổng hợp dựa trên cơ sở các hoạt động vận động: Đi, chạy, nhảy, nhào lộn... - Trò chơi là hoạt động độc lập, rộng rãi, có yêu cầu cao về sự nhanh trí, sáng tạo vận động, khéo léo của người chơi. - Xây dựng mối quan hệ căng thẳng giữa cá nhân với cá nhân, giữa nhóm người này với nhóm người khác, tạo cảm xúc mạnh mẽ, qua đó thể hiện rõ cá tính của người chơi. - Khả năng định mức và điều chỉnh lượng vận động bị hạn chế. 	<ul style="list-style-type: none"> - Sự so sánh lực lượng trong các điều kiện ganh đua về thứ bậc, giành vị trí vô địch hoặc để đạt thành tích cao nhất tùy thuộc vào mục đích của cuộc thi, vì vậy mà: - Những người tham gia thi đấu có cảm xúc và sinh lý đặc biệt, nó làm tăng tác động của lượng vận động và thúc đẩy các khả năng chức phận của cơ thể biểu hiện ở mức độ cao nhất. - Do sự ganh đua về thành tích cho nên trong những cuộc thi đấu cá nhân thì biểu hiện rõ cá tính của mỗi người; trong những cuộc thi đấu đồng đội thì biểu hiện rõ tính tập thể, tình đồng chí-đồng đội, tính tổ chức kỷ luật... - Đối với quá trình giảng dạy động tác thi đấu cho pháp củng cố, hoàn thiện các kỹ năng- kỹ xảo vận động và năng lực sử dụng hợp lý chúng trong các điều kiện và tình huống khác nhau, phát triển các tố chất thể lực, thúc đẩy sự phát triển nhanh chóng các khả năng chức phận của cơ thể...

Ưu điểm	<ul style="list-style-type: none"> - Tăng hứng thú tập luyện cho GDTC. - Củng cố, hoàn thiện kỹ năng, kỹ xảo vận động. - Phát triển thể lực. - Giáo dục các phẩm chất tâm lý - ý chí. 	
Nhược điểm	<p>Nhược điểm cơ bản của phương pháp trò chơi là do khả năng định mức và điều chỉnh lượng vận động bị hạn chế, cho nên có thể gây ra những ảnh hưởng không tốt trong quá trình GDTC cho người tập.</p>	<p>Nhược điểm cơ bản của phương pháp thi đấu là do khả năng định mức và điều chỉnh lượng vận động bị hạn chế, cho nên có thể gây tập luyện quá sức, phá vỡ kỹ năng, kỹ xảo vận động, làm xuất hiện những yếu tố tâm lý không lành mạnh: hiếu thắng, hám danh...</p>

Hoạt động 3:

1. Nguyên nhân dẫn đến việc thực hiện động tác sai.

- Do thể lực của HS còn thấp, không hoàn thành được động tác.
- Do trình độ tập luyện, khả năng của HS còn thấp, không hoàn thành được động tác.
- HS chưa nắm vững yêu cầu, kỹ thuật và cách tiến hành tập luyện.
- Trong tập luyện, HS còn thiếu dũng cảm, chưa tự tin, hay lo lắng, hồi hộp, sợ sệt...
- Do phương pháp giảng dạy của GV không phù hợp với trình độ tiếp thu, khả năng nhận thức của HS
- Địa điểm tập luyện, dụng cụ...không phù hợp với cơ thể HS hoặc là thời tiết, khí hậu không đảm bảo
- Sức khỏe HS không bình thường...hoặc HS thiếu tập trung trong học tập, ý thức chấp hành tổ chức kỷ luật kém...

- Thể lực không đáp ứng	✓	- Khả năng hạn chế	✓
- Không tập trung chú ý cao...	✓	- Bài tập khó	
- HS không nắm vững yêu cầu kỹ thuật động tác ...	✓	- Cơ sở vật chất (sân tập, dụng cụ) kém	✓
- Thời tiết xấu	✓	- Tâm lý của HS kém	✓
- Phương pháp giảng dạy của GV chưa tốt	✓	- Không có người bảo hiểm cho HS khi thực hiện bài tập	
- Không có người giúp đỡ cho HS khi thực hiện bài tập		- Bồi dưỡng cán sự chưa tốt	

2. Đặc điểm sử dụng phương pháp sửa chữa động tác sai cho HS tiểu học theo yêu cầu thực hiện chương trình trước đây và hiện nay (ban hành 2001)

<i>Cách thực hiện</i>	<i>Trước đây</i>	<i>Hiện nay</i>
- Sửa chữa sai sót tới từng em	✓	
- Sửa chữa sai sót theo nhóm, tổ và cả lớp		✓
- Sửa chữa tới các chi tiết động tác	✓	
- Sửa chữa sai sót cơ bản, có tính chất phổ biến		✓
- GV trực tiếp sửa chữa sai sót cho HS là chủ yếu	✓	✓
- HS tham gia vào đánh giá, nhận xét và sửa chữa cho nhau		✓
- Hầu như HS không tham gia sửa chữa sai sót cho nhau	✓	

Hoạt động 4

1. Đặc điểm của các loại bài giảng trong giảng dạy TD:

<i>Một số đặc điểm</i>	<i>Bài mới</i>	<i>Bài ôn tập</i>	<i>Bài tổng hợp</i>	<i>Bài kiểm tra</i>
- Truyền thụ kiến thức mới, giới thiệu động tác	✓			
- Vừa học động tác mới vừa ôn động tác cũ			✓	
- Củng cố, hoàn thiện kỹ thuật động tác		✓		
- Đánh giá kết quả học tập của HS				✓
- Hình thành khái niệm chung về động tác	✓			
- Chủ yếu là giảng giải, làm mẫu và tập luyện hoàn chỉnh hoặc phân đoạn	✓			
- Chủ yếu là tập luyện hoàn chỉnh, thi đấu, trò chơi...		✓		
- Sử dụng nhiều các động tác bổ trợ, dẫn dắt	✓			
- Cần đề ra yêu cầu cụ thể cho HS tập luyện		✓	✓	
- Cần chú ý tới đặc điểm cá nhân		✓		
- Cần vận dụng "quy luật chuyên tốt" của các kỹ năng, kỹ xảo vận động		✓		
- Lượng vận động nói chung còn thấp	✓			
- Lượng vận động cao		✓		
- Phải đánh giá chính xác, công bằng, khách quan				✓
- Cần cho HS khởi động kỹ và thả lỏng đầy đủ	✓	✓	✓	✓
- Đánh giá tổng kết được chất lượng học tập của HS				✓
- Sử dụng hợp lý, phong phú các phương pháp giảng dạy			✓	
- Sử dụng hợp lý phương pháp tập luyện lặp lại ổn định hay tập luyện biến đổi		✓		

2. Bảng tổng hợp so sánh đặc điểm các loại bài giảng trong giảng dạy TD

Bài giảng	Khái niệm	Đặc điểm
Bài mới	Bài mới là loại bài mà nội dung chủ yếu của giờ học là truyền thụ kiến thức mới, giới thiệu kỹ thuật động tác.	<ul style="list-style-type: none"> +. Cần sử dụng linh hoạt các phương pháp giảng dạy động tác TDDT, đặc biệt là các yêu cầu sử dụng phương pháp giảng giải và làm mẫu . +. Sắp xếp thứ tự thực hiện các nội dung một cách hợp lý. +. Cần sử dụng các động tác hỗ trợ, dẫn dắt, bảo hiểm, giúp đỡ trực tiếp . +. Trong các giờ học này chỉ tập trung giải quyết những sai sót phổ biến, quan trọng.
Bài ôn tập	Bài ôn tập là loại bài thường được sử dụng vào việc củng cố, hoàn thiện kỹ thuật động tác thành kỹ năng- kỹ xảo vận động và giúp HS nắm chắc những kiến thức đã học.	<ul style="list-style-type: none"> +. Cần đề ra yêu cầu cụ thể để HS tập luyện, củng cố. +. Cần chú ý tới việc phân nhóm, tổ tập luyện. +. Cần tăng lượng vận động cho HS. +. Sử dụng hợp lý các phương pháp tập luyện lặp lại ổn định và biến đổi, trò chơi và thi đấu.
Bài tổng hợp	Bài tổng hợp là loại bài vừa học động tác mới vừa ôn động tác cũ. Đây là loại bài được sử dụng phổ biến trong quá trình giảng dạy động tác TDDT	<ul style="list-style-type: none"> +.Tận dụng sự "chuyển tốt" và hạn chế sự "chuyển xấu" của các kỹ năng- kỹ xảo vận động. Muốn vậy, phải biết sắp xếp các động tác theo một thứ tự hợp lý. +. Việc học động tác mới, ôn động tác cũ phải có một trọng tâm rõ ràng và có yêu cầu cụ thể. +. Sử dụng hợp lý, phong phú các phương pháp giảng dạy để HS tiếp thu động tác và củng cố kỹ thuật động tác một cách tốt nhất.
Bài kiểm tra	Đây là một hình thức để đánh giá kết quả học tập của HS (chủ yếu là kiến thức và kỹ năng).	<ul style="list-style-type: none"> +. Phải nêu rõ yêu cầu, mục đích, nội dung kiểm tra để HS có thái độ đúng đắn và có sự chuẩn bị tốt. +. Xác minh, đánh giá kết quả phải chính xác, rõ ràng, công minh. +. Tổ chức chỉ đạo HS khởi động kỹ, sau kiểm tra thì thả lỏng đầy đủ. +. Sau khi kiểm tra xong phải đánh giá tổng kết được chất lượng học tập, đề ra

3. Đặc điểm của các phần (chuẩn bị, cơ bản, kết thúc) trong một giờ học TD:

<i>Một số đặc điểm</i>	<i>Phần chuẩn bị</i>	<i>Phần cơ bản</i>	<i>Phần kết thúc</i>
- Trực tiếp giải quyết các nhiệm vụ giờ học		✓	
- Dẫn dắt, tạo tiền đề cho việc thực hiện nhiệm vụ giờ học	✓		
- Góp phần giải quyết các nhiệm vụ giáo dục, giáo dưỡng khác (các nhiệm vụ phụ)	✓		✓
- Các bài tập dễ định lượng vận động	✓		
- Các bài tập không đòi hỏi căng cơ lớn (cường độ thấp)			✓
- Chủ yếu là tập luyện đồng loạt	✓		✓
- Chủ yếu là tập luyện theo nhóm		✓	
- Phát triển toàn diện các tố chất thể lực		✓	
- Thời gian thực hiện khoảng 3→5 phút/ 35 phút			✓
- Thời gian thực hiện khoảng 5→7 phút/ 35 phút	✓		
- Thời gian thực hiện khoảng 22→25 phút/ 35 phút		✓	

Hoạt động 5

1. Đặc điểm sử dụng các phương pháp giảng dạy và các hình thức tổ chức tập luyện thông thường trước đây và theo yêu cầu đổi mới chương trình, sách giáo khoa TD tiêu học hiện nay

Các phương pháp (hay hình thức tập luyện)	Mức độ sử dụng					
	Trước đây			Yêu cầu hiện nay		
	Nhiều	B.thường	ít	Nhiều	B.thường	ít
- Giảng giải	✓					
- Mạn đàm, trao đổi...			✓	✓		
- Chỉ thị, hiệu lệnh	✓				✓	
- Đánh giá bằng lời nói	✓				✓	
- Báo cáo, giải thích lẫn nhau			✓	✓		
- Tự nhủ, tự ra lệnh			✓		✓	
- Làm mẫu	✓				✓	
- Trực quan gián tiếp			✓	✓		
- Tập luyện hoàn chỉnh			✓	✓		
- Tập luyện phân đoạn	✓					✓
- Tập luyện lặp lại ổn định	✓					✓
- Tập luyện lặp lại thay đổi			✓	✓		
- Phương pháp trò chơi			✓	✓		
- Phương pháp thi đấu			✓	✓		

- Phương pháp sửa chữa động tác sai	✓				✓	
- Tập luyện đồng loạt (cả lớp)	✓					✓
- Tập luyện đồng loạt (theo nhóm)			✓	✓		
- Tập luyện lần lượt (trong lớp)	✓					✓
- Tập luyện lần lượt (trong nhóm)			✓	✓		
- Tập luyện theo nhóm		✓		✓		
- Tập luyện cá nhân			✓		✓	

2. Bảng tổng hợp so sánh đặc điểm sử dụng các phương pháp giảng dạy TD trước đây và theo yêu cầu hiện nay

Phương pháp	Chương trình cũ	Chương trình mới
Giảng giải	Nhiều, nói rõ nguyên lý, yêu cầu chi tiết thực hiện kỹ thuật	Ít, nêu yêu cầu thực hiện động tác (bài tập) là chính
Mạn đàm, trao đổi...	Ít được sử dụng	Rất cần được sử dụng → phát huy tính tích cực học tập của HS
Chỉ thị, hiệu lệnh	Chủ yếu là GV sử dụng để tổ chức, điều khiển hoạt động của HS	GV và HS (đặc biệt là cán sự TĐTT) đều cần được sử dụng
Đánh giá bằng lời nói	Chủ yếu là GV	Tăng cường sử dụng với HS (HS tham gia đánh giá)
Báo cáo, giải thích lẫn nhau	Rất ít được thực hiện	Nên sử dụng với HS.
Tự nhủ, tự ra lệnh	Hầu như không có	Nên có.
Làm mẫu	Nhiều, làm mẫu toàn phần, từng phần, làm mẫu động tác đúng, sai, tốc độ nhanh, chậm...	Ít, toàn phần, động tác đúng, mang tính chất vừa biểu diễn sự phạm vừa biểu diễn tự nhiên.
Trực quan gián tiếp	Ít được sử dụng do GV ngại sử dụng và không có thiết bị, đồ dùng, tranh ảnh...	Cần được sử dụng và có điều kiện để thực hiện do có đủ thiết bị, đồ dùng, tranh ảnh, băng hình...
Tập luyện để tiếp thu đ.tác	- Ưu tiên thực hiện theo phương pháp tập luyện phân đoạn. - Sử dụng các bài tập hỗ trợ, dẫn dắt	- Tập luyện hoàn chỉnh là chủ yếu - Sử dụng phương pháp trò chơi, thi đấu, tập luyện tổng hợp
Tập luyện để củng cố kỹ thuật động tác	- Chủ yếu là tập luyện lặp lại ổn định - Ít sử dụng các phương pháp: tập	- Chủ yếu là tập luyện lặp lại thay đổi - Ưu tiên sử dụng các phương

	luyện tổng hợp, trò chơi, thi đấu	pháp: tập luyện tổng hợp, trò chơi, thi đấu
Phương pháp sửa chữa động tác sai	- GV sử dụng là chủ yếu. - Sửa chữa sai sót tới các chi tiết kỹ thuật động tác và cho từng em	- Tăng cường áp dụng với HS - Chỉ sửa chữa với những sai sót cơ bản và có nhiều HS bị sai.

3. Bảng tổng hợp so sánh đặc điểm sử dụng các hình thức tập luyện TD trước đây và theo yêu cầu hiện nay

Hình thức tổ chức	Chương trình cũ	Chương trình mới
Đồng loạt	Phổ biến, do GV điều khiển	Sử dụng ít (1-2 lần/ 1 động tác) do GV hoặc cán sự điều khiển
Lần lượt	Có tính phổ biến, theo nhóm và từng em HS thực hiện động tác (bài tập)	Hạn chế sử dụng, nếu có thì thực hiện theo nhóm, tổ.
Theo nhóm	Hầu như ít được sử dụng	Ưu tiên sử dụng, đặc biệt là theo nhóm chuyển đổi (hay tập luyện vòng tròn)
Cá nhân	Chưa được quan tâm tới	Cần được quan tâm sử dụng khi cần thiết.

Hoạt động 6

1. Số lượng nội dung kiểm tra đánh giá kết quả GDTC nói chung và giảng dạy TD nói riêng có 2 nội dung

Đó là các nội dung:

- Kiểm tra về khả năng hoạt động, sức khỏe và thể lực của HS
- Kiểm tra kết quả tập luyện của HS: kiến thức, kỹ năng (kỹ thuật), thành tích, hành vi- thái độ học tập

2. Số lượng hình thức kiểm tra đánh giá kết quả GDTC nói chung và giảng dạy TD nói riêng có 3 hình thức

Đó là các hình thức:

- Kiểm tra sơ bộ bước đầu
- Kiểm tra hành ngày
- Kiểm tra định kỳ

3. Bảng so sánh đặc điểm phương pháp kiểm tra đánh giá theo yêu cầu của chương trình GDTC trước đây và hiện nay (ban hành năm 2001)

Đặc điểm	Trước đây	Hiện nay
-----------------	------------------	-----------------

Phương pháp kiểm tra	Đánh giá cho điểm môn học TD theo thang điểm 10 (<i>đánh giá định lượng</i>)	Đánh giá theo tiêu chuẩn “đạt” hay “không đạt” (<i>đánh giá định tính</i>).
Ưu điểm	<ul style="list-style-type: none"> - Làm tăng cường ý thức giảng dạy của GV do được coi giảng dạy môn TD cũng đánh giá như các môn khác - Kích thích được tính tự giác tích cực học tập của HS để phấn đấu đạt được điểm cao 	<ul style="list-style-type: none"> - Giảm áp lực về tâm lý cho HS . - Tránh sự căng thẳng cho HS lo đối phó với kiểm tra, thi với nhiều môn, nhiều nội dung. - Tránh những tiêu cực trong đánh giá làm ảnh hưởng lòng tin của HS đối với GV do sự đánh giá thiếu chính xác, công bằng đưa đến.
Nhược điểm	<ul style="list-style-type: none"> - Tăng áp lực về tâm lý cho HS . - Tạo sự căng thẳng cho HS lo đối phó với kiểm tra, thi với nhiều môn, nhiều nội dung. - Có thể làm ảnh hưởng lòng tin của HS đối với GV do sự đánh giá thiếu chính xác, công bằng đưa đến. 	<ul style="list-style-type: none"> - Do không đánh giá bằng điểm mà chỉ phân loại, phần nào làm giảm ý thức giảng dạy của GV (coi đây là môn phụ) - Có thể không kích thích được tính tự giác tích cực học tập của HS (do chỉ nghĩ rằng học đạt yêu cầu là được rồi).

Hoạt động 7

1. Những căn cứ để lập kế hoạch giảng dạy năm học (NH), kế hoạch giảng dạy học kỳ (hay tháng) (HK), soạn giáo án (GA):

<i>Những căn cứ</i>	<i>NH</i>	<i>HK</i>	<i>GA</i>
- Kế hoạch giảng dạy năm học		✓	
- Chương trình môn học	✓		
- Phân phối chương trình	✓		
- Nội dung, chương trình giảng dạy cho đối tượng		✓	
- Tình hình nhà trường (cơ sở vật chất)	✓		✓
- Đặc điểm người học (HS)	✓		✓
- Năng lực của GV	✓		
- Nội dung bài dạy			✓

2. Những yêu cầu của kế hoạch giảng dạy năm học hay học kỳ (hay tháng) (KH) và khi soạn giáo án (GA):

<i>Các yêu cầu</i>	<i>KH</i>	<i>GA</i>
- Phát triển toàn diện thân thể cho HS	✓	
- Tăng dần độ khó động tác hay lượng vận động	✓	
- Tác động lên người học một cách toàn diện		✓

- Quán triệt thực hiện từ phút đầu đến phút cuối		✓
- Vận dụng các phương pháp giảng dạy một cách phong phú, đa dạng		✓
- Phù hợp thời gian và luôn đảm bảo lượng vận động vừa sức với HS	✓	
- Phù hợp trình độ sức khỏe và năng lực chuyên môn của HS	✓	
- Phù hợp điều kiện thực hiện kế hoạch	✓	
- Phù hợp điều kiện thời tiết và khí hậu của địa phương	✓	
- Chiều cố đặc điểm cá nhân và luôn đảm bảo lượng vận động vừa sức		✓
- Mục tiêu cụ thể, có thể giải quyết ngay		✓

3. Các yêu cầu về công tác chuẩn bị của GV trước khi soạn giáo án (TGA) và sau khi soạn giáo án để thực hiện tốt tiết dạy thực hành TD (SGA)

<i>Các yêu cầu về công tác chuẩn bị</i>	<i>TGA</i>	<i>SGA</i>
- Nắm đối tượng HS	✓	
- Sưu tầm, nghiên cứu tài liệu	✓	
- Nghiên cứu giáo án		✓
- Nghiên cứu nội dung bài dạy	✓	
- Tập động tác		✓
- Tìm hiểu điều kiện giảng dạy (sân tập, dụng cụ)	✓	
- Chuẩn bị sân tập, dụng cụ		✓
- Bồi dưỡng cán sự TDDT		✓

Chủ đề V: Các phương pháp NCKH TDTT (8 tiết)

◎Mục tiêu: Học xong chủ đề này giúp SV:

- Xác định, mô tả, phân tích được các phương pháp NCKH TDTT
- Xác định được quy trình, phương pháp tiến hành nghiên cứu về GDTC trong trường tiểu học.
- Có thể nghiên cứu về GDTC trong trường tiểu học.
- Cố gắng nâng cao năng lực chuyên môn thông qua việc nghiên cứu và ứng dụng vào thực tiễn giảng dạy TD cho HS tiểu học và GDTC nói chung

Hoạt động 1: Tìm hiểu: Khái niệm , đặc điểm và các giai đoạn cơ bản của quá trình nghiên cứu khoa học TDTT (2 tiết)

🔑 Thông tin cơ bản

1. Khái niệm chung

• Khoa học là gì?

Khoa học là toàn bộ hệ thống kiến thức mà nhân loại tích lũy được:

- Về quy luật trong sự phát triển của tự nhiên, xã hội và tư duy.
- Về những biện pháp tác động có kế hoạch đến thế giới xung quanh, đến sự nhận thức nhằm biến đổi Thế giới đó phục vụ cho lợi ích con người.

Hoặc: Có thể định nghĩa khoa học theo một cách khác, như: Khoa học là một quá trình chiếm lĩnh chân lý, chiếm lĩnh nhận thức, nó chỉ kết thúc khi áp dụng được lý luận vào thực tiễn.

• Nghiên cứu?

Nghiên cứu là sự tìm tòi, suy nghĩ kỹ càng về một vấn đề nào đó.

• Những đặc điểm cơ bản của khoa học ngày nay

- Có tính chất chuyên môn hoá : Phân nhỏ các môn khoa học ra.
- Tăng cường sự tiếp xúc và mối quan hệ giữa các ngành khoa học với nhau.
- Hoá học hoá các môn khoa học.
- Toán học hoá các môn khoa học.
- Tăng cường quan hệ KHKT với thực tiễn sản xuất đời sống.

• Định hướng NCKH TDTT nước ta hiện nay

- Hoàn thiện tổ chức bộ máy ngành TDTT.
- Nghiên cứu về GDTC trường học.
- Hoàn thiện hệ thống đào tạo VĐV.

- Điều tra thể chất nhằm phân loại sức khoẻ theo đối tượng.
- Nghiên cứu sáng chế thiết bị dụng cụ TĐTT.
- Nghiên cứu xây dựng hệ thống đào tạo cán bộ TĐTT và sử dụng cán bộ TĐTT .

- ***Định hướng nghiên cứu khoa học GDTC***

Tại Hội nghị khoa học GDTC, sức khoẻ ngành Giáo dục & Đào tạo lần thứ III (tháng 3 năm 2001- Tại trường CĐSP TĐTT I- Hà tây) đã xác định các hướng nghiên cứu khoa học GDTC trong thời gian trước mắt là:

- Nghiên cứu mối quan hệ giữa GDTC với các mặt giáo dục khác.
- Nghiên cứu cải tiến nội dung, phương pháp GDTC cho từng bậc học theo hướng đa dạng hoá, lựa chọn nội dung, hình thức phương pháp giảng dạy phù hợp đặc điểm tâm-sinh lý lứa tuổi của HS - SV.
- Nghiên cứu tổ chức hoạt động ngoại khoá TĐTT, nhằm góp phần phát hiện và bước đầu phát triển các tài năng TT cho Đất nước.
- Nghiên cứu về công tác tổ chức, chỉ đạo, quản lý GDTC và những điều kiện đảm bảo cho các hoạt động TĐTT trong các nhà trường các cấp.

- ***Một số giải pháp tổ chức nhằm nâng cao chất lượng, hiệu quả nghiên cứu khoa học phục vụ GDTC và sức khoẻ cho HS, SV***

- Nâng cao nhận thức về vị trí của công tác nghiên cứu GDTC, sức khoẻ như một bộ phận quan trọng của khoa học công nghệ TĐTT và giáo dục - đào tạo cho CB- GV và SV.
- Hình thành mạng lưới cơ sở quản lý và nghiên cứu khoa học công nghệ GDTC, sức khoẻ trong toàn ngành Giáo dục - Đào tạo từ Trung ương đến cơ sở.
- Xây dựng đội ngũ GV có trình độ cao và cơ sở vật chất nghiên cứu kỹ thuật, kinh phí phù hợp nhằm đáp ứng yêu cầu của nghiên cứu khoa học và áp dụng tiến bộ khoa học vào thực tiễn GDTC, nâng cao sức khoẻ cho HS - SV.
- Tăng cường phối hợp liên ngành: Giáo dục - Đào tạo, Y tế, TĐTT để đẩy mạnh và nâng cao hiệu quả công tác nghiên cứu khoa học GDTC, sức khoẻ vào trường học.
- Hoàn thiện hệ thống tổ chức và đánh giá kết quả nghiên cứu khoa học từ cơ sở đến Huyện, Tỉnh - Thành, Ngành.

2. Đặc điểm chung của công tác nghiên cứu khoa học TĐTT

Khoa học TĐTT là lĩnh vực khoa học mới và đã có bước phát triển khá mạnh mẽ vào những năm cuối thế kỷ XX. Đặc biệt từ thập kỷ 70 trở lại đây, các lĩnh vực khoa học nói chung và khoa học TĐTT nói riêng phát triển với tốc độ chưa từng thấy.

Những thành tích khoa học TDDT đã góp phần tích cực đưa nhanh các thành tích TT đỉnh cao và tạo nên những nhịp độ phát triển nhằm kéo dài tuổi làm việc, kéo dài tuổi thọ cho con người. Những tiến bộ này thể hiện một số đặc điểm sau:

- Sự phát triển khoa học TDDT là vô cùng cấp thiết, nó có quan hệ mật thiết với những yêu cầu của nền sản xuất và cuộc sống hiện đại.

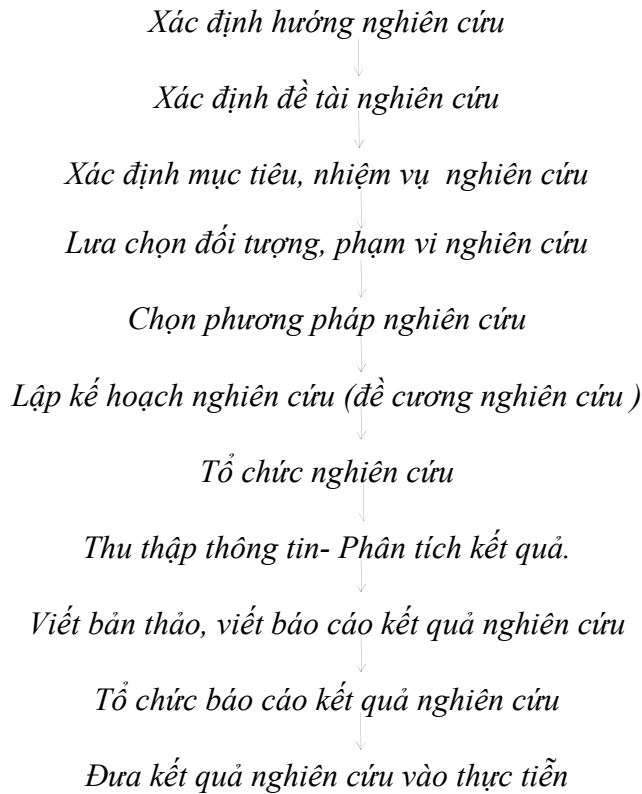
- Khoa học TDDT phát triển phản ánh mối quan hệ chặt chẽ và cùng phát triển của các khoa học khác.

Vì vậy: Việc tổ chức nghiên cứu khoa học TDDT là một quá trình thống nhất, phải được thực hiện theo một quy trình hợp lý.

***. Quy trình nghiên cứu khoa học TDDT.**

Thu thập tư liệu
thông tin

Phân tích
lý luận và thực tiễn



***. Một số yêu cầu đối với người nghiên cứu khoa học TDDT**

Nghiên cứu khoa học GDTC là một lĩnh vực khoa học có đặc điểm, tính chất riêng biệt nhằm tác động trực tiếp lên con người. Nó được tiến hành trên phạm vi rất

rộng, đối tượng đa dạng, biến đổi phong phú và phức tạp... Đây là một hoạt động mang tính xã hội hoá cao, tác động đến mọi người, mọi nhà và mọi tầng lớp xã hội. Do đó, người làm công tác nghiên cứu khoa học TĐTT cần đảm bảo được một số yêu cầu sau:

- Có quan điểm đúng về những giá trị giáo dục xã hội của GDTC trong sự nghiệp giáo dục phát triển con người toàn diện, phải thể hiện được lòng yêu nghề, tinh thần ham mê nghiên cứu,...

- Chuẩn bị những tri thức chuyên môn và vốn văn hoá chung bằng cách thường xuyên trau dồi kiến thức, tìm hiểu thực tiễn... về GDTC và các môn khoa học khác có liên quan đến TĐTT.

- Chuẩn bị đầy đủ cơ sở vật chất, đồ dùng giảng dạy, huấn luyện ... phục vụ cho công tác giảng dạy và nghiên cứu có hiệu quả.

- Thường xuyên tham gia trao đổi- toạ đàm với tập thể GV, với các cộng sự, với người hướng dẫn nghiên cứu, các nhà chuyên môn, các nhà khoa học...

3. Các giai đoạn cơ bản của quá trình nghiên cứu khoa học TĐTT

3.1. Xác định hướng và đề tài nghiên cứu

a) Xác định hướng nghiên cứu

Từ hướng nghiên cứu chung của ngành, bản thân căn cứ vào đặc điểm cụ thể công tác, năng lực, điều kiện nghiên cứu của mình để xác định 1 hướng nghiên cứu riêng cho mình.

b) Xác định đề tài nghiên cứu

Đề tài nghiên cứu cụ thể sẽ được xác định từ hướng nghiên cứu mà bản thân đã lựa chọn.

• Việc lựa chọn đề tài nghiên cứu cần đảm bảo các yêu cầu sau:

- Đề tài nghiên cứu phải mang tính cấp thiết.

- Đề tài nghiên cứu phải mang tính thời sự- mới lạ.

- Đề tài cần tạo nên sự hứng thú, sự say mê cho người nghiên cứu.

- Đề tài phải phù hợp với khả năng và trình độ người nghiên cứu.

- Những người mới làm công tác nghiên cứu thì nên chọn đề tài hẹp để sau này có thể nghiên cứu sâu và toàn diện hơn.

• Việc lựa chọn đề tài nghiên cứu có thể theo các cách sau:

- Chọn đề tài nghiên cứu nhằm giải quyết các vấn đề nảy sinh trong thực tiễn giảng dạy, huấn luyện...

- Chọn đề tài nghiên cứu thông qua theo dõi thường xuyên và tổng quát những thành tựu khoa học mới theo lĩnh vực chuyên ngành hẹp của mình.

- Chọn đề tài nghiên cứu từ sự góp ý kiến hay là sự gợi ý, hướng dẫn trao đổi với các chuyên gia trong lĩnh vực chuyên ngành hẹp của mình.

- Chọn đề tài nghiên cứu theo yêu cầu và đề xuất từ hướng nghiên cứu của các cấp có thẩm quyền.

3.2. Xây dựng đề cương nghiên cứu khoa học

Thông thường đề cương nghiên cứu gồm có các phần sau:

- Tên đề tài.
- Đặt vấn đề (lý do nghiên cứu).
- Mục đích nghiên cứu.
- Nhiệm vụ nghiên cứu.
- Phương pháp nghiên cứu.
- Đối tượng và phạm vi nghiên cứu.
- Kế hoạch tổ chức nghiên cứu:
 - + Các giai đoạn nghiên cứu.
 - + Dự trù kinh phí, cơ sở vật chất.

3.3. Tiến trình tổ chức nghiên cứu khoa học GDTC

3.3.1. Chuẩn bị nghiên cứu

Sau khi đề cương nghiên cứu đã được duyệt, người nghiên cứu tiến hành các công việc sau:

- Tìm hiểu các vấn đề có liên quan đến đối tượng, phạm vi nghiên cứu.
- Chuẩn bị các tài liệu, thiết bị, dụng cụ phục vụ cho nghiên cứu.
- Chuẩn bị các công cụ điều tra, phiếu phỏng vấn, biên bản quan sát, biên bản thi đấu...
- Xác định địa điểm nghiên cứu, nơi thu thập thông tin, thực nghiệm,
- Đào tạo, bồi dưỡng đội ngũ cộng tác viên, người giúp đỡ để tổ chức thực nghiệm sư phạm.
- Phân công trách nhiệm, triển khai kế hoạch nghiên cứu.

3.3.2. Tiến hành nghiên cứu

Thực hành các phương pháp nghiên cứu để tiến hành thu thập thông tin, xử lý các kết quả đã thu thập được.

3.3.3. Kết thúc nghiên cứu

- Viết bản thảo.

- Viết báo cáo.
- Viết báo cáo tóm tắt.
- Chuẩn bị biểu bảng.
- Báo cáo thử.
- Báo cáo bảo vệ đề tài

✍️ **Nhiệm vụ**

✍️ **1: Toàn lớp nghe GV giảng bài kết hợp đàm thoại (45 phút)**

Câu hỏi đàm thoại:

1. Khoa học là gì ?
2. Thế nào gọi là nghiên cứu ?
3. Em biết gì về các vấn đề mà NCKH TDTT nói chung và NCKH GDTC nói riêng đang cần làm ?
4. Một đề tài NCKH cần đảm bảo những yêu cầu nào ?
5. Làm thế nào để có được một đề tài NCKH ?

✍️ **2:**

- **Làm việc cá nhân** (15 phút) SV tự nghiên cứu tài liệu
 - **Thảo luận nhóm** (15 phút).
- Nội dung: Xác định một số tên đề tài NCKH GDTC ?

✍️ **3: Thực hiện cả lớp (15 phút).**

SV: Đại diện từng tổ báo cáo kết quả thảo luận.

GV: Nhận xét, đánh giá và kết luận.

📌 Đánh giá: Câu hỏi kiểm tra kiến thức (trắc nghiệm khách quan)

1. Đánh dấu ✓ vào ô tương ứng để phản ánh khái niệm đầy đủ về khoa học:

- Khoa học là toàn bộ kiến thức về tự nhiên và xã hội mà loài người tích lũy được
- Khoa học là một quá trình chiếm lĩnh chân lý, chiếm lĩnh nhận thức
- Khoa học là toàn bộ kiến thức về tự nhiên, xã hội và tư duy mà loài người tích lũy được
- Khoa học là toàn bộ kiến thức mà nhân loại tích lũy được về quy luật trong sự phát triển của tự nhiên, xã hội và tư duy
- Khoa học là toàn bộ kiến thức mà nhân loại tích lũy được về những biện pháp tác động có kế hoạch đến thế giới xung quanh, đến sự nhận thức để biến đổi Thế

giới phục vụ cho lợi ích con người

- Khoa học là một quá trình chiếm lĩnh chân lý, chiếm lĩnh nhận thức, nó chỉ kết thúc khi áp dụng được lý luận vào thực tiễn

2. Đánh dấu ✓ vào cột tương ứng để xác định được những định hướng NCKH TDTT và những định hướng NCKH GDTC hiện nay:

Các định hướng NCKH	TDTT	GDTC
- Hoàn thiện tổ chức bộ máy TDTT		
- Nghiên cứu về GDTC trường học		
- Quan hệ GDTC với các mặt giáo dục khác		
- Cải tiến nội dung, phương pháp GDTC trường học		
- Tổ chức hoạt động ngoại khoá TDTT		
- Hoàn thiện hệ thống đào tạo VĐV		
- Điều tra thể chất để phân loại sức khoẻ theo đối tượng		
- Tổ chức, chỉ đạo, quản lý GDTC		
- Các điều kiện đảm bảo cho ác hoạt động TDTT trường học		
- Sáng chế thiết bị dụng cụ TDTT		
- Hệ thống đào tạo và sử dụng cán bộ TDTT		

3. Đánh dấu ✓ vào cột tương ứng để xác định được các yêu cầu khi chọn đề tài NCKH và các cách chọn đề tài NCKH:

Các nội dung	Yêu cầu	Cách chọn
- Giải quyết các vấn đề nảy sinh trong thực tiễn giảng dạy, huấn luyện		
- Mang tính cấp thiết		
- Mang tính thời sự mới lạ		
- Theo dõi thường xuyên và tổng quát những thành tựu khoa học mới theo lĩnh vực chuyên ngành hẹp của mình		
- Chọn đề tài hẹp để sau này có thể nghiên cứu sâu và toàn diện hơn		
- Tạo hứng thú, say mê cho người nghiên cứu		
- Sự góp ý kiến hay gợi ý của các chuyên gia trong lĩnh vực chuyên ngành hẹp		
- Theo yêu cầu và đề xuất từ hướng nghiên cứu của các cấp có thẩm		

quyền		
- Phù hợp khả năng, trình độ người nghiên cứu		

Hoạt động 2: Tìm hiểu các phương pháp nghiên cứu khoa học TĐTT (4 tiết)

🔑 Thông tin cơ bản: Các phương pháp nghiên cứu khoa học TĐTT

1. Phương pháp phân tích, tổng hợp tài liệu

1.1. Khái niệm

Phương pháp phân tích tổng hợp tài liệu được thực hiện thông qua việc người nghiên cứu đọc các tài liệu tham khảo liên quan đến đề tài nghiên cứu.

Đọc tài liệu tham khảo nhằm thu thập các thông tin cần thiết thông qua việc đọc, ghi chép và phân tích các nguồn tài liệu khác nhau có quan hệ đến đề tài nghiên cứu.

Với nguồn tài liệu rất phong phú, nhà nghiên cứu phải biết thu thập, chọn lọc có ý thức. Phương pháp này đòi hỏi người nghiên cứu sử dụng suốt quá trình làm việc với đề tài.

• Tài liệu có:

- Văn kiện, nghị quyết của Đảng và Nhà nước, của ngành...
- Các tác phẩm kinh điển của các lãnh tụ.
- Sách của các nhà khoa học nổi tiếng trong lĩnh vực chuyên ngành.
- Các sách chuyên môn...
- Các tạp chí chuyên ngành.
- Hồ sơ, kế hoạch giảng dạy, nhật ký...

Vì vậy: Đòi hỏi nhà nghiên cứu biết lựa chọn sử dụng hợp lý nội dung và thời điểm nghiên cứu cần đọc tới các tài liệu liên quan.

1.2. Nhiệm vụ của đọc tài liệu tham khảo

Trong các giai đoạn nghiên cứu khác nhau, nhiệm vụ đọc tài liệu cũng khác nhau:

*. *Giai đoạn chuẩn bị*: Thu thập thông tin để dự kiến các phương pháp và phương tiện nghiên cứu.

*. *Giai đoạn cơ bản* (nghiên cứu):

Tìm hiểu kỹ các phương pháp nghiên cứu cho phù hợp để thu thập thông tin quanh đề tài nghiên cứu (có liên hệ với đề tài). Cơ bản là các thông tin phục vụ cho việc viết luận văn.

*. *Giai đoạn hoàn thiện*: Những đề tài nghiên cứu có tính chất lý luận thì rất quan trọng để có những kết luận chính xác.

1.3. Một số giai đoạn (các bước) đọc sách

- Xem mục lục nhằm xác định tính chất đọc: Toàn bộ hay lựa chọn ?
- Xem phần tài liệu tham khảo để rút ra một số cuốn sách khác cần đọc thêm.
- Đọc lời giới thiệu của cuốn sách.
- Đọc lời tựa (nếu có).
- Đọc lướt toàn bộ cuốn sách
- Đọc những phần và chương, bài cần thiết có kết hợp ghi chép..

Lưu ý: - Tùy theo mục đích, chất lượng cuốn sách mà có thể đọc nhiều hay ít.

- Vừa đọc vừa suy nghĩ, đánh giá, có ghi chép...

- Những lần đọc sau có thể bỏ qua những chỗ, những vấn đề không cần thiết nữa.

1.4. Cách ghi chép khi đọc sách

- Sao chép trích dẫn

Ghi lại nguyên văn, nguyên bản từng đoạn hay từng câu.. Phương pháp này chỉ được sử dụng rộng rãi trong giai đoạn nghiên cứu ban đầu và giai đoạn cơ bản.

Khi sao chép trích dẫn cần ghi rõ: Tên sách, nhà xuất bản, năm xuất bản, tác giả, trang, dòng...

- Ghi theo dàn ý

Là phương pháp ghi theo các đề mục chính. Phương pháp này chỉ được sử dụng rộng rãi trong giai đoạn nghiên cứu ban đầu.

Có 2 cách ghi:

+ *Ghi dàn ý giản đơn*: Là phương pháp ghi những đề mục lớn của cuốn sách.

+ *Ghi dàn ý phức tạp*: Ghi chi tiết hơn, các đề mục khó để tìm hiểu kỹ hơn về kết cấu, nội dung từng chương, từng phần trong cuốn sách.

- Ghi tóm tắt

Là cách ghi có sự chọn lọc, rút ngắn từng phần, chương, trang... → Phương pháp này được sử dụng nhiều trong giai đoạn nghiên cứu cơ bản.

Có 3 cách ghi:

+ *Ghi tóm tắt giản đơn*: Là phương pháp ghi có chọn lọc, rút ngắn theo trình tự nghiên cứu nhằm mục đích nắm được những ý cơ bản.

+ *Ghi tóm tắt phức tạp*: Ghi rất gọn, có chọn lọc, nhưng có kèm theo phân tích và dẫn chứng, có khái quát, có kết luận sơ bộ.

+ *Ghi tóm tắt tổng hợp*: Là hình thức ghi chép hệ thống lại theo chuyên môn từ nhiều cuốn sách. Yêu cầu nhà nghiên cứu có tư duy khoa học cao, có tính sáng tạo, phân tích, so sánh các sự kiện, các quan điểm từ nhiều góc độ, biết khái quát và kết luận vấn đề. Cách ghi này thường được áp dụng với những người nghiên cứu có trình độ cao.

1.5. Thư mục đọc sách

1.5.1. Các loại thư mục

- *Thư mục thống kê*: Bao gồm những ấn phẩm có trong Toàn quốc, ở tất cả các ngành, các lĩnh vực khoa học. Thời gian từ trước đến nay, nó được in trong cuốn "Khoa học quốc gia".

- *Thư mục bổ sung khoa học*: Gồm tên các sách khoa học (trong và ngoài nước) trong từng chuyên ngành riêng.

(Ví dụ: Thư mục khoa học kỹ thuật TĐTT ...)

- *Thư mục giới thiệu*: Là những tài liệu trong đó giới thiệu các sách, bài khoa học đã xuất bản trong năm hoặc của năm sau.

- *Thư mục phê bình*: Là loại sách mỏng tóm tắt các sách, bài khoa học đã xuất bản trong năm. Thông qua đó người nghiên cứu có thể tìm hiểu được nội dung cơ bản các tài liệu đó.

1.5.2. Sơ tư tâm thư mục (cách lập thư mục).

Khi đến thư viện, người đọc thường bắt đầu tìm những tài liệu cần thiết trong các phiếu ghi tên sách. Thông thường có ba loại mục lục tên sách.

- Mục lục phân loại.
- Mục lục chủ đề.
- Mục lục vần chữ cái.

- *Mục lục phân loại*: Gồm các tên sách có trong thư viện theo các ngành khoa học khác nhau. Trong từng phân loại có sự phân chia cụ hơn (nó được xếp trong từng hộp).

- *Mục lục chủ đề*: Từng bộ sách được xếp theo các ngành riêng, trong từng ngành lại chia theo môn học, từng chủ đề...

- *Mục lục chữ cái*: Sách thư viện trong từng chủ đề được xếp theo vần chữ cái.

Ngoài ra: Trong thư viện còn có các loại sách nước ngoài nữa dẫn đến khi nghiên cứu các nguồn tài liệu, người đọc có thể có hai cách sưu tầm:

- Xuôi dòng thời gian

- Ngược dòng thời gian.

Trong NCKH, người nghiên cứu thường sưu tầm theo xuôi dòng thời gian để xác định, mức độ phát triển của một sự kiện khoa học. Tuy nhiên trong thực tế cũng có những công trình khoa học người ta tìm những tài liệu mới nhất về vấn đề đó, sau đó tìm hiểu ngược dòng thời gian. Ưu điểm của nó là định hướng tương đối nhanh, xác định khái niệm khá đầy đủ về tính hiện đại của vấn đề và khi cần thiết thì mở rộng vấn đề nhờ các tài liệu cũ hơn..

Khi đọc sách và ghi chép thì nhà nghiên cứu cần lập một số phiếu sau đây:

* ***Phiếu thư mục tên sách:***

- Họ tên tác giả:

- Ký hiệu

- Tên sách

- Nhà xuất bản, năm xuất bản

* ***Phiếu trích ghi:***

- Nội dung trích dẫn.

- Tên sách

* ***Phiếu tóm tắt***

Kích thước thường là 21 cm x 31 cm, trên phiếu được phân chia nh loại phiếu trích ghi nhưng nó thường để tóm tắt vấn đề theo ý mình, tác giả có thể kẻ vẽ những biểu tượng, ghi các ký hiệu... về cùng một vấn đề từ nhiều sách (nhiều tài liệu).

2. Phương pháp phỏng vấn

2.1. Khái niệm

Phương pháp phỏng vấn thuộc nhóm phương pháp nghiên cứu xã hội học.

Bản chất phương pháp phỏng vấn là: Nhà nghiên cứu tiến hành hỏi, mạn đàm với những cá nhân khác nhau về vấn đề mà mình quan tâm theo kế hoạch đặt ra từ trước và ghi lại câu trả lời, khi số lượng người được hỏi lớn thì cho phép rút ra kết luận hay, khách quan, chính xác, có giá trị khoa học.

2.2. Phân loại: Có 3 loại phỏng vấn:

- Trực tiếp.
- Gián tiếp.
- Toạ đàm, trao đổi.

2.2.1. Phỏng vấn trực tiếp: Là phương pháp thu nhận thông tin qua câu trả lời miệng của người được hỏi theo một hệ thống câu hỏi đã đặt ra.

2.2.2. Phỏng vấn gián tiếp: Là phương pháp thu nhận thông tin qua trả lời bằng phiếu hỏi theo hệ thống câu hỏi tiêu chuẩn (chu đáo).

- Nếu dựa vào số lượng người hỏi ta có các loại phỏng vấn:

- + Toàn bộ
- + Lựa chọn

- Dựa vào cách giao tiếp ta có:

- + Phỏng vấn trực tiếp
- + Phỏng vấn gián tiếp

- Dựa vào tính chất phỏng vấn ta có:

- + Phỏng vấn theo nhóm người
- + Phỏng vấn cá nhân

- Dựa vào cách gửi thông tin, ta có:

- + Phỏng vấn trao tay
- + Phỏng vấn bằng thông tin thư tín.

Phỏng vấn gián tiếp có ưu điểm: Người trả lời chính xác hơn, đầy đủ hơn.

*** Cách lập phiếu phỏng vấn**

Phiếu hỏi (phiếu phỏng vấn, phiếu điều tra...)

- *Phần mở đầu:*
1. Cơ quan... chủ trì vấn đề nghiên cứu.
 2. Ý nghĩa vấn đề nghiên cứu và vai trò người được hỏi.
 3. Hướng dẫn cách trả lời...

4. Lời hứa (sẵn sàng gửi trả về cho người hỏi theo địa chỉ nhận)

- *Phần cơ bản*: Gồm các câu hỏi đã được lựa chọn chu đáo, soạn thảo ba mức:

+ Mức 1: Ban đầu là những câu hỏi dễ, gây sự chú ý, lôi cuốn người trả lời vào cuộc.

+ Mức 2: Có những câu hỏi khó hơn, giải quyết nhiệm vụ chính, vấn đề nó đòi hỏi người trả lời suy nghĩ sâu, phân tích tổng hợp vấn đề...

+ Mức 3: Gồm các câu hỏi chi tiết (như mức 2) và một số câu hỏi kiểm tra ngay chính những người trả lời để đánh giá sự trung thực, trình độ người trả lời.

- *Phần cuối*: Ghi tiểu sử người trả lời (Họ tên, tuổi, giới tính, dân tộc, trình độ (văn hoá, nghề nghiệp), thâm niên công tác...

Lưu ý: Phần này cũng có thể đưa lên vào trong phần đầu.

* **Ưu điểm của phương pháp phỏng vấn**

- Lượng thông tin rộng, sâu.

- Thu thập số lượng lớn số liệu.

* **Nhược điểm**:

- Thông tin mang tính chất chủ quan, không chính xác hoàn toàn.

- Chưa sâu sắc, chưa đầy đủ.

2.2.3. Toạ đàm, trao đổi

- Là một phương pháp thu nhận thông tin nhiều loại, nhiều chiều về vấn đề người nghiên cứu quan tâm.

- Cả hai đều có thể hỏi và trả lời.

Tuy nhiên: Nhà nghiên cứu vẫn là người chủ trì, chủ động lái vấn đề theo nội dung chính của mình đã được định hướng trước.

* **Ưu điểm**: Các khái niệm, các sự kiện được phân tích sâu sắc hơn, giúp nhà nghiên cứu hiểu cặn kẽ, chi tiết vấn đề, làm sáng tỏ những câu trả lời còn bị nghi ngờ. Do đó số liệu tin cậy hơn.

* **Nhược điểm**: Tốn thời gian hơn.

2.3. Một số bước khi tiến hành phỏng vấn

2.3.1. Giai đoạn chuẩn bị

Tìm hiểu đối tượng, xác định câu hỏi. Thương lượng với người được hỏi về thời gian, địa điểm, nội dung vấn đề hỏi...

2.3.2. Giai đoạn phỏng vấn

Đảm bảo ý kiến người hỏi và người trả lời thống nhất được với nhau. Yêu cầu nhà nghiên cứu giữ vững lập trường quan điểm, biết khai thác vấn đề, làm sáng tỏ những chi tiết có liên quan, có thể dự kiến gợi ý cách trả lời cho họ... Những trường hợp trả lời không đúng, không rõ ràng thì cần xác định bổ sung.

2.3.3. Giai đoạn hoàn thiện

Nhà nghiên cứu xử lý thông tin, thống kê, lựa chọn, so sánh những điểm giống nhau, khác nhau ở từng vấn đề được hỏi. Nếu lượng hoá được thì sử dụng toán thống kê để xử lý kết quả và rút ra những kết luận.

2.4. Một số quy định khi phỏng vấn

- Chỉ hỏi những câu hỏi có quan hệ với vấn đề nghiên cứu.
- Câu hỏi gây hứng thú cho người được trả lời (nội dung sâu sắc, từ ngữ dễ hiểu...).
- Câu hỏi diễn đạt chặt chẽ, giữa các câu hỏi có quan hệ mật thiết với nhau, có tính hệ thống, không tùy tiện.
- Câu hỏi phù hợp đối tượng.

3. Phương pháp quan sát sư phạm

3.1. Khái niệm

Quan sát sư phạm (QSSP) là sự theo dõi trực tiếp, sự phân tích và đánh giá theo kế hoạch, phương pháp tổ chức quá trình giảng dạy hay huấn luyện, không có sự can thiệp của người nghiên cứu vào trong đó.

• QSSP khác quan sát thường ở chỗ

- Kế hoạch và đối tượng quan sát cụ thể, rõ ràng, được xác định trước.
- Sử dụng những biện pháp chuyên môn để nhà nghiên cứu ghi lại những hiện tượng, các sự kiện quan sát (biên bản chuyên môn), sử dụng các ký hiệu để ghi chép, các công cụ máy móc được sử dụng trong khi QSSP.
- Công việc kiểm tra kết quả quan sát (sau khi quan sát): Nhà nghiên cứu phải tiến hành phân tích, đánh giá, rút ra kết luận...
- Quan sát liên tục.
- Kết quả nghiên cứu phụ thuộc vào phương pháp, cách thức quan sát và những kết luận rút ra từ QSSP.

3.2. Đối tượng quan sát

Trong nghiên cứu khoa học TĐTT, đối tượng quan sát là các mặt khác nhau trong giảng dạy, huấn luyện mà người nghiên cứu có thể ghi lại được mà không có sự can thiệp vào các quá trình đó.

Quan sát sư phạm chỉ có thể tin cậy khi đối tượng quan sát là những hiện tượng có thể nhìn thấy được (ví dụ: Số lần thực hiện bài tập, số lần chạy đà, chiều cao dậm nhảy.v.v...)

Đối tượng quan sát có thể là:

- Các nhiệm vụ giảng dạy, huấn luyện.
- Phương tiện GDTC (các bài tập TĐTT)
- Phương pháp giảng dạy huấn luyện.
- Các hoạt động về chiến thuật thi đấu.
- Độ lớn các vật thể, bộ phận cơ thể cơ thể (lao, tạ, địa, vai, hông, chân.v.v...)
- Số lượng (quá trình) thực hiện bài tập nào đó (số bước chạy, số lần quạt tay.v.v..)

Tất cả các hiện tượng trên có thể quan sát bằng mắt thường, nhưng cũng có thể không quan sát hết, không chính xác... vì các hiện tượng xảy ra nhanh, số lượng lớn... Do đó, cần sử dụng đến các biện pháp chuyên môn để ghi lại các hiện tượng trên khách quan hơn (ví dụ: Chụp ảnh, quay phim, quay ca mê ra)

- Đôi khi trình độ kiến thức hiện đại cũng không thể ghi lại hết các hiện tượng (ví dụ: Tính truyền cảm của động tác, tính nghệ thuật của động tác...) mặc dù nó tồn tại khách quan. Vì vậy, người ta vẫn phải sử dụng sự quan sát của nhiều người ở nhiều góc độ khác nhau (những người này am hiểu chuyên môn và không giao thiệp nhau, cùng đánh giá theo những đơn vị ước định về các hiện tượng quan sát). Trong những trường hợp này người ta sử dụng nguyên tắc cho điểm ẩn tượng (ở một mức độ cho phép).

- Về nguyên tắc cho điểm vẫn còn những thiếu sót nhất định để số liệu có giá trị cao, người ta sử dụng toán học thống kê để xử lý kết quả thu nhận được và cho phép nhà nghiên cứu xác định giá trị trùng lặp của các giá trị quan sát. Nếu sự trùng lặp lớn thì số liệu được coi là khách quan.

Như vậy: Để quan sát có hiệu quả nhà nghiên cứu phải lựa chọn đúng đối tượng quan sát và sau đó là biện pháp phân tích và đánh giá kết quả một cách khoa học.

3.3. Phân loại quan sát sự phạm

- Dựa vào số lượng vấn đề quan sát ta có: Quan sát vấn đề hay quan sát chủ đề.
- Dựa vào chương trình quan sát ta có: Quan sát chính hay quan sát phụ.
- Dựa vào hình thức quan sát, ta có: Quan sát trực tiếp hay quan sát gián tiếp.
- Dựa vào tính chất quan sát ta có: Quan sát kín (không công khai) hay quan sát mở (quan sát công khai)
- Dựa vào thời gian quan sát ta có: Quan sát liên tục hay quan sát gián đoạn.

3.4. Các bước QSSP

Khi quan sát sự phạm nhà nghiên cứu phải tiến hành theo các bước sau đây:

- Xác định nhiệm vụ quan sát.
- Xác định đối tượng quan sát (mặt nào cần quan sát trong giảng dạy huấn luyện).
- Phương pháp (hay biện pháp) quan sát.
- Chọn cách ghi thông tin.

- Xác định phương pháp xử lý thông tin.

Trong quan sát sư phạm, tốt nhất nên có kết quả quan sát nhiều lần, hiệu quả QSSP chỉ có được khi nhà nghiên cứu quan sát và biết phân tích tìm ra những mặt tốt, những mặt còn hạn chế của hoạt động dạy - học .

3.5. Các cách quan sát

Hiện nay các cách quan sát sư phạm rất phong phú, đa dạng, nhưng thông dụng nhất vẫn là:

- *Quan sát bằng mắt thường và ghi vào biên bản:*

+ Ghi chép bằng lời các giai đoạn thực hiện động tác.

+ Ghi chép bằng hình vẽ hoặc ký hiệu.

+ Ghi tốc ký.

- *Quan sát bằng chụp ảnh quay phim, quay ca mê ra.*

- *Ghi lại âm thanh.*

Hiệu quả việc ghi lại hiện tượng tốt hay không nhờ vào các phương pháp trên còn do nhà nghiên cứu chuẩn bị được các biên bản chuyên môn phù hợp nhiệm vụ quan sát. Việc quan sát kỹ thuật bài tập có thể bằng ghi chép thông thường hoặc bằng các biên bản chuyên môn được kẻ in sẵn sao cho thuận tiện đối với người ghi chép.

Một số nhân tố kỹ thuật có thể khó đánh giá bằng mắt thường. Vì vậy, cùng với việc dùng các bản ghi chép nhà nghiên cứu có thể dùng máy chụp ảnh hay quay phim. Khi sử dụng bằng chuyên môn nên tính đến tính chất chủ quan của giá trị điểm mà nhà nghiên cứu đặt ra.

Cho đến nay, các nhà khoa học cho rằng: Cho dù hiện nay có nhiều phương pháp hiện đại giúp nhà nghiên cứu quan sát. Tuy nhiên nó không thể thay thế phương pháp quan sát thường và quan sát bằng biên bản. Do vậy: Cần thường xuyên sử dụng những phương pháp này và không ngừng hoàn thiện chúng để nâng cao trình độ quan sát của mình.

Lúc đầu, nên tiến hành quan sát ở những người có trình độ cao, thực tập quan sát hiện tượng bằng một nhóm người, sau đó trao đổi rút kinh nghiệm. Cuối cùng, khi đã có đủ kinh nghiệm thì nhà nghiên cứu có thể tự mình quan sát. trong bất cứ trường hợp nào cũng nên tranh thủ ý kiến của những người có kinh nghiệm hơn.

3.6. ưu , nhược điểm của phương pháp QSSP

a) Ưu điểm

- Nhờ QSSP mà xem xét, đánh giá nhiều chi tiết sống động và diễn biến của chúng.

- Phương pháp này cho phép ghi lại hiện tượng sư phạm đang tiến triển thông qua kết quả QSSP có thể đánh giá được hiệu quả hoặc sự tồn tại của quá trình giảng dạy hay huấn luyện.

- Nhờ QSSP, nhà nghiên cứu thu thập được những thông tin về các hiện tượng, chứ không đánh giá theo chủ quan cá nhân.

- Người quan sát không phụ thuộc gì vào đối tượng quan sát.

b) Nhược điểm

- Có những nhân tố chủ quan khi phân tích, đánh giá kết quả từ phía nhà nghiên cứu.

- Không dễ gì quan sát được những hoạt động của người GV và HS về các mặt trạng thái tâm lý của họ.

- Lượng thông tin thu được có thể không lớn bằng phương pháp điều tra, phỏng vấn.

- Còn có sự thụ động của nhà nghiên cứu, không cho phép họ tích cực thúc đẩy hoạt động của người học, người dạy so với phương pháp thực nghiệm sư phạm.

4. Phương pháp thực nghiệm sư phạm

4.1. Khái niệm

Phương pháp thực nghiệm sư phạm (TNSP) là phương pháp nghiên cứu, trong đó người ta đưa vào quá trình giảng dạy hay huấn luyện những nhân tố mới để nghiên cứu, để kiểm định xem tính ưu việt của chúng so với các nhân tố khác (nhân tố không được áp dụng).

Phương pháp TNSP có những đặc điểm sau:

- Có sự can thiệp một cách khoa học của con người vào quá trình nghiên cứu.

- Có nhân tố mới: Lượng vận động, phương tiện, phương pháp, biện pháp mới...

Mục đích của TNSP: Kiểm tra những giả thiết khoa học hoặc khẳng định một vấn đề nào đó trong khoa học sư phạm mà người ta còn nghi ngờ. TNSP phản ánh tính sáng tạo của người nghiên cứu.

4.2. Phân loại TNSP

Có nhiều cách để phân loại các phương pháp TNSP.

- **Căn cứ mục đích của TNSP**, ta có 2 loại:

+ *Phương pháp TNSP sáng tạo*: Kiểm chứng những giả thiết khoa học mới mẻ trong quá trình giảng dạy hay huấn luyện.

+ *Phương pháp TNSP kiểm tra*: Nhằm đánh giá lại những thông tin trong một vấn đề nào đó.

- **Căn cứ vào điều kiện nghiên cứu** (mức độ thay đổi điều kiện nghiên cứu (TNSP) so với điều kiện bình thường, ta có:

+ *Phương pháp TNSP tự nhiên*: Là phương pháp TN mà điều kiện TN không có gì thay đổi đáng kể so với điều kiện bình thường, đối tượng (con người) tham gia TN không hề hay biết. Nhưng yêu cầu cần có các test (bài tập) để kiểm tra.

+ *Phương pháp TNSP mẫu*: Là phương pháp TN mà điều kiện đưa vào TN tương đối mẫu mực (làm nổi bật yếu tố được đưa ra TN), trong lúc đó phải kìm chế tới mức tối đa sự ảnh hưởng của các yếu tố phụ khác.

+ *Phương pháp TNSP trong phòng thí nghiệm*: Thay đổi cơ bản các điều kiện TN so với điều kiện bình thường. Các yếu tố TN được quy định một cách nghiêm ngặt.

- **Căn cứ vào phương hướng TNSP**, ta có 2 loại TN:

+ *Phương pháp TNSP tuyệt đối*: Nhằm nghiên cứu đối tượng TN ở một thời điểm nào đó mà không cần theo dõi biến đổi của nó trong suốt quá trình nghiên cứu.

+ *Phương pháp TNSP so sánh*: Là phương pháp TN mà trong đó có đưa các yếu tố mới vào quá trình giảng dạy hay huấn luyện. Giá trị chuyên môn (tính thuyết phục) cao hơn nhiều so với phương pháp TN tuyệt đối.

TN so sánh có các dạng cơ bản sau:

* *TN tự so sánh*: Tự mình so với mình (một nhóm nghiên cứu)

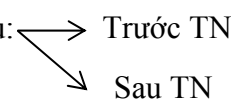
* *TN so sánh song song*: Là phương pháp TN trong đó ít nhất có hai nhóm tham gia (thông thường: một nhóm TN và một nhóm đối chứng)

TN so sánh song song được thực hiện cụ thể bằng một số phương pháp sau:

+ *TN so sánh song song giản đơn*: Có hai nhóm: TN và đối chứng, thực hiện trong một giai đoạn.

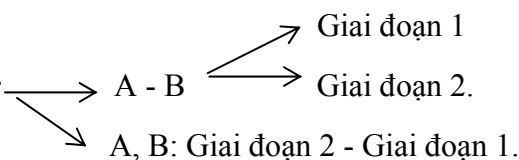
Nhóm nghiên cứu	Kết quả		
	(\bar{X}) Trước TN	(\bar{X}) Sau TN	So sánh
Nhóm TN			Biến đổi
Nhóm ĐC			Biến đổi

So sánh sự biến đổi: - Từng nhóm: Trước và sau TN

- 2 nhóm với nhau: 

- *TN so sánh chéo*: Có 2 nhóm: TN và đối chứng, thực hiện trong 2 giai đoạn.

Nhóm TN	Giai đoạn 1	Giai đoạn 2
Nhóm A	Yếu tố 1	Yếu tố 2
Nhóm B	Yếu tố 2	Yếu tố 1

So sánh kết quả: 

- **Thực nghiệm nhiều nhân tố** (hình vuông la tinh): Là phương pháp TNSP mà có bao nhiêu nhân tố thì chọn bấy nhiêu nhóm và tiến hành bấy nhiêu giai đoạn TN, sau mỗi giai đoạn thay đổi yếu tố TN cho nhau (ở mỗi giai đoạn một nhóm TN theo một yếu tố).

<i>Nhóm TN</i>	<i>GD 1</i>	<i>GD2</i>	<i>GD3</i>
A	Sức nhanh	Sức mạnh	Sức bền
B	Sức bền	Sức nhanh	Sức mạnh
C	Sức mạnh	Sức bền	Sức nhanh

4.3. Yêu cầu khi thực hiện phương pháp TNSP

- Đối tượng (con người) TN phải đồng nhất.
- Điều kiện lập test phải đồng nhất.
- Các điều kiện TN của các nhóm nh nhau.
- Không nên nghiên cứu nhiều vấn đề trên một nhóm TN.
- TNSP phải được tiến hành với một số lượng đủ lớn.
- Áp dụng các phương pháp toán thống kê trong xử lý kết quả TN và rút ra kết luận khách quan. Nếu:

- + Kết quả nhóm TN > kết quả nhóm ĐC \rightarrow Kết quả TN có giá trị ($P \leq 5\%$)
- + Kết quả nhóm TN < kết quả nhóm ĐC ($P \leq 5\%$) \rightarrow Kết quả TN không có giá trị.
- + Kết quả nhóm TN \approx kết quả nhóm ĐC ($P \leq 5\%$) \rightarrow Điều này cũng là tốt \rightarrow bổ sung thêm yếu tố mới.

5. Phương pháp sử dụng toán thống kê

Trong nghiên cứu khoa học nói chung và nghiên cứu khoa học TDDT nói riêng, việc sử dụng toán học (trong đó có toán học thống kê) là điều không thể thiếu được nhằm: tập hợp số liệu, tính toán xử lý các số liệu đã thu được và làm căn cứ để rút ra các kết luận khoa học.

5.1. Các khái niệm cơ bản trong toán học thống kê TDDT

5.1.1. Tập hợp thống kê: Là tập hợp tất cả các đơn vị của đối tượng quan sát

Ví dụ: - Số HS - SV các hệ đào tạo được tuyển sinh vào trường hàng năm.

- Thành tích chạy 100 của lớp...

5.1.2. Tiêu chuẩn: Là yếu tố đặc trưng của một tập hợp thống kê (một tập hợp thống kê có nhiều tiêu chuẩn).

Ví dụ: Tiêu chuẩn tuyển sinh khối T: Chiều cao ? Cân nặng? Hình thể ? Thành tích các nội dung thi?... Hay: Tiêu chuẩn VĐV cấp II, III, Kịch tướng về chạy 100 (nam, nữ)...

5.1.3. Biến lượng: Là tất cả các trị số của một tiêu chuẩn. Trong một tổng thống kê các trị số ấy luôn thay đổi (biến thiên) từ đơn vị này sang đơn vị khác.

Ví dụ: Các con số ghi chiều cao của các em HS trong một lớp sẽ thay đổi từ người này sang người khác.

5.1.4. Tập sinh: Là toàn bộ tập hợp được thống kê ra.

5.1.5. Tập mẫu: Là 1 bộ phận của tập sinh được tính ra.

Ví dụ: - Chiều cao của thanh niên Việt Nam là: Tập sinh.

- Chiều cao của SV (thanh niên) trường CĐSP Nghệ An là: Tập mẫu.

5.1.6. Xích ma (Σ): Là tổng số các đơn vị của một tập hợp thống kê.

$$\sum_{i=1}^n x_i: \text{Xích ma } X_i, i \text{ đi từ } 1 \text{ đến } n.$$

Nghĩa là:
$$\sum_{i=1}^n x_i = x_1 + x_2 + \dots + x_n.$$

5.1.7. Xác suất: Là tính “chắc chắn” hay “không chắc chắn” đến đâu của sự kiện.

Ký hiệu: $P(A)$

• **Định nghĩa 1:** Xác suất ($P(A)$) của sự kiện ngẫu nhiên A là tỷ số giữa những trường hợp thuận lợi để A xảy ra và tổng số những trường hợp “đồng khả năng”.

$$P(A) = m/n \begin{cases} \longrightarrow m \text{ là tổng số trường hợp thuận lợi cho } A. \\ \searrow n \text{ là tổng số trường hợp “đồng khả năng”}. \end{cases}$$

Ví dụ: Có 12 người được phân phối 5 vé xem bóng đá ($n = 12$) theo kiểu rút thăm, trong đó có: 2 vé loại 1, 2 vé loại 2 và 1 vé loại 3.

- Tính xác suất để mỗi người được 1 vé.
- Tính xác suất để mỗi người được 1 vé loại 1.
- Tính xác suất để mỗi người được 1 vé loại 2 hoặc 3.

Bài giải: Gọi A_1, A_2, A_3 là sự kiện được 1 vé, hoặc 1 vé loại 1, hay 1 vé loại 2 hoặc loại 3. Ta có:

- a. Xác suất để mỗi người được 1 vé là: $5/12$.

- b. Xác suất để mỗi người được 1 vé loại 1 là: $2/12$.
- c. Tính xác suất để mỗi người được 1 vé loại 2 hoặc 3 là: $3/12$.

• **Định nghĩa 2:** (theo quan điểm thống kê)

Cơ sở: Giả sử ta tiến hành K đợt thí nghiệm, mỗi đợt ghi các tần suất

$$W_1 = m_1 / n_1, W_2 = m_2 / n_2, \dots, W_k = m_k / n_k.$$

Khi số đợt thí nghiệm K tăng lên vô hạn thì các tần suất không khác nhau mấy và tiến tới xác suất của sự kiện

K/N: Xác suất của một sự kiện ngẫu nhiên A là giới hạn của tần suất A xảy ra trong những điều kiện không đổi khi số đợt thí nghiệm tăng lên vô hạn.

$$P(A) = \lim W_{(A)}.$$

- Nếu xác suất = 1 (P=1) thì sự kiện chắc chắn xảy ra.
- Nếu P = 0 → Sự kiện A sẽ không xảy ra.
- Nếu P = 75% → 95%: Có chiều hướng chắc chắn. Cần tiếp tục nghiên cứu.
- Nếu P = 95% : Sự kiện A chắc chắn xảy ra ở ngưỡng xác suất 5%.
- Nếu P = 99% : Sự kiện A chắc chắn xảy ra ở ngưỡng xác suất 1%.

Trong NCKH 1 kết luận đúng với xác suất 95% trở lên thì kết luận đó là chắc chắn, có ý nghĩa. Nếu P = 99% → Rất chắc chắn, rất có ý nghĩa.

5.2. Một số tham số đặc trưng.

5.2.1. Số trung bình cộng:

Cho n số liệu x_1, x_2, \dots, x_n . trung bình cộng dãy số liệu này ký hiệu là \bar{X} .

$$\bar{X} = (x_1 + x_2 + \dots + x_n) / n = \sum_{i=1}^n x_i / n$$

Trong trường hợp các số liệu được phân thành nhóm thì:

$$\bar{X} = (m_1 \cdot x_1 + m_2 \cdot x_2 + \dots + m_k \cdot x_k) / n = \sum_{i=1}^k m_i x_i / n.$$

(m_i là tần số, x_i là trị số trung tâm tương ứng, k là số nhóm).

Ví dụ: Bắn 100 viên đạn vào mục tiêu, có 15 viên vào vòng 10, 60 viên vào vòng 9, 20 viên vào vòng 8, 5 viên ra ngoài. Tính \bar{X} .

Giải: Ta có bảng phân phối của nhóm như sau:

X_i	10	9	8	0
m_i	15	60	20	5

$$\bar{X} = 15 \times 10 + 60 \times 9 + 20 \times 8 + 5 \times 0 / 100 = 8,5.$$

Ý nghĩa: Số trung bình cộng là một tham số đặc trưng tiêu biểu nhất cho đám đông số liệu. Nó cho biết xu hướng tập trung của một bảng phân phối. trong TĐTT, nhờ có số trung bình cộng ta có thể so sánh thành tích giữa 2 đội bơi trên một cử ly, 2 kiểu nhảy xa, 2 kiểu nhảy cao... Từ đó, VĐV hay HLV rút ra kinh nghiệm tập luyện hay huấn luyện tốt hơn.

Tính chất:

- Nếu mỗi trị số x_i được cộng (hoặc trừ) với một hằng số x_0 thì trung bình cộng cũng được cộng (hoặc trừ) với hằng số ấy.

$$x_i \pm x_0 \rightarrow \bar{X} \pm x_0.$$

- Nếu x_i nhân (\cdot) với $k \rightarrow \bar{X}$ nhân (\cdot) với k .

- Tổng các biến sai của các trị số xung quanh $\bar{X} = 0$.

\rightarrow Nhờ có những tính chất trên, mà việc tính trung bình cộng sẽ giản đơn đi rất nhiều.

Ví dụ: Tính \bar{X} cân nặng của 815 em bé trai ở 10 tuổi.

Giải: Ta có bảng số liệu (trang sau):

Từ bảng số liệu, ta chọn $x_0 = 21$, tương ứng với tần số lớn nhất là 204.

Mỗi trị số $x_i - x_0 = 0$ và $m_i(x_i - x_0) = 0$.

Cộng bảng âm $\rightarrow -482$, Cộng bảng dương $\rightarrow 534$. \rightarrow Dương - âm = 52.

Vậy ta có $\bar{X} = x_0 + \sum m_i(X_i - X_0) / n = 21 + 52 / 815 = 21,06 \text{ kg}$

x_i (Kg)	m_i (tần số)	$x_i - x_0$	$m_i(x_i - x_0)$
16	4	-5	-20
17	9	-4	-36
18	31	-3	-93
19	75	-2	-150
20	183	-1	-183
21	204	0	0
22	157	1	157

23	79	2	194
24	40	3	120
25	12	4	48
26	3	5	15
	$n = 815$		52

5.2.2. Phương sai:

Phương sai của một đám đông số liệu là tỷ số giữa tổng bình phương các biến sai của các trị số xung quanh trung bình cộng và tổng số bậc tự do.

Ký hiệu: δX^2

$$\delta X^2 = (x_1 - \bar{X})^2 + (x_2 - \bar{X})^2 + \dots + (x_n - \bar{X})^2 / n$$

$$\rightarrow \delta X^2 = \sum^n (x_i - \bar{X})^2 / n \quad \rightarrow n \geq 30.$$

$$\rightarrow \delta X^2 = \sum^n (x_i - \bar{X})^2 / n - 1 \quad \rightarrow n < 30.$$

Nếu các trị số x_1, x_2, \dots, x_n phân thành nhóm, thì công thức tính phương sai là:

$$\rightarrow \delta X^2 = \sum^n m_i (x_i - \bar{X})^2 / n \quad \rightarrow n \geq 30.$$

$$\rightarrow \delta X^2 = \sum^n m_i (x_i - \bar{X})^2 / n - 1 \quad \rightarrow n < 30.$$

Ví dụ: VĐV A bắn 3 viên đạn vào bia, kết quả đạt: 10, 1, 10.

VĐV B bắn 3 viên đạn vào bia, kết quả đạt: 6, 8, 7.

Tính \bar{X} , δX^2 của các tập hợp số liệu trên.

Giải: $\bar{X}_A = 10 + 1 + 10 / 3 = 7$; $\bar{X}_B = 6 + 8 + 7 / 3 = 7$.

$$\delta_A^2 = (10 - 7)^2 + (1 - 7)^2 + (10 - 7)^2 / 3 - 1 = 27.$$

$$\delta_B^2 = (6 - 7)^2 + (8 - 7)^2 + (7 - 7)^2 / 3 - 1 = 1.$$

Kết luận: VĐV A bắn tốt hơn VĐV B.

Ý nghĩa: Phương sai là một tham số đặc trưng, tiêu biểu nhất cho đám đông số liệu, nó phản ánh tính chất phân tán hay tập trung của một bảng phân phối. Nếu trong 2 đám đông số liệu có số trung bình bằng nhau, thì đám đông nào có phương sai nhỏ hơn thì tập trung, ít phân tán hơn thì đám đông đó tốt hơn.

Tính chất:

- Nếu mỗi trị số x_i của đám đông số liệu được cộng hoặc trừ với một hằng số thì phương sai không thay đổi.

$$x_i \pm x_0 \rightarrow \delta x^2 \text{ không đổi.}$$

- Nếu mỗi trị số x_i của đám đông số liệu được nhân hoặc chia với một hằng số thì phương sai cũng được nhân hoặc chia với hằng số ấy.

$$x_i \times (\div) x_0 \rightarrow \delta x^2 \times (\div) x_0$$

5.2.3. Độ lệch chuẩn

K/N: Độ lệch chuẩn là căn bậc hai của phương sai.

$$\text{Ký hiệu: } \delta x = \sqrt{\delta x^2}.$$

*. Ý nghĩa và tính chất của độ lệch chuẩn cũng nh phương sai.

5.2.4. Hệ số biến sai:

K/N: Hệ số biến sai là tỷ lệ % giữa độ lệch chuẩn và số trung bình

$$\text{Ký hiệu: } C_v = \delta x / \bar{X} \cdot 100 \%$$

Ý nghĩa: Hệ số biến sai phản ánh tính đồng đều của đám đông số liệu.

- Nếu C_v nhỏ: Đám đông số liệu tương đối đồng đều.

- Nếu C_v lớn: Đám đông số liệu tương đối phân tán.

Ví dụ: Ta có một bảng số liệu về thành tích bơi trườn sấp của các VĐV Quốc tế ở cự ly 100 m của 18 VĐV như sau:

TT	$X_i (s)$	$X_i - \bar{X}$	$(X_i - \bar{X})^2$
1	51,22	-1,54	2,372
2	51,65	-1,11	2,231

3	51,77	-0,99	0,9801
4	52,08	-0,68	0,4624
5	52,33	-0,44	0,1936
6	52,44	-0,32	0,1024
7	52,57	-0,19	0,0361
8	52,60	-0,16	0,0256
9	52,60	-0,16	0,0256
10	52,61	-0,15	0,0225
11	52,67	-0,09	0,081
12	52,89	0,13	0,0169
13	53,60	0,84	0,7056
14	53,68	0,92	0,8464
15	53,70	0,94	0,8836
16	53,70	0,94	0,8836
17	53,71	0,95	0,9025
18	53,74	0,98	0,9600
Σ	949,75	0	10,656

Giải:

$$\bar{X} = 52,76$$

$$\delta X^2 = 10,656 / 18 - 1 = 0,627$$

$$\delta_x = \sqrt{0,627} \approx 0,79$$

$$C_v = 0,79 / 52,76 \times 100\% = 1,3\%$$

Kết luận: Hệ số biến sai (C_v)

rất nhỏ \rightarrow Thành tích của 18 VĐV trên tương đối đồng đều.

5.3. So sánh hai số trung bình:

5.3.1. So sánh hai số trung bình ở mẫu lớn ($n \geq 30$).

a) So sánh hai số trung bình quan sát.

Ví dụ: Nghiên cứu cân nặng của con trai 10 tuổi ở 2 nước : A và B, ta có kết quả như sau: Ở nước A: $n_A = 815$, $\bar{X}_A = 21,06$ kg, $\delta_A^2 = 1,61$.

Ở nước B: $n_B = 200$, $\bar{X}_B = 21,33$, $\delta_B^2 = 1,60$.

Vấn đề đặt ra ở đây là: Có phải thực sự trẻ em ở nước B nặng hơn trẻ em ở nước A khi cùng độ tuổi (10 tuổi) không ?

Muốn so sánh hai số trung bình, ta sử dụng công thức:

$$t = \frac{\bar{X}_A - \bar{X}_B}{\sqrt{\frac{\delta_A^2}{n_A} + \frac{\delta_B^2}{n_B}}}$$

- Nếu $|t| \geq 1,96 \rightarrow \bar{X}_A \neq \bar{X}_B$ có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất 5 %

- Nếu $|t| < 1,96 \rightarrow \bar{X}_A \neq \bar{X}_B$ không có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất 5 %.

Áp dụng với trường hợp trên, ta có:

$$t = \frac{21,06 - 21,33}{\sqrt{\frac{1,61}{815} + \frac{1,60}{200}}} \approx 3.$$

Vậy: $|t| > 1,96 \rightarrow$ Ta kết luận: Thực sự con trai 10 tuổi ở nước B nặng hơn con trai 10 tuổi ở nước A.

b) Phương pháp tự đối chiếu: Còn gọi là phương pháp số liệu từng cặp. Mỗi người có 2 số liệu: x_A là số liệu trước, x_B là số liệu sau \rightarrow Ta có cặp (x_A, x_B) .

Muốn so sánh ta dùng công thức:

$$t = \frac{\bar{X}_d}{\frac{\delta_d}{\sqrt{n}}}$$

$d = X_B - X_A$ (là hiệu số của các cặp).
 $\bar{X}_d = \sum d / n$ (trung bình các hiệu số).
 $\delta_d^2 = \sum d^2 / n$ (Gọi là phương sai của các hiệu số).
 $\delta_d = \sqrt{\delta_d^2}$ (Độ lệch chuẩn của các hiệu số).
 n là bậc tự do (số người).

- Nếu $|t| \geq 1,96 \rightarrow$ thì 2 số trung bình khác nhau *có ý nghĩa* ở ngưỡng xác suất 5 %

- Nếu $|t| < 1,96 \rightarrow$ thì 2 số trung bình khác nhau *không có ý nghĩa* ở ngưỡng xác suất 5 %.

5.3.2. So sánh hai số trung bình ở mẫu bé ($n < 30$)

a) So sánh hai số trung bình quan sát

Muốn so sánh hai số trung bình, ta sử dụng công thức:

$$t = \frac{\bar{X}_A - \bar{X}_B}{\sqrt{\frac{\delta^2}{n_A} + \frac{\delta^2}{n_B}}}$$

Trong đó: δ^2 là phương sai chung cho cả 2 mẫu A và B

$$\delta^2 = \frac{\sum (x - \bar{X}_A)^2 + \sum (x - \bar{X}_B)^2}{n_A + n_B - 2.}$$

Cách ghi kết luận: Đọc bảng t ứng với độ tự do $n_A + n_B - 2$ và ngưỡng xác suất 5 % .

- Nếu $|t|$ tính $>$ t bảng \rightarrow Hai số trung bình khác nhau *có ý nghĩa* ở ngưỡng xác suất 5 %.

- Nếu $|t|$ tính $< t$ bảng \rightarrow Hai số trung bình khác nhau *không có ý nghĩa* ở ngưỡng xác suất 5 %.

b) Phương pháp tự đối chiếu

Muốn so sánh ta dùng công thức :

$$t = \frac{\bar{X}_d}{\frac{\delta_d}{\sqrt{n}}}$$

$d = X_B - X_A$ (là hiệu số của các cặp).
 $\bar{X}_d = \sum d / n$ (trung bình các hiệu số).
 $\delta_d^2 = \sum d^2 / n - 1$ (Gọi là phương sai của các hiệu số).
 $\delta_d = \sqrt{\delta_d^2}$ (Độ lệch chuẩn của các hiệu số).
 n là bậc tự do (số người).

Sau khi tính toán xong, ta tra bảng với độ tự do $n - 1$ và ở ngưỡng xác suất 5%.

- Nếu $|t|$ tính $\geq t$ bảng \rightarrow thì 2 số trung bình khác nhau *có ý nghĩa* ở ngưỡng xác suất 5 %

- Nếu $|t|$ tính $< t$ bảng \rightarrow thì 2 số trung bình khác nhau *không có ý nghĩa* ở ngưỡng xác suất 5 %.

Bảng t

Độ tự do	Ngưỡng xác suất 5%	Độ tự do	Ngưỡng xác suất 5%
1	12,706	16	2,120
2	4,303	17	2,110
3	3,182	18	2,101
4	2,776	19	2,093
5	2,571	20	2,086
6	2,447	21	2,080
7	2,365	22	2,074
8	2,306	23	2,069
9	2,262	24	2,064
10	2,228	25	2,060
11	2,201	26	2,056
12	2,179	27	2,052
13	2,160	28	2,048
14	2,145	29	2,045
15	2,131	30	2,042
		∞	1,96

Nhiệm vụ

1: Toàn lớp ghe GV giảng bài kết hợp đàm thoại (90 phút)

Một số câu hỏi đàm thoại:

1. Đặc điểm phương pháp phân tích, tổng hợp tài liệu ?
2. Phương pháp phỏng vấn ?
3. Phương pháp quan sát sự phạm.
4. Phương pháp thực nghiệm sự phạm.
5. Phương pháp sử dụng toán thống kê.

 2:

- **Làm việc cá nhân** (SV tự nghiên cứu tài liệu- 15 phút)


- **Thảo luận nhóm** (15 phút).

Nội dung : Xây dựng phiếu phỏng vấn gián tiếp ?

 3: **Thực hiện chung cả lớp (15 phút).**

SV: Đại diện từng tổ báo cáo kết quả thảo luận.

GV: Nhận xét, đánh giá và kết luận.

 **Đánh giá:** Câu hỏi kiểm tra kiến thức:

1. Đánh dấu ✓ vào ô tương ứng để cho biết trong NCKH TDTT, người nghiên cứu cần đọc những tài liệu nào

- | | | | |
|--|--------------------------|---|--------------------------|
| - Các tác phẩm kinh điển... | <input type="checkbox"/> | - Các sách chuyên ngành | <input type="checkbox"/> |
| - Các văn kiện, nghị quyết... | <input type="checkbox"/> | - Các sách của các nhà khoa học trong lĩnh vực chuyên ngành | <input type="checkbox"/> |
| - Tất cả các sách của các nhà khoa học | <input type="checkbox"/> | - Hồ sơ, kế hoạch giảng dạy, huấn luyện | <input type="checkbox"/> |
| - Các tạp chí | <input type="checkbox"/> | - Các tạp chí chuyên ngành | <input type="checkbox"/> |

2. Đánh số thứ tự: 1, 2, 3... vào các ô tương ứng để phản ánh thứ tự khi đọc sách

- | | |
|---|--------------------------|
| - Đọc lời giới thiệu của cuốn sách | <input type="checkbox"/> |
| - Đọc lời tựa (nếu có) | <input type="checkbox"/> |
| - Đọc mục lục | <input type="checkbox"/> |
| - Xem phần tài liệu tham khảo | <input type="checkbox"/> |
| - Đọc những phần, chương, bài cần thiết | <input type="checkbox"/> |
| - Đọc lướt toàn bộ cuốn sách | <input type="checkbox"/> |

3. Đánh dấu ✓ vào ô tương ứng để cho biết phương pháp phỏng vấn có mấy loại:

2 loại

3 loại

4 loại

Đó là những loại nào:

.....
.....
.....

4. Đánh dấu ✓ vào ô tương ứng để cho biết phương pháp quan sát sự phạm có mấy cách:

2 cách

3 cách

4 cách

Đó là những cách nào:

.....
.....
.....

5. Đánh dấu ✓ vào ô tương ứng để cho biết: nếu căn cứ vào mức độ thay đổi điều kiện tự nhiên khi thực nghiệm thì ta có mấy phương pháp thực nghiệm

2 phương pháp

3 phương pháp

4 phương pháp

Đó là những phương pháp nào:

.....
.....
.....
.....

Hoạt động 3: Xác định: Cấu trúc và trình bày luận văn khoa học (2 tiết)

🔑 Thông tin cơ bản

Cấu trúc và trình bày luận văn khoa học

1. Cấu trúc

Nhìn chung, về mặt cấu trúc của luận văn khoa học được xây dựng từ nội dung cơ bản của đề cương nghiên cứu. Trong đó phân tích kết quả nghiên cứu, kết luận và các ý kiến đề xuất là nội dung quan trọng hơn cả của luận văn khoa học.

Một báo cáo khoa học dù được bố trí theo các phần, chương, mục... như thế nào thì trong báo cáo cũng phải bao gồm đầy đủ những nội dung sau:

- Giới thiệu chung về vấn đề nghiên cứu (đặt vấn đề).
- Trình bày vấn đề hoạt động của cá nhân hay nhóm nghiên cứu.
- Cơ sở lý luận (lý thuyết) và thực tiễn để tiến hành nghiên cứu (kế thừa người đi trước hay tự mình xây dựng).
- Mô tả các phương pháp nghiên cứu đã thực hiện.
- Trình bày kết quả nghiên cứu (theo từng nhiệm vụ).
- Kết luận và ý kiến đề xuất.
- Thống kê các tài liệu tham khảo đã sử dụng để nghiên cứu góp phần giải quyết các nhiệm vụ nghiên cứu.
- Phụ lục: Các mẫu biểu bảng, các số liệu thô...

* Ngoài ra, có thể có thêm các phần: Trang ghi ơn, Ký hiệu và viết tắt.

Nói chung: Luận văn khoa học của một đề tài nghiên cứu gồm có các phần sau:

* **Bìa:** Gồm bìa chính và bìa phụ hoàn toàn giống nhau về nội dung. Nó chỉ khác nhau là vật liệu làm bìa: Bìa chính làm bằng bìa cứng, bìa phụ trình bày trên giấy bình thường.

Nội dung trên bìa, có:

- Tên cơ quan chủ trì đề tài.
- Tên đề tài (In bằng chữ lớn).
- Tên tác giả.
- Họ tên, chức danh (hay học vị) người hướng dẫn (nếu có).
- Địa danh, tháng, năm bảo vệ công trình.

* **Trang ghi ơn** (nếu có).

Trang này, tác giả (hay tập thể tác giả) có thể ghi lời cảm ơn đối với một số cơ quan hoặc cá nhân đã đỡ đầu, quan tâm giúp đỡ trong quá trình nghiên cứu (không loại trừ những người thân).

* **Mục lục**

Mục lục thường được đặt ở phía đầu luận văn, tiếp sau bìa phụ. Cũng có thể đặt sau trang ghi ơn (nếu có).

* **Ký hiệu và viết tắt** (nếu có).

Liệt kê theo thứ tự vần chữ cái những ký hiệu và chữ viết tắt trong báo cáo để người đọc tiện tra cứu.

Phần I: Tổng quan của đề tài nghiên cứu

- Tên đề tài.
- Đặt vấn đề (hay mở đầu).
- Mục đích nghiên cứu.
- Nhiệm vụ nghiên cứu (nêu tên nhiệm vụ).
- Phương pháp nghiên cứu: Mô tả các phương pháp nghiên cứu đã thực hiện.
- Đối tượng và phạm vi nghiên cứu.
- Kế hoạch và tổ chức nghiên cứu .

Phần II: Phân tích kết quả nghiên cứu (Theo tuần tự giải quyết các nhiệm vụ, sau mỗi nhiệm vụ có nhận xét và kết luận).

Phần III: Kết luận và ý kiến đề xuất

Ngoài ra còn có các phần: Tài liệu tham khảo và phần phụ lục.

* ***Tài liệu tham khảo***

- Ghi các văn kiện, chỉ thị nghị quyết của Đảng → Chính phủ (Nhà nước) → Quốc hội → Ngành → Tỉnh

- Các sách tham khảo: Ghi theo thứ tự chữ cái của tên tác giả cuốn sách và theo thứ tự thời gian từ trước đến nay.

- Các tư liệu: Hồ sơ, kế hoạch giảng dạy hay huấn luyện, nhật ký...

Ví dụ

TÀI LIỆU THAM KHẢO.

1. Các văn kiện của Đảng, của Chính phủ nước Cộng hoà Xã hội Chủ nghĩa Việt nam, có liên quan đến các vấn đề về Giáo dục- Đào tạo và công tác TDTT (*nếu có ít thì thống kê luôn theo thứ tự*).

2. Bộ Giáo dục & Đào tạo- Giáo trình TD (Tập 1,2,3)- Nhà xuất bản TDTT- 1972.

3. Bộ Giáo dục & Đào tạo- Chương trình môn TD (Bậc tiểu học) - năm 2002.

4. Bộ giáo dục & Đào tạo - TD 1 (Sách GV) - Nhà xuất bản giáo dục - 2002.

5. Bộ giáo dục & Đào tạo - TD 2 (Sách GV) - Nhà xuất bản giáo dục - 2003.

6. Tổng cục TĐTT- Hướng dẫn thực hiện tiêu chuẩn rèn luyện thân thể trong HS phổ thông. Nhà xuất bản TĐTT -1981.

7. Vũ Đào Hùng, Trần Đồng Lâm- Phương pháp dạy TD- Nhà xuất bản Giáo dục- Vụ GV -1994.

.....

*** Phụ lục:**

Phần phụ lục: các mẫu biểu bảng, các số liệu thô... Nếu có nhiều thì cần đánh số thứ tự các phụ lục, Ví dụ: Phụ lục I, Phụ lục II, ...

2. Trình bày luận văn khoa học

Luận văn khoa học cần có hình thức trình bày đẹp và trang nhã, được đóng bìa cứng.

Nội dung bên trong, phần chữ và biểu bảng được đánh máy vi tính trên một mặt giấy A4, Chừa lề theo đúng quy định (trên và dưới 5 cm, trái 3 cm, phải 1 cm).

Trước khi đánh máy luận văn phải được sửa chữa về ngữ pháp, cách hành văn, sự chính xác của các ký hiệu, dấu, thuật ngữ chuyên môn.

Trên bìa ghi rõ cơ quan nghiên cứu đề tài, tên đề tài, người nghiên cứu, người hướng dẫn khoa học (nếu có), ngày tháng năm được bảo vệ hay nghiệm thu.

Các trang viết được đánh số thứ tự. Các biểu, bảng không đánh số trang mà chỉ đánh số thứ tự của bảng riêng, biểu riêng.

Phần phụ lục không tính vào số trang của luận văn.

3. Bảo vệ công trình nghiên cứu khoa học

3.1. Chuẩn bị

- Viết báo cáo tóm tắt.
- Chuẩn bị biểu, bảng.
- Báo cáo thử.

3.2. Bảo vệ luận văn khoa học.

Thời gian cho phép thực hiện một báo cáo bảo vệ luận văn khoa học là 15 phút. Do vậy, yêu cầu tác giả phải biết kết hợp hài hoà trình bày nội dung báo cáo theo báo cáo tóm tắt và thể hiện các số liệu, kết quả nghiên cứu trên các biểu bảng. Sau khi báo cáo xong, các thành viên HĐKH sẽ tiến hành chất vấn (đặt câu hỏi) yêu cầu tác giả phải làm rõ. Sau đó HĐKH mới bỏ phiếu đánh giá kết quả của đề tài.

***☞* Nhiệm vụ**

***☞* 1: Toàn lớp nghe GV giảng bài kết hợp đàm thoại (45 phút)**

Câu hỏi đàm thoại:

1. Anh (chị) hãy cho biết phần tổng quan của một luận văn cần trình bày những nội dung gì ?
2. Phân phân tích kết quả nghiên cứu được trình bày như thế nào ?
3. Tài liệu tham khảo được quy định viết như thế nào ? Cho ví dụ.
4. Đề báo cáo bảo vệ luận văn người nghiên cứu cần chuẩn bị những gì ?

 2:


- **Làm việc cá nhân** (SV tự nghiên cứu tài liệu – 15 phút) và thảo luận nhóm (15 phút).

Nội dung: Các nội dung của một báo cáo luận văn khoa học

 3: **Trao đổi, thảo luận chung cả lớp (15 phút).**

SV: Đại diện từng tổ báo cáo kết quả thảo luận.

GV: Nhận xét, đánh giá và kết luận.

 **Đánh giá:** Câu hỏi kiểm tra kiến thức

1. Đánh dấu ✓ vào ô tương ứng để phản ánh nội dung trình bày trong phần đặt vấn đề của luận văn và đặt vấn đề của đề cương nghiên cứu có gì giống hay khác nhau

Giống nhau hoàn toàn

Có khác nhau

2. Đánh dấu ✓ vào ô tương ứng để phản ánh nội dung trình bày trên bìa chính (bìa cứng) và bìa phụ (giấy bình thường) có gì giống hay khác nhau

Giống nhau hoàn toàn

Có khác nhau

3. Đánh dấu ✓ vào ô tương ứng để phản ánh nội dung trình bày phương pháp nghiên cứu trong luận văn và trong đề cương nghiên cứu có gì giống hay khác nhau

Giống nhau hoàn toàn

Có khác nhau

4. Đánh dấu ✓ vào cột tương ứng để phản ánh nội dung trình bày các phần: tên đề tài, mục đích nghiên cứu, nhiệm vụ nghiên cứu, phương pháp nghiên cứu, đối tượng và phạm vi nghiên cứu, kế hoạch tổ chức nghiên cứu trong luận văn và trong đề cương nghiên cứu cái gì giống nhau (không thể thay đổi) và cái gì có thể thay đổi (khác nhau)

Các nội dung trình bày trong luận văn và trong đề cương	Không thay đổi	Có thể thay đổi
- Tên đề tài		
- Mục đích nghiên cứu		
- Nhiệm vụ nghiên cứu		
- Phương pháp nghiên cứu		
- Đối tượng và phạm vi nghiên cứu		

- Kế hoạch tổ chức nghiên cứu		
-------------------------------	--	--

🔊 Thông tin phản hồi chủ đề 5

🔊 Hoạt động 1

1. Khái niệm đầy đủ về khoa học:

- Khoa học là toàn bộ kiến thức về tự nhiên và xã hội mà loài người tích lũy được

- Khoa học là một quá trình chiếm lĩnh chân lý, chiếm lĩnh nhận thức

- Khoa học là toàn bộ kiến thức về tự nhiên, xã hội và tư duy mà loài người tích lũy được

- Khoa học là toàn bộ kiến thức mà nhân loại tích lũy được về quy luật trong sự phát triển của tự nhiên, xã hội và tư duy

- Khoa học là toàn bộ kiến thức mà nhân loại tích lũy được về những biện pháp tác động có kế hoạch đến thế giới xung quanh, đến sự nhận thức để biến đổi Thế giới phục vụ cho lợi ích con người

- Khoa học là một quá trình chiếm lĩnh chân lý, chiếm lĩnh nhận thức, nó chỉ kết thúc khi áp dụng được lý luận vào thực tiễn

✓
✓
✓

2. Những định hướng NCKH TĐTT và những định hướng NCKH GDTC hiện nay:

<i>Các định hướng NCKH</i>	<i>TĐTT</i>	<i>GDTC</i>
- Hoàn thiện tổ chức bộ máy TĐTT	✓	
- Nghiên cứu về GDTC trường học	✓	
- Quan hệ GDTC với các mặt giáo dục khác		✓
- Cải tiến nội dung, phương pháp GDTC trường học		✓
- Tổ chức hoạt động ngoại khoá TĐTT		✓
- Hoàn thiện hệ thống đào tạo VĐV	✓	
- Điều tra thể chất để phân loại sức khoẻ theo đối tượng	✓	
- Tổ chức, chỉ đạo, quản lý GDTC		✓
- Các điều kiện đảm bảo cho các hoạt động TĐTT trường học		✓
- Sáng chế thiết bị dụng cụ TĐTT	✓	
- Hệ thống đào tạo và sử dụng cán bộ TĐTT	✓	

3. Các yêu cầu khi chọn đề tài NCKH và các cách chọn đề tài NCKH:

<i>Các nội dung</i>	<i>Yêu cầu</i>	<i>Cách chọn</i>
- Giải quyết các vấn đề nảy sinh trong thực tiễn giảng dạy, huấn luyện		✓
- Mang tính cấp thiết	✓	
- Mang tính thời sự mới lạ	✓	

- Theo dõi thường xuyên và tổng quát những thành tựu khoa học mới theo lĩnh vực chuyên ngành hẹp của mình		✓
- Chọn đề tài hẹp để sau này có thể nghiên cứu sâu và toàn diện hơn	✓	
- Tạo hứng thú, say mê cho người nghiên cứu	✓	
- Sự góp ý kiến hay gợi ý của các chuyên gia trong lĩnh vực chuyên ngành hẹp		✓
- Theo yêu cầu và đề xuất từ hướng nghiên cứu của các cấp có thẩm quyền		✓
- Phù hợp khả năng, trình độ người nghiên cứu	✓	

Hoạt động 2:

1. Trong NCKH TDTT, người nghiên cứu cần đọc những tài liệu nào

- Các tác phẩm kinh điển...	✓	- Các sách chuyên ngành	✓
- Các văn kiện, nghị quyết...	✓	- Các sách của các nhà khoa học trong lĩnh vực chuyên ngành	✓
- Tất cả các sách của các nhà khoa học		- Hồ sơ, kế hoạch giảng dạy, huấn luyện	✓
- Các tạp chí		- Các tạp chí chuyên ngành	✓

2. Thứ tự khi đọc sách

- Đọc lời giới thiệu của cuốn sách	3
- Đọc lời tựa (nếu có)	4
- Đọc mục lục	1
- Xem phần tài liệu tham khảo	2
- Đọc những phần, chương, bài cần thiết	6
- Đọc lướt toàn bộ cuốn sách	5

3. Phương pháp phỏng vấn có mấy loại: 3 loại

Đó là những loại:

- Phỏng vấn trực tiếp
- Phỏng vấn gián tiếp
- Toạ đàm, trao đổi

4. Phương pháp quan sát sự phạm có mấy cách: 3 cách

Đó là những cách:

- Quan sát bằng mắt thường và ghi vào biên bản
- Quan sát bằng chụp ảnh, quay phim, quay ca mê ra

- Ghi lại âm thanh

5. Căn cứ vào mức độ thay đổi điều kiện tự nhiên khi thực nghiệm thì ta có số các phương pháp thực nghiệm: 3 phương pháp

Đó là những phương pháp:

- Thực nghiệm tự nhiên

- Thực nghiệm mẫu

- Thực nghiệm trong phòng thí nghiệm

🚩 Hoạt động 3:

1. Nội dung trình bày trong phần đặt vấn đề của luận văn và đặt vấn đề của đề cương nghiên cứu có khác nhau

2. Nội dung trình bày trên bìa chính (bìa cứng) và bìa phụ (giấy bình thường): giống nhau

3. Nội dung trình bày phương pháp nghiên cứu trong luận văn và trong đề cương nghiên cứu có khác nhau

4. Nội dung trình bày các phần: tên đề tài, mục đích nghiên cứu, nhiệm vụ nghiên cứu, phương pháp nghiên cứu, đối tượng và phạm vi nghiên cứu, kế hoạch tổ chức nghiên cứu trong luận văn và trong đề cương nghiên cứu có giống nhau (không thể thay đổi) và có thể thay đổi (khác nhau)

<i>Các nội dung trình bày trong luận văn và trong đề cương</i>	<i>Không thay đổi</i>	<i>Có thể thay đổi</i>
- Tên đề tài		✓
- Mục đích nghiên cứu	✓	
- Nhiệm vụ nghiên cứu	✓	
- Phương pháp nghiên cứu		✓
- Đối tượng và phạm vi nghiên cứu		✓
- Kế hoạch tổ chức nghiên cứu	✓	

Chủ đề VI: Vệ sinh tập luyện TDTT (4 tiết)

🕒 Mục tiêu

Học xong chủ đề này giúp sinh viên:

- Xác định, mô tả, phân tích được các nguyên tắc và phương pháp về sinh trong tập luyện TDTT.

- Thấy được sự cần thiết việc giữ gìn sức khỏe và vệ sinh trong tập luyện TDTT.

- Có thói quen giữ gìn vệ sinh trong học tập và trong tập luyện TDTT, trong cuộc sống nói chung

🔑 Thông tin cơ bản

1. Tầm quan trọng của cơ sở học tập và trang thiết bị nhà trường đối với giáo dục

Cơ sở học tập và trang thiết bị trong nhà trường là những công cụ chính mà học sinh và giáo viên dùng hàng ngày trong lao động sinh hoạt ở trường. Đây là những phương tiện giúp con người hoàn thành công việc của mình đồng thời nó có ảnh hưởng đến bản thân người lao động. Nếu những phương tiện đó phù hợp với đặc điểm sinh người. Sức khoẻ được đảm bảo thì tác động làm chất lượng giảng dạy và học tập được nâng lên. Trái lại phương tiện không phù hợp thì chất lượng công việc không cao lại còn ảnh hưởng đến tình trạng sức khoẻ hoặc làm tăng mức độ một số bệnh trong nhà trường như: Cong vẹo cột sống, cận thị, suy nhược thần kinh...

2. Các tiêu chuẩn vệ sinh về cơ sở trường lớp và yêu cầu vệ sinh về học cụ

2.1. Các tiêu chuẩn vệ sinh về cơ sở trường lớp

2.1.1. Yêu cầu vệ sinh về quy hoạch, thiết kế trường học

Việc xây dựng cơ sở trường học phải tính đến sự phục vụ trước mắt và phát triển trong 20 năm sau. Điều quan trọng trong xây dựng trường học là đạt được khoảng cách liên hệ giữa nhà trường và gia đình, với nơi làm việc của bố mẹ học sinh có thể với các cơ quan xã hội khác trong một cụm dân cư.

Nhà trường phải được xây dựng trên một nền đất khô ráo, có độ dốc thoát nước là 3^0 . Phải tuân theo các khoảng cách ly với các cơ sở sản xuất phát sinh yếu tố độc hại, hoá chất, với các bệnh viện.

- Trong điều kiện hiện nay bán kính phục vụ quy định cho các cấp học như sau:

- + bậc tiểu học 800 - 1000 m
- + THCS 1000 - 1500 m
- + Phổ thông trung học 1500 - 3000 m

Ở miền núi phổ thông trung học có thể đi xa hơn, cơ thể đi tới 6 km.

- Xây dựng một cơ sở trường học hoàn chỉnh bao gồm:

- + Khu vực lớp học: Quan trọng nhất
- + Khối phòng phục vụ cho học tập:
 - * Khu vực phòng thí nghiệm
 - * Phòng rèn luyện thân thể, sân tập thể dục thể thao.
 - * Phòng học nhạc - họa
 - * Khu địa lý - khí tượng trường học
 - * Khu trồng trọt thí nghiệm

* Kho xưởng trường

* Thư viên, phòng để thiết bị giáo dục.

- Khu hành chính quản trị:

+ Khu vực Ban giám hiệu: Gồm phòng Hiệu trưởng, hiệu phó

+ Văn phòng nhà trường, phòng hội đồng giáo viên

+ Phòng y tế (phòng sức khỏe) nhà trường.

- Khu vệ sinh: Công trình cung cấp và thoát nước, công trình vệ sinh

- Khu vực nhà nội trú (nếu có)

Nhà ăn, nhà ở nên tính riêng với khu vực trường

- Khu vực sân chơi:

Khu vực trường phải có diện tích từ 0,5 đến 3 ha tùy theo số lượng học sinh (diện tích bình quân cho một học sinh $6m^2$ ở nội thành, $10m^2$ cho khu vực ngoại thành).

2.1.2. Tiêu chuẩn vệ sinh của một phòng học

Những yêu cầu cơ bản về vệ sinh một phòng học là: phòng học phải đủ rộng, đủ sáng, thông gió tốt, chống tiếng ồn, thoáng mát, sạch đẹp và an toàn.

- Kích thước:

+ Phòng học phải đủ rộng:

Căn cứ theo nồng độ CO_2 cho phép mà quy định diện tích, khối tích một phòng học có thể chứa được cho một số lượng học sinh nhất định. Với nhịp thở trung bình 16 lần/phút. Một học sinh ngồi học cần 8 lít không khí/phút (không khí khi thở ra có 4,2% CO_2 , do đó trong một giờ một học sinh sẽ thở ra 20 lít CO_2). Để đảm bảo nồng độ CO_2 không vượt quá nồng độ cho phép 1% thì lớp học nên có chiều dài 8m rộng 6m, cao 3,6m - 3,9m đủ xếp chỗ cho 48 - 50 em học sinh. Đủ diện tích để kê 12 bộ bàn ghế (2 dãy) hoặc 3 dãy bàn đôi, bàn đầu cách bảng 2,5m, bàn cuối cách tường 0,5m. Đảm bảo góc nhìn nghiêng tối đa 60^0 cho em ngồi ngoài cùng nhìn mép bảng bên kia.

+ Phòng học phải đủ sáng:

Nếu trong quá trình học tập học sinh phải học trong điều kiện thiếu ánh sáng sẽ là một nguyên nhân quan trọng gây ra bệnh cận thị trường học.

a. Chiếu sáng tự nhiên:

Là nguồn sáng tốt nhất. Yêu cầu chiếu sáng trong phòng học tối thiểu là 70 - 100 Lux.

Nếu hệ có chiếu sáng trong lớp học $T \approx 2\%$, Ví dụ: khi trời mây bao phủ ánh sáng ngoài trời là 5000 Lux, thì trong lớp học phải đo được 100 Lux (2% của 5000 Lux).

Nếu khi T giảm xuống dưới 2% so với ánh sáng ngoài trời thì sự chiếu sáng không còn thích hợp nữa. Khi đó phải tăng cường thêm chiếu sáng nhân tạo (đèn nê ông hoặc 5 bóng 150 w) .

- Hệ số chiếu sáng phụ thuộc vào các yếu tố.

+ Góc xây dựng: là góc tạo bởi hai đường thẳng, một đường thẳng xuất phát từ chân nhà theo chiều cao của nhà và một đường từ chân nhà đến kính nhà kia.

Yêu cầu: Góc xây dựng $\geq 45^0$

+ Độ lớn của cửa sổ:

Độ lớn của cửa sổ chứa góc chiếu sáng vì vậy mép trên của cửa sổ phải cao để không làm giảm giới hạn của góc, chiếu sáng. Khoảng cách giữa hai cửa sổ phải nhỏ hơn chiều ngang của cửa sổ (từ 0,5 - 0,7m) mép trên của cửa sổ cách trần 0,4m, mép dưới của cửa sổ cách nền 0,8m. Hệ thống của cửa sổ và cửa ra vào phải có 2 lớp cửa: cửa chớp để che, mở ánh sáng; cửa kính để ngăn bụi, tiếng ồn, gió lạnh.

+ Phản xạ của trần và tường.

Ánh sáng chiếu vào lớp được phản xạ qua trần và tường, nền nhà, bàn ghế màu sáng cũng phản xạ ánh sáng. Sự phản xạ phụ thuộc vào màu vôi, sơn trần và tường. Màu sáng quét trần phản xạ 90%, màu vàng nhạt quét tường phản xạ từ 60 - 70%. Do đó trần nhà nên quét vôi, sơn màu sáng, nền lát gạch màu sáng.

b. Cách tính hệ số chiếu sáng:

$$\text{Hệ số chiếu sáng} = \frac{\text{Số Lux giữa phòng học} \times 100}{\text{Số Lux đo được ngoài trời}}$$

c. Tỷ lệ chiếu sáng:

Tổng diện tích cửa sổ so với diện tích phòng học, theo điều lệ vệ sinh quy định là không nhỏ hơn 1/5.

Cách thiết kế phòng học mới ta thường có cửa sổ 2 bên. Tuy nhiên nếu cửa kính không bị bụi bờ sẽ làm giảm ánh sáng rất nhiều. Như vậy chế độ vệ sinh lau chùi cửa kính là hết sức cần thiết.

- Phòng học phải thông gió tốt:

Thông gió có tác dụng trao đổi không khí trong phòng học làm giảm nồng độ CO₂ và nhiệt độ trong lớp học.

Tốc độ vận chuyển không khí $\geq 0,3\text{m/ giây}$. Thông gió bằng cửa sổ có thể đảm bảo được 20m³ không khí/người/giờ.

Ở phía bắc về mùa đông các cửa sổ ở hướng đông bắc cần có cửa kính để tránh gió lùa và các cửa sổ hướng đôi diện có thể mở để thông gió. Về mùa hè những nơi có điều kiện có thể dùng quạt để thông gió, chống nóng.

- Chống tiếng ồn:

Tiếng ồn làm ảnh hưởng tới quá trình học tập và giảm khả năng tập trung của hoạt động trí não.

Tiếng ồn trong lớp học giới hạn tối đa là 50 db. Nếu ồn quá hiệu suất học tập, nghe giảng bài giảm sút. Nếu lớp học có cửa sổ hướng về phía mặt đường giao thông

chính, tiếng ồn lớn thì đóng cửa kính để chống tiếng ồn. Trồng cây cũng ngăn cản được một tiếng ồn.

- Lớp học phải đảm bảo sạch, đẹp, bàn ghế kê ngay, thẳng hàng, không bụi bặm, giáo dục học sinh giữ gìn vệ sinh lớp học.

2.2. Yêu cầu vệ sinh của phương tiện phục vụ học tập

2.2.1 Yêu cầu vệ sinh của bàn và ghế

- Phải đảm bảo các yêu cầu sau:

- + Bàn ghế phải rời nhau
- + Kích thước bàn ghế phải phù hợp với tầm vóc cơ thể học sinh .
- + Thuận tiện khi đứng lên ngồi xuống, lúc vào học, ra chơi.
- + Chiếm một diện tích tối thiểu trong lớp học
- + Bàn ghế phải đẹp, đúng quy cách, chắc chắn.

- Tiêu chuẩn kích thước:

+ Bàn học:

* Chiều cao của bàn bằng 42% chiều cao cơ thể học sinh ngồi học ở bàn đó.

* Chiều rộng của bàn cho một chỗ ngồi:

Tiểu học	0, 4 m
THCS	0, 45 m
THPT	0, 5 m

+ Ghế ngồi học: Phải có thành tựa và hơi ngã về phía sau từ 5 - 10⁰ so với đường thẳng đứng. Học sinh ngồi thẳng thì hai xương bả vai áp sát được vào thành tựa.

* Chiều cao của ghế bằng 26 % đến 28 % chiều cao của cơ thể học sinh ngồi học đó.

* Chiều rộng mặt ghế bằng 3/ 4 chiều dài đùi.

2.2.2. Bảng, phấn

- Chiều dài bảng từ 1,8 - 2,3 m (tùy theo cấp học)

- Chiều rộng bảng từ 1,2 - 1,5 m

- Bảng nên sơn màu đen, màu xanh lá cây thẫm, nhưng không được bóng hoặc có thể sử dụng bảng màu trắng (viết bằng bút đen) tùy điều kiện từng trường.

- Khi treo bảng cách nền 0,8 - 1m

- Chữ viết ở trên bảng phải rõ ràng, đủ lớn để học sinh ngồi 1/ 200 chiều dài lớp học)

- Nên dùng phấn không bụi, mịn hoặc dùng bút dạ để viết bảng trắng.

2.2.3. Sách vở đồ dùng học tập

- Sách đảm bảo nguyên tắc: Lốp càng bé thì bài học càng ngắn chữ in đủ to và hình ảnh càng phải đẹp.

- Vở phải kẻ lề rộng 3 - 4cm, có dòng kẻ ngang, rõ ràng, vở các lớp nhỏ có kẻ ô li nhỏ để các em viết chữ cho đúng và đẹp.

2.2.4. Bàn ghế giáo viên

- Bàn hình chữ nhật dài 1,2 m, rộng 60 - 80 cm, cao 78 cm.

- Ghế có tựa cao 46 - 48 cm, rộng 30 cm x 32 cm

- Bục giảng cao 15 cm làm nơi đứng viết và để bàn ghế giáo viên.

Kết luận: Những yêu cầu vệ sinh về cơ sở học tập và trang thiết bị trong nhà trường có ảnh hưởng rất lớn đối với yêu cầu giáo dục nói chung và sức khoẻ nói riêng. Nếu làm tốt những yêu cầu vệ sinh trên không những có tác dụng nâng cao chất lượng toàn diện của nhà trường mà còn có tác dụng bảo vệ sức khoẻ cho các học sinh tránh được những bệnh tật trong nhà trường.

Các trường, địa phương cần khẩn trương giải quyết xây dựng trường lớp cao tầng, hợp vệ sinh và trung bị học cụ theo đường lối khoa học hiện đại. Đó là vấn đề cấp thiết hiện nay trong nhà trường phổ thông và là một trong những biện pháp lớn để nâng cao chất lượng giáo dục.

3. Những yêu cầu về chế độ học tập, lao động, nghỉ ngơi của học sinh

3.1. Vệ sinh trong học tập

3.1.1. Ảnh hưởng của chế độ học tập đến cơ thể học sinh.

Đến 7 tuổi trẻ em đã có khả năng để học tập. Học tập ngoài tác dụng trao đổi đạo đức, tư cách, mở mang kiến thức, rèn luyện kỹ năng, còn tham gia trực tiếp phát triển sức lớn và sức khoẻ. Trên cơ sở hoàn thành các phản xạ bẩm sinh và xây dựng nên những phản xạ mới.

Song học tập là công việc nặng nhọc và khoá khăn đặc biệt là với học sinh lớp 1 vì:

Trước kia các em tự do vui chơi, nay hàng ngày phải ngồi 3-4 giờ liền trong lớp để suy nghĩ lo lắng vào bài vở.

Thần kinh tuy đã hoàn chỉnh nhưng hệ tín hiệu thứ 2 vẫn yếu hơn hệ tín hiệu thứ nhất, mà các môn học lại sử dụng chủ yếu hệ tín hiệu thứ 2.

Cụ thể ngồi học không phải ở trạng thái thụ động nghỉ ngơi mà là một quá trình tích cực (các bắp thịt căng thẳng ở trạng thái tĩnh, trái với bản chất hiếu động của trẻ).

Viết cũng là một khoá khăn vì phải phối hợp khéo léo giữa bàn tay với các ngón tay. Viết nhiều hoặc nhanh quá tay bị cứng lại do quá mệt.

Mặt khác phải do làm việc nhiều để nhìn các nét chữ, các hình diễn biến liên tục trên sách vở, bảng, bản vẽ.

3.1.2. Yêu cầu vệ sinh trong học tập:

- Học ở trường:

Nhà trường, giáo viên phải tạo mọi điều kiện thuận lợi nhất để học sinh phát huy được khả năng học tập của mình.

Do đó bàn ghế học tập phải đúng quy cách, phải phù hợp với tầm vóc cơ thể học sinh. Giữa các tiết học cần có thời gian nghỉ ngơi (5-10 phút) giữa buổi học cần có thời gian nghỉ dài hơn (15-20 phút) các tiết học bố trí hợp lý, khoa học, các môn học khó không nên bố trí vào cuối buổi học.

Thầy cô giáo phải sử dụng nghệ thuật sư phạm để đảm bảo các nguyên tắc và vận dụng tốt các phương pháp giảng dạy cho phù hợp với học sinh.

Giáo viên và học sinh phải tạo được không khí học tập hào hứng giúp cho học sinh phát huy được năng lực và trí tuệ trong việc tiếp thu kiến thức và rèn luyện kỹ năng cũng như việc bảo vệ nâng cao sức khỏe của mình.

Phải đảm bảo tư thế ngồi học đúng, thoải mái phù hợp với từng hoạt động và nội dung học tập.

Phòng học trường học phải đúng tiêu chuẩn vệ sinh, phải đủ rộng, đảm bảo ánh sáng, phải thoáng mát về mùa hè, ấm áp về mùa đông, sạch sẽ, đẹp.

• *Học ở nhà:*

Chuẩn bị bài ở nhà là một phần rất nặng của chế độ học tập. Ngoài giờ học ở trường thì thời gian chuẩn bị ở nhà vào khoảng 1- 4 giờ, học sinh phải có thời gian biểu trong ngày để phân chia thời gian chuẩn bị bài, lao động và nghỉ ngơi.

Góc học tập là yêu cầu cần thiết cho mỗi học sinh để học bài ở nhà, góc học tập phải được bố trí ở khu vực yên tĩnh nhất trong nhà, bên cạnh cửa sổ, có bàn ghế học tập đúng quy cách. Góc học tập được chiếu sáng đầy đủ (ánh sáng tự nhiên, ánh sáng nhân tạo) và thoáng mát. Mọi người trong gia đình đều phải có ý thức giúp đỡ không gây ồn ào, tiếng động mạnh tránh gọi sai vật khi các em đang ngồi học.

Trong gia đoạn chuẩn bị thi thì học sinh lại cần phải thực hiện nghiêm túc thời gian biểu. Sự ôn bài, làm bài kéo dài ban đêm quá khuya sẽ làm rối loạn giấc ngủ, ảnh hưởng đến sự phục hồi và khả năng hoạt động của hệ thần kinh trung ương. Thời gian chuẩn bị bài học ở nhà cũng cần có thời gian nghỉ ngơi.

- *Chuẩn bị bài ở nhà:*

Nhịp sinh học tốt nhất trong ngày tốt nhất là hai thời điểm.

+ Buổi sáng: 8 – 10 giờ là thời gian tự học tốt nhất

+ Buổi chiều: 16 – 18 giờ là thời gian tự học tốt nhất, chuẩn bị vậy chuẩn bị bài ở nhà vào những thời điểm trên hoặc là sau tiết cuối cùng của buổi sáng 2 – 3 giờ.

+ Tổng số giờ chuẩn bị trong ngày: Với lớp 1 – 2 là 45 – 60 phút sau đó cứ 2 lớp tăng 30 phút.

+ Để giữ được nhịp sinh học ở trường chế độ thời gian học bài ở nhà cũng nên chia ra theo tiết và duy trì như ở trường.

+ Học ở nhà cũng cần có giải lao, giải trí nhẹ nhàng.

• *Vệ sinh khi học các môn học thêm ngoài giờ:*

Bao gồm các môn nghệ thuật và thể dục thể thao năng khiếu, nghề truyền thống hoặc gia truyền, các môn khó ở trường và các môn luyện thi môn chuyên.

- Trước đây nhà trường thường tổ chức dạy thêm cho hai đối tượng là học sinh yếu kém và học sinh năng khiếu là chủ yếu. Nhưng hiện nay việc học thêm của giáo viên đã trở thành phong trào, nhất là ở thành thị, số môn và số giờ học thêm cũng tăng lên một cách báo động. Việc học thêm nhiều môn không chỉ là gánh nặng kinh tế cho đa số phụ huynh mà còn có thể kìm hãm, ảnh hưởng đến sự phát triển thể lực, trí tuệ và nhân sinh quan của các em sau này.

- Có không ít gia đình cho con em đi học cùng lúc nhiều môn từ rất sớm như: nhạc, họa, Thể thao, ngoại ngữ, toán, văn... suốt nhiều năm với hi vọng con em sẽ trở thành người tài năng hoặc toàn năng. Nhưng đáng tiếc là những em này rất ít khi thành đạt như ý muốn của chủ quan và thiếu khoa học của người lớn bởi bị nhồi nhét đến mức quá tải, quá sức hoặc không phù hợp tâm sinh lý lứa tuổi không ít em trong số đó chưa thành tài đã thành tật như bị còi, hỏng mắt, tâm thần, kém linh hoạt và sáng tạo.

- Nguyên tắc của việc học thêm.

- Tránh tình trạng kéo dài học thêm 2 hoặc quá 2 môn khó thuộc cùng loại sử dụng nhiều tư duy hệ thống cùng loại dùng nhiều thể lực trong cùng một ngày.

Ví dụ: Toán + Ngoại ngữ hoặc Bóng đá + Vẽ + Gánh nước.

- Các môn khó sử dụng nhiều tư duy hệ thống gồm: Toán + Ngoại ngữ, âm nhạc, năng khiếu, các môn chuyên.

- Các môn dùng nhiều thể lực gồm tất cả các môn Thể thao, năng khiếu theo lớp, võ vật và các việc nặng trong gia đình.

- Việc học thêm các môn năng khiếu phải phù hợp với tố chất sẵn có của lứa tuổi. Trước tiên cần hội tụ đủ các tố chất về thể lực sức khỏe, sau là yếu tố tinh thần và cuối cùng mới là các tố chất và trí tuệ.

3.2. Vệ sinh trong giảng dạy

- Ý nghĩa:

Khoa học sư phạm là một môn khoa học biện chứng nhất, năng động nhất, phức tạp nhất và nhiều hình nhiều vẻ nhất. Trong thời đại khoa học kỹ thuật và bùng nổ thông tin, các phương pháp giáo dục học đường cũng không ngừng vận động để đi trước hoặc ít ra theo kịp chiến lược phát triển khoa học kỹ thuật, kinh tế xã hội chung của đất nước và của thế giới. Lượng kiến thức và thông tin ngày càng nhiều đòi hỏi thể hệ đang được đào tạo phải được phát triển và hoàn thiện không ngừng các kỹ năng tiếp nhận, xử lý, áp dụng các kiến thức thông tin để trong tương lai đáp ứng các yêu cầu trên của xã hội và của đất nước.

Một giáo viên giỏi sư phạm có thể điều khiển lớp học một cách thú vị, hào hứng và có hiệu quả cao, có thể làm giảm hoặc mất cảm giác mệt mỏi ở học sinh. Để làm được điều đó, người thầy không chỉ cần phải có kiến thức về chuyên môn mà còn cần phải biết các đặc điểm phát triển về thể chất, tâm sinh lý và trí tuệ của học sinh thuộc từng lứa tuổi.

Thể chất khoẻ mạnh là tiền đề cho sự đào tạo một trí tuệ phát triển. Một cơ thể ốm yếu, luôn mệt mỏi không thể tiếp nhận kiến thức một cách trọn vẹn, hoàn chỉnh và sáng

tạo. Vì vậy các kiến thức về sự phạm, không thể tách rời các kiến thức về vệ sinh lứa tuổi. Đó mới thật là trình độ sự phạm hoàn chỉnh.

- Các nguyên tắc sự phạm như là những yếu tố vệ sinh học đường.

+ *Nguyên tắc mục tiêu (hệ thống).*

Mỗi tiết học bài học phải phục vụ mục tiêu lâu dài của bộ môn với các bộ môn có liên quan: Điều đó giúp cho học sinh có được kiến thức hệ thống, dễ dàng tiếp thu các kiến thức mới cao hơn, hình thành và củng cố kỹ năng sử dụng các kiến thức đã học một cách hữu cơ, sáng tạo.

+ *Nguyên tắc hưng phấn:*

Bao gồm các hình thức ăn mặc, tư thế vẻ mặt vui tươi, nhân hậu của giáo viên cũng như tài điều khiển giờ học sao cho luôn thú vị hấp dẫn, không đơn điệu (thông qua điệu bộ và ngữ điệu là giảng, phương pháp giảng như kể chuyện hay nói chuyện, minh hoạ lời giảng như thiết bị kỹ thuật, tranh ảnh, sơ đồ, mẫu vật tự nhiên hay nhân tạo).

+ *Nguyên tắc dễ hiểu:*

Đòi hỏi giáo viên không những trình độ vừa sâu, vừa rộng mà còn phải biết truyền đạt cho học sinh cách quy nạp các kiến thức một cách lô gích từ đơn giản đến đa dạng và phức tạp.

+ *Nguyên tắc tình cảm:*

Một giáo viên nhân hậu chân tình luôn tạo một tâm lý thoải mái ít gò bó trong học sinh, là một yếu hỗ trợ hình thành nhân cách của học sinh và không kìm hãm tư tưởng tư duy sáng tạo của học sinh. Vì tâm lý chung của học sinh là: Không ưa triết lý khô khan giáo điều hay đe dọa. Khi đó sẽ hình thành xu hướng chống đối ngầm hay bất tuân.

+ *Nguyên tắc vừa sức*

Tức là giảng bài bằng những từ ngữ dễ hiểu tương xứng với vốn từ và vốn kiến thức của học sinh.

Khí cạnh khác là giáo viên biết tạm dừng giảng bài đúng lúc khi đa số học sinh đã có biểu hiện kém tập trung hay mệt mỏi, buồn ngủ để dùng thủ thuật hưng phấn như: nhắc nhở, thể dục tại chỗ kể chuyện vui, chuyển dạng hoạt động khác như: Từ đang giảng lý thuyết chuyển sang xem phim khoa học hay thực hành.

Nội dung bài giảng sinh động, sát với trình độ học sinh thì càng huy động được nhiều giác quan của học sinh, tăng khả năng tiếp thu bài.

• Chuẩn bị buổi học:

Các yêu cầu vệ sinh trong giờ học (chiếu sáng, thoáng khí) sẽ góp phần nâng cao hiệu quả học tập. Ngược lại những tác động như tiếng ồn, nói chuyện riêng, đi lại ngoài hành lang đều ảnh hưởng đến sự tập trung của học sinh. Vì vậy công tác chuẩn bị tốt về vệ sinh cho một buổi học cần phải được chú ý quan tâm của cả thầy lẫn trò.

• Phương pháp giảng dạy của giáo viên.

Giáo viên phải sử dụng những phương pháp giảng dạy tốt nhất, tìm cách vận dụng và hệ tín hiệu theo đúng lứa tuổi, lô cuốn học sinh cùng say sưa với bài giảng của mình,

như vậy sẽ có tác dụng quyết định sự tiếp thu bài học của các em tốt hơn hay không tốt. Đó cũng là một cách làm giảm mệt mỏi.

- Một điểm cần chú ý:

+ Đối với học sinh nhỏ tuổi, bài giảng cần gọn gàng, sinh động, cụ thể, ít lời, có trọng tâm, trọng điểm. Nên giúp đỡ khuyến khích các em rụt rè phát biểu luôn.

+ Nội dung bài giảng phải sát với trình độ tiếp thu của học sinh, huy động nhiều giác quan cùng tham gia nhớ bài. U sin xkiv viết : *“Nhà sư phạm muốn học sinh nhớ lâu thì phải làm cho những giác quan như tai, mắt, các cử động cơ bắp và nếu có thể cả vị giác, khứu giác cùng tham gia vào sự nhớ đó”*.

+ Tăng cường sử dụng đồ dùng dạy học và các thí nghiệm để làm sáng tỏ bài học làm học sinh dễ hiểu và dễ nhớ. Qua nghiên cứu cho thấy:

* Bài giảng + tranh vẽ + thí nghiệm → 95% học sinh nhớ bài ngay.

* Bài giảng + tranh vẽ → 50% học sinh nhớ bài ngay.

* Bài giảng → 25% học sinh nhớ bài ngay.

+ Trong giảng dạy thầy phải thiết kế bài giảng thật tốt, biết cách hướng dẫn học sinh thi công bài giảng có hiệu quả cao nhất hết sức phát huy tính năng động của học sinh, làm cho các em tham gia bài giảng một cách chủ động, say sưa, sôi nổi.

+ Giáo viên phải gương mẫu trong đạo đức tác phong, lời nói, ôn tồn, vui vẻ, tôn trọng học sinh. Tuyệt đối không càu nhàu đánh mắng học sinh.

• Sắp xếp tiết học, buổi học, tuần học, năm học:

Trong điều kiện bình thường, hai quá trình hưng phấn và ức chế xuất hiện liên tục và thay thế nhau trong võ não, đó là chức năng sinh lý rất quan trọng để bảo vệ đời sống con người. Tế bào thần kinh sau một thời gian hưng phấn dễ bị mệt mỏi và lâm vào tình trạng ức chế bảo vệ đê được nghỉ ngơi, phục hồi chức năng. Ở trẻ em tế bào thần kinh còn non nớt, hưng phấn mạnh hơn ức chế nên chóng mặt mệt mỏi xuất hiện đầu tiên ở võ não, lúc này các em uể oải, vươn vai, ngáp ngủ, nhìn ra ngoài, nói chuyện riêng... Vậy sắp xếp các chi tiết học phải dựa vào đặc điểm sinh lý thần kinh của trẻ em.

Theo dõi sự diễn biến thần kinh của học sinh trong một tiết học, buổi học tuần học, người ta thấy:

- Trong một tiết học 35 phút:

Từ 3 – 5 phút đầu sự chú ý nghe giảng của học sinh chưa thật ổn định, 25 – 28 phút giữa tiết học mức độ tập trung nghe giảng cao nhất, 3-5 phút cuối mức chú ý nghe giảm sút rõ rệt, có thể xuất hiện mệt mỏi.

Qua nghiên cứu và hoạt động sinh lý của thần kinh cao cấp và kinh nghiệm giảng dạy cho thấy khoảng thời gian tập trung của các loại học sinh có khác nhau.

+ 30 – 35 phút đối với học sinh lớp dưới.

- + 40 phút đối với học sinh lớp giữa.
- + 45 phút đối với học sinh lớp trên

- Trong một buổi học:

Khả năng chú ý tập trung nhất vào 2 tiết đầu, giảm dần ở tiết 3 và giảm rõ rệt ở tiết cuối, cho học sinh tập đọc hoặc tập chép rồi đếm lỗi ta thấy:

- + Tiết 1 sai 8%
- + Tiết 2 sai 7%
- + Tiết 3 sai 9%
- + Tiết 4 sai 40%

Học vào buổi sáng thường có hiệu suất cao hơn buổi chiều. Nếu học vào giữa trưa thì kết quả thấp nhất.

- Trong tuần học:

Mức tập trung cao nhất vào ngày thứ 3 và thứ 4, ngày thứ 2 đặc biệt là ngày thứ 7 sức nghe giảm sút rõ rệt, kết quả theo dõi số lỗi sai bài làm ở một số trường cho thấy:

- + Thứ 2 sai 10%
- + Thứ 3 sai 9%
- + Thứ 5 sai 16%
- + Thứ 7 sai 30%

Trong tuần học thì thứ 7 và thứ 2 nên có ít môn khó hơn.

- Trong năm học:

Chương trình của năm học, số giờ học trong năm do Bộ giáo dục và đào tạo quy định. Tình trạng học thêm môn học không theo các yêu cầu vệ sinh sẽ gây nên mệt mỏi, suy nhược sẽ không mang lại hiệu suất học tập như mong muốn.

Đầu học kỳ, sức chú ý kém, cuối học kỳ 1 đầu học kỳ 2 mức tập trung khá nhất.

Qua thực tế trên ta rút ra một số kết luận như sau:

- Trong một tiết học, chỉ nên giảng phần khó nhất của bài vào 30-35 phút giữ, 5-10 phút đầu để chuẩn bị bài mới, ôn bài cũ, 5 phút cuối để tóm tắt lại các điểm chính cho dễ nhớ.

- Trong mỗi buổi học, tiết 1-2 dành để giảng những bài tường đối dài và khó, đòi hỏi có suy nghĩ có lý luận.

Ví dụ: Như môn toán, hoá...

- Trong một tuần nên sắp xếp những bài khó vào giữa tuần.

- Trong một năm học, nửa tháng đầu năm chỉ xem là nội dung ôn tập chuẩn bị vào chương trình chính thức. Chương trình học chính nên giải quyết vào giữa năm.

- Cần tôn trọng thời gian nghỉ thực tế của học sinh, nghỉ chuyển tiết đủ 10 phút, học sinh phải ra hết ngoài lớp, suy nghĩ bài vở.

Chủ nhật nghỉ học kỳ không ra nhiều bài tập. Tổ chức tốt vui chơi giải trí cho học sinh nhất là trong dịp nghỉ hè.

- Phân phối hợp lý các môn học:

Cần sắp xếp xen kẽ các bài tập dùng nhiều về tín hiệu thứ 2, (lắng toàn, làm văn, viết chính tả, nghe giảng) với các bài dùng nhiều về tín hiệu thứ nhất (như thể dục, múa, vẽ, thí nghiệm...).

Cũng cần xen kẽ các môn khoa học xã hội và khoa học tự nhiên với nhau. Không bố trí 2 tiết liền cùng một môn học đối với học sinh nhỏ tuổi.

- **Tổ chức thi cử:**

Thực hiện yêu cầu vệ sinh của phòng thi: thoáng khí, yên tĩnh, chiếu sáng đầy đủ. Bảo đảm thời gian chờ đợi vào thi ít nhiều. Cần quan tâm theo dõi những học sinh sức khoẻ yếu hoặc mới khỏi bệnh. Khi thi chuyển cấp hoặc thi đầu vào thì nên có một tổ y tế trực ở nơi thi.

3.3. Yêu cầu vệ sinh và chế độ lao động chân tay

3.3.1. Ảnh hưởng của lao động chân tay đối với cơ thể:

- Tác dụng của lao động phù hợp với sinh lý lứa tuổi:

Trong lao động học sinh phải phối hợp các cử động để thực hiện thao tác nhất định, đó đó rèn luyện các giác quan vận động nâng cao khả năng nhanh nhẹn, mạnh mẽ. Khéo léo, bền bỉ sẽ cải thiện toàn bộ chức năng sinh lý cơ thể như:

- + Tuần hoàn tăng: Tim tăng khối lượng, tăng tần số co bóp.
- + Hệ hô hấp tốt: Ngực nở nang, thở sâu, chậm hơn, oxy cung cấp cho cơ thể nhiều hơn.
- + Hệ tiêu hoá: Làm việc được tốt hơn, chống được táo bón.
- + Thần kinh: Khi lao động các luồng thần kinh chuyển lên não kích thích võ não làm việc tăng lên, tốt hơn.

- Lao động chân tay không phù hợp với đặc điểm sinh lý lứa tuổi.

Lao động quá sức, quá sớm so với lứa tuổi sẽ làm cho cơ thể lùn đi, cơ thể phát triển không cân đối... bệnh tật sẽ phát sinh và phát triển.

3.3.2. Nguyên tắc vệ sinh lao động chân tay ở lứa tuổi học sinh :

Học sinh tham gia lao động chân tay ở trường, gia đình, lao động và làm gì thì vệ sinh lao động cũng phải nhằm mục đích giáo dục và đảm bảo những nguyên tắc bảo vệ sức khoẻ, phát triển cơ thể theo đúng quy định luật sinh lý lứa tuổi nam và nữ.

Sau đây là những vấn đề cụ thể:

- Phải duy trì tư thế lao động hợp lý:

Duy trì tư thế lao động hợp lý để thúc đẩy sức phát triển của cơ, hoàn bị dần sự phối hợp các cử động mà không làm cản trở đến chức phận của các bộ phận trong cơ thể.

Tư thế lao động hợp lý nên như sau:

- + Luôn luôn giữ thẳng người
- + Nửa người bên trái và nửa người bên phải ở vị trí cân đối. Nếu ở vị trí không cân đối luôn luôn thay đổi đáng điều.
- + Nửa người bên phải, bên trái chịu nặng đều nhau

+ Không tỳ ép bụng và ngực

+ Không để thị giác quá căng thẳng.

- *Phải xác định hình thức lao động hợp lý cho từng lứa tuổi.*

+ Đối với học sinh cấp tiểu học, nên chọn hình thức lao động phục vụ bản thân như: vệ sinh cá nhân, vệ sinh trường sở nhẹ nhàng các hoạt động đơn giản giúp đỡ gia đình và một số lao động nông nghiệp nhẹ.

+ Đối với học sinh THCS: tiếp tục giáo dục tập quán lao động tự phục vụ nhưng nâng lên trình độ khoa học và tự giác, tham gia dần các lao động nông nghiệp và lao động thủ công bước đầu tham gia sản xuất giúp đỡ gia đình một cách hợp lý và vừa sức.

+ Đối với học sinh phổ thông trung học: lao động có tính chất kỹ thuật cao hơn, ở đây lao động nhằm giúp các em biết thực tế xã hội hơn nữa, đồng thời các em làm quen dần với kỹ thuật sản xuất công nông nghiệp. Tuổi các em có thể tham gia lao động tương đối nặng nhọc, trong xưởng trường, công nông trường xí nghiệp để sản xuất một phần nào của cải vật chất cho xã hội.

- *Phải quy định khối lượng công việc và cường độ lao động thích hợp.*

Mỗi em phải gánh vác một phần khối lượng lớn hơn 2/3 cân nặng của mình, các em nữ cần phải nhẹ hơn.

+ Học sinh phổ thông cơ sở đi lao động nông nghiệp không quá 3 giờ liền trong một buổi.

+ Học sinh THPT lao động nông nghiệp không quá 4 giờ liền trong một buổi và sau 50 phút phải nghỉ ngơi giải lao 10 phút.

Mỗi tuần không nên lao động 4 buổi vì ngoài mục đích giữ gìn sức khoẻ còn phải dành thời gian cho các em học.

- *Dụng cụ lao động thích hợp với tầm vóc và cơ thể các em.*

Nói chung dụng cụ nên nhỏ và nhẹ hơn so với dụng cụ của người lớn. Dụng cụ lao động thích hợp sẽ nâng cao năng suất, lâu mệt mỏi đồng thời hạn chế được tai nạn lao động.

Học sinh chỉ có thể sử dụng dụng cụ lao động điện khí hoá, cơ khí hoá khi đã được hướng dẫn, nhưng phải đủ phương tiện bảo vệ, bảo hiểm để phòng tai nạn xảy ra.

Nên bố trí lao động nhẹ cho các em gái nhất là các em đang hành kinh. Trước khi lao động phải học nội quy an toàn và đảm bảo an toàn lao động.

3.4. Yêu cầu vệ sinh trong nghỉ ngơi của học sinh

Thời gian nghỉ ngơi bao gồm thời gian tự do, không học tập, không lao động và thời gian ngủ.

Nghỉ ngơi tốt sẽ khôi phục được toàn bộ chức năng sinh lý của các hệ thống các cơ quan, kể cả chức năng của hệ thần kinh.

Ngủ có ý nghĩa quan trọng đặc biệt, những em thiếu ngủ thường hệ thống thần kinh kém nhạy cảm với tín hiệu và nhất là đối với tín hiệu thứ 2, cho kém thông minh

trong việc tiếp thu bài học. Tình trạng học sinh thiếu ngủ hiện nay khá phổ biến. Trung bình hàng ngày số giờ thiếu ngủ của các em như sau:

- Học sinh tiểu học: Thiếu ngủ 2-3 giờ so với nhu cầu sinh lý lứa tuổi.
- Học sinh THCS : Thiếu ngủ 1-2 giờ so với nhu cầu sinh lý lứa tuổi.
- Học sinh PTTH : Thiếu ngủ 1 giờ so với nhu cầu sinh lý lứa tuổi.

Như vậy thiếu nghỉ ngơi cơ thể sẽ mệt mỏi, lại cộng thêm vào cái mệt mỏi sản sinh tất nhiên trong quá trình lao động, học tập. Nếu thiếu ngủ từ ngày này sang ngày khác cơ thể sẽ tích lũy dần mệt mỏi, gây nhiều ảnh hưởng xấu đến năng suất lao động và sức khoẻ.

3.4.1. Một số điểm vệ sinh giấc ngủ:

- Ngủ cũng như các mặt sinh hoạt khác phải quy định thời gian nhất định, phải tăng thời gian ngủ đối với trẻ nhỏ tuổi, trẻ càng bé thì càng cần phải ngủ nhiều. Hàng ngày mỗi người cần có hai giấc ngủ chính: ngủ đêm và ngủ trưa.

- Muốn ngủ say cần chú ý đến điều kiện vật chất như: giường, chiếu, gối, chăn, màn phải sạch sẽ, khô ráo, giường đủ kích thước, thoáng mát về mùa hè, yên tĩnh, không quá sáng với các điều kiện vật chất như vậy người ngủ sẽ được thoải mái ngon giấc hơn.

- Trước khi đi ngủ không tập luyện nặng, không ăn no, nên đi bộ nhẹ nhàng. Buổi chiều tối không nên dùng các chất kích thích như cà phê, chè đặc, thuốc lá, vì sẽ gây khó ngủ, chỉ dùng thuốc an thần khi cần thiết.

Quần áo mặc khi ngủ phải rộng, nhẹ, thoáng, không nên mặc quần áo chật, khi ngủ tuyệt đối không trùm chăn kín mít, nhớ thực hiện đầy đủ vệ sinh cá nhân khi ngủ phải vệ sinh răng miệng trước khi đi ngủ.

- Ngủ phải đủ thời gian theo tiêu chuẩn sinh lý đối với giấc ngủ. Tiêu chuẩn sinh lý đối với giấc ngủ đối với trẻ 7 tuổi là 12 giờ trong 1 ngày.

- Từ 8-9 tuổi cần ngủ: 10,5-11 giờ ngày.
- Từ 13-15 cần ngủ: 9 giờ trong đêm
- 16 tuổi cần ngủ: 8 giờ – 8,5 giờ trong 1 đêm
- Người lớn ngủ 6-8 giờ trong một đêm.

3.4.2. Tổ chức thời gian tự do cho học sinh :

Hàng ngày trong thời gian biểu có một số thời gian tự do dành cho các em hoạt động theo khả năng, sở thích cá nhân và nhu cầu bản thân.

- Khoảng 1-1,5 giờ đối với lớp nhỏ.
- Khoảng 1,5 –2,5 giờ đối với lớp nhỏ và lớn

Các em có thể giúp đỡ gia đình đọc báo, đàn hát, vẽ, tập luyện thể dục thể thao ...những hoạt động trong thời gian tự do có tác dụng nghỉ ngơi tích cực phát huy năng khiếu, giáo dục thực tế, ngoài ra còn giúp cho cơ thể phát triển về thể chất.

Nên dành một số thời gian riêng để các em hoạt động ngoài trời những trò chơi thể thao, múa hát tập thể ngoài trời sẽ có tác dụng tốt đối với sức khoẻ và học tập của học sinh.

Nghỉ ngơi bằng cách tổ chức tốt trong thời gian tự do là thiết thực bảo vệ sức khoẻ, phục hồi năng lực.

Kết luận: Trong đời học sinh học tập và lao động là những hoạt động nặng nhọc tiêu hao nhiều năng lượng. Thế nhưng cơ thể các em còn non nớt và đang phát triển mạnh, cho nên nhà trường cần tổ chức cho các em học tập, lao động hợp lý cùng với việc tổ chức nghỉ ngơi đúng mức sẽ nâng cao được chất lượng giáo dục mà sức khoẻ vẫn tăng tiến không ngừng thực hiện tốt những điều vệ sinh ở trên là tích cực góp phần xây dựng nhà trường XHCN nhằm đào tạo những con người phát triển toàn diện.

Nhiệm vụ

1: Toàn lớp nghe giáo viên giảng bài kết hợp đàm thoại (90 phút)

Câu hỏi đàm thoại:

1. Hãy cho biết bán kính quy định về độ dài quãng đường đi học cho HS bậc tiểu học là bao nhiêu ?
2. Diện tích sân chơi bình quân cho 1 HS ở nội thành là bao nhiêu ? Ở ngoại thành là bao nhiêu ?
3. Hãy cho biết diện tích (chiều rộng, chiều dài, chiều cao) của một lớp học cho 45-50 HS là bao nhiêu ?
4. Chiều rộng của bàn cho 1 chỗ ngồi của HS tiểu học là bao nhiêu ?
5. Thời điểm mà HS học bài ở nhà tốt nhất vào buổi sáng là lúc nào (khoảng mấy giờ) ? vào buổi chiều là lúc nào (mấy giờ) ?
6. Hãy cho biết một số nguyên tắc sư phạm về vệ sinh học đường ?

2:

- **Làm việc cá nhân** (SV tự nghiên cứu tài liệu – 30 phút)

- **Thảo luận nhóm** (30 phút).

Nội dung:

1. Yêu cầu vệ sinh trong học tập.
2. Vệ sinh trong giảng dạy
3. Vệ sinh nghỉ ngơi của học sinh

3: Hoạt động cả lớp (30 phút).

SV: Đại diện từng tổ báo cáo kết quả thảo luận.

GV: Nhận xét, đánh giá và kết luận.

III. Đánh giá: Câu hỏi kiểm tra kiến thức

1. Lựa chọn và đánh dấu ✓ vào cột tương ứng để phản ánh bán kính quy định về độ dài quãng đường đi học cho HS các cấp

<i>Bán kính</i>	<i>Tiểu học</i>	<i>THCS</i>	<i>THPT</i>
-----------------	-----------------	-------------	-------------

500 - 800 mét			
800 - 1000 mét			
1000 - 1500 mét			
1500 - 2000 mét			
1500 - 3000 mét			

2. Lựa chọn và đánh dấu ✓ vào cột tương ứng để phản ánh yêu cầu về kích thước phòng học (chiều rộng, chiều dài, chiều cao) của một lớp học cho 45-50 HS là bao nhiêu ?

Kích thước	Chiều rộng	Chiều dài	Chiều cao
3 - 3,5 mét			
3,6 - 40 mét			
5 mét			
6 mét			
7 mét			
8 mét			

3. Lựa chọn và đánh dấu ✓ vào cột tương ứng để phản ánh yêu cầu về diện tích sân chơi bình quân cho 1 HS ở nội thành là bao nhiêu ? ở ngoại thành là bao nhiêu ?

Diện tích	HS nội thành	HS ngoại thành
5 m ²		
6 m ²		
7 m ²		
8 m ²		
9 m ²		
10 m ²		

4. Lựa chọn và đánh dấu ✓ vào cột tương ứng để phản ánh yêu cầu về chiều rộng của bàn cho 1 chỗ ngồi của HS các cấp là bao nhiêu ?

Chiều rộng	Tiểu học	THCS	THPT
0,3 mét			
0,35 mét			
0,4 mét			
0,45 mét			
0,5 mét			
0,55 mét			

5. Lựa chọn và đánh dấu ✓ vào cột tương ứng để phản ánh thời điểm mà HS học bài ở nhà tốt nhất vào buổi sáng là lúc nào (khoảng mấy giờ) ? vào buổi chiều là lúc nào (mấy giờ) ?

Thời điểm học bài tốt nhất	Buổi sáng	Buổi chiều

7 → 9 giờ		
8 → 10 giờ		
9 → 11 giờ		
14 → 16 giờ		
15 → 17 giờ		
16 → 18 giờ		

Thông tin phản hồi

- Bán kính quy định về độ dài quãng đường đi học cho HS các cấp:
 - Tiểu học: 800 - 1000 mét
 - THCS: 1000 - 1500 mét
 - THPT: 1500 - 3000 mét
- Yêu cầu về kích thước phòng học (chiều rộng, chiều dài, chiều cao) của một lớp học cho 45-50 HS là :
 - Chiều rộng: 6 mét
 - Chiều dài: 8 mét
 - Chiều cao: 3,6 - 40 mét
- Yêu cầu về diện tích sân chơi bình quân cho 1 HS ở nội thành và ở ngoại thành là:
 - Nội thành: 6 m²
 - Ngoại thành: 10 m²
- Yêu cầu về chiều rộng của bàn cho 1 chỗ ngồi của HS các cấp là:
 - Tiểu học: 0,4 mét
 - THCS: 0,45 mét
 - THPT: 0,5 mét
- Thời điểm mà HS học bài ở nhà tốt nhất vào buổi sáng là lúc: 8 → 10 giờ, vào buổi chiều là lúc: 16 → 18 giờ

Đánh giá sau khi học tiểu môđun

1. Về nội dung, yêu cầu, phương pháp và câu hỏi, bài tập kiểm tra, đánh giá

1.1. Về kiến thức

• Nội dung

- Các khái niệm, quan điểm, mục tiêu, nhiệm vụ và các nguyên tắc chung về GDTC.
- Các nguyên tắc và phương pháp GDTC; đặc điểm tâm lý- sinh lý của HS tiểu học; các phương pháp vệ sinh tập luyện TĐTT.
- Các loại kế hoạch về GDTC cho HS tiểu học.
- Phương pháp tiến hành nghiên cứu khoa học về GDTC.

• Yêu cầu

- Xác định được một số kiến thức cơ bản về các khái niệm, quan điểm, mục tiêu, nhiệm vụ và các nguyên tắc chung về GDTC, về quy trình, phương pháp tiến hành nghiên cứu khoa học về GDTC.
- Xác định, mô tả, phân tích được các nguyên tắc và phương pháp GDTC, thấy được sự cần thiết việc giữ gìn sức khoẻ và vệ sinh trong tập luyện TĐTT.
- Xác định được quy trình, phương pháp tiến hành nghiên cứu về GDTC trong trường tiểu học.

• Phương pháp kiểm tra đánh giá

Kết hợp trắc nghiệm khách quan với trắc nghiệm tự luận.

Câu hỏi trắc nghiệm khách quan và tự luận (bao gồm các câu hỏi ở các chủ đề).

1.2. Về kỹ năng

• Nội dung

- Soạn 1 giáo án giảng dạy thực hành TĐTT.
- Thực hành 1 tiết dạy thực hành TĐTT (1 số em).
- Soạn 1 đề cương nghiên cứu khoa học.

• Yêu cầu

- Có thể thể hiện được nhiều phương pháp giảng dạy thích hợp cho GDTC ở trường tiểu học.
- Có thể lập các loại kế hoạch chi tiết, giáo án chi tiết cho môn GDTC trong nhà trường tiểu học.
- Có thể nghiên cứu về GDTC trong trường tiểu học.

• Phương pháp kiểm tra đánh giá

- Đánh giá, cho điểm về giáo án, đề cương nghiên cứu khoa học.

- Bài tập:
 - Soạn 1 giáo án giảng dạy thực hành TĐTT.
 - Soạn 1 đề cương nghiên cứu khoa học.

1.3. Thái độ, hành vi

- **Nội dung**

Ý thức tự giác, tích cực trong học tập, nghiên cứu khoa học và rèn luyện, tham gia các hoạt động GDTC trong và ngoài nhà trường.

- **Yêu cầu**

- Cố gắng nâng cao năng lực chuyên môn thông qua việc nghiên cứu và thực hành giảng dạy

- **Phương pháp kiểm tra đánh giá**

- Theo dõi chuyên cần trong học tập.

- Ý thức tham gia các hoạt động và chấp hành các yêu cầu của GV, của lớp.

2: Thông tin phản hồi của đánh giá

2.1. Về kiến thức


Căn cứ đáp án trả lời các câu hỏi theo thông tin phản hồi để đánh giá ở các chủ đề.

2.2. Về kỹ năng

Biểu điểm đánh giá cho soạn giáo án

Xếp loại	Yêu cầu
Tốt (9, 10 điểm)	Xác định chính xác, đầy đủ mục tiêu, phương tiện dạy học, các phần, các bước lên lớp, nội dung hoạt động của GV và HS, định lượng và phương pháp tổ chức thực hiện các hoạt động đáp ứng yêu cầu đổi mới phương pháp dạy học
Khá(7,8 điểm)	Xác định khá chính xác, đầy đủ mục tiêu, phương tiện dạy học, các phần, các bước lên lớp. Nội dung hoạt động của GV và HS khá cụ thể, định lượng và phương pháp tổ chức thực hiện các hoạt động tương đối hợp lý, có thể đáp ứng yêu cầu đổi mới phương pháp dạy học
Trung bình (5,6 điểm)	Xác định đầy đủ mục tiêu, các phương tiện dạy học, các phần, các bước lên lớp. Nội dung hoạt động của GV và HS chưa được rõ ràng, định lượng và phương pháp tổ chức thực hiện các hoạt động chưa khoa học lắm
Yếu (3,4 điểm)	Mục tiêu và phương tiện dạy học, các phần, các bước lên lớp chưa đầy đủ. Nội dung hoạt động của GV và HS chưa rõ ràng, định lượng và phương pháp tổ chức thực hiện các hoạt động không hợp lý.

Kém (1,2 điểm)	Mục tiêu và phương tiện dạy học, các phần, các bước lên lớp chưa xác định được. Nội dung hoạt động của GV và HS chưa rõ ràng, định lượng và phương pháp tổ chức thực hiện các hoạt động không khoa học.
----------------	---

 **Biểu điểm đánh giá cho xây dựng đề cương NCKH**

<i>Xếp loại</i>	<i>Yêu cầu</i>
Tốt (9, 10 điểm)	Xác định chính xác, đầy đủ mục tiêu, lý do nghiên cứu, nhiệm vụ, phương pháp, đối tượng và phạm vi nghiên cứu. Kế hoạch tổ chức nghiên cứu xây dựng cụ thể, đảm bảo tính thực tiễn
Khá(7,8 điểm)	Xác định chính xác, đầy đủ mục tiêu, lý do nghiên cứu. Nhiệm vụ, phương pháp, đối tượng và phạm vi nghiên cứu khá đầy đủ và hợp lý. Kế hoạch tổ chức nghiên cứu xây dựng khá cụ thể, tương đối đảm bảo tính thực tiễn
Trung bình (5,6 điểm)	Xác định được mục tiêu, lý do nghiên cứu. Nhiệm vụ, phương pháp, đối tượng và phạm vi nghiên cứu khá đầy đủ và hợp lý. Kế hoạch tổ chức nghiên cứu xây dựng chưa cụ thể, không được phù hợp với thực tiễn .
Yếu (3,4 điểm)	Xác định được mục tiêu, lý do nghiên cứu. Nhiệm vụ, phương pháp, đối tượng và phạm vi nghiên cứu chưa đầy đủ và thiếu tính chính xác. Kế hoạch tổ chức nghiên cứu xây dựng chưa cụ thể, không được phù hợp với thực tiễn .
Kém (1,2 điểm)	Chưa xác định được mục tiêu, lý do nghiên cứu. Nhiệm vụ, phương pháp, đối tượng và phạm vi nghiên cứu chưa đầy đủ và thiếu tính chính xác. Kế hoạch tổ chức nghiên cứu xây dựng chưa rõ ràng, không được phù hợp với thực tiễn .

PHẦN III: TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG

Chủ đề I: Nguồn gốc, bản chất, đặc điểm, phân loại, ý nghĩa, tác dụng của trò chơi (2 tiết)

◎ Mục tiêu

Học xong chủ đề này SV có được:

- Những kiến thức cơ bản nhất về nguồn gốc, bản chất, đặc điểm và ý nghĩa, tác dụng của trò chơi vận động đối với SV trong các trường sư phạm đào tạo GV tiểu học và với HS tiểu học.

- Góp phần hình thành thế giới quan duy vật biện chứng, nhân sinh quan khoa học, bồi dưỡng tình cảm nghề nghiệp cho SV, trên cơ sở đó giúp cho họ niềm say mê tìm tòi và tham gia tích cực vào các trò chơi vận động để phát triển thể lực, nâng cao sức khoẻ nhằm học tập và công tác tốt.

Hoạt động: Tìm hiểu Nguồn gốc, bản chất, đặc điểm, ý nghĩa- tác dụng của trò chơi
--

🔑 *Thông tin cơ bản*

1. Nguồn gốc và bản chất xã hội của trò chơi

Trò chơi vận động là một trong những hoạt động của con người nó nảy sinh từ lao động sản xuất. Nói cách khác: những hoạt động tự nhiên, xã hội của con người là nguồn gốc phát sinh ra trò chơi.

Ngay từ thời nguyên thủy con người không những biết tạo ra công cụ lao động để cải tạo tự nhiên, sản xuất ra thức ăn và các vật liệu như: quần áo mặc và đồ tiêu dùng. v.v... Trong quá trình lao động ấy đã nảy sinh ra ngôn ngữ, nhu cầu nghỉ ngơi, vui chơi, giải trí và các bài tập thể chất.

Con người nguyên thủy đã sử dụng trò chơi để truyền thụ kinh nghiệm cuộc sống cho các thế hệ nối tiếp bằng cách bắt chước các động tác lao động, trò chơi được ra đời từ

đó và phát triển cùng với sự phát triển của xã hội loài người. Các trò chơi sơ khai của con người mang nhiều dấu ấn của lao động sản xuất và con người sáng tạo, trừu tượng hoá. Trò chơi phản ánh các mặt hoạt động của con người như văn hoá, giáo dục, quân sự...

Qua từng thời kỳ lịch sử- xã hội loài người, khi phương thức và lực lượng sản xuất phát triển thì nội dung, cấu trúc của trò chơi cũng thay đổi theo để đảm bảo sự hoà nhập, yêu cầu ngày càng cao của xã hội loài người. Từ đó trò chơi được phát triển rất đa dạng và ngày càng phong phú, tác dụng của nó đối với đời sống xã hội cũng được con người chú ý nhiều hơn. Một số trò chơi dần dần mang tính văn hoá và tính dân tộc, tính giai cấp, thể hiện bản chất, truyền thống của dân tộc và tính chất xã hội nhất định.

Chẳng hạn: Giai cấp tư sản có những quan điểm xem trò chơi là một hình thức hoạt động nhằm thoả mãn bản năng tự nhiên của con người như mọi sinh vật. Đây là quan điểm sai lầm, bởi vì họ đã không thấy được bản chất, giá trị tinh thần, thể chất của các hoạt động trò chơi. Đặc biệt là tính chất văn hoá, giáo dục, nhân văn của trò chơi.

Trò chơi luôn luôn mang tính chất hiện thực của xã hội loài người. Ở mức độ nhất định, trò chơi phản ánh sự phát triển của các phương thức sản xuất và các sinh hoạt văn hoá, giáo dục của xã hội đương thời.

Dưới chế độ xã hội phong kiến, một số trò chơi như “*Khênh kiêu*”, “*Chơi ô ăn quan*”... nhằm đề cao và củng cố quyền hành của giai cấp thống trị.

Trong thời kỳ kháng chiến, trẻ em thường chơi tập trận giả, trò chơi “*Bắn máy bay*”, “*Bắt giặc lái nhảy dù*”... Những trò chơi này đã thể hiện được một số mặt của cuộc sống sản xuất và chiến đấu của nhân dân ta trong từng thời kỳ. Mỗi thời kỳ phát triển lịch sử của Đất nước, trò chơi có những thay đổi nhất định để phù hợp với yêu cầu giáo dục của xã hội.

Ngày nay trò chơi được phân loại và sử dụng trong giáo dục, văn hoá, nghệ thuật, rèn luyện nâng cao sức khoẻ cho con người và các trò chơi vận động được những người làm công tác GDTC hết sức quan tâm.

Trò chơi vận động là một trong những phương tiện giáo dục thể chất mà trong hoạt động của nó có tính quy tắc và diễn ra trong một giới hạn không gian, thời gian được xác lập.

2. Một số đặc điểm của trò chơi

2.1. Hầu hết những trò chơi vận động được sử dụng trong giáo dục thể chất ở trường tiểu học đã mang sẵn tính mục đích một cách rõ ràng.

2.2. Tổ chức hoạt động trò chơi trên cơ sở chủ đề có hình ảnh hoặc là những quy ước nhất định để đạt mục đích nào đó, trong điều kiện và tình huống luôn thay đổi hoặc thay đổi đột ngột.

2.3. Để đạt mục đích (giành chiến thắng) thì có nhiều cách thức (phương pháp) khác nhau.

2.4. Trò chơi mang tính tư tưởng rất cao.

Trong quá trình chơi HS tiếp xúc với nhau, cá nhân phải hoàn thành nhiệm vụ của mình trước tập thể ở mức độ cao, tập thể có trách nhiệm động viên, giúp đỡ cá nhân hoàn thành nhiệm vụ của mình, vì vậy tình bạn, lòng nhân ái, tinh thần tập thể v.v... được hình

thành. Cũng trong quá trình chơi, đã xây dựng cho HS tác phong khấn trương, nhanh nhẹn, tính kỷ luật, sự sáng tạo để hoàn thành nhiệm vụ với chất lượng cao v.v... góp phần giáo dục đạo đức và hình thành nhân cách cho HS.

2.5. Hoạt động trò chơi có ý nghĩa rất quan trọng trong công tác giáo dục thể chất cho thể hệ trẻ.

Hoạt động vui chơi hơi là một yêu cầu mang tính sinh học của trẻ em, nhất là ở lứa tuổi tiểu học và mẫu giáo, HS tiểu học. Có thể nói, vui chơi cần thiết và quan trọng như ăn, ngủ, học tập trong đời sống thường ngày của các em. Chính vì vậy, dù được hướng dẫn hay không, các em vẫn tìm mọi cách và tranh thủ mọi thời gian và điều kiện để chơi. Khi được chơi, các em đã tham gia hết sức tích cực và chủ động.

2.6. Trò chơi vận động mang đặc tính thi đua rất cao

Trong quá trình tham gia vào trò chơi, các em biểu lộ tình cảm rất rõ ràng, như niềm vui khi thắng lợi và buồn khi thất bại, vui mừng khi thấy đồng đội hoàn thành nhiệm vụ, bản thân thấy có lỗi khi không làm tốt phần việc của mình v.v... Vì tập thể mà các em phải khắc phục khó khăn, phấn đấu hết khả năng để mang lại thắng lợi cho đội trong đó có bản thân mình.

Mỗi trò chơi thường có những qui tắc, luật lệ nhất định, nhưng cách thức để đạt được đích lại rất đa dạng, trong khi đó bản thân trò chơi lại mang tính thi đua và sự tự giác rất cao. Vì vậy, khi đã tham gia trò chơi, HS thường vận dụng hết khả năng sức lực, sự tập trung chú ý, trí thông minh và sự sáng tạo của mình.

2.7. Khả năng định mức và điều chỉnh lượng vận động khi thực hiện trò chơi vận động bị hạn chế.

Những điều trên là rất tốt, nhưng cũng có một khía cạnh mà các nhà sư phạm phải quan tâm đó là tránh để các em ham chơi quá, chơi đến mức độ quên cả ăn, học, chơi đến mức quá sức dẫn đến mệt mỏi, trong trường hợp như vậy không những không có lợi về mặt sức khỏe mà ngược lại còn có hại cho sức khỏe. Đây là một đặc điểm quan trọng theo khía cạnh không hay, mà GV phải rất chú ý khi tổ chức cho các em chơi ở trường và hướng dẫn cho các em chơi ở gia đình sao cho hợp lý.

3. Phân loại trò chơi

Có thể chia trò chơi ra làm ba nhóm chính: Trò chơi sáng tạo, trò chơi vận động và trò chơi thể thao (các môn bóng)

Dưới đây chỉ đi sâu vào nhóm thứ hai: Trò chơi vận động. Riêng ở nhóm trò chơi này cũng rất phong phú đa dạng, vì vậy có nhiều cách phân loại khác nhau căn cứ trên những quan điểm khác nhau. Dưới đây là một số cách phân loại:

3.1. Các loại trò chơi được phân loại theo căn cứ vào những động tác cơ bản của quá trình chơi

Theo cách này, ta có: Trò chơi về chạy, trò chơi về nhảy, ném, leo trèo, mang vác... và những trò chơi phối hợp hai hay nhiều hoạt động trên với nhau. Mục đích của cách phân loại này là để cho người dạy dễ chọn lọc và sử dụng trong việc rèn luyện những kỹ năng vận động cơ bản cho HS.

3.2. Căn cứ vào sự phát triển các tố chất thể lực trong quá trình chơi

Ta có: Trò chơi rèn luyện sức nhanh, trò chơi rèn luyện sức mạnh, trò chơi rèn luyện sức bền.v.v... Tuy nhiên, cách phân loại này đôi khi không được chính xác, mà chỉ là tương đối, bởi một trò chơi không chỉ rèn luyện một tố chất cơ bản, mà có khi hai, ba tố chất. Do đó, cách phân loại này thường được dùng để cho các huấn luyện viên thể dục thể thao sử dụng.

3.3. Các loại trò chơi được phân loại theo căn cứ vào khối lượng vận động

Căn cứ vào mức độ yêu cầu và sự tác động của lượng vận động (chủ yếu là khối lượng vận động), ta có thể phân ra các loại sau:

- Trò chơi "*tĩnh*": Các trò chơi có khối lượng vận động không đáng kể, ví dụ: Trò chơi : "*Bịt mắt bắt dê*", "*Bỏ khăn*".v.v...
- Trò chơi "*động*": Các trò chơi có khối lượng vận động ở mức trung bình và cao, ví dụ: Các trò chơi chạy tiếp sức "*Tiếp sức chuyển khăn*", "*Chạy đổi chỗ*", "*Chạy thoi*".

Tuy nhiên, cách phân loại này cũng chỉ là tương đối, bởi vì: khối lượng và cường độ vận động của một trò chơi có thể tăng, giảm do cách tổ chức và tài nghệ điều khiển của người điều khiển trò chơi .

3.4. Các loại trò chơi được phân loại theo căn cứ vào yêu cầu về công tác tổ chức thực hiện trò chơi

Ta có: Trò chơi chia thành đội, không chia đội và trò chơi có một nhóm chuyên tiếp ở giữa.

- Trò chơi chia thành đội được tiến hành chơi với điều kiện số người chơi của các đội phải ngang nhau, thậm chí số lượng các em nữ, các em nam cũng phải bằng nhau ở các đội chơi, ví dụ: "*Kéo co*", "*Lò cò tiếp sức*"...

Luật lệ của những trò chơi này thường nghiêm và chặt chẽ hơn. Như trò chơi "*kéo co*" phải quy định từ cách đặt chân ở vạch phân chia, cách cầm dây.v.v... Mỗi đội phải hành động đồng loạt với sự phối hợp chính xác, vì đôi khi sự thắng - thua là kết quả của sự hợp đồng chặt chẽ ở mức khác nhau của mỗi đội. Những trò chơi này có tác dụng giáo dục tinh thần tập thể, tính tổ chức kỷ luật rất tốt.

- Trò chơi không chia đội lại có thể chia ra:
 - Trò chơi có người điều khiển.
 - Trò chơi không có người điều khiển.

Trong loại trò chơi này lại có thể chia ra:

- +. Các trò chơi mà toàn bộ số người tham dự cuộc chơi cùng tham gia vào chơi một lúc
- +. Các trò chơi mà số người tham gia chơi phải theo lần lượt, thứ tự.

Đặc điểm của những trò chơi không chia đội là người chơi không cùng một đích, mỗi người chơi độc lập, cá nhân chịu trách nhiệm về công việc của mình, ví dụ: "*Ném trúng đích*", "*Đá cầu*", "*Nhảy dây*", "*Bịt mắt thổi còi*".v.v...

• Loại trò chơi có nhóm phụ ở giữa là những trò chơi vừa mang tính chất cá nhân, nhưng khi cần thiết có thể hợp thành những nhóm, tuy nhiên sự kết hợp ở đây không thường xuyên mà là ngẫu nhiên. Ví dụ như trò chơi “Chim đổi lồng”, “Người thừa thứ 3” v.v...

4. Ý nghĩa và tác dụng của trò chơi vận động

Trò chơi vận động là một trong những phương tiện giáo dục thể chất nó được sử dụng kết hợp với bài tập thể chất hoặc du lịch và rèn luyện trong tự nhiên góp phần củng cố và nâng cao sức khoẻ của con người.

Thông qua trò chơi vận động góp phần giáo dục khả năng nhanh nhẹn, khéo léo, thông minh, đức tính thật thà, tính tập thể nhằm giáo dục các mặt đức, trí, thể, mỹ v.v... đào tạo con người phát triển một cách toàn diện.

Trò chơi vận động còn là một phương tiện vui chơi giải trí, một hình thức nghỉ ngơi tích cực, một hoạt động có tính văn hoá góp phần nâng cao đời sống tinh thần cho con người.

Về phương diện sinh lý vận động: Trò chơi vận động giải toả tâm lý tạo nên sự lạc quan yêu đời, vui tươi thoải mái góp phần giảm các căng thẳng thần kinh, giảm và chống đỡ được một số bệnh tật.

Với tác dụng to lớn của trò chơi vận động nên đã được nhân dân ta sử dụng phục vụ trong những ngày hội, ngày tết, ngày lễ và đặc biệt trong các dịp trại hè của HS các cấp.

Trong trường học, trò chơi được sử dụng kết hợp với bài tập thể chất, nó là một trong những nội dung của chương trình thể dục ở cả ba cấp học.

Căn cứ vào đặc điểm của từng trò chơi được sử dụng vào các phần khởi động, cơ bản hay hồi tĩnh của mỗi tiết học thể dục, hoặc những giờ chính khoá chuyên về trò chơi vận động.

Trò chơi có sức lôi cuốn người học, người tham gia chơi thực hiện một cách tự nguyện, tạo không khí vui tươi, lành mạnh, hào hứng có khi quên cả sự mệt nhọc. Tuy nhiên, do khối lượng và cường độ vận động khó định lượng một cách chính xác, nên trò chơi vận động cũng có những mặt hạn chế nhất định.

Nhiệm vụ

1: Toàn lớp nghe GV giảng bài kết hợp đàm thoại (45 phút)

Câu hỏi đàm thoại:

1. Em hãy cho biết trò chơi có từ bao giờ ?
2. Trò chơi nói chung và trò chơi vận động nói riêng có tác dụng như thế nào ?
3. Các đặc điểm của trò chơi vận động ?
4. Theo em trong trò chơi vận động có những loại nào ?

5. Ý nghĩa, tác dụng của trò chơi đối với HS tiểu học ?

✍️ 2 - SV tự nghiên cứu tài liệu và tiến hành thảo luận nhóm (30 phút).

Nội dung:

Nêu tên các trò chơi vận động phát triển các tố chất thể lực (sức nhanh, sức mạnh, sức bền, mềm dẻo, khéo léo) → mỗi tố chất thể lực 10 trò chơi.

✍️ 3: Trao đổi, thảo luận cả lớp (15 phút)

SV: Đại diện từng tổ báo cáo kết quả thảo luận.

GV: Nhận xét, đánh giá và kết luận.

🗣️ Đánh giá: Câu hỏi tự đánh giá

Câu 1: Đánh dấu ✓ vào ô tương ứng để phản ánh đặc điểm của trò chơi vận động:

a. Trò chơi vận động được phản ánh qua các đặc điểm:

5 6 7 8

b. Tính mục đích của các trò chơi vận động:

- Tất cả các trò chơi vận động có tính mục đích rõ ràng

- Đa số các trò chơi vận động có tính mục đích rõ ràng

- Một số các trò chơi vận động có tính mục đích rõ ràng

- Các trò chơi vận động không có tính mục đích rõ ràng

c. Tổ chức hoạt động trò chơi trên cơ sở:

- Chủ đề có hình ảnh để đạt mục đích nào đó

- Bằng những quy ước nhất định để đạt mục đích nào đó

- Trong điều kiện và tình huống luôn ổn định

- Trong điều kiện và tình huống luôn thay đổi, đột ngột

d. Để đạt mục đích (dành chiến thắng) thì:

- Có nhiều cách thức (phương pháp) khác nhau

- Chỉ có một cách thức (phương pháp)

d. Trò chơi vận động:

- Mang tính tư tưởng rất cao

- Không mang tính tư tưởng

e. Có ý nghĩa trong công tác giáo dục thể chất cho thế hệ trẻ:

Rất quan trọng Quan trọng Không quan trọng

f. Trò chơi vận động mang đặc tính thi đua:

Rất cao Cao Bình thường

g. Khả năng định mức và điều chỉnh lượng vận động khi thực hiện trò chơi vận động:

Được Không Được, nhưng bị hạn chế

Câu 2: Hãy phân loại trò chơi nói chung và trò chơi vận động nói riêng thông qua việc đánh dấu ✓ vào ô tương ứng và trình bày thật ngắn gọn một số câu hỏi sau:

a. Trò chơi nói chung có thể chia ra có thể chia làm:

Hai nhóm Ba nhóm Bốn nhóm Năm nhóm

b. Trò chơi nói chung được chia ra các nhóm sau:

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

c. Ta có thể chia trò chơi vận động theo:

3 cách 4 cách 5 cách 6 cách

d. Trò chơi vận động được chia ra theo các cách sau:

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

e. Căn cứ vào sự phát triển các tố chất thể lực trong quá trình chơi, ta có các loại trò chơi nào (ở mỗi loại tố chất thể lực lấy 2 ví dụ điển hình):

- 1.....

2.
 3.
 4.
 5.
-
-

Chủ đề II: Trò chơi vận động cho HS tiểu học và phương pháp giảng dạy (2 tiết)

🎯 Mục tiêu

Sau khi học xong chủ đề này nhằm giúp SV có được:

- Hiểu biết những kiến thức cơ bản nhất về phương pháp và các hình thức tổ chức thực hiện trò chơi vận động cho HS tiểu học.
- Xác định, mô tả, phân tích được các yêu cầu, nguyên tắc và phương pháp tổ chức thực hiện trò chơi cho HS tiểu học.
- Bước đầu xác lập được một số trò chơi vận động phù hợp đặc điểm tâm – sinh lý HS tiểu học.

Hoạt động: Xác định Trò chơi vận động cho HS tiểu học và phương pháp giảng dạy

🔑 Thông tin cơ bản

1. Các trò chơi vận động cho HS tiểu học

1.1. Vị trí, tính chất của trò chơi vận động cho HS tiểu học

Các hình thức giáo dục thể chất đều có sự quan hệ mật thiết với nhau. Vì vậy trong giáo dục thể chất nói chung và cho HS tiểu học nói riêng, trò chơi vận động là một phương pháp tập luyện, hoạt động phối hợp một cách hữu cơ với việc rèn luyện thân thể.

Căn cứ vào đặc điểm phát triển cơ thể, tâm lý và sinh lý khác nhau của lứa tuổi, trình độ rèn luyện thân thể và các điều kiện khách quan khác của HS trong từng cấp học, lớp học cụ thể mà trò chơi vận động có vị trí nhất định của nó.

Trong mỗi nội dung chương trình cấp học, trò chơi vận động có nội dung và tính chất khác nhau, tức là có hình thức tổ chức và phương pháp giảng dạy khác nhau.

Trò chơi nói chung và trò chơi vận động nói riêng là một hình thức giáo dục thể chất được vận dụng rộng rãi trong gia đình, vườn trẻ, trong các cấp học phổ thông cũng như ở các trường chuyên nghiệp...

Trong các trường tiểu học, trò chơi vận động chiếm một vị trí quan trọng trong chương trình giảng dạy thể dục, nó phù hợp với đặc điểm phát triển tâm- sinh lý lứa tuổi thiếu niên- nhi đồng, góp phần tích cực vào việc đẩy mạnh sự phát triển toàn diện cơ thể HS. Trò chơi vận động được sử dụng rộng rãi trong các giờ học thể dục, trong các hoạt động nội khoá và ngoại khoá, trong những thời gian rảnh rỗi và trước giờ lên lớp hàng ngày.

Trong trường tiểu học ở một góc độ nào đó, trò chơi vận động là một biện pháp giáo dục chính để phát triển thể lực cho các em, các nội dung thể dục khác chỉ là bổ trợ.

Phần nhiều các trò chơi vận động ở bậc tiểu học là những trò chơi đơn giản, còn ở bậc THCS và THPT thì áp dụng các trò chơi phức tạp hơn, mang nhiều tính chất thi đua hơn so với các trò chơi ở bậc tiểu học.

Trò chơi cũng được áp dụng rộng rãi trong các hoạt động Đội, trong tham quan hay sinh hoạt của Đội thiếu niên tiền phong. Căn cứ vào mục đích, nhiệm vụ giáo dục thể chất và các điều kiện cụ thể, đặc điểm tâm - sinh lý ... của từng đối tượng khác nhau để biên soạn và giảng dạy trò chơi cho phù hợp, góp phần tích cực vào việc nâng cao sức khoẻ cho HS.

1.2. Đặc điểm của trò chơi vận động cho HS tiểu học

Đối với HS tiểu học, trò chơi vận động được sử dụng tích cực để giảng dạy những động tác (kỹ năng vận động cơ bản): Đi, chạy, nhảy, ném, vượt chướng ngại... Nội dung trò chơi ở các lứa tuổi (các lớp) có khác nhau.

Ở các lớp đầu cấp học trò chơi theo xu hướng hình thành thói quen vận động, khả năng giao tiếp, các mối quan hệ cá nhân với tập thể tạo cho HS môi trường hoạt động tự nhiên, kích thích và đảm bảo sự phát triển thể chất một cách bình thường.

Với HS các lớp cao hơn (cuối bậc tiểu học) trò chơi vận động có đặc điểm mang nhiều ý nghĩa đến sự phát triển các tố chất thể lực, khối lượng vận động tăng, thời gian chơi kéo dài hơn, cần huy động nhiều các nhóm cơ toàn thân tham gia. Qua đó củng cố, tăng cường sức khoẻ cho HS.

2. Phương pháp giảng dạy trò chơi vận động

Để giảng dạy trò chơi vận động cho HS tiểu học đạt hiệu quả cao cần được tiến hành qua các bước sau:

- Chọn trò chơi và biên soạn thành giáo án giảng dạy .
- Chuẩn bị phương tiện và địa điểm để tổ chức trò chơi .
- Tổ chức đội hình cho HS chơi.
- Giới thiệu và giải thích trò chơi .
- Điều khiển trò chơi
- Đánh giá kết quả cuộc chơi.

2.1. Lựa chọn trò chơi và biên soạn giáo án giảng dạy

Để giảng dạy cho HS một trò chơi, công việc đầu tiên của người GV là chọn trò chơi (trừ những trò chơi đã qui định trong chương trình và sách hướng dẫn giảng dạy). Muốn chọn trò chơi đúng với yêu cầu, cần xác định được mục đích, yêu cầu của trò chơi định chọn. Ví dụ trong một buổi hoạt động ngoại khoá ở ngoài trời. GV muốn có một hoạt động sôi nổi, hấp dẫn có thể lôi cuốn được tất cả HS vào hoạt động thì đưa giữa tổ này với tổ khác hay lớp này với lớp khác . Như vậy là GV đã xác định được mục đích, yêu cầu để chọn trò chơi, trong trường hợp này GV có thể chọn trò chơi “*Chạy tiếp sức*” hay “*Tiếp sức chuyển vật*” hoặc “*Lò cò tiếp sức*”v.v...

Khi chọn trò chơi GV còn cần phải chú ý đến trình độ và sức khoẻ của HS , ví dụ như HS lớp 1 thì trình độ tiếp thu cũng như khả năng phối hợp vận động và sức khoẻ còn có hạn, do đó không thể chọn những trò chơi phức tạp hoặc đòi hỏi sức mạnh cao. Ngoài ra GV còn phải chú ý đến đặc điểm giới tính, địa điểm định tổ chức cho HS chơi rộng

hay hẹp, có bảo đảm không, phương tiện tổ chức cho HS có đầy đủ để tổ chức được trò chơi đó hay không v.v...

Sau khi đã chọn được trò chơi, GV cần biên soạn thành giáo án giảng dạy từng bước cho các em từ chỗ chưa biết đến biết, từ chỗ chỉ biết tham gia chơi một cách cầm chừng, thụ động đến biết tham gia chơi một cách hoàn toàn chủ động và có thể sáng tạo được.

Ví dụ, khi chọn trò chơi “*Mèo đuổi chuột*”, giáo án lúc đầu chỉ làm sao cho HS biết cách chơi, chuột chạy đường nào mèo đuổi đường đó, giáo án sau nâng lên cho HS biết đọc các câu đồng dao trước và trong khi chơi, sau đó mức cao hơn nữa có thể đổi một phần cách chơi như không quy định “mèo” cứ phải đuổi đúng theo đường mà mèo có thể chạy đón đầu v.v...

2.2. Chuẩn bị địa điểm, phương tiện để tổ chức cho HS chơi

Sau khi chọn được trò chơi, GV nghiên cứu kỹ các quy tắc và luật lệ của trò chơi và sau đó soạn thành giáo án ở những mức độ khác nhau để dần dần tổ chức cho các em biết tham gia chơi một cách thành thục. Công việc đầu tiên là lúc này là chuẩn bị phương tiện và địa điểm để tổ chức cho các em chơi. Về phương tiện cần phải phân chia ra những phương tiện GV cần chuẩn bị và phương tiện nào HS cần chuẩn bị.

Ví dụ: “*Nhảy dây cá nhân*” thì HS phải chuẩn bị dây, muốn vậy GV phải nhắc nhở các em trong giờ học trước để các em chuẩn bị, thậm chí ngày hôm sau đến giờ Thể dục, thì hôm trước đó GV lại nhắc lại một lần nữa để các em nhớ và chuẩn bị.

Đối với GV thì phương tiện để tổ chức cho HS chơi cần chia ra làm hai loại, loại thứ nhất là loại cần phải chuẩn bị trước khi đến giờ tổ chức cho HS chơi.

Ví dụ: làm mô hình đầu ngựa, mua bóng v.v... và loại thứ hai kẻ vẽ sân chơi để chơi thì có thể tiến hành để chuẩn bị trước nếu kẻ bằng vôi nước, sơn v.v... còn nếu vẽ bằng phấn thì đợi đến giờ học mới kẻ vẽ.

Về địa điểm, sau khi đã chọn địa điểm GV cho HS thu nhặt các vật gây nguy hiểm và có thể phải quét dọn cho bảo đảm môi trường sư phạm.

2.3. Tổ chức đội hình cho HS chơi

Tổ chức đội hình cho HS chơi được quy định trong một số nhiệm vụ sau:

- Tập hợp HS theo các đội hình khác nhau và ổn định tổ chức, phân chia đội (nếu trò chơi phải chia đội).

- Chọn vị trí đứng của GV để giải thích và điều khiển trò chơi.

- Chọn đội trưởng cho từng đội hoặc những người tham gia đóng vai trò của cuộc chơi, ví dụ: “mèo”, “chuột” v.v...

- Tùy theo tính chất của trò chơi, GV có thể tổ chức trò chơi theo nhiều đội hình khác nhau: đội hình hàng dọc, đội hình hàng ngang, đội hình một hay hai vòng tròn v.v... ở mỗi đội hình như vậy, vị trí đứng của GV để giải thích và điều khiển trò chơi cũng khác nhau, tuy nhiên có một nguyên tắc phải chú ý là làm sao cho HS phải nghe rõ được

lời của GV nói, nhìn rõ được GV làm mẫu và GV phải quan sát được toàn bộ HS và tiến trình cuộc chơi, nhưng không gây cản trở cuộc chơi của các em.

2.4. Giới thiệu và giải thích trò chơi

Giới thiệu và giải thích trò chơi có thể tiến hành theo nhiều cách khác nhau phụ thuộc vào tình hình thực tiễn và sự hiểu biết của đối tượng:

Nếu các em chưa biết trò chơi đó, thì cần giới thiệu, giải thích và làm mẫu tỷ mỉ, nhưng nếu các em đã biết hoặc đã nắm vững trò chơi đó rồi thì cách giới thiệu và giải thích lại khác v.v...

Tuy vậy, thông thường khi giới thiệu và giải thích trò chơi nên tiến hành theo mấy bước sau: Gọi tên trò chơi, luật lệ và cách chơi, yêu cầu về tổ chức kỷ luật, cách đánh giá thắng, bại (phân thắng, thua) và những điểm cần chú ý khác.

Đối với HS tiểu học, khi được tổ chức chơi các em thường muốn được tổ chức chơi ngay, nhất là những trò chơi mà các em đã biết, sau khi GV gọi tên trò chơi các em đã biểu lộ tình cảm ngay như reo hò hưởng ứng hoặc không đồng ý chơi trò chơi đó v.v...

Dù ở trong trường hợp nào các em cũng không thích giảng giải dài dòng, vì vậy khi giải thích trò chơi, GV nên nói ngắn gọn, rõ ràng, dễ hiểu, nhưng phải làm sao cho tất cả HS đều nghe và nắm được cách chơi.

Đối với những trò chơi các em đã hiểu luật lệ chơi, GV không cần giải thích trò chơi nữa, mà nên nêu thêm một số yêu cầu. Có thể đưa ra một số yêu cầu cao, chặt chẽ hơn lần chơi trước đòi hỏi HS phải cố gắng mới hoàn thành được. Có như vậy các em mới thấy hào hứng, hăng hái, phát huy hết khả năng sức lực, trí tuệ và óc sáng tạo của mình.

Giới thiệu và giải thích trò chơi hấp dẫn, lôi cuốn được sự chú ý và khích lệ được HS tham gia chơi một cách thực sự là nghệ thuật của người điều khiển. Vì vậy mỗi GV cần tích lũy kinh nghiệm và không nên coi thường khâu giới thiệu và giải thích trò chơi.

2.5. Điều khiển trò chơi

Khi các em chính thức vào chơi là lúc người điều khiển phải đóng vai trò như một trọng tài trong một trận thi đấu. Mọi tình huống như vi phạm luật, thống kê điểm thắng và thua của từng đội để rồi phân loại thắng - thua, giải quyết các vấn đề kiện cáo v.v... đều do người điều khiển quyết định. Vì vậy, người điều khiển phải nắm vững tiến trình và theo dõi trò chơi thật chặt chẽ.

Theo kinh nghiệm của nhiều nhà sư phạm, lúc cho HS chơi trò chơi mới, thì thường cho các em chơi thử một đến hai - ba lần, sau mỗi lần GV cần nhận xét và bổ sung thêm những điều về luật để các em nắm vững luật, sau đó mới cho các em chơi chính thức và có thi đua.

Thông thường, người điều khiển phải làm một số công việc sau:

- Cho HS làm một số động tác khởi động (có thể cho HS khởi động trước khi tổ chức đội hình chơi).

- Cho các em bắt đầu cuộc chơi.

- Theo dõi và nắm vững các hoạt động của từng cá nhân hoặc tập thể những HS tham gia chơi.

- Điều chỉnh khối lượng vận động của trò chơi.

- Đề phòng chấn thương (bảo hiểm) ở những chỗ cần thiết.

- Khi điều khiển trò chơi, GV có thể điều chỉnh khối lượng vận động cho các em bằng nhiều cách:

- Dùng tiếng vỗ tay, tiếng trống, tiếng reo hò để tăng nhịp điệu trò chơi, rút ngắn hoặc tăng thời gian cuộc chơi.

- Thay đổi phạm vi hoạt động của trò chơi (rút ngắn hoặc tăng cự li, giảm hoặc tăng trọng vật...).

- Thay đổi số lượng người chơi.

- Thay đổi yêu cầu, mục đích hoặc luật lệ chơi.

- Nghi giải lao (nếu cần giảm khối lượng vận động).

Khi điều khiển trò chơi, GV phải chú ý bảo hiểm cho các em và tìm các biện pháp phòng ngừa chấn thương có thể xảy ra. Cần nhắc nhở và giáo dục ý thức tổ chức kỷ luật vì đây là một trong những biện pháp phòng ngừa chấn thương có hiệu quả nhất.

2.6. Đánh giá kết quả cuộc chơi

Sau mỗi lần hoặc một số lần cho HS chơi GV cần nhận xét, đánh giá kết quả cuộc chơi.

Để đánh giá đúng thực chất của cuộc chơi, GV phải thống kê được những ưu điểm, khuyết điểm của từng đội, cụ thể: Về thời gian đội nào hoàn thành trước, nhiều hay ít người vi phạm luật lệ, đội hình đội ngũ có trật tự kỷ luật không v.v...

Dựa vào yêu cầu, nội qui chơi, kết quả cuộc chơi GV đánh giá và phân loại thắng thua thật công bằng, rõ ràng. GV phải hết sức lưu ý vấn đề này, vì đôi khi có GV nêu yêu cầu và luật lệ chơi rất khắt khe, nhưng khi đánh giá kết quả cuộc chơi lại đại khái, không chính xác hoặc không công bằng. Do đó đã làm cho HS mất phần khởi, đôi khi các em biểu lộ sự phản đối với sự đánh giá đó và không chấp nhận kết luận của người điều khiển.

Đây là những điều đã xảy ra không phải hạn hữu, ngay đến các trò chơi của người lớn như bóng đá, bóng rổ, bóng chày... chúng ta cũng đã thấy những hiện tượng như vậy và tất nhiên là kết quả của cuộc chơi mà chúng ta tổ chức cho HS chơi bị giảm đi nhiều, mất đi ý nghĩa giáo dục và đôi khi dẫn đến sự hiềm khích, hiểu lầm v.v...

Có thể nói, điều khiển tiến trình một cuộc chơi (nhất là với HS tiểu học các em hiểu động và mức độ hiểu biết còn có hạn chế) sao cho sôi nổi, sinh động, hấp dẫn lôi cuốn được HS tham gia chơi một cách thích thú, đó là nghệ thuật của nhà sư phạm.

Có lẽ chỉ có lòng yêu trẻ, yêu nghề, sự ham học hỏi, nghiên cứu sưu tầm tích lũy kinh nghiệm thì nghệ thuật đó mới ngày càng phong phú và hoàn thiện.

Nhiệm vụ

 1: Toàn lớp nghe GV giảng bài kết hợp đàm thoại (45 phút)

Câu hỏi đàm thoại:

1. Khi chọn trò chơi để giảng dạy cho HS tiểu học cần căn cứ vào những gì ?
2. Biên soạn giáo án giảng dạy trò chơi cần có những nội dung nào ?
3. Để thực hiện trò chơi cần chuẩn bị phương tiện và địa điểm để tổ chức trò chơi như thế nào ?
4. Hãy cho biết một số đội hình thường được thực hiện khi cho HS chơi trò chơi.
5. Người điều khiển trò chơi cần thực hiện như thế nào ?

2: SV tự nghiên cứu tài liệu: Phương pháp giảng dạy trò chơi vận động cho HS tiểu học và **tiến hành thảo luận nhóm** (30 phút).

Câu hỏi thảo luận:

1. Hãy nêu tên một số trò chơi vận động nhằm phát triển sức mạnh và sức nhanh cho HS tiểu học (mỗi tổ chất thể lực nêu 10 trò chơi)
2. Cho biết vị trí của GV (người chỉ huy) khi thực hiện giảng dạy trò chơi ở các đội hình :

- Hàng ngang
- Hàng dọc
- Vòng tròn
- Nửa vòng tròn (hay chữ U)

3: Trao đổi, thảo luận chung cả lớp (15 phút).

SV: Đại diện từng tổ báo cáo kết quả thảo luận

GV: Nhận xét, đánh giá và kết luận.

Đánh giá: Câu hỏi tự đánh giá.

Câu 1: Đánh dấu ✓ vào ô tương ứng để phản ánh đặc điểm của trò chơi vận động cho HS tiểu học:

a. Đối với HS tiểu học, để giảng dạy những động tác (kỹ năng vận động cơ bản): Đi, chạy, nhảy, ném, vượt chướng ngại... thì:

- Được áp dụng dưới dạng trò chơi vận động một cách tích cực
- Được áp dụng dưới dạng trò chơi vận động một cách có lựa chọn
- Không áp dụng dưới dạng trò chơi vận động

b. Nội dung trò chơi ở các lứa tuổi (các lớp):

Không khác nhau Có khác nhau

Câu 2: Để giảng dạy trò chơi vận động cho HS tiểu học đạt hiệu quả cao cần được tiến hành qua các bước (đánh dấu ✓ vào ô tương ứng), đó là những bước nào:

a. 5 bước 6 bước 7 bước 8 bước

b. Đó là những bước nào?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Câu 3. *Hãy đánh dấu ✓ vào ô tương ứng để xác định được các nhiệm vụ liên quan công tác tổ chức đội hình chơi trò chơi vận động cho HS tiểu học ?*

a. Có các nhiệm vụ:

4 nhiệm vụ 5 nhiệm vụ 6 nhiệm vụ

b. Đó là các nhiệm vụ (xác định có bao nhiêu nhiệm vụ thì viết vào bấy nhiêu nhiệm vụ):

1.

2.

3.

4.

5.

6.

Câu 4: *Thông thường khi giới thiệu và giải thích trò chơi nên tiến hành theo mấy bước (đánh dấu ✓ vào ô tương ứng), đó là những bước nào ?*

a. 2 bước 3 bước 4 bước

b. Các bước (xác định có bao nhiêu bước thì viết vào bấy nhiêu bước):

1.
.....
2.
.....
3.
.....
4.
.....

Câu 5. Đánh dấu ✓ vào ô tương ứng để xác định: Thông thường, người điều khiển trò chơi vận động phải làm một số công việc:

a. 3 công việc 4 công việc 5 công việc

b. Đó là các công việc:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Chủ đề III: Tổ chức hướng dẫn và thực hành các trò chơi vận động bậc tiểu học (6 tiết)

◎ Mục tiêu

Sau khi học xong chủ đề này SV có được:

- Nắm được phương pháp và các hình thức tổ chức thực hiện trò chơi vận động cho HS tiểu học.
- Bước đầu xác lập được một số trò chơi vận động phù hợp đặc điểm tâm – sinh lý HS tiểu học.
- Có thể tổ chức, điều hành thi đấu một số trò chơi vận động cho HS tiểu học.
- Có thái độ tự giác, tích cực trong học tập, rèn luyện tham gia các trò chơi.
- Hình thành cho SV kỹ năng vận dụng những tri thức đã học vào thực tiễn tập luyện và đặt cơ sở cho công tác giảng dạy trò chơi vận động sau này. Đồng thời, hình thành cho họ năng lực và các phẩm chất nghiệp vụ sư phạm về giảng dạy trò chơi vận động cho HS tiểu học.
- Góp phần hình thành thế giới quan duy vật biện chứng, nhân sinh quan khoa học, bồi dưỡng tình cảm nghề nghiệp cho SV, trên cơ sở đó giúp cho họ tiếp tục hoàn thiện nhân cách người GV XHCN.

Hoạt động 1: Tìm hiểu về công tác tổ chức hướng dẫn trò chơi vận động và nội dung các trò chơi vận động trong chương trình thể dục tiểu học (2 tiết)

🔑 Thông tin cơ bản

1. Tổ chức hướng dẫn trò chơi vận động

1.1. Cách chọn trò chơi

Trò chơi nói chung và trò chơi vận động nói riêng có rất nhiều loại, Trước khi giảng dạy GV cần nghiên cứu để lựa chọn, sắp xếp và sử dụng trò chơi phù hợp với đối tượng, thời gian, địa điểm và hoàn cảnh chơi

• Những căn cứ lựa chọn trò chơi

- Căn cứ vào mục đích, yêu cầu, nhiệm vụ giáo dục: Trong nhà trường, ở những thời gian khác nhau đều có những chủ đề sinh hoạt và giáo dục tư tưởng khác nhau, vì vậy cần lựa chọn trò chơi cho phù hợp với chủ đề đó. Giáo dục HS thực hiện theo 5 điều Bác Hồ dạy, có thể chọn trò chơi đề cao tính tinh thần tập thể, ý thức tổ chức kỷ luật, tinh thần dũng cảm gan dạ, khiêm tốn, thật thà. Ngoài những yêu cầu về tư tưởng ra còn phải căn cứ vào yêu cầu về phát triển thể lực, trí lực. Riêng về thể lực thì lựa chọn

các trò chơi nhằm phát triển các tố chất như: sức nhanh, sức mạnh, sức bền, mềm dẻo và khéo léo. Trò chơi còn có tác dụng hoạt động bổ trợ hoặc rèn luyện về kỹ năng các động tác: chạy, nhảy, ném, leo trèo...

Chọn trò chơi cần chú ý đến giáo dục đạo đức tư tưởng, kiến thức, kỹ năng và rèn luyện thể lực cho HS .

- **Căn cứ vào đặc điểm tâm- sinh lý của HS:** Ở lứa tuổi HS tiểu học, cơ thể các em chưa phát triển hoàn chỉnh, thể lực các em còn yếu nên không thể chọn những trò chơi yêu cầu sử dụng nhiều về sức mạnh hoặc phải hoạt động trong một thời gian dài như ở HS THCS.

Do HS tiểu học còn hiếu động nên cần chọn những trò chơi có nội dung hoạt động vui, hấp dẫn.

Khả năng nhận thức và tư duy của các em còn hạn chế nên không thể áp dụng những trò chơi có quy định phức tạp và chặt chẽ

Cần căn cứ vào lứa tuổi mà đề ra quy tắc, yêu cầu, khối lượng vận động, thời gian chơi cho phù hợp với từng đối tượng HS (từng lớp)

- **Căn cứ vào địa điểm, sân tập, dụng cụ:** Chọn trò chơi phải dựa vào điều kiện về địa điểm, sân tập, dụng cụ...Địa điểm chơi phụ thuộc vào số người tham gia, cấu trúc nội dung trò chơi, hình thức tổ chức chơi...

- **Căn cứ vào thời gian và hoàn cảnh:** Tổ chức trò chơi có liên quan mật thiết với quỹ thời gian thực hiện. Thời gian chơi quyết định đến cách lựa chọn trò chơi, mặt khác: trò chơi chịu ảnh hưởng trực tiếp vào điều kiện, hoàn cảnh (nắng, mưa...) cụ thể để chọn lựa các hình thức tổ chức và loại trò chơi cần thiết.

Việc lựa chọn trò chơi cho phù hợp là rất quan trọng, có tính chất quyết định đến tác dụng của giáo dục và kết quả của trò chơi, đòi hỏi việc tổ chức cần hợp lý về nội dung và điều kiện chơi cho phép.

1.2. Hướng dẫn trò chơi

• Tổ chức

- Khi giảng dạy trò chơi cần căn cứ vào cấu trúc của từng loại trò chơi để sắp xếp đội hình, đội ngũ, tổ chức theo đội hình hàng dọc, hàng ngang hay vòng tròn...

- Khi tổ chức theo đội, việc phân chia lớp thành các đội cần chú ý đến số lượng người, nam, nữ, trình độ sức khỏe, ...

• Cách dạy trò chơi

- Trước tiên phải nêu tên trò chơi để giúp HS có khái niệm chung về trò chơi. Đối với các trò chơi mới, tên trò chơi làm cho các em suy nghĩ, tìm tòi muốn hiểu biết, do đó tập trung được sự chú ý của HS.

- Sau khi nêu tên trò chơi, GV phổ biến nội dung và cách thực hiện trò chơi. Khi giảng giải cần rõ ràng, mạch lạc để HS không nhầm lẫn, hiểu rõ nội dung, yêu cầu và hình thức chơi

- Tiếp theo là GV phổ biến luật chơi và quy tắc chơi. Việc chấp hành quy tắc, luật sẽ thể hiện được tinh thần và ý thức tổ chức kỷ luật, tính tự giác của HS. Có những trường hợp nếu vi phạm quy tắc sẽ ảnh hưởng đến đồng đội, gây nguy hiểm cho bạn. Vì vậy, GV phải nghiêm khắc với những hành động xấu, kịp thời uốn nắn giáo dục các em.

Một số trò chơi cần có trọng tài thì có thể GV điều khiển hoặc chỉ định HS có uy tín. Trò chơi có tính chất thi đua thì vai trò của trọng tài là rất quan trọng, nó có tác dụng động viên, cổ vũ các em và khi nhận xét tuyên dương mới chính xác.

- Việc kết thúc trò chơi phải đúng lúc, căn cứ vào thời gian quy định và mức độ của trò chơi mà kết thúc một cách hợp lý. Nếu đang chơi mà kết thúc thì sẽ không thực hiện được yêu cầu, nhưng cũng không nên thấy các em chơi quá hăng say mà kéo dài thời gian để khỏi ảnh hưởng đến sức khỏe các em.

• Nhận xét, tổng kết

Khi nhận xét cần chú ý đến tinh thần thái độ tham gia có gì tốt, xấu. Nếu có hiện tượng xấu cần nêu lên để các em rút kinh nghiệm, hoặc đấu tranh phê bình và tự phê bình.

Nhận xét về cách tiến hành và việc thực hiện quy tắc, luật chơi.

Đánh giá kết quả thực hiện các mặt: đạo đức, phát triển thể lực, trí lực, biểu dương đội thắng, người thắng. Nhận xét và tổng kết thi đua phải chính xác.

2. Trò chơi vận động cho HS tiểu học.

- 2.1. Một số trò chơi vận động lớp 1 (Sách thể dục 1)
- 2.2. Một số trò chơi vận động lớp 2 (Sách thể dục 2)
- 2.3. Một số trò chơi vận động lớp 3 (Sách thể dục 3)
- 2.4. Một số trò chơi vận động lớp 4 (Sách thể dục 4)
- 2.5. Một số trò chơi vận động lớp 5 (Sách thể dục 5)

Nhiệm vụ

1: Toàn lớp nghe GV giảng bài kết hợp đàm thoại (45 phút)

Câu hỏi đàm thoại:

1. Cách chọn trò chơi vận động để giảng dạy cho HS tiểu học ?

Câu 2: Các bước cụ thể khi tiến hành giảng dạy trò chơi cho HS tiểu học (đánh dấu ✓ vào ô tương ứng) và cho biết các bước cụ thể đó.

a. 4 bước 5 bước 6 bước 7 bước

b. Các bước cụ thể khi dạy trò chơi:

.....

...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Câu 3: Đánh giá kết quả thực hiện trò chơi cần được tiến hành ở các mặt (đánh dấu ✓ vào ô tương ứng), đó là những mặt nào.

a. 3 mặt 4 mặt 5 mặt

b. Đó là các mặt:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Hoạt động 2: Thực hành các trò chơi vận động cho HS tiểu học (4 tiết)

🔑 Thông tin cơ bản

1. Các trò chơi vận động bậc tiểu học

Một số trò chơi vận động cho HS lớp 1 (sách thể dục 1)

Một số trò chơi vận động cho HS lớp 2 (sách thể dục 2)

Một số trò chơi vận động cho HS lớp 3 (sách thể dục 3)

Một số trò chơi vận động cho HS lớp 4 (sách thể dục 4)

Một số trò chơi vận động cho HS lớp 5 (sách thể dục 5)

2. Hướng dẫn học trích đoạn băng hình:

TRÒ CHƠI: NHẢY Ô TIẾP SỨC" VÀ "KẾT BẠN"

• Đặt vấn đề

Trong giáo dục thể chất, trò chơi vận động vừa là một phương tiện vừa là phương pháp tập luyện hữu hiệu nhằm phối hợp hoạt động một cách hữu cơ với việc rèn luyện thân thể. Trò chơi vận động là một hình thức giáo dục thể chất được vận dụng rộng rãi trong nhà trẻ, trường, lớp mẫu giáo và đặc biệt là trong các nhà trường phổ thông.

Trò chơi vận động là một nội dung quan trọng trong chương trình đào tạo GV tiểu học có trình độ CĐSP

Để hình thành cho SV kỹ năng vận dụng những tri thức đã học vào thực tiễn tập luyện và đặt cơ sở cho công tác giảng dạy trò chơi vận động sau này, đặc biệt là năng lực tổ chức, điều khiển một số trò chơi vận động bậc tiểu học. Đồng thời, hình thành cho họ năng lực và các phẩm chất nghiệp vụ sư phạm về giảng dạy trò chơi vận động cho HS tiểu học.

Ngày nay, căn cứ vào mục tiêu, nội dung chương trình Thể dục (TD) mới ban hành (2001) chúng ta thấy: mục tiêu số 1 của GDTC cho HS phổ thông nói chung và giờ TD nói riêng là tăng cường sức khỏe và phát triển toàn diện các tố chất thể lực cho HS; do vậy trong chương trình TD tiểu học nói riêng và các cấp học phổ thông nói chung trò chơi vận động được đưa vào như một nội dung quan trọng, nó cần được tổ chức thực hiện trong tất cả các giờ học TD, ở mỗi tiết học TD chúng ta không chỉ tổ chức cho HS thực hiện một trò chơi vận động mà thậm chí có 3- 4 trò chơi.

Tuy nhiên, có thể nói rằng: Đa số GV giảng dạy TD hiện nay còn lúng túng trong việc áp dụng các bài tập thể chất dưới dạng trò chơi. Vì vậy, chúng tôi tiến hành xây dựng trích đoạn băng hình: *Trò chơi: Nhảy ô tiếp sức" và "Kết bạn"* nhằm góp phần trang bị cho người học hiểu sâu về phương pháp giảng dạy trò chơi mới và trò chơi đã biết (ôn tập), có khả năng thực hành tốt công tác giảng dạy các trò chơi vận động cho HS tiểu học.

Việc xem băng hình này thuộc nhiệm vụ 3 (3) của hoạt động 2: Thực hành các trò chơi vận động cho HS tiểu học ở chủ đề 3: Tổ chức hướng dẫn trò chơi vận động và thực hành các trò chơi vận động bậc tiểu học thuộc tiểu môđun Trò chơi vận động.

Trích đoạn băng hình này được quay ở một lớp học bình thường do 1 GV tiểu học tiến hành giảng dạy ở đối tượng người học là HS lớp 3, nội dung giờ học mang đặc điểm của một giờ tổng hợp, có 2 nội dung, đó là: học mới trò chơi : "Nhảy ô tiếp sức" và ôn tập trò chơi: "Kết bạn"

Trích đoạn băng hình không có lời bình mà chỉ ghi lại các sự kiện trên lớp (hoạt động của GV và HS) chủ yếu ở phần cơ bản, nhưng có tính chất tóm tắt chứ không ghi hết mọi diễn biến của phần cơ bản (nói cách khác là thời gian được rút gọn lại).

Trong đoạn băng mã số *thời gian* được hiện lên ở góc bên phải- phía dưới màn hình, mã số này được tăng lên sau mỗi giây, bắt đầu từ số 00.00 rồi đến 00.01 → 00.02 cho đến hết đoạn băng. Mã số thời gian này giúp người xem biết được các hoạt động của lớp học diễn ra theo trật tự thời gian cụ thể, vì vậy khi tiến hành xem băng nếu người xem muốn xem lại chi tiết nào đó ở mã số thời gian bao nhiêu thì chỉ cần ghi nhớ mã số thời gian đó chứ không cần dừng băng lại, mà sau đó có thể cho băng chạy nhanh tới mã số thời gian mà người xem cần xem.

1. Những việc cần phải hoàn thành trước khi xem băng

Để việc tiến hành xem băng giải quyết được nhiệm vụ giờ học và đạt được mục tiêu, yêu cầu xem băng, người học cần được học xong hay nghiên cứu xong các nội dung sau đây:

- Chủ đề 3: Tổ chức hướng dẫn trò chơi vận động và thực hành các trò chơi vận động bậc tiểu học thuộc tiểu môđun Trò chơi vận động.

- Hướng dẫn học trích đoạn băng hình: *Trò chơi: Nhảy ô tiếp sức" và "Kết bạn"*

2. Một số hoạt động trước khi xem băng

- Nghiên cứu nội dung: Tổ chức hướng dẫn trò chơi vận động (thuộc chủ đề 3 của tiểu môđun Trò chơi vận động)

- Nghiên cứu nội dung: Các loại bài giảng (phần 1 trong nội dung 4 của chủ đề 4 thuộc tiểu môđun Phương pháp dạy - học thể dục cho HS tiểu học)

- Trò chơi "Kết bạn" trong sách TD 2 và trò chơi "Nhảy ô tiếp sức" trong sách Sách TD 3

3. Hoạt động trong khi xem băng

Trong khi xem băng người xem cần suy nghĩ, liên tưởng đến các vấn đề sau:

- Điều kiện dạy học ở tiểu học hiện nay hay nơi mà bạn sẽ công tác sau này so với những gì đang diễn ra trong băng hình, như: sân tập, dụng cụ, trang phục của GV, cầu HS, ý thức tổ chức học tập của HS, năng lực của HS...

- Nếu các điều kiện đó khó có thể đảm bảo như đã có trong băng hình thì bạn sẽ làm gì để thực hiện tốt nội dung của giờ học

- Ghi tường trình hoạt động của GV và HS để nhận biết được các phương pháp giảng dạy mà GV đã sử dụng trong giờ học ? GV hoạt động như thế nào ? khi giảng dạy trò chơi mới thì như thế nào ? khi ôn tập trò chơi đã học thì làm ra sao ?...

- Những vấn đề mà bạn cần học tập ?

- Những vấn đề mà bạn chưa hiểu cần xem lại hay cần được trao đổi thảo luận với GV hay với các bạn khác.

- Những vấn đề gì bạn không tán thành (bạn coi là tồn tại, khuyết điểm)...

4. Hoạt động sau khi xem băng

-Thảo luận:

+ Nội dung học trong băng hình ?

+ Hoạt động của GV khi giảng dạy bài mới (trò chơi "Nhảy ô tiếp sức" ?

+ Hoạt động của GV khi giảng dạy bài ôn tập (trò chơi "Kết bạn") ?

+ Kết quả dạy học của giờ học qua băng hình ?

SV: Đại diện từng tổ báo cáo kết quả thảo luận.

GV: Nhận xét, đánh giá và kết luận.

- Thực hiện nhiệm vụ ✍️ 4: Làm bài tập thu hoạch xem băng hình: Phương pháp giảng dạy các trò chơi vận động.

✍️ Nhiệm vụ

✍️ 1: Toàn lớp nghe GV giảng giải, hướng dẫn thực hiện và làm mẫu về động tác khi thực hiện trò chơi (trong mỗi tiết học - 45 phút, dành thời gian cho phần này 5 phút)

✍️ 2: Tổ chức thực hiện các trò chơi vận động (dành thời gian cho phần này 25 phút - mỗi nhóm thực hiện 2 trò chơi trong mỗi tiết học - 45 phút)


• Tiết 1:

- Trò chơi vận động cho HS lớp 1:

+ Diệt các con vật có hại.

+ Kéo cưa lừa xẻ

- + Nhảy ô tiếp sức.
- Trò chơi vận động cho HS lớp 2
 - + Bỏ khăn
 - + Chạy đổi chỗ vỗ tay nhau.
 - + Nhóm ba, nhóm bảy.
- Tiết 2:
 - Trò chơi vận động cho HS lớp 2 (tiếp theo)
 - + Bịt mắt bắt dê.
 - + Kết bạn.
 - + Vòng tròn
 - Trò chơi vận động cho HS lớp 3
 - + Tìm người chỉ huy
 - + Thi xếp hàng
 - + Mèo đuổi chuột.
- Tiết 3 (thực hiện trong 10 phút - mỗi nhóm thực hiện một trò chơi)
 - Trò chơi vận động cho HS lớp 3 (tiếp theo)
 - + Chim về tổ.
 - + Lò cò tiếp sức.
 - + Hoàng Anh, Hoàng Yến.
- Tiết 4:
 - Trò chơi vận động cho HS lớp 4
 - + Lăn bóng.
 - + Làm theo hiệu lệnh.
 - + Dành cờ chiến thắng.
 - Trò chơi vận động cho HS lớp 5:
 - + Thỏ nhường hang.
 - + Nhảy đúng, nhảy nhanh.
 - + Trồng nụ, trồng hoa.

 **3: Xem băng hình** (vào tiết thứ 3 - 15 phút)

Trò chơi "Nhảy ô tiếp sức" và "Kết bạn"

 **4: Làm bài tập thu hoạch xem băng hình:** Phương pháp giảng dạy các trò chơi vận động.

 **5: Hoạt động chung cả lớp** (Mỗi tiết 10 phút)

SV: Mỗi tiết 1 tổ thực hiện báo cáo kết quả 1 trò chơi và nhận xét lẫn nhau.

GV: Nhận xét, đánh giá và kết luận.

Đánh giá:

Tổ chức, điều khiển và tham gia một số trò chơi vận động trong chương trình thể dục bậc tiểu học.

Chủ đề IV: Một số trò chơi nhằm phát triển kỹ năng vận động và các tố chất thể lực cho HS tiểu học (4 tiết)

◎ Mục tiêu

Sau khi học xong chủ đề này SV có được:

- Nắm được phương pháp và các hình thức tổ chức thực hiện trò chơi vận động nhằm phát triển kỹ năng vận động và các tố chất thể lực cho HS tiểu học.
- Bước đầu xác lập được một số trò chơi vận động nhằm phát triển kỹ năng vận động và các tố chất thể lực phù hợp đặc điểm tâm – sinh lý HS tiểu học.
- Có khả năng tổ chức, điều hành thi đấu một số trò chơi vận động nhằm phát triển kỹ năng vận động và các tố chất thể lực cho HS tiểu học.
- Có thái độ tự giác, tích cực trong học tập, rèn luyện và tham gia các trò chơi.
- Hình thành cho SV kỹ năng vận dụng những tri thức đã học vào thực tiễn tập luyện và đặt cơ sở cho công tác giảng dạy trò chơi vận động sau này. Đồng thời, hình thành cho họ năng lực và các phẩm chất nghiệp vụ sư phạm về giảng dạy trò chơi vận động cho HS tiểu học.

Hoạt động: Thực hành một số trò chơi nhằm phát triển kỹ năng vận động và các tố chất thể lực cho HS tiểu học

🔑 Thông tin cho hoạt động

1. Trò chơi rèn luyện phản xạ, khả năng định hướng và sự khéo léo, nhanh trí

1.1. Diệt các con vật có hại

a. Mục đích

Thực hiện trò chơi "*Diệt các con vật có hại*" nhằm rèn luyện phản xạ và phát triển cơ quan hô hấp, phát triển trí thông minh, sự nhanh nhẹn và khả năng tập trung chú ý lắng nghe để phân biệt tên các con vật.

b. Chuẩn bị

Tập hợp lớp thành 2 - 4 hàng dọc hoặc hàng ngang hay một vòng tròn, hai vòng tròn đồng tâm mặt quay vào trong. HS có thể đứng hoặc ngồi.

c. Cách chơi

- Khi GV gọi tên các con vật có hại như ruồi, muỗi, chuột, bọ v.v..., tất cả HS đồng thanh hô "*diệt! diệt! diệt!*" và tay giả làm động tác đập ruồi, vỗ tay đánh muỗi hoặc đánh chuột.

- Khi GV gọi tên các con vật có ích như trâu, bò, lợn, gà v.v..., thì HS phải im lặng. Nếu em nào hô "*diệt!*" thì thua cuộc và phải chạy hoặc lò cò một vòng xung quanh lớp.

d. Cách dạy

- GV gọi tên trò chơi. Hỏi để các em phát biểu và nêu tên xem những con vật nào có hại và những con vật nào có ích, thái độ của mọi người đối với con vật có hại...

- GV giải thích cách chơi

- Cho HS chơi thử (chưa bắt những em làm sai phải chạy hoặc lò cò mà chỉ nhắc nhở). Để trò chơi hấp dẫn, GV khi gọi tên các con vật phải kéo dài từ "con..." sau đó gọi tên con vật, ví dụ "con ... ruồi!" và tên gọi xen kẽ giữa con vật có ích với có hại một cách nghệ thuật để trò chơi sinh động, hấp dẫn.

- Cho HS chơi chính thức.

- Hướng dẫn cho các em về chơi ở nhà theo nhóm nhỏ.

1.2. Bịt mắt bắt dê

a. Mục đích

Nhằm rèn luyện khả năng định hướng, sự nhanh nhẹn khéo léo.

b. Chuẩn bị

- Tập hợp lớp thành một vòng tròn hoặc một hình vuông hay chữ nhật, đứng quay mặt vào trong, em nọ cách em kia 0,2 m.

- Chọn 2 - 5 em tương đối lanh lợi và hoạt bát. Dùng khăn bịt mắt các em lại. Một em giả làm người đi tìm, những em còn lại giả làm "dê" bị lạc đàn. Tất cả những em này ở trong vòng và cách người đi tìm (lúc đầu) ít nhất là 1,5m

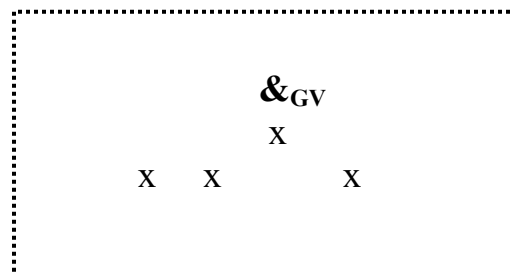
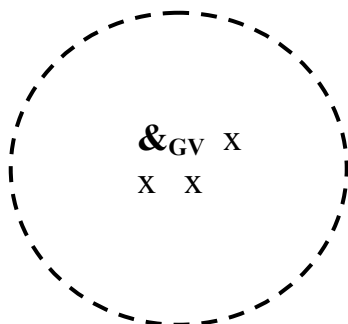
c. Cách chơi

- Khi có lệnh của GV hoặc cán sự TĐTT cho trò chơi bắt đầu, những em giả làm "dê" di chuyển trong vòng và thỉnh thoảng giả làm tiếng dê kêu "be-be- ...e...e". Em đóng vai người đi tìm, tìm đến chỗ có tiếng kêu và tìm cách bắt lấy "dê". "Dê" khi bị chạm vào người có quyền đi hoặc chạy để tránh bị bắt. Trò chơi cứ tiếp tục như vậy cho đến khi bắt được hết "dê" thì cũng dừng lại để thay nhóm khác. Những "dê" bị bắt không được tiếp tục đóng vai của mình nữa. Những HS đứng ở ngoài có thể reo hò, cổ vũ cho trò chơi thêm sinh động.

• Ghi chú

- Trò chơi này có thể tổ chức một người đi tìm và một "dê" bị lạc, hoặc một người đi tìm 2 - 5 "dê" bị lạc, cũng có thể tổ chức 2 - 3 người đi tìm một đến nhiều "dê" bị lạc.

- Gần giống với trò chơi này có trò chơi "Bịt mắt thổi còi".



d. Cách dạy

- GV gọi tên trò chơi, phát vấn sự hiểu biết của HS về con "dê", tiếng kêu của "dê" và hiện tượng "dê" bị lạc để người chân phải đi tìm.

- Cho 2 HS ra để đóng vai "dê" lạc và người đi tìm, kết hợp với GV giải thích trò chơi.

- Chọn 2 - 5 HS khác ra chơi (một người đi tìm).

- Chọn 3 - 8 HS ra chơi (2 người đi tìm)...

- Hướng dẫn cho HS tự chơi ở nhà theo nhóm.

Chú ý: Nhắc HS phải tự giác khi buộc khăn che mắt không được để hở, hoặc có thể tự giác chơi dưới hình thức nhắm mắt không phải buộc khăn.

1.3. Xếp hàng thứ tự

a. Mục đích

Củng cố kỹ năng tập hợp hàng dọc, dóng hàng, điểm số; rèn luyện tác phong kỷ luật, nhanh nhẹn khẩn trương.

b. Chuẩn bị

- Tập hợp lớp thành 2-4 hàng dọc (mỗi tổ một hàng) tổ trưởng đứng trên cùng. GV cho các em dóng hàng, điểm số và nhắc các em ghi nhớ số thứ tự chỗ đứng của mình.

- Cho HS tập và học thuộc những câu sau:

"Xếp hàng thứ tự,

Mỗi chỗ một người,

Cho nhanh, cho đẹp,

Nào! Một! Hai! Ba!"

c. Cách chơi

Khi các em đang chơi tự do tự trên sân, GV có thể thổi một, hai hồi còi dài (có thể kèm theo tiếng vỗ tay) hoặc kết hợp thổi còi và hô to: "HS!, các em trả lời: "Yên lặng!" trong 1-2 lần, sau đó GV nói: "Bây giờ các em chơi trò chơi xếp hàng thứ tự", tất cả đọc đồng thanh bốn câu đã học, sau đó nhìn theo cô đứng ở chỗ nào thì nhanh chóng về tập hợp theo tổ qui định trước mặt GV. Sau đó GV có thể hỏi thêm xem các em đã nghe rõ chưa, rồi ra lệnh cho các em đọc 4 câu, khi các em đọc đến từ "Ba!" thì nhanh chóng về tập hợp đứng số thứ tự của mình theo tổ trước mặt GV, tổ nào tập hợp nhanh hàng ngũ ngay ngắn, thẳng đẹp, không xô đẩy nhau hàng đó thắng cuộc. Tiếp theo GV cho HS giải tán chơi tự do rồi lại tập hợp lại.

d. Cách dạy

- Đầu buổi tập GV cho HS tập luyện cách tập hợp hàng dọc, dóng hàng, điểm số: 2-3 lần (cứ tập hợp, dóng hàng, điểm số sau đó GV cho giải tán rồi lại tập hợp) đến lần 3-4 GV cho chơi trò chơi.

- Sau một số buổi tập, khi các em đã nắm vững cách chơi, GV mới cho các em tập đọc và học thuộc 4 câu trên rồi cho chơi kết hợp đọc và tập hợp.

- Đến cuối năm lớp I và năm lớp II, GV có thể nêu thêm yêu cầu cho các tổ trưởng phải tập hợp tổ mình, đóng hàng điểm số rồi báo cáo cho GV. Khi GV nhận được báo cáo thì mới chính thức công nhận tổ đó đã tập hợp xong.

Trò chơi phát triển kỹ năng đi, chạy và sức nhanh

2.1. Giành cờ chiến thắng

a. Mục đích

Nhằm rèn luyện kỹ năng chạy, sự thông minh nhanh nhẹn khéo léo và sức nhanh.

b. Chuẩn bị

- Kẻ 2 vạch giới hạn cách nhau 10m (lớp III), 14m (lớp IV) và 16m (lớp V). Ở chính giữa sân (khoảng giữa 2 vạch giới hạn) kẻ một vòng tròn có đường kính 0,5 m → 1,0 m và cắm vào đó một lá cờ nhỏ (hoặc một cành lá, hay một vật gì đó thay cho cờ).

- Tùy theo số HS trong lớp nhiều hay ít để tổ chức đội hình chơi, mỗi lần chơi chỉ tổ chức cho 2 tổ, do đó nếu lớp có 4 tổ có thể tổ chức 2 sân chơi, hoặc 2 tổ chơi thì 2 tổ đứng xem sau đó đổi chỗ cho nhau. Hai tổ tham gia chơi phải có số lượng người bằng nhau và tập hợp thành 2 hàng ngang ở 2 bên đường giới hạn, mặt quay vào phía cờ. Cho HS mỗi hàng điểm số để từng em nhận biết số của mình.

c. Cách chơi

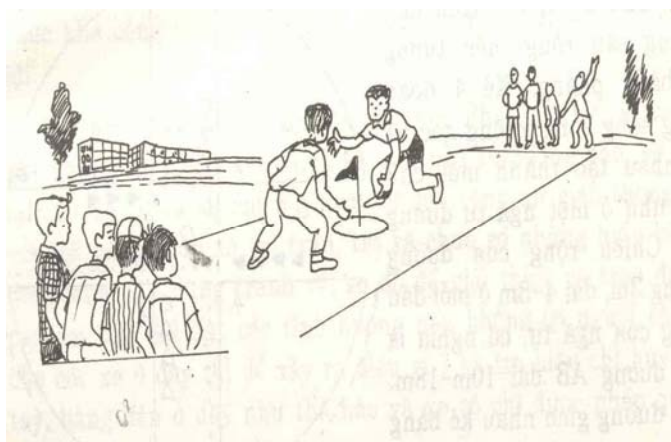
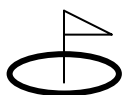
Khi bắt đầu cuộc chơi, GV gọi tên đến số nào thì hai em mang số đó của hai hàng đó nhanh chóng chạy lên giành lấy cờ mang về cho đội mình. Khi người của đội bạn đã cầm lấy cờ, thì người cùng số phải chạy đuổi theo để giành lại cờ bằng cách vỗ nhẹ vào người bạn. Trong trường hợp này người cầm cờ bị thua, còn nếu không đuổi kịp thì người cầm cờ chạy về qua vạch giới hạn, thì người cầm cờ coi như đã giành được cờ và là người thắng cuộc. Sau đó lại để cờ vào vòng tròn và trò chơi lại tiếp tục lại từ đầu.

d. Cách dạy

- Sau khi chuẩn bị sân chơi, GV tập hợp HS theo đội hình để chơi. Nếu trong lớp đã có một số em biết cách chơi rồi thì GV chọn 2 em ra làm mẫu cách chạy từ vạch lên giành lấy. Ai giành được cờ thì chạy, người kia đuổi. Nếu không có HS nào biết cách chơi, GV giới thiệu sân chơi và cách chơi sau đó cho HS điểm số rồi gọi một đôi lên chơi bằng cách chỉ dẫn cho 2 em đó cách chơi. Tiếp theo GV có thể gọi 1 - 2 đôi nữa lên chơi và tiếp tục giải thích cách chơi, sau đó cho các em chơi chính thức.

X X X X X X X X X X X X X X X X X X

&GV



X X X X X X X X X X X X X X X X X X

Ghi chú: Trò chơi này còn có tên là "*Cướp cờ*".

Chú ý:

- Không được ngáng chân bạn, hoặc giằng kéo, quần áo khi bạn chạy.
- Khi gọi các số, GV cần tạo ra một sự hấp dẫn đối với HS bằng cách kéo dài từ "số" sau đó mới gọi chính thức số mấy, ví dụ "số...3!". Đối với HS lớp IV - V có thể gọi liên tiếp 2-3 số để có trên sân 4-6 HS cùng giành cờ, nhưng qui định chỉ có cùng cặp (cùng một số) mới được bắt giành cờ.
- Hướng dẫn HS cách chơi ngoài giờ theo nhóm nhỏ.

2.2. Thỏ nhùng hang

a. Mục đích

Nhằm rèn luyện kỹ năng chạy, phát triển sức mạnh, sự thông minh, khéo léo nhanh nhẹn.

b. Chuẩn bị

Chọn một khoảng sân rộng, bằng phẳng, không có vật gây nguy hiểm. Chọn 1-3 HS đóng vai "*thỏ*" chưa có hang và chọn một HS đóng vai "*người đi săn*". Những HS còn lại cứ thành 4 em tạo thành một nhóm, trong đó 3 em nắm lấy tay nhau tạo thành "*hang*", em thứ 4 đứng vào trong đóng vai "*thỏ*" có hang. Những em đóng vai "*thỏ*" không có hang chạy tự do ở ngoài cách "*người đi săn*" 3-5m.

c. Cách chơi

Khi có lệnh của GV cho trò chơi bắt đầu (bằng lời hoặc còi hay tiếng vỗ tay), "*người đi săn*" chạy đuổi bắt "*thỏ*" không có hang. Những "*thỏ*" này chạy trốn người đi săn bằng cách chạy luồn lách sau đó chui vào một hang nào đó. Khi có "*thỏ*" không hang chui vào hang của mình, thì "*thỏ*" đang có hang nhường hang cho bạn và chạy ra khỏi thành "*thỏ*" không hang và "*thỏ*" này lại bị "*người đi săn*" đuổi bắt. Trò chơi cứ tiếp tục như vậy cho đến khi "*thỏ*" bị "*người đi săn*" bắt được (bằng cách vỗ nhẹ vào người) thì đổi vai cho nhau, hoặc sau 2-3 phút mà "*người đi săn*" không bắt được một "*thỏ*" nào thì trò chơi cũng dừng lại để thay "*người đi săn*" mới.

d. Cách dạy

- GV gọi tên trò chơi.
- Có một số phát vấn HS về "*thỏ*" thấy có "*người đi săn*" thì "*thỏ*" và người đi săn cũng như khi "*thỏ*" thấy có "*người đi săn*" thì "*thỏ*" phải làm gì v.v...
- GV chọn 2 nhóm HS ra làm hang và "*thỏ*" có hang, một em đóng vai "*người đi săn*", một em nữa đóng vai "*thỏ*" không có hang, sau đó giải thích cho các em biết cách chơi.
- Cho các em làm mẫu chơi thử, sau đó GV giải thích thêm về cách chơi. Tiếp theo cho thêm 2-3 nhóm nữa ra làm hang và "*thỏ*" có hang rồi cho các em chơi thử. Khi thấy HS đã nắm được cách chơi, GV mới cho cả lớp cùng chơi với 1 "*thỏ*" không có hang và 1 "*người đi săn*". Đối với HS lớp IV, V có thể tăng lượng "*thỏ*" không hang lên 2-3,

nhưng "người đi săn" thì không nên tăng, bởi vì nếu có 2 "người đi săn", các em dễ chạy xô vào người nhau.



2.3. Bỏ khăn

a. Mục đích

Nhằm rèn luyện khả năng tập trung chú ý và kỹ năng chạy, phát triển sức nhanh, khả năng linh hoạt, tính nhanh nhẹn; Giáo dục ý thức tổ chức kỷ luật, tính tự giác.

b. Chuẩn bị

Chuẩn bị 1-2 chiếc khăn. Tùy theo số lượng HS nhiều hay ít có thể tập hợp các em thành một hoặc hai vòng tròn khác tâm. Các em ngồi theo vòng tròn mặt quay vào trong, em nọ cách em kia 0,2 m → 0,5 m, từng em khi ngồi có thể để hai tay ở phía sau hay lên đùi v.v... Chọn 1 em (nếu tổ chức theo 2 vòng tròn thì chọn 2 em) nhanh nhẹn, khéo léo làm người bỏ khăn đầu tiên

c. Cách chơi

Em cầm khăn chạy theo vòng tròn (phía sau lưng các bạn), khi chạy cần khéo léo giữ khăn không để cho các bạn biết mình còn giữ khăn trong tay hay không. Em này vừa chạy vừa tìm cách bỏ khăn nhẹ nhàng lên mặt đất phía sau lưng một bạn nào đó; sau đó chạy tiếp hết một vòng đến chỗ mà mình đã bỏ khăn, nếu bạn này chưa biết thì cúi xuống nhặt khăn và dùng khăn quất vào lưng bạn. Bạn bị bỏ khăn ở phía sau mà không biết phải đứng lên chạy một vòng rồi ngồi vào chỗ cũ. Trong khi bị bạn bỏ khăn chạy, bạn cầm khăn chạy đuổi theo và có quyền dùng khăn quất nhẹ vào người bạn. Hết một vòng, trò chơi lại tiếp tục từ đầu bằng cách bạn cầm khăn chạy bỏ khăn hoặc GV chọn một em khác thay thế (nếu thấy em này đã chạy nhiều rồi).



Hình 26- trang 71

Trường hợp sau khi bỏ khăn chưa chạy hết một vòng đã bị phát hiện, thì người bị bỏ khăn cầm khăn chạy đuổi theo để quất. Khi người bỏ khăn chạy đuổi theo để quất. Khi người bỏ khăn chạy về đến chỗ trống mà lúc này người bị bỏ khăn ngồi thì ngồi thay vào vị trí đó, còn người cầm khăn tiếp tục chạy đóng vai người bỏ khăn. Trò chơi cứ tiếp tục như vậy nhưng không được bỏ khăn xa lưng bạn đang ngồi (quá 0,2m), những người đang ngồi không được nói hay chỉ dẫn cho bạn khác biết là đã bị bỏ khăn ở phía sau.

d. Cách dạy

- Tập hợp lớp theo vòng tròn. Nếu lớp đông thì cho 2 tổ ra chơi và tập hợp theo vòng tròn, những tổ còn lại đứng xem.

- GV gọi tên trò chơi, chọn một em đóng vai người bỏ khăn và dùng lời điều khiển, em này chạy đồng thời giải thích cách chơi cho cả lớp rõ. Khi cả lớp đã biết cách chơi, GV cho những những tổ còn lại tập hợp theo một vòng tròn và cho 2 nhóm tổ cùng chơi. Trong quá trình đó, GV giải thích thêm cách chơi. Đối với HS lớp IV-V đã biết cách chơi, GV chỉ tổ chức đội hình rồi để các em tự chơi.

2.4. Mèo đuổi chuột

a. Mục đích

Nhằm rèn luyện kỹ năng chạy, phát triển sức nhanh, sự thông minh sáng tạo.

b. Chuẩn bị

- Chọn một nơi sạch sẽ, thoáng mát, nền bằng phẳng, tập hợp thành một vòng tròn rộng mặt quay vào trong, các em dang tay ngang và nắm lấy bàn tay của nhau vào thành những “lổ hồng” để cho “mèo” và “chuột” chạy đuổi nhau.

- Chọn một em đóng vai “mèo”, một em đóng vai “chuột”. 2 em này đứng cách nhau 3 m ở phía trong vòng tròn.

c. Cách chơi

- Khi có lệnh của GV, tất cả các em đứng theo vòng tròn nắm tay nhau lác lư và nhún chân đồng thời đọc to các câu sau:

*“Mèo đuổi chuột,
Mời bạn ra đây,
Tay nắm chặt tay,
Đứng thành vòng rộng,
Chuột luồn lỗ hổng,
Chạy vội chạy mau,
Mèo đuổi đằng sau,
Trốn đâu cho thoát!”.*

Sau từ “*thoát*”, “*chuột*” chạy luồn qua các “*lỗ hổng*” chạy trốn khỏi “*mèo*” còn “*mèo*” phải nhanh chóng luồn theo các “*lỗ hổng*” mà “*chuột*” đã chạy để đuổi bắt “*chuột*” và coi như “*chuột*” bị bắt, trò chơi dừng lại đổi vai cho nhau hoặc thay bằng một đôi khác để trò chơi lại tiếp tục.

Trường hợp sau 1-2 phút mà “*mèo*” vẫn không bắt được “*chuột*” cũng phải dừng lại và thay bằng một đôi khác để tránh các em chơi quá sức.

Chú ý:

- Khi chưa đọc đến từ “*thoát*” cả “*chuột*” và “*mèo*” đều chưa được chạy, ai chạy trước là phạm qui và thay bằng một người khác.

- Khi “*chuột*” và “*mèo*” chạy qua các “*lỗ hổng*” các em đứng theo vòng tròn không được hạ tay xuống để cản đường.

- Đối với HS lớp IV-V có thể cho các em chơi theo cách “*mèo*” khi đuổi theo “*chuột*” có thể chạy đón đầu, chứ không bắt buộc phải luồn qua đúng đường mà “*chuột*” đã chạy và có thể tổ chức chơi một “*mèo*” đuổi 2,3 “*chuột*”.

Ghi chú: - Trò chơi ở một số nơi gọi là “*hổ và lợn*”. Trong trường hợp như vậy GV thay đổi tên trò chơi và không đọc các câu trên nữa mà GV ra lệnh bắt đầu để cuộc chơi được chính thức tiến hành.

- Có một số vần điệu đã được trẻ em sử dụng trong nhiều năm trước đây về các trò chơi có liên quan đến “*mèo*” và “*chuột*”, GV có thể sử dụng vào trong trò chơi này:

*“Con mèo mà trèo cây cau,
Hỏi thăm chú chuột đi đâu vắng nhà,
Chú chuột đi chợ đường xa,
Mua mắm mua muối giỗ cha chú mèo!”.*

d. Cách dạy

- Sau khi cho HS tập hợp theo đội hình đã nêu trong phần chuẩn bị, GV gọi tên trò chơi, có một số câu hỏi để hỏi HS về “*mèo*” và “*chuột*”. Tiếp theo GV chỉ dẫn cách chơi cho “*chuột*” và “*mèo*”, sau đó cho 2 em chơi thử. Sau 2 em chơi thử GV chọn một đôi khác ra đóng vai “*mèo*” và “*chuột*”, GV giải thích thêm một chút nữa về cách chơi để tất cả HS đều nắm được rồi cho các em chơi chính thức.

- Trong những buổi tập sau GV cho HS học mấy câu thơ trên của Phạm Tiến Bình rồi cho các em tập hợp đọc thơ và chơi.

- Đối với HS lớp III chỉ cho các em chơi theo cách “*chuột*” chạy đi đâu thì “*mèo*” đuổi theo đó và chỉ chơi một “*mèo*” một “*chuột*”, nhưng cho phép “*mèo*” chạy đón đầu. Đến lớp V, GV có thể cho chơi một “*mèo*” và 2-3 “*chuột*”, đồng thời có thể cho các em làm quen với 4 câu đồng giao mới.

- Trong quá dạy cho HS, GV chú ý đến trật tự kỷ luật của các em và phải luôn nhắc các em không được ngáng chân, ngáng tay cản đường sẽ nguy hiểm cho bạn khi chạy.

Trò chơi phát triển kỹ năng bật nhảy và sức mạnh

3.1. Nhảy đúng, nhảy nhanh

a. Mục đích:

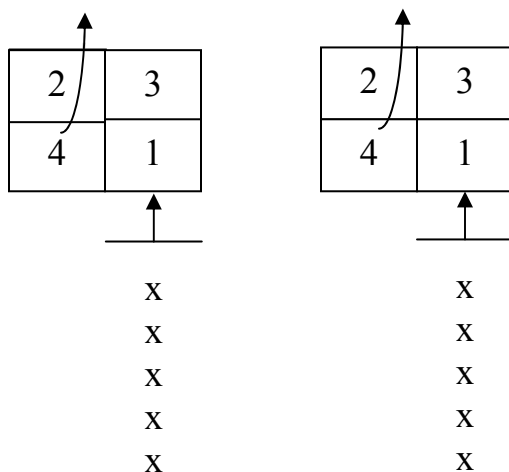
Nhằm rèn luyện sự khéo léo linh hoạt, phát triển sức mạnh chân.

b. Chuẩn bị

- Kẻ 2-4 ô vuông có cạnh là 1m → 1,4m. Trong mỗi ô lại chia thành 4 ô vuông nhỏ có cạnh 0,5m → 0,7m sau đó đánh dấu thứ tự như hình vẽ. Cách ô vuông nhỏ số 1 khoảng 0,5m → 0,7m kẻ một vạch xuất phát.

- Tập hợp HS thành 2 - 4 hàng dọc (mỗi hàng cần có 1 ô vuông lớn để nhảy, do đó nếu tập hợp HS thành 3-4 hàng thì phải kẻ 3 - 4 ô vuông lớn) sau vạch xuất phát. Số người ở mỗi hàng bằng nhau, tỉ lệ nam nữ tương đương nhau.

&GV



c. Cách chơi

Khi có lệnh của GV, tất cả những em số 1 của mỗi hàng nhanh chóng bật bằng hai chân từ vạch xuất phát vào ô số 1 (chạm đất bằng cả hai chân), sau đó nhảy bật đặt chân trái vào ô số 2, rồi rất nhanh giậm nhảy chân trái để đặt chân phải vào ô số 3, sau đó bật

chân phải lùi về ô số 4 và chạm đất bằng cả 2 chân. Tiếp theo bật bằng hai chân qua ô số 2 về trước ra ngoài ô vuông rồi đi thường vòng về tập hợp ở cuối hàng. Khi em số 1 nhảy bật 2 chân đã rời khỏi ô số 4, thì em số 2 bắt đầu bật từ vạch xuất phát vào ô số 1. Các em sau cũng lần lượt vào nhảy như vậy (bạn nhảy trước 2 chân rời khỏi ô số 4 thì bạn tiếp theo bắt đầu nhảy xuất phát vào ô số 1) cho đến hết. Hàng nào nhảy đúng nhảy xong nhanh nhất; hàng đó thắng cuộc. Những trường hợp nhảy không đạt yêu cầu bị trừ mỗi sai sót đó 1 điểm:

- Bạn nhảy trước 2 chân chưa rời ô số 4, bạn tiếp theo đã rời khỏi vạch xuất phát.
- Nhảy sai chân vào các ô qui định.
- Nhảy để chân chạm vạch hoặc nhảy từ ô 4 không qua được ô 2 ra ngoài ô vuông lớn.

d. Cách dạy

- GV gọi tên trò chơi sau đó chỉ dẫn cho HS biết vạch xuất phát, số thứ tự các ô vuông nhỏ và giải thích cách nhảy.
- GV làm mẫu, sau đó cho mỗi hàng một em lên nhảy thử đồng thời tiếp tục giải thích cách chơi để tất cả HS đều nắm vững cách chơi.
- Cho các hàng tự chơi 2-3 lần trong quá trình đó GV chỉ dẫn cho những HS nhảy sai chân vào các ô.
- Cho các hàng nhảy thử một lần của GV (thống nhất cho tất cả các hàng).
- Thi đấu giữa các hàng.
- Hướng dẫn cho HS cách kẻ ô và tự tập ở nhà đối với HS lớp I, mỗi ô nhỏ 0,5 m, lớp II-III: 0,6 m, lớp IV-V: 0,7 m.

3.2. Lò cò tiếp sức

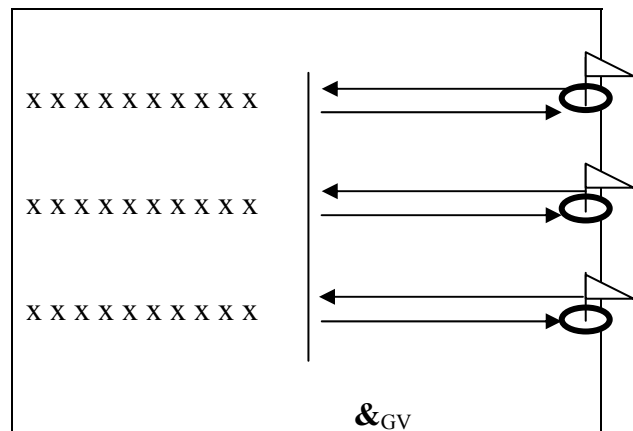
a. Mục đích

Phát triển sức mạnh của chân khả năng phối hợp nhanh nhẹn khéo léo.

b. Chuẩn bị

- Kẻ một vạch xuất phát. Cách vạch xuất phát 4-5 m (lớp III), 6-5 m (lớp IV) và 8-10 m (lớp V) kẻ một vạch giới hạn hoặc cắm 2- 4 lá cờ hay đặt 2- 4 vật làm chuẩn trong 2- 4 vòng tròn nhỏ có đường kính 0,5 m

- Tập hợp HS 2- 4 hàng dọc sau vạch xuất phát thẳng hướng với cờ (vật chuẩn). Số lượng học sinh trong 2- 4 hàng phải bằng nhau và tương đương nhau về giới tính.



c. Cách chơi

Khi có lệnh cho cuộc chơi bắt đầu, những em số 1 của mỗi hàng nhanh chóng bật nhảy lò cò bằng một chân về phía trước vòng qua cờ rồi nhảy lò cò trở lại vạch xuất phát

và đưa tay chạm sang người số 2. Em số 2 lại nhảy lò cò như em số 1 và cứ tiếp tục như vậy cho đến hết. Hàng nào lò cò xong trước, ít phạm qui là thắng cuộc.

Các trường hợp phạm qui:

- Xuất phát trước lệnh.
- Người trước chưa về đến nơi, chưa chạm tay người sau đã rời khỏi vạch xuất phát.
- Không bật vòng qua cờ (vật chuẩn).
- Không lò cò mà chạy.

d. Cách dạy

- Ôn định lớp theo đội hình qui định.
- GV gọi tên trò chơi. Làm mẫu và giải thích thế nào là động tác nhảy lò cò.
- Cho HS nhảy lò cò tại chỗ.
- Cho từng tổ nhảy lò cò về trước sau đó đứng lại quay đường sau rồi nhảy lò cò về chỗ cũ (khoảng cách nhảy 3-5 m).
- GV giải thích cách chơi. Chú ý giới thiệu chi tiết động tác chạm tay của người nhảy trước với người chuẩn bị nhảy vì đây là chỗ hay phạm qui.
- Cho cả lớp chơi thử 1-2 lần. GV giải thích hoặc chỉ dẫn chỗ sai của một HS để cả lớp nắm vững luật.
- Cho các em chơi chính thức có phân thắng thua.

Chú ý: GV gợi ý đồng thời cho phép các em tự bố trí người nhảy trước người nhảy sau trong đội hình của mình cho kết quả, ví dụ người thứ nhất là bạn khoẻ và nhanh sau đó đến các bạn khác rồi một số bạn khoẻ và nhanh ở cuối v.v...

4. Trò chơi phát triển kỹ năng mang vác, leo trèo và khả năng phối hợp vận động

4.1. Ném trúng đích

a. Mục đích

Nhằm rèn luyện kỹ năng ném đích, phát triển sức mạnh tay, khả năng phối hợp khéo léo, chính xác.

b. Chuẩn bị

- Chuẩn bị đích để HS ném. Đích có thể ở nhiều dạng khác nhau: Như: Đích là các vật để trong một vòng tròn vẽ trên mặt đất (các vật ở đây có thể là 1 hoặc một quả bóng nhỏ, hay dép, guốc hoặc các khúc gỗ xếp lại với nhau...), đích cũng có thể là một vòng tròn làm bằng mây, tre hay kim loại được dựng đứng cao cách mặt đất một khoảng nào đó (có thể cao như ném cò), học đích là những vòng tròn nhảy lên tường...

- Chuẩn bị một số vật để ném như bóng cao su, bóng nhựa, mẫu gỗ, dép, túi để bọc cát, bóng da 150 gam...

- Tùy theo lứa tuổi và giới tính kẻ một vạch giới hạn đứng ném cách đích 2-7m và tập hợp HS thành 1 hàng dọc sau vạch giới hạn.

c. Cách chơi

Các em lần lượt cầm một vật ném để ném vào đích, ai ném trúng đích thì được quyền ném lần thứ 2 và cứ tiếp tục như vậy cho đến khi nào không ném trúng đích thì mất quyền ném và chuyển quyền đó sang bạn tiếp theo.

Trường hợp đích là một đường tròn đồng tâm ở trên tường có thể cho mỗi em ném 3-5 lần liên và tính theo điểm các vòng qui định, ai nhiều điểm nhất người đó thắng.

Ví dụ có 5 vòng tròn đồng tâm có bán kính lớn dần 5-10 cm, 15- 20 cm và 25 cm thì nếu ném trúng vòng tròn cũng được 5 điểm vòng thứ 2 được 4 điểm vòng thứ 3 được 3 điểm vòng thứ 4 được 2 điểm vòng ngoài cùng được 1 điểm

Ghi chú: Trò chơi này được HS tiểu học rất ưa thích nhất là các em nam, vì có thể chơi cá nhân, hoặc theo nhóm, phương tiện và địa điểm chơi không phức tạp luật chơi đơn giản.

d. Cách dạy

- GV gọi tên trò chơi. Tuỳ theo dụng cụ để ném vào đích, GV giải thích cách chơi sau đó cho một số em ra làm mẫu. Đối với HS lớp IV-V thì chỉ cần giải thích cách chơi bằng lời là các em đã hiểu và sau đó có thể cho các em chơi.

- Khi tổ chức cho HS chơi cần giữ kỷ luật tập luyện để bảo đảm an toàn cho các em. Nếu có hiện tượng HS chạy lung tung thì phải cho dừng cuộc chơi và chấn chỉnh ngay về đội hình và ý thức tập luyện.

4.2. Chuyển vật

a. Mục đích

Nhằm rèn luyện kỹ năng chạy, phát triển sự nhanh nhẹn khéo léo giáo dục ý thức và trách nhiệm hoàn thành tốt nhiệm vụ vì tập thể.

b. Chuẩn bị

- Chuẩn bị 2-4 quả bóng hoặc các vật khác để thay thế như guốc, dép, sách. Mẫu gỗ ...Kẻ một vạch xuất phát cách vạch xuất phát về phía trước 8-10m kẻ 2-4 vòng tròn tương đương với số hàng dọc đường kính 0,3-0,5m, vòng tròn nọ cách vòng tròn kia 1,5-2m. Tâm các vòng tròn cách vạch xuất phát một khoảng bằng nhau. Bóng để vào vòng tròn.

- Tập hợp lớp thành 2-3 hàng dọc có lượng người bằng nhau, tỷ lệ nam nữ tương đương nhau.

c. Cách chơi

- Sau khi có lệnh của GV , những đứng ở trên cùng của mỗi hàng chạy nhanh đến vòng tròn, nhanh tay cúi xuống cầm lấy vật (bóng) rồi chạy nhanh về vạch xuất phát đưa bóng cho bạn số 2 rồi chạy xong về tập hợp ở cuối hàng, bạn số 2 sau khi nhận bóng khi rời khỏi vạch xuất phát và chạy nhanh về phía vòng đặt vật vào trong vòng tròn rồi nhanh chóng chạy về đập bàn tay vào bàn tay bạn số 3, bạn số 3 nhanh chóng lên lật bóng rồi chạy đưa bóng về cho bạn số 4. Trò chơi cứ tiếp tục như vậy cho đến hết, hàng nào về trước, ít phạm qui, hàng ngũ ngay ngắn hàng đó thắng cuộc.

- Khi HS đã chơi tương đối thành thục, đối với HS lớp IV-V GV có thể cho các em chuyển cùng lúc 2-5 quả bóng hoặc trọng vật.

- Các trường hợp phạm qui: Chạy ra khỏi vạch xuất phát khi chưa có lệnh hoặc trước khi nhận bóng.

- Để bóng lăn ra khỏi vòng tròn.

d. Cách dạy

- GV gọi tên trò chơi nếu có đủ bóng GV gọi tên là trò chơi chuyền bóng.

- Giải thích bằng lời.

- Cho một nhóm 2-5 em ra làm mẫu, trong quá trình đó GV giải thích thêm về cách chơi và nêu các trường hợp phạm qui.

- Cho HS chơi thử và GV tiếp tục giải thích cách chơi.

- Cho HS chơi chính thức có phân biệt thắng, thua.

4.3. Bóng chuyền sáu

a. Mục đích

Nhằm rèn luyện sức nhanh khả năng phối hợp khéo léo, chính xác và sự phối hợp tập thể.

b. Chuẩn bị

- 1- 2 quả bóng.

- Chọn một sân rộng nền tương đối bằng phẳng dọn những vật nguy hiểm.

- Chia lớp ra làm hai đội nam và 2 đội nữ, mỗi đội cử 1 đội trưởng.

c. Cách chơi

GV tung bóng lên cao, 2 em ở giữa sân tranh bóng bằng cách nhảy lên bắt bóng sau đó chuyền ngay hoặc chạy vài bước rồi chuyền bóng cho số 3 (lần chuyền 2). Trò chơi cứ tiếp tục như vậy cho đến khi nào chuyền được 6 chuyền liên tục mà không bị đối phương bắt mất bóng thì được tính 1 điểm. Sau đó giao bóng cho đội bạn mà trò chơi cứ tiếp tục cứ như vậy 10-15 phút. Đội nào được nhiều điểm đội đó sẽ thắng cuộc.

Trong khi một đội chuyền bóng cho nhau, đội kia có quyền tranh cướp bóng bằng cách đón bắt hoặc đánh cho bóng rơi rồi nhặt lấy bóng. Nếu đồng đội chuyền bóng cho mình mà để bóng rơi thì có quyền lật lên và trò chơi cứ tiếp tục bình thường, còn nếu để đội bạn cướp mất bóng thì những lần chuyền trước đó coi như hết tác dụng để tính điểm. Không được chuyền bóng đi, lại chỉ có 2 người, nhưng nêu chuyền trong phạm vi 3 người thì được tính là những lần chuyền liên tục nếu A chuyền cho B, B chuyền cho C và C chuyền lại cho A.

Chú ý: Tuyệt đối không được xô đẩy, chèn ngáng chân nhau khi tránh bóng.

d. Cách dạy

- GV gọi tên trò chơi.

- Giải thích bằng lời.

- Chọn 3-4 em ra làm mẫu (GV chuyền bóng cho 1 em, em này bắt bóng rồi chuyền lại cho người thứ 3...sau đó GV làm mẫu chuyền bóng cho 1 em rồi bảo em này chuyền lại cho mình và giải thích như thế là chưa đúng).

- Cho 6-10 em chia làm 2 đội để chơi thử. GV giải thích và nhận xét cho HS nắm vững thêm về cách chơi.

- Tổ chức cho nam chơi với nam, nữ chơi với nữ.

- Thi đấu

Nhiệm vụ

1: *Toàn lớp nghe GV giảng giải, hướng dẫn thực hiện trò chơi* (Trong mỗi tiết học - 45 phút, dành thời gian cho phần này 5 phút).

2: *Làm việc theo nhóm* (trong mỗi tiết học dành thời gian cho phần này 25 phút)

Nội dung: Tổ chức thực hiện các trò chơi vận động (mỗi nhóm thực hiện 2 trò chơi)

- **Tiết 1.** *Trò chơi phát triển phản xạ, khéo léo, sự nhanh trí*

- + Diệt các con vật có hại
- + Bịt mắt bắt dê.
- + Kết bạn
- + Xếp hàng thứ tự...

- **Tiết 2.** *Trò chơi phát triển kỹ năng đi, chạy và sức nhanh*

- + Giành cờ chiến thắng
- + Thỏ nhường hang
- + Bỏ khăn.
- + Mèo đuổi chuột

- **Tiết 3.** *Trò chơi phát triển kỹ năng bật nhảy và sức mạnh*

- + Nhảy đúng, nhảy nhanh
- + Con cóc là cậu ông trời
- + Lò cò tiếp sức.
- + Nhảy ô ăn quan

- **Tiết 4.** *Trò chơi phát triển kỹ năng mang vác, leo trèo và khả năng phối hợp vận động*

- + Tung vòng vào cọc
- + Ném trúng đích
- + Chuyển đồ vật

+ Bóng chuyền sáu

3: Hoạt động chung cả lớp (mỗi tiết 15 phút)

SV: Từng tổ thực hiện báo cáo kết quả và nhận xét lẫn nhau.

GV: Nhận xét, đánh giá và kết luận.

Đánh giá

- Tổ chức, điều khiển và tham gia một số trò chơi vận động phát triển các tố chất thể lực bậc tiểu học

Thông tin phản hồi

Chủ đề 1

Câu 1: Đặc điểm của trò chơi vận động:

- a. Trò chơi vận động được phản ánh qua 7 đặc điểm:
- b. Tính mục đích của các trò chơi vận động: Đa số các trò chơi vận động *có tính mục đích rõ ràng*
- c. Tổ chức hoạt động trò chơi trên cơ sở:
 - Chủ đề có hình ảnh hoặc bằng những quy ước nhất định để đạt mục đích nào đó
 - Trong điều kiện và tình huống luôn thay đổi, đột ngột
- d. Để đạt mục đích (giành chiến thắng) thì: Có nhiều cách thức (phương pháp) khác nhau
- d. Trò chơi vận động:
 - Mang tính tư tưởng rất cao
 - Có ý nghĩa *rất quan trọng* trong công tác giáo dục thể chất cho thế hệ trẻ:
 - Trò chơi vận động mang đặc tính thi đua: *Rất cao*
 - Khả năng định mức và điều chỉnh lượng vận động khi thực hiện trò chơi vận động: *được, nhưng bị hạn chế*

Câu 2: Phân loại trò chơi nói chung và trò chơi vận động nói riêng

- a. Trò chơi nói chung có thể chia ra: *ba nhóm*
- b. Các nhóm trò chơi:
 1. Trò chơi sáng tạo
 2. Trò chơi vận động
 3. Trò chơi thể thao (các môn bóng)
- c. Ta có thể chia trò chơi vận động theo: *4 cách*
- d. Các cách chia trò chơi vận động:

- Các loại trò chơi được phân loại theo căn cứ vào những động tác cơ bản của quá trình chơi

- Căn cứ vào sự phát triển các tố chất thể lực trong quá trình chơi

- Các loại trò chơi được phân loại theo căn cứ vào khối lượng vận động

- Các loại trò chơi được phân loại theo căn cứ vào yêu cầu về công tác tổ chức thực hiện trò chơi

e. Căn cứ vào sự phát triển các tố chất thể lực trong quá trình chơi, ta có các loại trò chơi:

- Trò chơi vận động phát triển sức nhanh, ví dụ:.....

- Trò chơi vận động phát triển sức mạnh, ví dụ:.....

- Trò chơi vận động phát triển sức bền, ví dụ:.....

- Trò chơi vận động phát triển mềm dẻo, ví dụ:.....

- Trò chơi vận động phát triển khéo léo, ví dụ:.....

Chủ đề 2

Câu 1: Đặc điểm của trò chơi vận động cho HS tiểu học

a. Đối với HS tiểu học, để giảng dạy những động tác (kỹ năng vận động cơ bản): đi, chạy, nhảy, ném, vượt chướng ngại... thì: Được áp dụng dưới dạng trò chơi vận động một cách tích cực

b. Nội dung trò chơi ở các lứa tuổi (các lớp): có khác nhau

Câu 2: Để giảng dạy trò chơi vận động cho HS tiểu học đạt hiệu quả cao cần được tiến hành qua:

a. 6 bước

b. Đó là các bước:

- Chọn trò chơi và biên soạn thành giáo án giảng dạy .

- Chuẩn bị phương tiện và địa điểm để tổ chức trò chơi .

- Tổ chức đội hình cho HS chơi.

- Giới thiệu và giải thích trò chơi .

- Điều khiển trò chơi

- Đánh giá kết quả cuộc chơi.

Câu 3: Tổ chức đội hình cho HS chơi được qui định.

a. Trong 4 nhiệm vụ

b. Đó là các nhiệm vụ:

- Tập hợp HS theo các đội hình khác nhau và ổn định tổ chức

- Phân chia đội (nếu trò chơi phải chia đội)

- Chọn vị trí đứng của GV để giải thích và điều khiển trò chơi
- Chọn đội trưởng cho từng đội hoặc những người tham gia đóng vai trò của cuộc chơi.

Câu 4: Thông thường khi giới thiệu và giải thích trò chơi nên tiến hành theo

- 2 bước
- Đó là các bước:
 - Gọi tên trò chơi, luật lệ và cách chơi.
 - Yêu cầu về tổ chức kỷ luật, cách đánh giá thắng bại (phân thắng thua) và những điểm cần chú ý khác.

Câu 5: Thông thường, người điều khiển phải làm:

- 4 công việc
- Các công việc:
 - Cho HS làm một số động tác khởi động (có thể cho HS khởi động trước khi tổ chức đội hình chơi).
 - Cho các em bắt đầu cuộc chơi.
 - Theo dõi và nắm vững các hoạt động của từng cá nhân hoặc tập thể những HS tham gia chơi.
 - Điều chỉnh khối lượng vận động của trò chơi....

Chủ đề 3

Hoạt động 1

Câu 1: Những căn cứ lựa chọn trò chơi.

- Có 4 căn cứ.
- Đó là các căn cứ:
 - Căn cứ vào mục đích, yêu cầu, nhiệm vụ giáo dục
 - Căn cứ vào đặc điểm tâm- sinh lý của HS
 - Căn cứ vào địa điểm, sân tập, dụng cụ
 - Căn cứ vào thời gian và hoàn cảnh

Câu 2: Các bước cụ thể khi tiến hành giảng dạy trò chơi cho HS tiểu học.

- 5 bước
- Các bước cụ thể khi dạy trò chơi:
 - Trước tiên phải nêu tên trò chơi để giúp HS có khái niệm chung về trò chơi.
 - Sau khi nêu tên trò chơi, GV phổ biến nội dung và cách thực hiện trò chơi.

- Tiếp theo là GV phổ biến luật chơi và quy tắc chơi.
- Tiến hành trò chơi.
- Việc kết thúc trò chơi phải đúng lúc, căn cứ vào thời gian quy định và mức độ của trò chơi mà kết thúc một cách hợp lý.

Câu 3: Đánh giá kết quả thực hiện trò chơi cần được tiến hành ở các mặt.

a. 4 mặt

b. Các mặt:

- Đạo đức
- Phát triển thể lực.
- Trí lực
- Biểu dương đội thắng, người thắng

Hoạt động 2

Xếp loại	Yêu cầu
Tốt (9, 10 điểm)	Thực hiện <i>thành thạo</i> công tác tổ chức, điều khiển; tham gia thực hiện trò chơi một cách <i>chủ động, tự giác, tích cực</i> ; kết quả <i>tốt</i>
Khá (7,8 điểm)	Thực hiện <i>được</i> công tác tổ chức, điều khiển; tham gia thực hiện trò chơi với <i>ý thức tự giác</i> ; kết quả <i>khá</i>
Trung bình (5,6 điểm)	Thực hiện <i>được</i> công tác tổ chức, điều khiển; tham gia trò chơi <i>khá nhiệt tình</i> ; kết quả <i>trung bình</i>
Yếu (3,4 điểm)	<i>Không thực hiện được</i> công tác tổ chức, điều khiển; tham gia thực hiện trò chơi <i>chưa tích cực, chủ động</i> ; kết quả <i>còn yếu</i>
Kém (1,2 điểm)	<i>Không thực hiện được</i> công tác tổ chức, điều khiển; tham gia trò chơi <i>không nhiệt tình</i> ; kết quả <i>kém</i>

Chủ đề 4

Xếp loại	Yêu cầu
Tốt (9, 10 điểm)	Lựa chọn trò chơi <i>tiêu biểu</i> cho sự phát triển tố chất thể lực cần tác động; thực hiện <i>thành thạo</i> công tác tổ chức, điều khiển; tham gia thực hiện trò chơi một cách <i>chủ động, tự giác, tích cực</i> ; kết quả <i>tốt</i>
Khá (7,8 điểm)	Lựa chọn <i>được</i> trò chơi để phát triển tố chất thể lực cần tác động; thực hiện <i>được</i> công tác tổ chức, điều khiển; tham gia thực hiện trò chơi với <i>ý thức tự giác</i> ; kết quả <i>khá</i>
Trung bình (5,6 điểm)	Lựa chọn <i>được</i> trò chơi để phát triển tố chất thể lực cần tác động; thực hiện <i>được</i> công tác tổ chức, điều khiển; tham gia trò chơi <i>khá nhiệt tình</i> ; kết quả <i>trung bình</i>
Yếu (3,4 điểm)	<i>Chưa chọn được</i> trò chơi để phát triển tố chất thể lực cần tác động; <i>không thực hiện được</i> công tác tổ chức, điều khiển; tham gia thực hiện trò chơi <i>chưa tích cực, chủ động</i> ; kết quả <i>còn yếu</i>
Kém (1,2 điểm)	<i>Chưa chọn được</i> trò chơi để phát triển tố chất thể lực cần tác động; <i>không thực hiện được</i> công tác tổ chức, điều khiển; tham gia trò chơi <i>không nhiệt tình</i> ; kết quả <i>kém</i>

Đánh giá sau khi học tiểu mô đun

1: Về nội dung, yêu cầu, phương pháp và câu hỏi, bài tập đánh giá

1.1. Về kiến thức

• Nội dung

- Đặc điểm, phân loại, ý nghĩa- tác dụng của trò chơi vận động.
- Phương pháp giảng dạy trò chơi vận động.
- Các trò chơi vận động bậc tiểu học.
- Trò chơi vận động phát triển kỹ năng và các tố chất thể lực.

• Yêu cầu

- Xác định được đặc điểm, phân loại, ý nghĩa, tác dụng của trò chơi.
- Phân tích được các nội dung và phương pháp giảng dạy trò chơi vận động
- Xác định được các trò chơi vận động trong chương trình Thể dục lớp 1, 2, 3, 4, 5.
- Phân biệt và xác định được các trò chơi vận động nhằm phát triển các kỹ năng vận động và các tố chất thể lực khác nhau cho HS tiểu học.

• Phương pháp kiểm tra đánh giá

Trắc nghiệm khách quan hoặc vấn đáp

• Câu hỏi ôn tập

1. Nguồn gốc của trò chơi ?
2. Bản chất của trò chơi vận động ?
3. Đặc điểm của trò chơi vận động ?
4. Ý nghĩa, tác dụng của trò chơi ?
5. Vị trí, tính chất của trò chơi vận động cho HS tiểu học.
6. Đặc điểm của trò chơi vận động cho HS tiểu học.
7. Phương pháp giảng dạy trò chơi vận động.
8. Cách lựa chọn trò chơi và biên soạn giáo án giảng dạy trò chơi vận động.
9. Các đặc điểm về: Chuẩn bị địa điểm, phương tiện, tổ chức đội hình cho HS chơi.
10. Những căn cứ lựa chọn trò chơi vận động cho HS tiểu học.
11. Hướng dẫn trò chơi vận động cho HS tiểu học.
12. Các trò chơi vận động trong chương trình thể dục lớp 1, 2, 3, 4, 5.

1.2. Về kỹ năng

• Nội dung

- Soạn giáo án giảng dạy một trò chơi vận động trong chương trình Thể dục bậc tiểu học.

- Biên soạn một trò chơi vận động mới cho HS bậc tiểu học

- Thực hiện tổ chức, điều khiển một trò chơi vận động

• Yêu cầu

- Có khả năng tổ chức, điều khiển thực hiện một số trò chơi vận động.

- Có khả năng sưu tầm, biên soạn trò chơi vận động cho HS tiểu học và soạn giáo án giảng dạy trò chơi vận động.

• Phương pháp kiểm tra đánh giá

- Đánh giá cho điểm soạn giáo án, sưu tầm - biên soạn trò chơi vận động mới.

• Bài tập

- Soạn giáo án giảng dạy 1 trò chơi vận động cho HS tiểu học.

- Soạn 1 trò chơi vận động phát triển phản xạ khéo léo, sự nhanh trí

- Soạn 1 trò chơi vận động phát triển sức nhanh

- Soạn 1 trò chơi vận động phát triển sức mạnh

- Soạn 1 trò chơi vận động phát triển khả năng phối hợp vận động

- Soạn 1 trò chơi dân gian

1.3. Thái độ, hành vi

- Ý thức tự giác, tích cực trong học tập, nghiên cứu sưu tầm, biên soạn trò chơi vận động và tham gia các hoạt động Giáo dục thể chất trong và ngoài nhà trường.

• Yêu cầu

- Cố gắng nâng cao năng lực chuyên môn thông qua việc sưu tầm, biên soạn và tổ chức thực hiện trò chơi vận động cho HS tiểu học

• Phương pháp kiểm tra đánh giá

- Theo dõi chuyên cần trong học tập.

- Ý thức tham gia các hoạt động và chấp hành các yêu cầu của GV, của lớp.

2. Thông tin phản hồi của đánh giá

2.1. Về kiến thức

📣 Nguồn gốc và bản chất xã hội của trò chơi

Trò chơi vận động là một trong những hoạt động của con người nó nảy sinh từ lao động sản xuất. Nói cách khác: những hoạt động tự nhiên, xã hội của con người là nguồn gốc phát sinh ra trò chơi.

Con người nguyên thủy đã sử dụng trò chơi để truyền thụ kinh nghiệm cuộc sống cho các thế hệ nối tiếp bằng cách bắt chước các động tác lao động, trò chơi được ra đời từ đó và phát triển cùng với sự phát triển của xã hội loài người.

Các trò chơi sơ khai của con người mang nhiều dấu ấn của lao động sản xuất và con người sáng tạo, trừu tượng hoá. Trò chơi phản ánh các mặt hoạt động của con người như văn hoá, giáo dục, quân sự...

Qua từng thời kỳ lịch sử- xã hội loài người, khi phương thức và lực lượng sản xuất phát triển thì nội dung, cấu trúc của trò chơi cũng thay đổi theo để đảm bảo sự hoà nhập, yêu cầu ngày càng cao của xã hội loài người. Từ đó trò chơi được phát triển rất đa dạng và ngày càng phong phú, tác dụng của nó đối với đời sống xã hội cũng được con người chú ý nhiều hơn. Một số trò chơi dần dần mang tính văn hoá và tính dân tộc, tính giai cấp, thể hiện bản chất, truyền thống của dân tộc và tính chất xã hội nhất định.

Trò chơi luôn luôn mang tính chất hiện thực của xã hội loài người. Ở mức độ nhất định, trò chơi phản ánh sự phát triển của các phương thức sản xuất và các sinh hoạt văn hoá, giáo dục của xã hội đương thời.

📌 Ý nghĩa, tác dụng của trò chơi

Trò chơi vận động là một trong những phương tiện giáo dục thể chất nó được sử dụng kết hợp với bài tập thể chất hoặc du lịch và rèn luyện trong tự nhiên góp phần củng cố và nâng cao sức khoẻ của con người.

Thông qua trò chơi vận động góp phần giáo dục khả năng nhanh nhẹn, khéo léo tính thông minh, đức tính thật thà, tính tập thể nhằm giáo dục các mặt đức, trí, thể, mỹ v.v... đào tạo con người phát triển một cách toàn diện.

Trò chơi vận động còn là một phương tiện vui chơi giải trí, một hình thức nghỉ ngơi tích cực, một hoạt động có tính văn hoá góp phần nâng cao đời sống tinh thần cho con người.

Về phương diện sinh lý vận động: trò chơi vận động giải toả võ não khỏi các cảm xúc âm tính tạo nên sự lạc quan yêu đời, vui tươi thoải mái góp phần giảm các căng thẳng thần kinh, giảm và chống đỡ được một số bệnh tật.

Với tác dụng to lớn của trò chơi vận động nên đã được nhân dân ta sử dụng phục vụ trong những ngày hội, ngày tết, ngày lễ và đặc biệt trong các dịp trại hè của HS các cấp.

Trong trường học, trò chơi được sử dụng kết hợp với bài tập thể chất, nó là một trong những nội dung của chương trình thể dục ở cả ba cấp học. Căn cứ vào đặc điểm của từng trò chơi được sử dụng vào các phần khởi động, cơ bản hay hồi tĩnh của mỗi tiết học thể dục, hoặc những giờ chính khoá chuyên về trò chơi vận động.

Trò chơi có sức lôi cuốn người học, người tham gia chơi thực hiện một cách tự nguyện, tạo không khí vui tươi, lành mạnh, hào hứng có khi quên cả sự mệt nhọc.

📌 Vị trí, tính chất của trò chơi vận động cho HS tiểu học.

Trong các trường tiểu học, trò chơi vận động chiếm một vị trí quan trọng trong chương trình giảng dạy thể dục, nó phù hợp với đặc điểm phát triển tâm- sinh lý lứa tuổi thiếu niên- nhi đồng, góp phần tích cực vào việc đẩy mạnh sự phát triển toàn diện cơ thể HS.

Trò chơi vận động được sử dụng rộng rãi trong các giờ học thể dục, trong các hoạt động nội khoá và ngoại khoá, trong những thời gian và trước giờ lên lớp hàng ngày.

Trong trường tiểu học ở một góc độ nào đó, trò chơi vận động là một biện pháp giáo dục chính để phát triển thể lực cho các em, các nội dung thể dục khác chỉ là bổ trợ.

Trò chơi cũng được áp dụng rộng rãi trong các hoạt động Đội, trong tham quan hay sinh hoạt của Đội thiếu niên tiên phong.

Căn cứ vào mục đích, nhiệm vụ giáo dục thể chất và các điều kiện cụ thể, đặc điểm tâm - sinh lý ... của từng đối tượng khác nhau để biên soạn và giảng dạy trò chơi cho phù hợp, góp phần tích cực vào việc nâng cao sức khoẻ cho HS.

📌 Đặc điểm của trò chơi vận động cho HS tiểu học

Đối với HS tiểu học, trò chơi vận động được sử dụng tích cực để giảng dạy những động tác - kỹ năng vận động cơ bản: đi, chạy, nhảy, ném, vượt chướng ngại...

Nội dung trò chơi ở các lứa tuổi (các lớp) có khác nhau.

Ở các lớp đầu cấp học trò chơi theo xu hướng hình thành thói quen vận động, khả năng giao tiếp, các mối quan hệ cá nhân với tập thể tạo cho HS môi trường hoạt động tự nhiên, kích thích và đảm bảo sự phát triển thể chất một cách bình thường.

Với HS các lớp cao hơn (cuối bậc tiểu học) trò chơi vận động có đặc điểm mang nhiều ý nghĩa đến sự phát triển các tố chất thể lực, khối lượng vận động tăng, thời gian chơi kéo dài hơn, cần huy động nhiều các nhóm cơ toàn thân tham gia. Qua đó củng cố, tăng cường sức khoẻ cho HS.

📌 Phương pháp giảng dạy trò chơi vận động cho HS tiểu học

Để giảng dạy trò chơi vận động cho HS tiểu học đạt hiệu quả cao cần được tiến hành qua các bước sau:

1. Chọn trò chơi và biên soạn giáo án giảng dạy

Muốn chọn trò chơi đúng với yêu cầu, cần xác định được mục đích, yêu cầu của trò chơi định chọn.

Khi chọn trò chơi GV còn cần phải chú ý đến trình độ và sức khoẻ của HS, đặc điểm giới tính, địa điểm định tổ chức cho HS chơi, phương tiện tổ chức cho HS v.v...

Sau khi đã chọn được trò chơi, GV cần biên soạn thành giáo án giảng dạy từng bước cho các em từ chỗ chưa biết đến biết, từ chỗ chỉ biết tham gia chơi một cách cầm chừng, thụ động đến biết tham gia chơi một cách hoàn toàn chủ động và có thể sáng tạo được.

2. Chuẩn bị địa điểm, phương tiện để tổ chức cho HS chơi

Sau khi chọn được trò chơi, soạn thành giáo án. Công việc đầu tiên là lúc này là chuẩn bị phương tiện và địa điểm để tổ chức cho các em chơi.

Về phương tiện cần phải phân chia ra những phương tiện GV cần chuẩn bị và phương tiện nào HS cần chuẩn bị.

Về địa điểm, sau khi đã chọn địa điểm GV cho HS thu nhặt các vật gây nguy hiểm và có thể phải quét dọn cho bảo đảm môi trường sư phạm.

3. Tổ chức đội hình cho HS chơi

Tổ chức đội hình cho HS chơi được qui định trong một số nhiệm vụ sau:

- Tập hợp HS theo các đội hình khác nhau và ổn định tổ chức
- Phân chia đội (nếu trò chơi phải chia đội)
- Chọn vị trí đứng của GV để giải thích và điều khiển trò chơi
- Chọn đội trưởng cho từng đội hoặc những người tham gia đóng vai trò của cuộc chơi

Tùy theo tính chất của trò chơi, GV có thể tổ chức trò chơi theo nhiều đội hình khác nhau: Đội hình hàng dọc, đội hình hàng ngang, đội hình một hay hai vòng tròn v.v

...

4. Giới thiệu và giải thích trò chơi

Giới thiệu và giải thích trò chơi có thể tiến hành theo nhiều cách khác nhau phụ thuộc vào tình hình thực tiễn và sự hiểu biết của đối tượng.

Nếu các em chưa biết trò chơi đó, thì cần giới thiệu, giải thích và làm mẫu tỷ mỉ, nhưng nếu các em đã biết hoặc đã nắm vững trò chơi đó rồi thì cách giới thiệu và giải thích lại khác v.v...

Tuy vậy, thông thường khi giới thiệu và giải thích trò chơi nên tiến hành theo mấy bước sau:

- Gọi tên trò chơi, luật lệ và cách chơi.
- Yêu cầu về tổ chức kỷ luật, cách đánh giá thắng bại (phân thắng thua) và những điểm cần chú ý khác.

Đối với những trò chơi các em đã hiểu luật lệ chơi, GV không cần giải thích trò chơi nữa, mà nên nêu thêm một số yêu cầu. Có thể đưa ra một số yêu cầu cao, chặt chẽ hơn lần chơi trước đòi hỏi HS phải cố gắng mới hoàn thành được.

5. Điều khiển trò chơi

Khi các em chính thức vào chơi là lúc người điều khiển phải đóng vai trò như một trọng tài trong một trận thi đấu. Mọi tình huống như vi phạm luật, thống kê điểm thắng và thua của từng đội để rồi phân loại thắng thua, giải quyết các vấn đề kiện cáo v.v... đều do người điều khiển quyết định.

Vì vậy, người điều khiển phải nắm vững tiến trình và theo dõi trò chơi thật chặt chẽ.

Theo kinh nghiệm của nhiều nhà sư phạm, lúc cho HS chơi trò chơi mới, thì thường cho các em chơi thử một đến hai lần, sau mỗi lần GV cần nhận xét và bổ sung thêm những điều về luật để các em nắm vững luật, sau đó mới cho các em chơi chính thức và có thi đua.

Thông thường, người điều khiển phải làm một số công việc sau:

- Cho HS làm một số động tác khởi động (có thể cho HS khởi động trước khi tổ chức đội hình chơi).
- Cho các em bắt đầu cuộc chơi.
- Theo dõi và nắm vững các hoạt động của từng cá nhân hoặc tập thể những HS tham gia chơi.

- Điều chỉnh khối lượng vận động của trò chơi....

Khi điều khiển trò chơi, GV phải chú ý bảo hiểm cho các em và tìm các biện pháp phòng ngừa chấn thương có thể xảy ra. Cần nhắc nhở và giáo dục ý thức tổ chức kỷ luật vì đây là một trong những biện pháp phòng ngừa chấn thương có hiệu quả nhất.

6. Đánh giá kết quả cuộc chơi

Sau mỗi lần hoặc một số lần cho HS chơi GV cần nhận xét, đánh giá kết quả cuộc chơi.

Để đánh giá đúng thực chất của cuộc chơi, GV phải thống kê được những ưu điểm, khuyết điểm của từng đội

Dựa vào yêu cầu, nội qui chơi, kết quả cuộc chơi GV đánh giá cuộc chơi và phân loại thắng thua thật công bằng, rõ ràng.

Có thể nói, điều khiển tiến trình một cuộc chơi (nhất là với HS tiểu học các em hiểu động và mức độ hiểu biết còn có hạn chế) sao cho sôi nổi, sinh động, hấp dẫn lôi cuốn được HS tham gia chơi một cách thích thú, đó là nghệ thuật của nhà sư phạm.

👉 Những căn cứ lựa chọn trò chơi cho HS tiểu học

- Căn cứ vào mục đích, yêu cầu, nhiệm vụ giáo dục: Chọn trò chơi cần chú ý đến giáo dục đạo đức tư tưởng, kiến thức, kỹ năng và rèn luyện thể lực cho HS .

- Căn cứ vào đặc điểm tâm- sinh lý của HS: Cần căn cứ vào lứa tuổi mà đề ra quy tắc, yêu cầu, khối lượng vận động, thời gian chơi cho phù hợp với từng đối tượng HS (từng lớp)

- Căn cứ vào địa điểm, sân tập, dụng cụ: Chọn trò chơi phải dựa vào điều kiện về địa điểm, sân tập, dụng cụ...Địa điểm chơi phụ thuộc vào số người tham gia, cấu trúc nội dung trò chơi, hình thức tổ chức chơi...

- Căn cứ vào thời gian và hoàn cảnh: Tổ chức trò chơi có liên quan mật thiết với quỹ thời gian thực hiện. Thời gian chơi quyết định đến cách lựa chọn trò chơi, mặt khác: trò chơi chịu ảnh hưởng trực tiếp vào điều kiện, hoàn cảnh (nắng, mưa...) cụ thể để chọn lựa các hình thức tổ chức và loại trò chơi cần thiết.

Việc lựa chọn trò chơi cho phù hợp là rất quan trọng, có tính chất quyết định đến tác dụng của giáo dục và kết quả của trò chơi, đòi hỏi việc tổ chức cần hợp lý về nội dung và điều kiện chơi cho phép.

👉 Hướng dẫn trò chơi

• Tổ chức

- Khi giảng dạy trò chơi cần căn cứ vào cấu trúc của từng loại trò chơi để sắp xếp đội hình, đội ngũ hợp lý.

- Khi tổ chức theo đội, việc phân chia lớp thành các đội cần chú ý đến số lượng người, nam, nữ, trình độ sức khỏe, ...

• Cách dạy trò chơi

- Trước tiên phải nêu tên trò chơi
- Sau khi nêu tên trò chơi, GV phổ biến nội dung và cách thực hiện trò chơi.
- Tiếp theo là GV phổ biến luật chơi và quy tắc chơi.
- Việc kết thúc trò chơi phải đúng lúc, căn cứ vào thời gian quy định và mức độ của trò chơi mà kết thúc một cách hợp lý.

- **Nhận xét, tổng kết**

Khi nhận xét cần chú ý đến tinh thần thái độ tham gia có gì tốt, xấu.

Nhận xét về cách tiến hành và việc thực hiện quy tắc, luật chơi.

Đánh giá kết quả thực hiện các mặt: đạo đức, phát triển thể lực, trí lực, biểu dương đội thắng, người thắng.

Nhận xét và tổng kết thi đua phải chính xác.

Phương pháp giảng dạy trò chơi vận động

1. Tổ chức đội hình cho HS chơi

Tổ chức đội hình cho HS chơi được qui định trong một số nhiệm vụ sau:

- Tập hợp HS theo các đội hình khác nhau và ổn định tổ chức, phân chia đội (nếu trò chơi phải chia đội)

- Chọn vị trí đứng của GV để giải thích và điều khiển trò chơi, chọn đội trưởng cho từng đội hoặc những người tham gia đóng vai trò của cuộc chơi.

- Tùy theo tính chất của trò chơi, GV có thể tổ chức trò chơi theo nhiều đội hình khác nhau

- Ở mỗi đội hình như vậy, vị trí đứng của GV để giải thích và điều khiển trò chơi cũng khác nhau, tuy nhiên có một nguyên tắc phải chú ý là làm sao cho HS phải nghe rõ được lời của GV nói, nhìn rõ được GV làm mẫu và GV phải quan sát được toàn bộ HS và tiến trình cuộc chơi, nhưng không gây cản trở cuộc chơi của các em.

2. Giới thiệu và giải thích trò chơi

Giới thiệu và giải thích trò chơi có thể tiến hành theo nhiều cách khác nhau phụ thuộc vào tình hình thực tiễn và sự hiểu biết của đối tượng:

- Nếu các em chưa biết trò chơi đó, thì cần giới thiệu, giải thích và làm mẫu tỷ mỉ, nhưng nếu các em đã biết hoặc đã nắm vững trò chơi đó rồi thì cách giới thiệu và giải thích lại khác v.v...

Tuy vậy, thông thường khi giới thiệu và giải thích trò chơi nên tiến hành theo mấy bước sau:

- + Gọi tên trò chơi.

- + Giới thiệu luật lệ và cách chơi.

- + Yêu cầu về tổ chức kỷ luật, cách đánh giá thắng bại (phân thắng thua) và những điểm cần chú ý khác.

Đối với HS tiểu học, khi được tổ chức chơi các em thường muốn được tổ chức chơi ngay, nhất là những trò chơi mà các em đã biết, sau khi GV gọi tên trò chơi các em đã biểu lộ tình cảm ngay như reo hò hưởng ứng hoặc không đồng ý chơi trò chơi đó v.v...

Dù ở trong trường hợp nào các em cũng không thích giảng giải dài dòng, vì vậy khi giải thích trò chơi, GV nên nói ngắn gọn, rõ ràng, dễ hiểu, nhưng phải làm sao cho tất cả HS đều nghe và nắm được cách chơi.

Đối với những trò chơi các em đã hiểu luật lệ chơi, GV không cần giải thích trò chơi nữa, mà nên nêu thêm một số yêu cầu. Có thể đưa ra một số yêu cầu cao, chặt chẽ hơn lần chơi trước đòi hỏi HS phải cố gắng mới hoàn thành được. Có như vậy các em mới thấy hào hứng, hăng hái, phát huy hết khả năng sức lực, trí tuệ và óc sáng tạo của mình.

Giới thiệu và giải thích trò chơi hấp dẫn, lôi cuốn được sự chú ý và khích lệ được HS tham gia chơi một cách thực sự là nghệ thuật của người điều khiển. Vì vậy mỗi GV cần tích lũy kinh nghiệm và không nên coi thường khâu giới thiệu và giải thích trò chơi.

3. Điều khiển trò chơi

Khi các em chính thức vào chơi là lúc người điều khiển phải đóng vai trò như một trọng tài trong một trận thi đấu.

Mọi tình huống như vi phạm luật, thống kê điểm thắng và thua của từng đội để rồi phân loại thắng thua, giải quyết các vấn đề kiện cáo v.v... đều do người điều khiển quyết định.

Vì vậy, người điều khiển phải nắm vững tiến trình và theo dõi trò chơi thật chặt chẽ.

Thông thường, người điều khiển phải làm một số công việc sau:

- Cho HS làm một số động tác khởi động (có thể cho HS khởi động trước khi tổ chức đội hình chơi).

- Cho các em bắt đầu cuộc chơi.

- Theo dõi và nắm vững các hoạt động của từng cá nhân hoặc tập thể những HS tham gia chơi.

- Điều chỉnh khối lượng vận động của trò chơi.

- Đề phòng chấn thương (bảo hiểm) ở những chỗ cần thiết.

- Khi điều khiển trò chơi, GV có thể điều chỉnh khối lượng vận động cho các em bằng nhiều cách:

- Dùng tiếng vỗ tay, tiếng trống, tiếng reo hò để tăng nhịp điệu trò chơi, rút ngắn hoặc tăng thời gian cuộc chơi.

- Thay đổi phạm vi hoạt động của trò chơi (rút ngắn hoặc tăng cự li, giảm hoặc tăng trọng vật...).

- Thay đổi số lượng người chơi.

- Thay đổi yêu cầu, mục đích hoặc luật lệ chơi.

- Nghi giải lao (nếu cần giảm khối lượng vận động).

Khi điều khiển trò chơi, GV phải chú ý bảo hiểm cho các em và tìm các biện pháp phòng ngừa chấn thương có thể xảy ra. Cần nhắc nhở và giáo dục ý thức tổ chức kỷ luật vì đây là một trong những biện pháp phòng ngừa chấn thương có hiệu quả nhất.

4. Đánh giá kết quả cuộc chơi

Sau mỗi lần hoặc một số lần cho HS chơi GV cần nhận xét, đánh giá kết quả cuộc chơi.

Để đánh giá đúng thực chất của cuộc chơi, GV phải thống kê được những ưu điểm, khuyết điểm của từng đội

Dựa vào yêu cầu, nội qui chơi, kết quả cuộc chơi GV đánh giá cuộc chơi và phân loại thắng thua thật công bằng, rõ ràng.

GV phải hết sức lưu ý vấn đề này, vì đôi khi có GV nêu yêu cầu và luật lệ chơi rất khắt khe, nhưng khi đánh giá kết quả cuộc chơi lại đại khái, không chính xác hoặc không công bằng. Vì vậy đã làm cho HS mất phần khởi, đôi khi các em biểu lộ sự phản đối với sự đánh giá đó và không chấp nhận kết luận của người điều khiển.

Đây là những điều đã xảy ra không phải hạn hữu, những hiện tượng như vậy tất nhiên là kết quả của cuộc chơi mà chúng ta tổ chức cho HS chơi bị giảm đi nhiều, mất đi ý nghĩa giáo dục và đôi khi dẫn đến sự hiềm khích, hiểu lầm v.v...

Có thể nói, điều khiển tiến trình một cuộc chơi (nhất là với HS tiểu học các em hiếu động và mức độ hiểu biết còn có hạn chế) sao cho sôi nổi, sinh động, hấp dẫn lôi cuốn được HS tham gia chơi một cách thích thú, đó là nghệ thuật của nhà sư phạm.

Có lẽ chỉ có lòng yêu trẻ, yêu nghề, sự ham học hỏi, nghiên cứu sưu tầm tích lũy kinh nghiệm thì nghệ thuật đó mới ngày càng phong phú và hoàn thiện.

2.2. Về kỹ năng

Biểu điểm đánh giá cho soạn giáo án và biên soạn trò chơi vận động

Xếp loại	Yêu cầu
Tốt (9, 10 điểm)	Lựa chọn trò chơi <i>phù hợp</i> đặc điểm đối tượng và điều kiện thực hiện; xác định mục tiêu giáo án (hay trò chơi) <i>chính xác và hợp lý</i> ; lựa chọn đội hình tổ chức thực hiện trò chơi <i>khoa học</i> ; phương pháp giảng dạy và tổ chức thực hiện trò chơi <i>đáp ứng yêu cầu đối mới phương pháp</i> ; người điều khiển <i>dễ thực hiện</i>
Khá (7,8 điểm)	Lựa chọn trò chơi <i>phù hợp</i> đặc điểm đối tượng và điều kiện thực hiện; xác định mục tiêu giáo án (hay trò chơi) <i>khá chính xác và hợp lý</i> ; lựa chọn đội hình tổ chức thực hiện trò chơi <i>khoa học</i> ; phương pháp giảng dạy và tổ chức thực hiện trò chơi <i>có thể đáp ứng yêu cầu đối mới phương pháp</i> ; người điều khiển <i>dễ thực hiện</i>
Trung bình (5,6 điểm)	Lựa chọn trò chơi <i>tương đối phù hợp</i> đặc điểm đối tượng và điều kiện thực hiện; xác định mục tiêu giáo án (hay trò chơi) <i>khá chính xác và hợp lý</i> ; lựa chọn đội hình tổ chức thực hiện trò chơi <i>được</i> ; phương pháp

	giảng dạy và tổ chức thực hiện trò chơi <i>có thể đáp ứng yêu cầu đổi mới phương pháp</i> ; người điều khiển <i>có thể thực hiện được</i>
Yếu (3,4 điểm)	Lựa chọn trò chơi <i>chưa phù hợp</i> đặc điểm đối tượng và điều kiện thực hiện; xác định mục tiêu giáo án (hay trò chơi) <i>chưa chính xác và không hợp lý lắm</i> ; lựa chọn đội hình tổ chức thực hiện trò chơi <i>chưa khoa học</i> ; phương pháp giảng dạy và tổ chức thực hiện trò chơi <i>không đáp ứng yêu cầu đổi mới phương pháp</i> ; người điều khiển <i>khó thực hiện</i>
Kém (1,2 điểm)	Lựa chọn trò chơi <i>chưa phù hợp</i> đặc điểm đối tượng và điều kiện thực hiện; xác định mục tiêu giáo án (hay trò chơi) <i>thiếu chính xác và không hợp lý</i> ; lựa chọn đội hình tổ chức thực hiện trò chơi <i>không khoa học</i> ; phương pháp giảng dạy và tổ chức thực hiện trò chơi <i>không đáp ứng yêu cầu đổi mới phương pháp</i> ; người điều khiển <i>không thực hiện</i>

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Bộ Giáo dục và đào tạo - Chương trình tiểu học - môn TD - Nhà xuất bản giáo dục - 2001
- Vũ Đức Thu - Nguyễn Trương Tuấn – Lý luận và phương pháp Giáo dục thể chất – Nhà xuất bản giáo dục – 1995.
- Trần Đồng Lâm - 100 trò chơi vận động cho HS tiểu học - Nhà xuất bản giáo dục - 1996.
- Đặng Đức Thao – Thể dục và phương pháp dạy học – Nhà xuất bản giáo dục – 1998 - Tập I- II- III.
- Nguyễn Mậu Loan – Giáo trình Lý luận và phương pháp giảng dạy Thể dục thể thao (Dùng cho sinh viên CĐ và ĐH thể dục thể thao) – Nhà xuất bản giáo dục - 1998
- Vũ Đào Hùng- Nguyễn Mậu Loan – Giáo trình Lý luận và phương pháp Giáo dục thể chất – Nhà xuất bản giáo dục – 1998.
- Phạm Vĩnh Thông - Trò chơi vận động và vui chơi giải trí - Nhà xuất bản giáo dục - 1999
- Trần Đồng Lâm – Thể dục 1- Nhà xuất bản giáo dục – 2002.
- Trần Đồng Lâm – Trần Đình Thuận – Thể dục 2- Nhà xuất bản giáo dục – 2003.
- Trần Đồng Lâm - Trần Đình Thuận – Vũ Thị Thư - Thể dục 3- Nhà xuất bản giáo dục – 2004.
- - Trần Đồng Lâm - Đặng Đức Thao - Trần Đình Thuận – Vũ Thị Thư - Thể dục 4 - Nhà xuất bản giáo dục – 2005.