

**ỦY BAN NHÂN DÂN TỈNH THANH HÓA**  
**TRƯỜNG ĐẠI HỌC VĂN HÓA, THỂ THAO VÀ DU LỊCH**

**TẬP BÀI GIẢNG MÔN**  
**NGHIỆP VỤ SƯ PHẠM THỂ DỤC THỂ THAO**

**(Tài liệu dùng cho sinh viên ngành Quản lý thể dục thể thao)**

**TÁC GIẢ BIÊN SOẠN**

**TS. Trịnh Ngọc Trung (chủ biên)**

**Thanh Hóa, 2021**

<b>Nội dung</b>	<b>Trang</b>
<b>Chương I: Vị trí, nội dung GDTC trong trường học</b>	
<b>I. Khái niệm, vị trí, nội dung GDTC trong trường học</b>	1
1. Khái niệm:	1
2. Vị trí giáo dục thể chất trong trường học	1
3. Nội dung, trách nhiệm thực hiện giáo dục thể chất trong trường học	1
<b>II. Vai trò của tdtđ trường học</b>	2
1. TDTT trường học là một bộ phận không thể thiếu của giáo dục phát triển toàn diện.	2
2. TDTT trường học là cơ sở của TDTT toàn dân.	2
3. TDTT trường học là yếu tố tích cực trong đời sống văn hóa tinh thần.	3
4. TDTT trường học là yếu tố cơ bản chuẩn bị cho đội ngũ lao động và những chiến sĩ bảo vệ Tổ quốc tương lai.	4
5. TDTT trường học làm phong phú đời sống xã hội hiện đại.	5
<b>Chương II: Đặc điểm tâm – sinh lý của học sinh phổ thông</b>	
<b>I. Đặc điểm tâm – sinh lý của học sinh phổ thông</b>	5
1. Đặc điểm tâm – sinh lý của học sinh tiểu học	5
1.1. Đặc điểm tâm lý của học sinh tiểu học	6
1.2. Đặc điểm sinh lý của học sinh tiểu học	6
2. Đặc điểm tâm – sinh lý của học sinh THCS	6
2.1. Đặc điểm tâm lý của học sinh THCS	6
2.2. Đặc điểm Sinh lý của học sinh THCS	6
3. Đặc điểm tâm – sinh lý của học sinh THPT	7
3.1. Đặc điểm tâm lý của học sinh THPT	7
3.2. Đặc điểm Sinh lý của học sinh THPT	7
<b>II. Vị trí giáo dục thể chất cho học sinh phổ thông</b>	8
<b>III. Nhiệm vụ giáo dục thể chất cho học sinh phổ thông</b>	10
<b>Chương III: Những nguyên tắc chung trong GDTC cho học sinh phổ thông</b>	
<b>I. Phát triển con người toàn diện và cân đối</b>	11
1. Nguyên tắc tự giác tích cực:	11
2. Nguyên tắc trực quan	13
3. Nguyên tắc thích hợp hóa và cá biệt hóa	14
4. Nguyên tắc hệ thống trong giáo dục TDTT	16
5. Nguyên tắc tăng dần yêu cầu trong giáo dục TDTT	18
6. Mối quan hệ lẫn nhau giữa các nguyên tắc về phương pháp	20
1. Gắn chặt giáo dục thể chất với giáo dục trí tuệ	21

2. GDTC với thẩm mỹ:	21
3. GDTC với đạo đức	21
II. Liên hệ giữa giáo dục thể chất với thực tiễn lao động và quốc phòng.	21
III. Nguyên tắc nâng cao sức khỏe	22
<b>Chương IV. Phương pháp GDTC cho học sinh phổ thông</b>	23
I. Đặc điểm của phương pháp GDTC	23
II. Các phương pháp dạy học gdtc trường học	23
1. Phương pháp chỉ đạo trong dạy học	23
2. Phương pháp trực quan	25
3. Phương pháp giáo dục các tổ chức thể lực	28
3.1. Đặc điểm của phương pháp giáo dục các tổ chức thể lực	28
3.2. Giáo dục khéo léo (phối hợp vận động)	29
3.3. Giáo dục năng lực sức nhanh	33
3.4. Giáo dục năng lực sức bền	34
3.5. Giáo dục mềm dẻo và tư thế	36
<b>Chương V: Giờ học TDTT ở trường học</b>	37
I. Loại hình giờ học TDTT	37
II. Cơ sở cấu trúc của tiết học (buổi tập)	37
1. Quan hệ giữa hình thức và nội dung của buổi tập	37
2. Đặc tính chung của cấu trúc buổi tập:	38
3. Đặc điểm hình thức của giờ học chính khóa và không chính khóa	38
3.1. Hình thức của giờ học chính khóa.	38
3.2. Hình thức buổi tập không chính khóa	38
4. Xác định nhiệm vụ giờ học	39
5. Cấu trúc sơ phạm của tiết học (buổi tập) TDTT	40
6. Phương pháp tổ chức hoạt động của học sinh	41
7. Phân loại giờ học chính khóa	44
8. Những điều kiện để tạo nên tiết học hứng thú	44
9. Công việc chuẩn bị cho giờ học của giáo viên	45
<b>Chương VI: Thực hành tập luyện kĩ năng dạy học môn các môn thể thao phổ thông</b>	49
4.1. Việc nghiên cứu sách giáo khoa phổ thông	49
4.2. Thực hành biên soạn và tập giảng một số môn thể thao	49
Giáo án mẫu điền kinh	49
Giáo án mẫu Cầu lông	55
Giáo án mẫu bóng chuyền	61

## LỜI NÓI ĐẦU

Học phần Nghiệp vụ Sư phạm Thể dục thể thao gồm 4 tín chỉ nhằm trang bị cho sinh viên những kiến thức về nội dung GDTC trong trường học, hiểu được đặc điểm tâm – sinh lý của học sinh phổ thông, hiểu những nguyên tắc chung trong GDTC cho học sinh phổ thông, trang bị cho sinh viên phương pháp lên lớp, khả năng thực hành dạy học các môn thực hành thể thao, trang bị nghiệp vụ sư phạm, cách thức lên lớp, phương pháp lên lớp dạy học cho học sinh, khả năng giao tiếp trong môi trường giáo dục, cách làm đồ dùng dạy học, biết ghi một số văn bản hội họp, chủ nhiệm lớp. Nắm được chuẩn đầu ra của môn học, biết cách giảng dạy, tổ chức các hoạt động ngoại khóa và xây dựng phong trào tập luyện TDTT trong các nhà trường. Hiểu rõ các yếu tố cần thiết hợp thành năng lực sư phạm của người giáo viên GDTC. Biết cách học tập, rèn luyện để từng bước nâng cao năng lực sư phạm và tính chuyên nghiệp của người giáo viên GDTC.

Học phần gồm 6 chương

Chương I: Vị trí, nội dung GDTC trong trường học

Chương II: Đặc điểm tâm – sinh lý của học sinh phổ thông

Chương III: Những nguyên tắc chung trong GDTC cho học sinh phổ thông

Chương IV: Phương pháp GDTC cho học sinh phổ thông

Chương V: Giờ học TDTT ở trường học

Chương VI: Thực hành tập luyện kỹ năng dạy học môn các môn thể thao phổ thông

Do môn học có liên quan nhiều đến lĩnh vực Giáo dục trường học, dù đã rất cố gắng trong biên soạn, song tập bài giảng Nghiệp vụ Sư phạm Thể dục thể thao không thể tránh khỏi những khiếm khuyết nhất định. Rất mong nhận được những ý kiến quý báu của bạn đọc quan tâm để tập bài giảng được hoàn thiện hơn.

**Tác giả**

**TS. Trịnh Ngọc Trung**

## Chương I:

### I. KHÁI NIỆM, VỊ TRÍ, NỘI DUNG GDTC TRONG TRƯỜNG HỌC

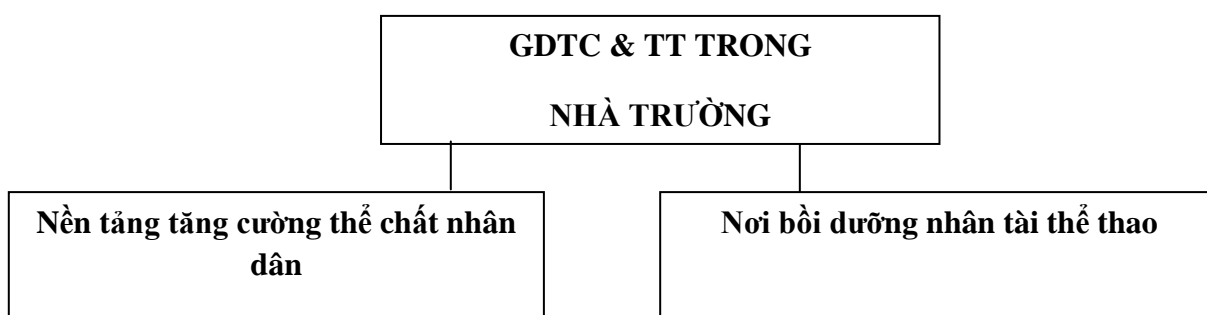
#### 1. Khái niệm:

Thể dục thể thao trường học hay là Giáo dục thể chất trong trường học, nó là một bộ phận quan trọng cấu thành nên thể dục thể thao và cũng là một bộ phận quan trọng để cấu thành nên giáo dục ở trường học, đồng thời nó cũng là nền tảng của thể dục thể thao toàn dân.

Thể dục thể thao trường học trở thành một giao điểm của sự kết hợp giữa giáo dục và thể dục thể thao, là một trong những trọng điểm của sự phát triển thể dục thể thao.

#### 2. Vị trí giáo dục thể chất trong trường học

Giáo dục thể chất (GDTC) và thể thao (TT) trong nhà trường có vị trí chiến lược, đây là một bộ phận quan trọng của toàn bộ công tác giáo dục, là cơ sở đào tạo nhân tài thể thao cho xã hội hiện đại.



#### 3. Nội dung, trách nhiệm thực hiện giáo dục thể chất trong trường học

Các trường từ mầm non đến đại học phải bảo đảm thực hiện dạy và học môn thể thao theo chương trình quy định cho học sinh, sinh viên.

Giáo dục thể chất bao gồm nhiều hình thức và có liên quan chặt chẽ với nhau: giờ học thể dục, tập luyện thể thao theo chương trình, tự luyện tập của học sinh, sinh viên, giữ gìn vệ sinh cá nhân và vệ sinh môi trường.

Thể dục thể thao là phương tiện quan trọng để giáo dục thể chất. Chương trình thể dục và các hình thức giáo dục thể chất khác được sắp xếp phù hợp với trình độ sức khỏe, giới tính và lứa tuổi.

Hàng năm, mỗi nhà trường phải có kế hoạch, nội dung chương trình hướng dẫn học sinh, sinh viên tự tập luyện thể thao ngoại khóa ở trường và ở nhà, ở ký túc xá (đối với các trường nội trú).

Hàng tuần nhà trường phải có kế hoạch hướng dẫn học sinh, sinh viên tập luyện thường xuyên, tổ chức ngày hội thể thao của trường và xây dựng thành nền nếp truyền thống. Tổ chức thi kiểm tra tiêu chuẩn rèn luyện thân thể theo lứa tuổi và chỉ

tiêu phát triển thể lực cho học sinh, sinh viên theo quy định của chương trình giáo dục thể chất.

## **II. VAI TRÒ CỦA TDTT TRƯỜNG HỌC**

### **1. TDTT trường học là một bộ phận không thể thiếu của giáo dục phát triển toàn diện.**

Quy chế giáo dục thể chất trong Nhà trường thuộc hệ thống giáo dục quốc dân đã chỉ rõ, TDTT trường học là một bộ phận quan trọng trong việc thực hiện mục tiêu phát triển con người toàn diện, góp phần nâng cao dân trí, đào tạo nhân lực, bồi dưỡng nhân tài để đáp ứng yêu cầu xây dựng và bảo vệ Tổ quốc.

Vị trí của TDTT trong giáo dục Nhà trường là do nhu cầu của xã hội quyết định. Từ lịch sử phát triển của TDTT trường học có thể nhận ra rằng TDTT trường học là một bộ phận cấu thành quan trọng của giáo dục phát triển toàn diện. Nó là yêu cầu của xã hội và cũng là yêu cầu tất nhiên của lịch sử.

Mục tiêu của TDTT trường học của nước ta là “Nhằm tăng cường sức khỏe, phát triển thể chất, góp phần hình thành và bồi dưỡng nhân cách, đáp ứng nhu cầu giáo dục toàn diện cho người học”. Đó là phương hướng chiến lược của TDTT trường học, trong đó đòi hỏi tất cả các mặt giáo dục phải hướng tới phát triển học sinh toàn diện tất cả các mặt như: Đức dục, trí tuệ, thể dục, thẩm mỹ và kỹ năng, để họ trở thành những người mới xã hội chủ nghĩa.

Đức dục và trí tuệ rất quan trọng, nhưng thể dục cũng rất quan trọng. Văn kiện Đại hội Đảng lần thứ VIII đã chỉ rõ “Cơ thể cường tráng là cơ sở vật chất của đời sống vật chất và đời sống tinh thần của xã hội”. Không có cơ thể cường tráng học sinh khó hoàn thành nhiệm vụ học tập và khó phát huy tác dụng của mình trong sự nghiệp công nghiệp hóa, hiện đại hóa. Chủ tịch Hồ Chí Minh đã chỉ rõ cho thanh thiếu niên là: “Phải rèn luyện thân thể cho khỏe mạnh. Khỏe mạnh thì mới có đủ sức để tham gia một cách dẻo dai, bền bỉ những công việc ích nước lợi dân”. Những quan điểm đó của các Nhà lãnh đạo cách mạng chỉ đạo TDTT trường học, đó là chỉ rõ vị trí, ý nghĩa quan trọng của TDTT trong giáo dục toàn diện, cũng như mối quan hệ biện chứng giữa Thể dục, Đức dục và Trí dục.

Thời kỳ mới – Là thời kỳ Công nghiệp hóa, Hiện đại hóa đất nước, việc nâng cao thể chất cho học sinh là: yêu cầu con người phát triển mạnh khỏe, hài hòa để có thể đáp ứng trong những điều kiện lao động với tốc độ cao, cường độ lớn và thần kinh căng thẳng, đặc biệt là đối với một số ngành nghề đặc chủng: Hàng hải, hàng không v.v. Do đó việc tiến hành sửa đổi, cải tiến công tác TDTT trường học cần phải phát huy hơn nữa về vị trí, tác dụng của mình thì càng có ý nghĩa to lớn hơn.

### **2. TDTT trường học là cơ sở của TDTT toàn dân.**

Bác Hồ đã từng nói: “Dân cường thì nước thịnh”, “Non sông Việt Nam có trở nên vẻ vang hay không, dân tộc Việt Nam có được vẻ vang sánh vai cùng các Cường

quốc Năm châu được hay không, chính là nhờ một phần lớn ở công học tập của các cháu”.

Tuổi học sinh là tuổi đang lớn là giai đoạn sinh trưởng phát dục của cơ thể. Tuổi học sinh ở cao thời kỳ phát triển hưng thịnh của cơ thể là giai đoạn nhạy cảm của hầu hết các tổ chức thể lực. Tăng cường rèn luyện thân thể ở tuổi học sinh sẽ xúc tiến cơ thể học sinh phát triển bình thường, đặt nền móng cho sự phát triển cường tráng cho cả đời người trong tương lai.

TDTT trường học có ý nghĩa quan trọng đối với việc phát hiện, bồi dưỡng nhân tài và nâng cao trình độ thể thao. Sẽ không có thể thao thành tích cao nếu như TDTT trường học không được phát triển, bởi TDTT trường học là cái nôi của thể thao thành tích cao.

TDTT trường học có vai trò quan trọng đối với việc đẩy mạnh phong trào TDTT quần chúng phát triển.

Với trên ¼ dân số cả nước, đội ngũ học sinh, sinh viên là hạt nhân của phong trào TDTT, nếu được lôi cuốn vào trong phong trào “Toàn dân luyện tập TDTT theo gương Bác Hồ vĩ đại” sẽ làm cho TDTT quần chúng bước lên một tầm cao mới.

Tóm lại TDTT trường học có tác dụng lâu dài, toàn diện, cơ bản và có ý nghĩa chiến lược đối với việc phát triển TDTT nước nhà.

### **3. TDTT trường học là yếu tố tích cực trong đời sống văn hóa tinh thần.**

TDTT trường học có tác dụng to lớn trong việc xây dựng nền văn hóa mới và con người mới. TDTT là một phần tất yếu của văn hóa, đồng thời cũng là biện pháp quan trọng để bồi dưỡng những phẩm chất tích cực cao đẹp của con người.

*Với trí lực TDTT có tác dụng quan trọng.* Cơ thể cường tráng, đặc biệt là hệ thống thần kinh khỏe mạnh, là cơ sở vật chất của sự phát triển trí lực. Khoa học hiện đại minh chứng rằng sự thông minh của con người có liên quan tới trạng thái kết cấu vật chất và cơ năng của đại não. Thường xuyên tập luyện TDTT có thể đảm bảo cung cấp đầy đủ năng lượng vật chất và dưỡng khí cho đại não, làm cho các tế bào thần kinh ở đại não phát triển mạnh mẽ. Các động tác khác nhau về tính chất có những kích thích có lợi cho đại não và hệ thần kinh, giúp nâng cao cường độ, tính thăng bằng và linh hoạt của tế bào vỏ đại não, cải thiện và nâng cao công năng của hệ thần kinh.

Thông qua luyện tập TDTT có thể bồi dưỡng năng lực nhận biết, sức tư duy linh hoạt, trí tưởng tượng phong phú, sức chú ý và năng lực ghi nhớ. Các hoạt động như thể dục giữa giờ, thể dục sau giờ lại có thể nhanh chóng giải trừ mệt mỏi, làm cho đầu óc minh mẫn, tinh thần thoải mái, nâng cao hiệu quả học tập. Nhiều nghiên cứu chứng minh trẻ con có cơ thể tốt có tác dụng hỗ trợ cho việc học tập tốt, tập luyện có khoa học làm trí lực phát triển. Rèn luyện và hoạt động TDTT với các hình thức khác nhau còn có thể mở rộng thêm các tri thức, kỹ thuật, kỹ năng, làm phong phú thêm nội dung sinh hoạt văn hóa bổ ích cho học sinh.

***TDDT còn có tác dụng rất tốt đối với mỹ dục.*** TDDT bản thân là một hoạt động thống nhất giữa khỏe và đẹp. Luyện tập TDDT khoa học sẽ làm cơ thể phát triển hài hòa, thể hình cân xứng, tác phong tư thế chính xác động tác hoàn mỹ. Như vậy TDDT trường học với nội dung phong phú là một phương thức độc đáo có vai trò to lớn trong việc bồi dưỡng hình thể đẹp, động tác đẹp, tư thế đẹp, cử chỉ đẹp và tâm hồn đẹp, từ đó xây dựng óc thẩm mỹ chính xác, nâng cao năng lực cảm thụ và hạnh vi thẩm mỹ, yêu mến sáng tạo cái đẹp.

***TDDT còn là một phương thức giải trí hứng thú, lành mạnh có tính quần chúng.*** Tham gia tập luyện TDDT, tiến hành các cuộc giao lưu, biểu diễn, thi đấu sau học tập nên sự hưởng thụ văn hóa cao sang, làm cho hoạt động văn hóa nghiệp dư càng thêm phong phú, đồng thời đó cũng là biện pháp quan trọng để chiếm lĩnh trận địa tư tưởng văn hóa ngoài giờ, phòng ngừa và khắc phục các hành vi tiêu cực không lành mạnh.

TDDT trường học còn có ý nghĩa quan trọng đối với việc giáo dục tư tưởng, là thủ đoạn quan trọng để giáo dục tư tưởng, đạo đức cho học sinh, có tác dụng tốt để bồi dưỡng phẩm chất, ý chí, tác phong, cũng như xây dựng lối sống cao thượng cho các em. Nội dung TDDT trường học đa dạng, phong phú phù hợp với tính hiếu động của thanh thiếu niên, nhi đồng nên có thể thu hút các em tích cực tham gia, đồng thời qua đó các em được giáo dục nhiều mặt. Tính chất của các bài tập TDDT khác nhau là điều kiện hữu ích để bồi dưỡng lòng dũng cảm, ý chí kiên cường chịu đựng gian khổ, vượt qua thử thách, tinh thần hợp tác, tính tiến thủ, phấn đấu kiên trì, tinh thần trách nhiệm và coi trọng danh dự. Giải thưởng qua thi đấu sẽ mang đến cho các em một sự thỏa mãn, khoan khoái về tinh thần và tăng thêm lòng tự tin. Dưới khẩu hiệu “Hãy mang lại vinh quang cho tổ quốc” thông qua tập luyện và thi đấu thể thao các em nhận được sự giáo dục về chủ nghĩa yêu nước, về lý tưởng, đạo đức và ý thức tổ chức kỷ luật.

#### **4. TDDT trường học là yếu tố cơ bản chuẩn bị cho đội ngũ lao động và những chiến sĩ bảo vệ Tổ quốc tương lai.**

Những người lao động và chiến sĩ hơn ai hết là những người cần phải có sức khỏe và nhiều phẩm chất cao quý khác. TDDT trường học trước hết chuẩn bị cho học sinh có một trạng thái sức khỏe dồi dào, các tố chất thể lực phát triển toàn diện, nâng cao hoạt động của các cơ quan hệ thống cơ thể, phát triển và hoàn thiện các kỹ năng kỹ xảo vận động, nhanh nhất là các kỹ năng vận động thực dụng như đi, chạy, nhảy, mang vác, leo trèo, bơi lội...

TDDT trường học đồng thời quan tâm giáo dục ở các em các phẩm chất ý chí cần thiết, tinh thần chịu đựng gian khổ, khắc phục khó khăn, ý chí dũng cảm kiên cường... là những đức tính cần có trong lao động và phục vụ trong quân ngũ.



Cùng với việc nâng cao những tri thức khoa học kỹ thuật, những sự chuẩn bị về thể lực kỹ năng, phẩm chất qua TDTT trường học sẽ là tiền đề quan trọng “Khỏe để xây dựng và bảo vệ Tổ quốc”.

### **5. TDTT trường học làm phong phú đời sống xã hội hiện đại.**

Trong xã hội hiện đại, sinh hoạt vật chất ngày càng phong phú, thời gian lao động rút ngắn, thời gian nhàn rỗi tăng lên, yêu cầu về văn hóa của mọi người cũng không ngừng gia tăng nên TDTT đã trở thành một nội dung không thể thiếu. Năm 1979 trong Hiến chương quốc tế về TDTT của UNESCO có chỉ rõ. “Một trong những điều kiện cơ bản của nhân quyền là mỗi cá nhân tự do phát triển và có cơ thể, tâm trí và đạo đức lành mạnh, do đó cơ hội bất kỳ người nào tham gia hoạt động TDTT đều cần được đảm bảo và bảo vệ”... “Kiên định, duy trì và phát triển lành mạnh cơ thể, tâm trí và đạo đức cá nhân để trong phạm vi trong nước và quốc tế có thể nâng cao chất lượng hoạt động”.

Trong xã hội hiện đại sinh hoạt thường nhật không tách rời với TDTT, trong đó TDTT trường học đóng vai trò tích cực. Ở thời kỳ học sinh, các em được bồi dưỡng và giáo dục về TDTT, hiểu được chính xác bản chất và giá trị của TDTT, được thử nghiệm trong thực tiễn vận động, thỏa mãn được nhu cầu vận động

## **CHƯƠNG II: ĐẶC ĐIỂM TÂM – SINH LÝ CỦA HỌC SINH PHỔ THÔNG**

### **1. Đặc điểm tâm – sinh lý của học sinh tiểu học**

#### **1.1. Đặc điểm tâm lý của học sinh tiểu học**

- Điều kiện sống và hoạt động của trẻ trong những năm học ở trường tiểu học có những biến đổi cực kỳ quan trọng, do đó *tâm lý* của trẻ cũng thay đổi.

Đi học là 1 bước ngoặt trong cuộc đời của mỗi đứa trẻ. Học tập trở thành hoạt động bắt buộc hàng đầu và quan trọng nhất. Để hoàn thành nhiệm vụ đó trẻ phải có tinh thần trách nhiệm cao, lòng ham thích học tập và được sự tác động giáo dục của giáo viên, nhà trường, gia đình và xã hội. trong môi trường học tập mới, các em bắt đầu có những quan hệ phức tạp, mới mẻ hơn và 1 loạt các yêu cầu mà trẻ phải thực hiện, nên những đặc điểm tâm lý của trẻ dần có sự thích ứng.

Trí tuệ của trẻ được phát triển trong môi tác động quan lại giữa nội dung của tri thức đã thu nhận được với các hình thức lao động trí óc ngày càng phức tạp hơn và năng lực hoạt động độc lập và sáng tạo.

Sự chú ý không chủ định chiếm ưu thế hơn so với chú ý chủ định, do ở lứa tuổi này ý chí chưa phát triển. Trí nhớ của trẻ em phong phú và hoàn thiện trong quá trình nắm vững bài học. Trí nhớ trực quan – hình tượng phát triển hơn trí nhớ logic. Do vậy giáo viên cần tổ chức giảng dạy hợp lý để lôi cuốn sự chú ý của HS. Cần sử dụng nhiều phương pháp trực quan, nội dung không phức tạp, hình thức rõ ràng.

#### **1.2. Đặc điểm sinh lý của học sinh tiểu học**

Xương chưa phát triển đầy đủ, tổ chức sụn chiếm tỉ lệ cao, nên xương mềm yếu, nhất là cột sống. Do đó nếu thực hiện những bài tập với lượng đối kháng lớn, mang vác quá nặng và lệch về 1 bên hoặc thực hiện những hoạt động làm cho các nhóm cơ lớn quá căng thẳng thì xương dễ bị lệch, vẹo, thậm chí gãy.

Hệ hô hấp: Đường hô hấp còn hẹp, hít thở còn khó khăn khiến các em hay thở bằng mồm. Cần chú ý dạy và gây thành thói quen thở = mũi cho các em.

Hệ tuần hoàn: hoạt động còn kém do tim còn nhỏ trong khi quá tình trao đổi chất cao vì vậy tim đập nhanh, chức năng hoạt động của HTH còn yếu, dễ bị kích thích, sức bền kém. GV cần làm mẫu nhiều, rõ ràng, chính xác kết hợp với lời chỉ dẫn đơn giản, ngắn gọn và dễ hiểu.

## **2. Đặc điểm tâm – sinh lý của học sinh THCS:**

### **2.1. Đặc điểm tâm lý của học sinh THCS:**

HS THCS đang trong lứa tuổi thiếu niên, cơ thể phát triển nhanh nhưng vẫn chưa đầy đủ như người lớn. Hứng thú của các em xuất hiện thêm nhiều nét mới so với tiểu học, xác định rõ rệt hơn, mang tính chất bền vững, sâu sắc phong phú. Xúc cảm diễn ra tương đối mạnh mẽ, dễ bị kích động, kém tự chủ.

Các phẩm chất ý chí đã phát triển hơn so với tiểu học. Tuổi HS THCS là tuổi quá độ và cũng là giai đoạn rất nhạy cảm, có sự phát triển đặc biệt mạnh mẽ, linh hoạt của các đặc tính nhân cách. Phải thường xuyên quan sát và giáo dục trên cơ sở tính tích cực, phát huy tính sáng tạo, tạo điều kiện phát triển tốt khả năng của chúng.

### **2.2. Đặc điểm Sinh lý của học sinh THCS:**

Hoạt động của TK chưa ổn định, hưng phấn chiếm ưu thế, khi học tập các em dễ tập trung tư tưởng nhưng nếu thời gian kéo dài, nội dung nghèo nàn, hình thức hoạt động đơn điệu, TK sẽ chóng mệt mỏi và dễ phân tán sức chú ý. Do vậy nội dung tập luyện phải phong phú, phương pháp giảng dạy, tổ chức giờ học phải linh hoạt, không cứng nhắc, đơn điệu, giảng giải và làm mẫu có trọng tâm chính xác đúng lúc. Cần tăng cường hoạt động TDDT ngoài trời & các hình thức vui chơi khác để làm phong phú khả năng hoạt động & phát triển các tố chất thể lực toàn diện.

*Hệ xương* đang trong gđoạn phát triển mạnh về chiều dài. GDTC tác dụng tốt đến hệ xương nhưng phải chú ý đến tư thế, đến sự cân đối trong hoạt động để tránh phát triển sai lệch của hệ xương và kiềm hãm sự phát triển của chiều dài ( nhất là đối với các em gái).

Hệ cơ phát triển chậm hơn, chủ yếu về chiều dài, phát triển không đồng bộ, thiếu cân đối nên các em không phát huy được sức mạnh và chóng mệt mỏi. Vì vậy cần chú ý phát triển tăng cường cơ bắp và phát triển toàn diện..

*Hệ tuần hoàn:* Tim phát triển chậm hơn so với sự phát triển mạch máu, sức co bóp còn yếu, khả năng điều hoà hoạt động của tim chưa ổn định nên khi hoạt động quá nhiều, quá căng thẳng sẽ chóng mệt mỏi. Vì vậy tập luyện TDDT thường xuyên

sẽ ảnh hưởng tốt đến hoạt động của HTH. Nhưng phải đảm bảo nguyên tắc vừa sức & nguyên tắc tăng dần yêu cầu trong GDTC.

*Hệ hô hấp:* phổi chưa hoàn thiện, phế nang còn nhỏ, các cơ hô hấp chưa phát triển, dung lượng phổi bé khi hoạt động phải thở nhiều, nhanh, mau mệt. Cần hướng dẫn các em biết cách thở sâu.

\* **Chú ý:** Tuổi THCS các em đang trong giai đoạn phát triển dậy thì. Nữ sớm hơn nam 1-2 tuổi, do phát triển đột biến của một số tuyến nội tiết nên một số chức năng của các hệ thống cơ quan và tâm lý có sự khác biệt rõ ràng.

VD: Ở các em gái, buồng trứng bắt đầu phát triển, xuất hiện kinh nguyệt và thường rối loạn cấu tạo của xương, xương móng và xóp, mở dưới da nhiều, lồng ngực hẹp, dung lượng phổi nhỏ, khả năng hoạt động tuần hoàn, hô hấp... đều kém các em trai nên hoạt động với khối lượng lớn thì phản ứng mạnh, chóng mệt mỏi và hồi phục lâu hơn các em trai. Do vậy tập luyện TDTT phải thận trọng đối xử hợp lý với từng em, từng giới tính.

### **3. Đặc điểm tâm – sinh lý của học sinh THPT:**

Cơ thể đã phát triển tương đối hoàn chỉnh, các bộ phận cơ thể vẫn tiếp tục phát triển nhưng chậm lại. Chức năng sinh lý tương đối ổn định, khả năng hoạt động của các hệ thống, cơ quan của cơ thể cũng được cao hơn. Cơ thể phát triển theo chiều ngang nhiều hơn. Sự phát triển cơ thể giữa nam và nữ càng rõ rệt về tầm vóc, thể lực, tâm lý. Cần căn cứ vào đặc điểm tâm sinh lý lứa tuổi và giới tính để có sự phân biệt tính chất, cường độ, khối lượng tập luyện sao cho đảm bảo tính hợp lý, tạo sự phát triển một cách toàn diện.

#### **3.1. Đặc điểm tâm lý của học sinh THPT:**

Các em thích chứng tỏ mình là người lớn, muốn mọi người tôn trọng mình, đã có 1 trình độ hiểu biết nhất định, có khả năng phân tích tổng hợp, muốn hiểu biết nhiều, có nhiều hoài bão, nhưng còn nhiều nhược điểm và thiếu kinh nghiệm trong cuộc sống.

Là tuổi chủ yếu là hình thành thế giới quan, tự ý thức, hình thành tính cách và hướng về tương lai. Là tuổi của lãng mạn, mơ ước độc đáo và mong cho sống đẹp hơn, là tuổi đầy nhu cầu sáng tạo, nảy nở những tình cảm mới.

Hứng thú: Có thái độ tự giác tích cực trong học tập xuất phát từ động cơ học tập đúng đắn và hướng tới việc lựa chọn nghề sau này. Bên cạnh còn nhiều động cơ khác. Cần định hướng cho các em xây dựng động cơ đúng đắn để các em có được hứng thú bền vững trong học tập và trong GDTC.

Các phẩm chất ý chí đã rõ ràng và mạnh mẽ hơn so với các lứa tuổi trước. Có thể hoàn thành được được những bài tập khó và đòi hỏi sự khắc phục khó khăn lớn trong tập luyện.

#### **3.2. Đặc điểm Sinh lý của học sinh THPT:**

Hệ thần kinh: tiếp tục được phát triển đi đến hoàn thiện từ khả năng tư duy, phân tích, tổng hợp và trừu tượng hoá tạo thuận lợi cho việc hình thành nhanh chóng phản xạ có điều kiện. Là đặc điểm thuận lợi để nhanh chóng tiếp thu và hoàn thiện kỹ thuật động tác. Hệ xương giảm tốc độ phát triển, tập luyện TDTD thường xuyên sẽ làm cho bộ xương khoẻ mạnh hơn.

Hệ cơ: sức cơ cơ vẫn còn yếu, các bắp cơ lớn (cơ đùi, cơ cánh tay) phát triển nhanh hơn các cơ nhỏ (cơ bàn tay, ngón tay), các cơ cơ phát triển sớm hơn cơ đuôi. Cần tập những bài tập phát triển sức mạnh để góp phần thúc đẩy sự phát triển cơ. không nên tập các bài tập đơn thuần mà phải kết hợp giữa treo, chống cùng với các bài tập khắc phục lực đối kháng khác.

Hệ tuần hoàn: Đang đi đến phát triển hoàn chỉnh, hệ thống điều hoà vận mạch phát triển tương đối hoàn chỉnh. Có thể tập những bài tập dai sức, những bài tập có khối lượng và cường độ tương đối lớn.

Hệ hô hấp: tương đối hoàn thiện, diện tích tiếp xúc của phổi gần bằng người lớn. Dung lượng phổi tăng lên nhanh chóng, tần số hô hấp gần giống người lớn. Tuy nhiên cơ hô hấp vẫn còn yếu, trong tập luyện cần thở sâu và tập trung chú ý thở bằng ngực.

### **III. VỊ TRÍ GIÁO DỤC THỂ CHẤT CHO HỌC SINH PHỔ THÔNG**

Mục tiêu của giáo dục phổ thông được xác định trong luật giáo dục (1998) là giúp cho học sinh phát triển toàn diện về đạo đức, trí tuệ, thẩm mỹ và các kỹ năng cơ bản nhằm hình thành nhân cách con người việt nam XHCN , xây dựng tư cách và trách nhiệm công dân, chuẩn bị cho học cao hơn hoặc tham gia vào cuộc sống lao động, tham gia xây dựng và bảo vệ tổ quốc.

Bảo vệ sức khoẻ luôn là quan điểm chỉ đạo xuyên suốt qua các giai đoạn các mạng và là mối quan tâm lớn của đảng và nhà nước ta.

Ngày 21-12, Văn phòng Chủ tịch nước đã họp công bố Luật Thể dục, Thể thao. Luật gồm 9 chương, 79 điều, có hiệu lực thi hành từ ngày 1-7-2007.

**LUẬT THỂ DỤC, THỂ THAO CỦA QUỐC HỘI KHÓA XI, KỲ HỌP THỨ 10 SỐ 77/2006/QH11 NGÀY 29 THÁNG 11 NĂM 2006**

Căn cứ vào Hiến pháp nước Cộng hòa xã hội chủ nghĩa Việt Nam năm 1992 đã được sửa đổi, bổ sung theo Nghị quyết số 51/2001/QH10 ngày 25 tháng 12 năm 2001 của Quốc hội khóa X, kỳ họp thứ 10;

Luật này quy định về : **GIÁO DỤC THỂ CHẤT VÀ THỂ THAO TRONG NHÀ TRƯỜNG**

*Điều 20. Giáo dục thể chất và thể thao trong nhà trường*

1. Giáo dục thể chất là môn học chính khóa thuộc chương trình giáo dục nhằm cung cấp kiến thức, kỹ năng vận động cơ bản cho người học thông qua các bài tập và trò chơi vận động, góp phần thực hiện mục tiêu giáo dục toàn diện.

2. Hoạt động thể thao trong nhà trường là hoạt động tự nguyện của người học được tổ chức theo phương thức ngoại khóa phù hợp với sở thích, giới tính, lứa tuổi và sức khỏe nhằm tạo điều kiện cho người học thực hiện quyền vui chơi, giải trí, phát triển năng khiếu thể thao.

*Điều 21. Trách nhiệm của Nhà nước đối với giáo dục thể chất và thể thao trong nhà trường*

1. Nhà nước có chính sách dành đất đai, đầu tư xây dựng cơ sở vật chất cho giáo dục thể chất và thể thao trong nhà trường, bảo đảm đủ gio vin, giảng viên thể dục thể thao cho cc bậc học.

2. Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo phối hợp với Bộ trưởng, Chủ nhiệm Ủy ban Thể dục thể thao xây dựng chương trình gio dục thể chất, đào tạo, bồi dưỡng giáo viên, giảng viên thể dục thể thao, hướng dẫn nội dung hoạt động thể thao ngoại khóa trong nhà trường.

3. Bộ, cơ quan ngang bộ, cơ quan thuộc Chính phủ có trách nhiệm chỉ đạo, tổ chức thực hiện việc xây dựng cơ sở vật chất, bố trí giáo viên, giảng viên thể dục thể thao cho các trường thuộc phạm vi quản lý của mình.

4. Ủy ban nhân dân tỉnh, thành phố trực thuộc trung ương (sau đây gọi là Ủy ban nhân dân cấp tỉnh) có trách nhiệm sau đây:

a) Quy hoạch đất đai, xây dựng cơ sở vật chất, nhà tập đa năng, bảo đảm trang thiết bị, dụng cụ thể thao, chỉ tiêu biên chế giáo viên, giảng viên thể dục thể thao cho các trường công lập thuộc địa phương;

b) Thực hiện chính sách ưu đãi về đất đai theo quy định của pháp luật đối với trường tư thục, trường dân lập để các trường này có điều kiện xây dựng cơ sở vật chất phục vụ giáo dục thể chất và thể thao trong nhà trường.

*Điều 22. Trách nhiệm của nhà trường*

1. Tổ chức thực hiện chương trình môn học giáo dục thể chất theo quy định của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo.

2. Quản lý và sử dụng có hiệu quả cơ sở vật chất, trang thiết bị phục vụ giáo dục thể chất và thể thao trong nhà trường.

3. Tổ chức cho người học tham gia các hoạt động thể thao ngoại khóa.

4. Bảo đảm an toàn cho người dạy và người học trong các hoạt động thể dục, thể thao.

5. Phát hiện, bồi dưỡng năng khiếu thể thao.

*Điều 23. Quyền và nghĩa vụ của giáo viên, giảng viên thể dục thể thao*

1. Giảng dạy môn học giáo dục thể chất theo đúng chương trình.

2. Tổ chức hoạt động thể thao ngoại khóa, phát hiện và bồi dưỡng năng khiếu thể thao.

3. Tôn trọng, đối xử công bằng và thực hiện các quy định bảo đảm an toàn cho người học.

4. Được hưởng chế độ phụ cấp đặc thù theo quy định của Thủ tướng Chính phủ.

**Điều 24. Quyền và nghĩa vụ của người học**

1. Thực hiện nhiệm vụ học tập môn học giáo dục thể chất.

2. Được tham gia hoạt động thể thao theo sở thích.

3. Được tuyển chọn vào các trường năng khiếu thể thao.

4. Được sử dụng cơ sở vật chất, trang thiết bị, phương tiện phục vụ giáo dục thể chất và thể thao trong nhà trường.

**Điều 25. Thi đấu thể thao trong nhà trường**

1. Cơ quan quản lý nhà nước về giáo dục và đào tạo các cấp, nhà trường có trách nhiệm tổ chức thi đấu thể thao để động viên phong trào thể dục, thể thao trong học sinh, sinh viên.

2. Nội dung, hình thức và các quy định về thi đấu thể thao phải phù hợp với đặc điểm tâm sinh lý lứa tuổi của người học và điều kiện cơ sở vật chất.

**Điều 26. Trách nhiệm của Đoàn thanh niên cộng sản Hồ Chí Minh và các tổ chức xã hội về nghề nghiệp về thể thao**

Đoàn thanh niên cộng sản Hồ Chí Minh, các tổ chức xã hội - nghề nghiệp về thể thao có trách nhiệm phối hợp với nhà trường tổ chức các hoạt động thể thao ngoại khóa cho người học.

Giáo dục thể chất trong trường học có ảnh hưởng và có tác dụng đến sự phát triển hài hòa về thể chất của học sinh.

Do vậy giáo dục thể chất vị trí quan trọng nhằm góp phần thực hiện mục tiêu trên và được tiến hành dưới các hình thức sau:

- Tiết học thể dục nội khoá theo chương trình

Ở tất cả các cấp học phổ thông đều thực hiện chương trình 2 tiết/tuần (trừ tiểu học thực hiện 1 tiết /tuần theo chương trình tiểu học năm 2000 cho lớp 1)

- Ngoại khoá trong và ngoài trường là hình thức nâng cao chất lượng giáo dục thể chất ( RLTT, hội khoẻ phù đổng)

### **III. Nhiệm vụ giáo dục thể chất cho học sinh phổ thông**

Tuân theo mục đích chung của hệ thống giáo dục, đảm bảo hoàn thiện thể chất ở mỗi giai đoạn lứa tuổi.

#### ***Nhóm nhiệm vụ 1: Nhiệm vụ giáo dục thể chất***

- Cung cấp và làm cho học sinh nắm được những tri thức thích hợp trong lĩnh vực thể dục thể thao

- Hình thành vốn cơ bản kỹ năng kỹ xảo cần thiết trong cuộc sống, củng cố và hoàn thiện kỹ năng kỹ xảo đó

- Hình thành và củng cố thói quen vệ sinh cá nhân, công cộng (giữ gìn thân thể, tự kiểm tra trạng thái cơ thể trong lúc tập luyện)

***Nhóm nhiệm vụ 2: Nhằm hình thành cân đối cơ thể đang lớn, tăng cường sức khoẻ, giáo dục toàn diện những năng lực thể chất tùy theo các giai đoạn lứa tuổi***

- Rèn luyện cơ thể: nhằm nâng cao sức chống đỡ của cơ thể đối với các tác động bên ngoài (mệt mỏi cơ thể, nhiệt độ môi trường...)

- Giáo dục những năng lực thể chất cụ thể là:

\* Học sinh tiểu học: Phát triển toàn diện các tố chất thể lực nhất là năng lực phối hợp và tốc độ (chủ yếu là năng lực liên quan đến sức bền tốc độ biểu hiện trong hành vi vận động không cố định)

\* Học sinh PTCS: Phát triển toàn diện các tố chất thể lực nhất là năng lực sức mạnh tốc độ riêng lẻ (không có sự căng thẳng tối đa về sức mạnh đơn thuần) và sức bền ưa khí.

\* Học sinh PTTH: Phát triển toàn diện những năng lực thể chất ở mức cao (phối hợp, tốc độ, sức mạnh tốc độ, sức mạnh, sức bền các loại..)

Hình thành tư thế hợp lý (đối với tuổi nhỏ và củng cố giai đoạn tiếp theo) trong điều kiện hoạt động vận động khác nhau và điều chỉnh những đặc điểm riêng về hình thái của cơ thể (thể tích, thể trọng..) Nếu cần thiết

***Nhóm nhiệm vụ 3: Nhiệm vụ xuất phát từ sự liên hệ qua lại của giáo dục thể chất với giáo dục đạo đức, trí tuệ, thẩm mỹ, lao động.***

### **CHƯƠNG III: NHỮNG NGUYÊN TẮC CHUNG TRONG GDTC CHO HỌC SINH PHỔ THÔNG**

#### **1. Nguyên tắc tự giác tích cực:**

Tính tự giác tích cực của người tham gia tập luyện TDDT thường được thể hiện qua hoạt động tự giác, gắng sức để hoàn thành nhiệm vụ học tập – rèn luyện. Thái độ ấy được bắt nguồn từ ý thức học tập tốt, sự cố gắng nắm vững những kỹ năng – kỹ xảo cùng những hiểu biết có liên quan, phát triển các phẩm chất về thể lực và tinh thần để đề ra quyết tâm khắc phục những khó khăn trên con đường học tập – rèn luyện. Ở đây tính tự lập là một trong những hình thức cao nhất của tính tích cực, nó được thể hiện qua hoạt động hăng hái để: “tự giải quyết những nhiệm vụ do kích thích nội tâm của từng người học tạo nên”.

Điều ấy cho thấy rõ ràng là hiệu quả của một quá trình sư phạm phần lớn phụ thuộc vào bản thân người được giáo dục có thái độ tích cực và tự giác như thế nào đối với công việc của mình. Việc hiểu được bản chất các nhiệm vụ cũng như cách thực hiện với sự quan tâm tích cực sẽ giúp người học học nhanh, học tốt hơn nâng cao hiệu quả các động tác cần học, nó tạo điều kiện sử dụng một cách sáng tạo các kiến thức – kỹ năng – kỹ xảo vào cuộc sống. Nhà giáo dục và là nhà nghiên cứu Lexgaphoto đã có

những đóng góp to lớn và xuất sắc trong nghiên cứu các nguyên tắc giáo dục chung và áp dụng chúng vào trong lĩnh vực GDTC. Ông là người xây dựng học thuyết hoàn chỉnh về GDTC. Ngày nay ngày càng có nhiều công trình nghiên cứu hiện đại đã chứng minh cho tư tưởng và học thuyết đúng đắn này.

Khi vận dụng nguyên tắc tự giác tích cực vào quá trình GDTC cần phải đảm bảo một số tiêu chí sau đây:

**Cần phải giáo dục thái độ tự giác tích cực và hứng thú vững chắc đối với mục đích tập luyện chung cũng như đối với các nhiệm vụ cụ thể của từng buổi tập.**

Đây là tiền đề cần thiết của thái độ học tập và nó chính là động cơ để tham gia hoạt động đó. Các động cơ kích thích hoạt động tập luyện cũng rất đa dạng. Thông thường và đặc biệt ở trẻ em, động cơ đó phần lớn là sự ngẫu nhiên, không quan trọng và sâu sắc mà chủ yếu là sự hấp dẫn về hình thức bên ngoài của động tác tập luyện vì các em có ham muốn một hình thể đẹp, thích thú TDDT theo một nghĩa nông cạn. Vì vậy nhà giáo dục phải biết khéo gợi con người tập hiểu được ý nghĩa to lớn – chân chính của hoạt động TDDT, để dựa trên động cơ ban đầu đó dẫn dắt người tập hiểu rõ được bản chất sâu sắc của TDDT.

Nguyên tắc tự giác tích cực còn đòi hỏi xa và cụ thể hơn. Cần làm cho người học nhận thức được ý nghĩa cụ thể của từng nhiệm vụ cần được thực hiện nghĩa là chứng minh được sự cần thiết của nhiệm vụ đó như một trong những khâu tất yếu, những bước tuần tự trên con đường đạt đến mục đích đã định.

**Kích thích việc phân tích có ý thức, việc kiểm tra và sử dụng hợp lý sức lực khi thực hiện các bài tập.**

Các bài tập thể lực đều các hoạt động dưới sự kiểm tra của ý thức nhưng tất nhiên ý thức khi đó về động tác vẫn chưa được hoàn thiện đến mức cần thiết vì vậy sự hình thành kỹ năng – kỹ xảo vận động luôn gắn với tự động hóa động tác. Song về nguyên tắc tự động hóa động tác không làm giảm đi vai trò quan trọng có ý nghĩa của hoạt động ý thức. Ngược lại đó là một trong những điều kiện để nâng cao chất lượng điều khiển có ý thức đối với hoạt động vận động. Điều này chỉ đúng khi tự động hóa được tạo ra không phải do sự lặp lại máy móc mà do chính quá trình tổ chức thực hiện có ý thức và phù hợp. Như vậy giáo viên có vai trò to lớn mang tính chủ đạo trong đánh giá và uốn nắn hoạt động học tập của học sinh. Để đạt được điều này giáo viên cần phải sử dụng các phương pháp thích ứng để tạo ra khả năng kích thích sự phát triển các năng lực tự đánh giá, tự kiểm tra các động tác tập luyện của mình và so sánh với tiêu chuẩn kỹ thuật cần phải đạt được.

**Cần giáo dục tính sáng kiến, tính tự lập và thái độ sáng tạo khi thực hiện các nhiệm vụ tập luyện.**



Các hoạt động vận động tích cực chính là đối tượng nghiên cứu cơ bản cũng là phương diện cơ bản của sự phát triển các năng lực trong quá trình GDTC. Ngay cả khi tiếp thu các hình thức hoạt động vận động đã quen biết rộng rãi thì ở mỗi người dường như cũng phải xây dựng mới lại các hình thức đó cho tương ứng với khả năng riêng biệt của mình. Điều này đòi hỏi phải có sự phối hợp khéo léo vai trò chủ đạo của thầy với tính tích cực, tính tự lập, tính sáng tạo cao của học sinh. Trong thực tiễn đủ cho người thầy có vai trò chủ đạo trong quá trình sư phạm nhưng không nên đối lập với tính tích cực, tự giác, sáng tạo của học sinh.

## **2. Nguyên tắc trực quan:**

Nguyên tắc trực quan được sử dụng rộng rãi trong các mặt giáo dục chung của đời sống xã hội trong đó có lĩnh vực GDTC. Song như mọi người đều nhận biết, trong giáo dục thể thao, nguyên tắc trực quan được đặt ra như một tiền đề cần thiết không thể thiếu được trong lĩnh vực tri thức chung và nó còn là phương tiện duy nhất, quan trọng nhất có ý nghĩa quyết định đến quá trình hình thành, phát triển và hoàn thiện các kỹ năng – kỹ xảo vận động của con người. Như chúng ta đã biết từ nhận thức thực tế được bắt đầu bằng quá trình cảm giác (trực quan sinh động). Hình ảnh trực quan sinh động của các động tác cần học được hình thành với sự tham gia của các cơ quan cảm thụ bên trong và bên ngoài. Vì ngay từ lâu khái niệm “trực quan” trong lý luận và trong thực tiễn sư phạm đã vượt ra ngoài ý nghĩa hẹp của từ này. Vì tính trực quan trong giảng dạy và giáo dục đã được phản ánh ở việc sử dụng rộng rãi các quá trình cảm giác của nhiều cơ quan cảm thụ bên trong và bên ngoài, các quá trình tri giác và cảm giác ấy sẽ giúp cơ thể con người tiếp xúc một cách trực tiếp và “sinh động” với hiện thực của môi trường sống. Trong giáo dục TDTT thì tính trực quan sinh động đóng vai trò đặc biệt quan trọng, bởi vì đặc thù của GDTC là mang tính chất thực hành cảm thụ và một trong những nhiệm vụ của giáo dục TDTT là nhằm hoàn thiện các chức năng toàn diện của các cơ quan thụ cảm của cơ thể. Vì vậy khi áp dụng nguyên tắc trực quan vào quá trình sư phạm GDTC cần phải tuân thủ một số tiêu chí sau đây:

**Tính trực quan – một tiền đề cần thiết không thể thiếu để tiếp thu, phát triển và hoàn thiện kỹ năng – kỹ xảo vận động trong giáo dục TDTT.**

Điều quan trọng khi thực hiện tiêu chí này là sự hoạt động của các cơ quan cảm giác khác nhau, nó vừa bổ sung cho nhau vừa làm chính xác hóa “bức tranh” về động tác cần học. Khi hình ảnh cảm giác càng phong phú thì kỹ năng – kỹ xảo được hình thành trên cơ sở cảm giác đó càng nhanh, các tổ chức thể lực, các phẩm chất tâm lý và ý chí biểu hiện càng hiệu quả hơn. Chính vì vậy để hình thành kỹ năng – kỹ xảo động tác kỹ thuật nhất định nhất thiết ta phải thực hiện nó một cách thường xuyên và liên tục để xây dựng nhanh chóng đường dây liên hệ tạm thời trên vỏ não và thiết lập định hình động lực của kỹ năng – kỹ xảo cần học. Khi vận dụng nguyên tắc này nhất thiết phải thỏa mãn hai điều kiện cần có đó là: Tuân thủ một trình tự giảng dạy hợp lý để

các các kinh nghiệm vận động đã tiếp thu được ở các giai đoạn trước được sử dụng thích hợp vào quá trình hình thành kỹ xảo mới. Mặt khác phải biết sử dụng một cách tổng hợp các hình thức trực quan khác nhau để xây dựng kỹ năng – kỹ xảo vận động.

**Tính trực quan – một điều kiện không thể tách rời trong quá trình hoàn thiện các hoạt động vận động.**

Việc hình thành kỹ năng – kỹ xảo vận động mới chỉ hoàn thành giai đoạn đầu của yêu cầu giáo dục TDDT. Vì vậy chỉ khi nào kỹ năng – kỹ xảo vận động được phát triển và hoàn thiện ở một trình độ tương ứng mới đạt đến cái đích của GDTC. Quá trình hoàn thiện ấy không thể thiếu được tính trực quan. Trong thực tế khi xây dựng các tiền đề cảm giác để tiếp thu động tác ở dạng thô thiển để biến kỹ năng sơ khởi đó thành kỹ xảo và kỹ xảo bậc II không thể thiếu vai trò của cảm giác, tri giác trực quan sinh động. Vì vậy vai trò của tương quan phân tích vận động cũng như cách thức đảm bảo tương ứng (trực tiếp hoặc gián tiếp) lại tăng lên đáng kể. Nhưng ở bất kỳ giai đoạn dạy học TDDT nào cũng không thể quên được nguyên tắc: không thể chỉ hạn chế một hình thức trực quan nhất định nào đó mà nhất thiết phải sử dụng một cách tổng hợp những cách thức đa dạng các hình thức trực quan để hoàn thiện kỹ xảo và chuyển sang kỹ xảo bậc II.

**Mối liên hệ lẫn nhau giữa tính trực quan trực tiếp và trực quan gián tiếp.**

Mặc dù trong giáo dục TDDT luôn xác định lấy việc tiếp xúc trực tiếp (trực quan trực tiếp) để thực hiện nguyên tắc trực quan vì nó liên quan đến toàn bộ quá trình xây dựng cảm giác vận động. Trong giáo dục TDDT hiện đại, vấn đề đặt ra là cần phải giải quyết những vấn đề nâng cao chất lượng đòi hỏi phải có sự kết hợp giữa trực quan trực tiếp và trực quan gián tiếp để nắm vững các hình ảnh sinh động nhưng diễn ra trong thời gian nhanh mà các cơ quan cảm thụ không thể lưu giữ được khái quát và chi tiết của hình ảnh vận động.

Ví dụ: để người học có thể xây dựng được biểu tượng của từng giai đoạn chuyển động của kỹ thuật nhảy cao lưng qua xà (giai đoạn kỹ thuật trên không) thì trực quan trực tiếp không có hiệu quả. Vì vậy phải nhờ đến phương tiện quay phim chậm để làm sáng tỏ các giai đoạn của kỹ thuật trên không khi thực hiện kỹ thuật nhảy cao lưng qua xà.

Như vậy tính trực quan là tiền đề quan trọng trong việc hình thành, phát triển và hoàn thiện các cảm giác vận động, khi hình thành kỹ năng – kỹ xảo vận động cũng không phải vì tự thân nó mà còn vì đó là một điều kiện chung nhất để thực hiện nguyên tắc giảng dạy và giáo dục. Việc sử dụng rộng rãi các loại trực quan khác nhau còn làm tăng thêm tính hứng thú của người học trong quá trình sư phạm nói chung và đặc biệt là trong giáo dục TDDT.

**3. Nguyên tắc thích hợp hóa và cá biệt hóa:**

Mục tiêu của nguyên tắc này là nhằm đạt đến sự cần thiết phải tính toán sao cho quá trình tác động của tập luyện TDDT luôn phù hợp với đặc điểm của từng cá nhân người tham gia tập luyện để thu được hiệu quả tối ưu. Xét về bản chất của nguyên tắc này nó được thể hiện ở yêu cầu cần thiết phải tổ chức quá trình giáo dục - dạy học sao cho tương ứng với khả năng của người tập, đồng thời có tính toán đến đặc điểm về tâm - sinh lý của lứa tuổi - giới tính - trình độ chuẩn bị sơ bộ và ngay cả những cá biệt của đối tượng về năng lực tâm - thể. Trong lĩnh vực GDTC, nguyên tắc này đặc biệt quan trọng về cơ thể người tập rất nhạy cảm với lượng vận động tập luyện và có sự tác động rất mạnh mẽ đến cơ quan nội tạng của cơ thể người. Vì chỉ cần có sự tác động quá ngưỡng chịu đựng của cơ thể người sẽ gây ảnh hưởng xấu đến sức khỏe người tập luyện. Song ngược lại, quá trình tác động phù hợp theo nguyên tắc sẽ đảm bảo hiệu quả tích cực của quá trình giáo dục TDDT. Để thực hiện hiệu quả nguyên tắc này, cần phải thực hiện một số tiêu chí sau đây:

#### **Xác định mức độ phù hợp cho quá trình tập luyện:**

Tính thích hợp của một bài tập luyện TDDT phụ thuộc trực tiếp vào khả năng tâm - thể của người tham gia tập luyện. Cái khó khăn khách quan khi thực hiện bài tập nào đó với các đặc điểm tiêu biểu của nó, tính tương ứng đầy đủ giữa các khả năng và các khó khăn đó để thể hiện mức độ tối ưu của tính thích hợp. Nhưng vấn đề đặt ra là làm sao xác định được cụ thể, đúng mức đó là một trong những yêu cầu phức tạp và quan trọng nhất của GDTC. Khi xác định được mức độ thích hợp trước hết phải dựa vào chương trình và những yêu cầu có tính tiêu chuẩn đã được xác định cho từng đối tượng cụ thể trên cơ sở số liệu khoa học và những tổng kết kinh nghiệm thực tiễn, trước hết là các chương trình GDTC cho tất cả đối tượng cơ bản bắt đầu từ lứa tuổi nhỏ đến người trưởng thành. Phải kiểm tra sức khỏe ban đầu, đồng thời phải thường xuyên kiểm tra y - sinh học và kiểm tra sự phạm thường xuyên để có được sự điều chỉnh lượng vận động tập luyện cho phù hợp. Song tính thích hợp không có nghĩa là hoàn toàn không có những khó khăn, mà mức độ khó khăn phải thỏa mãn ở góc độ thích hợp với từng đối tượng. Tính thích hợp được xác định là hiệu quả của quá trình tập luyện ấy có dẫn đến việc củng cố, bảo vệ và tăng cường sức khỏe người tập hay không? Trong GDTC thì giới hạn của sự thích hợp cũng thường xuyên thay đổi và chúng phát triển lên cùng với sự phát triển về thể chất và tinh thần của người tham gia tập luyện.

#### **Những yêu cầu về phương pháp để đảm bảo tính thích hợp trong giáo dục TDDT:**

Ở mỗi giai đoạn khác nhau của quá trình giáo dục TDDT thì ngoài những điều kiện nêu trên, tính thích hợp còn được biểu hiện ở mức độ hợp lý của các phương pháp và phương tiện của giáo dục TDDT được lựa chọn để tiến hành quá trình tập luyện. Thực tiễn của TDDT cho thấy các kỹ năng - kỹ xảo mới sẽ xuất hiện trên cơ sở những

kỹ năng – kỹ xảo đã tiếp thu và hoàn thiện. Vì vậy những yêu cầu về phương pháp có tính quyết định đối với tính thích hợp là đảm bảo kế thừa của các bài tập thể lực vì chúng có khả năng tự tác động lẫn nhau và cả tính đồng nhất về cơ cấu của chúng. Mặt khác tính thích hợp của các phương pháp còn thể hiện ở chỗ đảm bảo tính tuần tự của các nội dung, nhiệm vụ khi thực hiện các bài tập thể lực cũng như mức độ sử dụng sức lực để thực hiện các bài tập thể lực trong giáo dục TDTT. Một đặc điểm nổi bật của tính thích hợp trong TDTT còn được thể hiện một cách đặc trưng ở chỗ phải thường xuyên luân phiên hợp lý giữa tập luyện với nghỉ ngơi thích hợp với hình thức nâng cao lượng vận động theo kiểu bậc thang, kiểu làn song trong các chu kỳ tập luyện tuần, tháng, quý, năm và như vậy đương nhiên tính thích hợp còn phụ thuộc vào quy tắc từ dễ đến khó, từ đơn giản đến phức tạp của nội dung giáo dục TDTT. Nói đến tính thích hợp của nguyên tắc này, một điều quan trọng phải xem xét đến đó là việc sử dụng các phương tiện, phương pháp chuyên môn. Vì vậy ở đây cần xác định đâu là bài tập chuẩn bị, các bài tập dẫn dắt có ý nghĩa rất quan trọng đến tính thích hợp.

#### **Tính cá biệt hóa theo xu hướng chung và theo những cách thức riêng trong giáo dục TDTT.**

Nguyên tắc thích hợp hóa trong GDTC cần phải thực hiện sao cho thỏa mãn hai vấn đề đặt ra cho giáo dục TDTT là ở chỗ vừa phải cá biệt hóa theo xu hướng chung và cá biệt hóa theo những con đường riêng để mỗi cá nhân có thể vươn tới cái mục đích chung. Đối xử cá biệt trong quá trình giáo dục và dạy học là cần thiết để giải quyết bất kỳ nhiệm vụ riêng nào từ việc hình thành kiến thức kỹ năng – kỹ xảo cho đến giáo dục các tố chất thể lực và các phẩm chất tâm lý, ý chí. Nó được thể hiện ở việc phân tích các nhiệm vụ học tập, cách thực hiện các tiêu chuẩn và cách thức điều chỉnh các hình thức tập luyện và ngay cả các thủ thuật động tác sư phạm phù hợp với đặc điểm cá biệt với từng cá nhân học sinh. Song cũng sẽ sai lầm nếu coi sự cá biệt hóa như một cái gì đó không thể dung hòa được với những con đường chung của quá trình sư phạm. Sự cá biệt hóa phải dựa trên cơ sở quy luật chung về dạy học và giáo dục. Hơn nữa, hầu hết sự cá biệt hóa hoàn toàn có thể tiến hành ngay trong một buổi tập luyện tập thể.

#### **4. Nguyên tắc hệ thống trong giáo dục TDTT:**

Trong giáo dục TDTT với các lĩnh vực giáo dục khác thì nguyên tắc hệ thống luôn là tiền đề cơ bản để thực hiện quá trình giáo dục, vì nguyên tắc này có liên quan trực tiếp đến tính thường xuyên thực hiện quá trình tập luyện và học tập kết hợp với quá trình luân phiên hợp lý giữa tập luyện với nghỉ ngơi cũng như sự tuần tự trong tập luyện TDTT. Xét về nguyên tắc khoa học thì nguyên tắc hệ thống trong tập luyện TDTT nhất thiết phải được đặt ra như một nguyên tắc bắt buộc vì nó liên quan trực tiếp đến sức khỏe của người tập luyện.

Khi vận dụng nguyên tắc hệ thống vào quá trình giáo dục TDDT cần phải thực hiện một số tiêu chí sau đây:

**Tính liên tục của quá trình giáo dục TDDT và luân phiên hợp lý lượng vận động với nghỉ ngơi.**

Quá trình giáo dục TDDT cũng như quá trình thực hiện các lĩnh vực giáo dục khác, muốn đảm bảo việc tiếp thu, lĩnh hội, nắm vững các tri thức không thể tiến hành đồng thời trong một thời gian ngắn mà nó phải trải qua một quá trình tương đối lâu dài. Vì vậy quá trình đó phải được thực hiện một cách liên tục mang quan điểm hệ thống. Hơn nữa trong lĩnh vực giáo dục TDDT, ngoài nhiệm vụ giáo dục các mặt giáo dục khác nó còn phải thực hiện chức năng quan trọng và chủ yếu đó là giáo dục nhằm hình thành các kỹ năng – kỹ xảo vận động, phát triển toàn diện các tố chất thể lực, vì vậy tính liên tục đã trở thành một quy luật tất yếu mang tính khách quan của quá trình giáo dục TDDT. Mặt khác tính liên tục lại bị chi phối của năng lực vận động của cơ thể người tập, vì khả năng chịu đựng lượng vận động của cơ thể là có giới hạn của nó. Do đó, quá trình liên tục cần phải được thực hiện trên cơ sở luân phiên hợp lý giữa tập luyện với nghỉ ngơi hồi phục. Thực tiễn cho thấy quan điểm về nguyên tắc hệ thống luôn thỏa mãn hai đặc điểm cơ bản có ý nghĩa quyết định, đó là đảm bảo tính liên tục để xây dựng đường dây liên hệ tạm thời trên vỏ não nhằm thiết lập định hình động lực vững chắc cho các kỹ năng – kỹ xảo vận động tạo tiền đề nắm vững kỹ thuật các môn TDDT. Còn việc đảm bảo sự kết hợp luân phiên hợp lý giữa tập luyện với nghỉ ngơi nhằm phục hồi năng lực vận động để người tập có thể thực hiện quá trình tập luyện được thường xuyên và liên tục. Khi cấu trúc lượng vận động tập luyện theo nguyên tắc hệ thống người ta cần phải chú ý đến việc sắp xếp các pha của song lượng vận động cường độ, lượng vận động khối lượng, lượng vận động tâm lý để các pha của ba thành phần lượng vận động có thể tác động đồng thời lên cơ thể người tập để đạt hiệu quả mong muốn. Thực tiễn của giáo dục TDDT hiện đại ngày nay chỉ thấy: lượng vận động tập luyện thường được cấu trúc theo ba kiểu cho phù hợp với quãng nghỉ hợp lý.

Kiểu thứ nhất thường sử dụng với lượng vận động lớn nhất mang tính tác động chung và được tiến hành nghỉ ngơi theo quãng nghỉ hồi phục vượt mức.

Kiểu thứ hai thường được sử dụng quãng nghỉ đủ và thường được áp dụng cho các buổi tập để cơ thể người tập có thể ổn định các kỹ năng – kỹ xảo đã hình thành và ổn định bằng kực vận động chung cho các lần tập tiếp theo.

Kiểu thứ ba được sử dụng trong điều kiện lượng vận động mang tính cộng gộp (giao thoa, cộng hưởng lượng vận động tập luyện trong một buổi tập) với hình thức nghỉ căng thẳng. Mục tiêu của kiểu thứ ba nhằm mục đích tạo ra lượng vận động tích cực nhất làm thay đổi sâu sắc hệ thống chức năng sinh lý, sinh hóa của cơ thể, vì nó có

tác động quan trọng đến quá trình cải thiện và nâng cao năng lực chịu đựng của cơ thể trong điều kiện mất thăng bằng về chức năng hóa sinh của cơ thể.

### **Tính lặp lại và tính biến dạng.**

Trong giáo dục TDDT việc lặp lại các bài tập của những buổi tập luyện kế tiếp nhau trong các kế hoạch tập luyện tuần, tháng, quý để củng cố kiến thức cũng như các kỹ năng – kỹ xảo đã tiếp thu thì không thể định hình động lực của kỹ thuật TDDT và nâng kỹ thuật lên một trình độ điều luyện. Ở một chừng mực nhất định nào đó tính lặp lại trong tập luyện TDDT còn cho phép tạo ra những biến đổi thích nghi lâu dài và bền vững về chức năng, cấu trúc của cơ thể đã được phát triển, hoàn thiện trong quá trình tập luyện trước. Song nếu chỉ dùng một phương pháp để nâng cao chất lượng khi vận dụng nguyên tắc hệ thống. lại ở việc lặp lại lượng vận động của hệ thống các bài tập sẽ chỉ có thể tạo ra khả năng thích nghi ở mức độ thấp. Để nâng cao khả năng chức phận của toàn bộ hệ thống cơ quan của cơ thể người tập thì việc nâng cao tính biến dạng của các mức độ tác động của bài tập mới có khả năng cải tạo cơ thể ở mức độ cao. Vì vậy tính lặp lại và lặp lại biến dạng các yêu cầu của tập luyện được sử dụng như là

### **Tính tuần tự của các buổi tập luyện và mối quan hệ lẫn nhau giữa các mặt khác nhau trong nội dung của các buổi tập.**

Trong thực tiễn giáo dục TDDT cho thấy trình độ hợp lý của một buổi tập, hệ thống các buổi tập có liên quan chặt chẽ đến tính thích hợp mang tính hệ thống. Khoa học giáo dục TDDT đã chứng minh quá trình GDTC phải xuất phát từ quy luật phát triển các khả năng thích ứng của cơ thể người tập, phải đi từ chỗ vừa sức ở giai đoạn này đến sự thích hợp ở giai đoạn sau dựa trên sự thích nghi của cơ thể sinh học. Trong sự lựa chọn trình tự hợp lý của buổi tập và các bài tập trong hệ thống các bài tập cần tính toán đến hiệu quả gần nhất của lượng vận động. Đặc biệt trong giáo dục và rèn luyện các tố chất thể lực như sức nhanh, sức mạnh, sức bền, việc cấu trúc buổi tập nhất thiết phải tính toán đến đặc điểm tuần tự bởi vì việc nâng cao và hoàn thiện một loại tố chất này là tiền đề sinh học để phát triển có hiệu quả hơn các tố chất thể lực khác. Song sự tác động lẫn nhau giữa các mặt khác nhau của tiến trình giáo dục TDDT không chỉ có ý nghĩa bó hẹp trong một vài mặt nào đó mà nó có ý nghĩa rộng lớn đến tất cả các mặt giáo dục khác trong giáo dục TDDT.

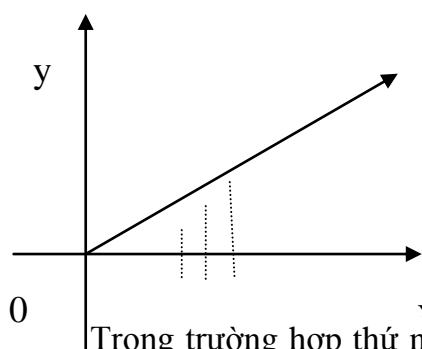
### **5. Nguyên tắc tăng dần yêu cầu trong giáo dục TDDT:**

Giáo dục TDDT cũng như các mặt giáo dục khác khi mà nhu cầu phát triển của xã hội đòi hỏi ngày càng cao đối với con người xã hội thì nguyên tắc tăng dần yêu cầu đối với các mặt giáo dục khác nhau cũng như giáo dục TDDT là một yếu tố khách quan. Như vậy, nguyên tắc tăng dần yêu cầu trong giáo dục TDDT được đặt ra như một yếu tố vì nó thể hiện xu hướng về các yêu cầu đối với người tập luyện về các mặt như: các nội dung tập luyện ngày càng đa dạng phong phú, lượng vận động ngày càng cao, nhiệm vụ vận động ngày càng khó khăn, khả năng thích nghi của cơ thể với

nhiệm vụ vận động cũng sẽ nhầm chán đối với lượng vận động cũ. Chính vì lí do khách quan ấy đặt ra sự cần thiết phải đổi mới nhiệm vụ với các mức độ khó khăn ngày càng cao một cách thường xuyên. Trong thực tiễn của giáo dục TDDT cho thấy nguyên tắc tăng dần yêu cầu thường được thể hiện ở các mặt sau đây: cần phải thường xuyên chuyển từ hình thức vận động này sang hình thức vận động khác ngày càng phức tạp hơn, thường xuyên phải thay đổi lượng vận động tập luyện trong đó cường độ vận động và khối lượng vận động và khối lượng vận động cũng đòi hỏi có nâng cao cho tương ứng với sự phát triển ngày càng cao của các tổ chất thể lực...

**Các điều kiện để phức tạp hóa nhiệm vụ và các hình thức để nâng cao lượng vận động.**

Thực tiễn giáo dục TDDT hiện đại ngày nay cho thấy những điều kiện để nâng cao các yêu cầu có liên quan đến sự phân tích một cách khoa học các nguyên tắc thích hợp cá biệt hóa và nguyên tắc hệ thống. Song nguyên tắc tăng dần yêu cầu chỉ có thể phát huy tác dụng tích cực của nó khi các nhiệm vụ mới, lượng vận động mới phải vừa sức với người tập không vượt quá các khả năng chức phận của cơ thể vừa phải tương ứng với lứa tuổi, giới tính, tình trạng thể chất cũng như đặc điểm cá nhân người tập. Trong khi vận dụng nguyên tắc tăng dần yêu cầu cũng phải quan tâm đến ý nghĩa của tính bền vững của các kỹ năng – kỹ xảo đã được tiếp thu cũng như biến đổi thích nghi của hệ thống chức năng – chức phận của cơ quan cơ thể và sự phát triển tương ứng các tổ chất thể lực. Nếu không đảm bảo được điều kiện nêu trên thì việc tăng dần yêu cầu sẽ dẫn tới một hậu quả tiêu cực và ảnh hưởng xấu đến trạng thái sức khỏe của người tập cũng như vi phạm nguyên tắc củng cố, bảo vệ, tăng cường sức khỏe trong hệ thống giáo dục TDDT. Như vậy có thể đi đến một kết luận: đặc điểm tiêu biểu của sự diễn biến lượng vận động phải đảm bảo tính tuần tự và trong thực tiễn đã hình thành ba hình thức có thể tăng dần yêu cầu nâng cao lượng vận động tập luyện trong giáo dục TDDT. Đó là kiểu nâng cao lượng vận động theo đường thẳng, kiểu nâng cao lượng vận động theo hình thức bậc thang và kiểu nâng cao theo hình thức làn sóng.



Kiểu tuyến tính theo đường thẳng

Trong trường hợp thứ nhất lượng vận động được tăng lên từ từ qua từng buổi tập, vì vậy nó có một ý nghĩa quan trọng trong giáo dục TDDT cho những người mới tham gia tập luyện và đặc biệt là trong huấn luyện thể thao cho VĐV trẻ.

Ở trường hợp thứ hai lượng vận động được tăng lên ở mức khá cao mang tính đột ngột nhằm tạo ra khả năng thích ứng cao đối với hệ thống chức năng, chức phận cơ thể. Song hình thức này chỉ được áp dụng cho VĐV cấp cao hoặc những người đã tập luyện lâu dài đạt được trình độ cao hoặc nó sử dụng như một biện pháp tình huống vận dụng cho các đội tuyển thể thao chuyên nghiệp không đủ thời gian để tập huấn trước khi vào giải đấu. Đặc biệt trong huấn luyện thể thao thành tích cao thường hay xuất hiện hiện tượng “hàng rào chặn tốc độ”. Để giải quyết hiện tượng này người ta có thể vận dụng nhiều hình thức khác nhau nhưng hình thức nâng cao lượng vận động theo kiểu bậc thang vẫn là phương tiện hữu hiệu không thể thay thế.

Ở trường hợp thứ ba khi lượng vận động được tăng lên theo hình làn sóng thì đây là một phương thức phổ biến nhất mang tính truyền thống, vì vậy nó có một ý nghĩa to lớn trong quá trình xây dựng kế hoạch giảng dạy và huấn luyện. Đặc điểm của hình thức này là lượng vận động được sắp xếp chặt chẽ, đảm bảo tính hệ thống, tính tuần tự và tính liên tục nó hoàn toàn phù hợp với quy luật phát triển tâm – sinh lý, quy luật phát triển lứa tuổi và quy luật thích nghi của cơ thể người tập. Về một khía cạnh nào đấy, hình thức này còn phù hợp với quy luật phát triển nhân cách của học sinh. Xét trên phương diện của học thuyết huấn luyện thể thao và lý luận về phương pháp GDTC thì hình thức nâng cao lượng vận động theo hình làn sóng nó phù hợp với quy luật và các nguyên tắc khi xây dựng lượng vận động cho kế hoạch huấn luyện.

## **6. Mối quan hệ lẫn nhau giữa các nguyên tắc về phương pháp:**

Trong giáo dục TDTT khi vận dụng các nguyên tắc về phương pháp vào quá trình dạy học cần quán triệt quan điểm đặc thù mang tính liên kết để thỏa mãn được hiệu quả cả biệt và tổng thể của các nguyên tắc. Nó phản ánh các mặt riêng lẻ và các quy luật của cùng một quá trình mà về bản chất nó là sự thống nhất cao. Khi thực hiện các nguyên tắc về phương pháp vào quá trình dạy học TDTT cần chú ý đến tính hiệu quả tổng hợp của các nguyên tắc tự giác tích cực luôn là tiền đề cơ bản có tính chung nhất để thực hiện có hiệu quả tất cả những nguyên tắc khác của GDTC. Mặc khác, hoạt động tự giác và tích cực chính là động lực của năng lực sáng tạo để người tập tìm đến các biện pháp khác nhau để thực hiện các nhiệm vụ học tập có hiệu quả cao. Song mặt khác của nguyên tắc đều có mối quan hệ hỗ trợ để đảm bảo tính thống nhất và tính hiệu quả của quá trình giáo dục nói chung. Vì sẽ không có một nguyên tắc nào có thể được thực hiện đầy đủ và có hiệu quả cao nếu như loại trừ và đối lập với các nguyên tắc khác.

### **I. Phát triển con người toàn diện và cân đối**

Xuất phát từ tầm quan trọng của việc chuẩn bị thể lực chung 1 cách rộng rãi so với chuyên môn hóa. Chuẩn bị thể lực chung cho trẻ em tuổi đi học là một đảm bảo chủ yếu cho việc phát triển thể chất và bồi dưỡng thể lực một cách toàn diện và cân đối. Và đó cũng là tiền đề để thực hiện chuyên môn hoá một môn thể thao nào đó.



Trong những bước đầu, tập luyện TT bao gồm các bài tập đa dạng, phong phú dần dần được chuyên môn hóa tùy thuộc vào khả năng của cá nhân để xác định môn TT sẽ được hoàn thiện sâu.

### **1. Gắn chặt giáo dục thể chất với giáo dục trí tuệ**

Nhiều công trình nghiên cứu chuyên môn đã xác nhận rằng những HS đạt kết quả tốt về môn TDTT thường tiếp thu tốt các môn học văn hóa và ngược lại trẻ em yếu đuối ít hoạt động thường phát triển chậm về tinh thần, tâm lý. Đương nhiên không nên làm cho HS quá ham mê các môn thể thao mà ảnh hưởng xấu đến hứng thú học tập và có hại cho sức khỏe, sự phát triển thể chất như cách nói của A.X. Macarenkô có thể trở thành “sự say mê bao trùm”. Sử dụng thường xuyên và đầy đủ các phương tiện GDTC trong hệ thống GD phổ thông tạo những điều kiện thuận lợi để hình thành đạo đức cần thiết trong sử sự, sẵn sàng thực hiện qui tắc sinh hoạt tập thể, phát triển óc thẩm mỹ, khắc phục những khó khăn ngày càng tăng, tính kiên trì, chủ động quyết tâm..và những phẩm chất ý chí khác.

### **2. Giáo dục thể chất với thẩm mỹ**

Một điều quan trọng nữa là phải sử dụng khả năng do thể dục thể thao đem lại để giáo dục năng lực biết nhìn nhận, cảm giác và đánh giá đúng cái đẹp trong những hành vi tốt ở mọi tình huống khi luyện tập thể dục thể thao, cái đẹp trong phẩm chất tốt của vận động viên, trong biểu hiện ý thức nghĩa vụ, trách nhiệm. Đặc biệt là giáo dục nhu cầu và năng lực tham gia tích cực vào việc xây dựng và khẳng định những giá trị thẩm mỹ, thẩm mỹ chân chính trong lĩnh vực thể dục và thể thao,

### **3. Giáo dục thể chất với đạo đức**

là giáo dục học sinh trở thành những chiến sĩ vững vàng chống lại tất cả những gì trái với tiêu chuẩn đạo đức và, kể cả việc chống lại những vi phạm đạo đức thể thao, vi phạm những qui tắc sử sự trong xã hội, chế độ sinh hoạt lành mạnh.

## **II. Liên hệ giữa giáo dục thể chất với thực tiễn lao động và quốc phòng.**

Đó là việc đảm bảo hiệu quả thực dụng càng lớn càng tốt của toàn bộ các phương tiện GDTC trong trường phổ thông.Mặc dù HSPT không trực tiếp học 1 ngành nghề chuyên môn hẹp, GDTC trong trường học vẫn hoàn toàn có ý nghĩa thực dụng nhất định. Ý nghĩa thực dụng trước tiên là đạt trình độ chuẩn bị thể lực toàn diện tức là chuẩn bị cho mọi hình thức hoạt động đa dạng. Rèn luyện cơ thể tức là nâng cao sức chống đỡ của cơ thể bằng những nhân tố tự nhiên của môi trường và các điều kiện vệ sinh, cũng có hiệu quả thực dụng đáng kể. trong nội dung đó: Cần dành vị trí cho các bài tập nhằm phát triển tất cả các tố chất thể lực cơ bản và những phẩm chất có liên quan, thường xuyên làm phong phú thêm vốn kỹ năng và kỹ xảo vận động cần sử dụng trong đời sống hoặc mở rộng khả năng tiếp thu những hình thức hoạt động mới.

Đảm bảo mối quan hệ hữu cơ giữa giáo dục thể chất và giáo dục lao động. GDTC phải bằng mọi cách tác động đến GD lao động, khó có thể đánh giá đầy đủ vai trò của GDTC trong việc hình thành thói quen lao động và nâng cao khả năng làm việc thích ứng với các hình thức lao động khác nhau, điều này có ý nghĩa đặc biệt để chuẩn bị cho lao động chân tay. GDTC giúp cho học sinh nắm thành thạo những thao tác lao động, nhanh chóng bắt vào tốc độ và nhịp độ hoạt động cần thiết trong việc thực hiện các thao tác lao động hợp lý và tiết kiệm nhất.. Mặt khác lao động thể lực vừa sức, được tổ chức hợp lý cũng có tác dụng thúc đẩy phát triển thể chất và tăng cường sức khỏe của học sinh. 1 trong những chức năng cơ bản của TDDT trong đời sống của trẻ em và thanh thiếu niên tuổi đi học là hợp lý hóa chế độ học tập và tác động đến sự hồi phục đầy đủ sau giờ học tập. GV TDDT phải chú ý thực sự đến những hình thức GDTC đồng thời đảm bảo mối liên hệ thường xuyên về tổ chức và phương pháp và sự phối hợp chặt chẽ giữa trường học gia đình, XH trong việc GDTC ngoài trường.

Thường xuyên rèn cho học sinh thói quen tự mình sử dụng có ý thức các phương tiện giáo dục thể chất. ý nghĩa thực dụng trong đời sống của yêu cầu này là hiển nhiên. Thói quen chủ động sử dụng những phương tiện và những hình thức phong phú của GDTC trong hoạt động lao động và trong sinh hoạt được hình thành trong thời gian đi học sẽ trở thành nhu cầu thường xuyên trong đời sống. những kỹ năng tổ chức mà mỗi HS tiếp thu sau khi thực hiện trình TDDT ở trường học sẽ đem lại lợi ích thực tế đối với XH đó cũng là 1 điều dễ hiểu.

### **III. Nguyên tắc nâng cao sức khỏe**

Do tính chất dễ biến đổi của cơ thể, do sự phát triển tự nhiên chưa hoàn thiện nên trong quá trình GDTC cần phải quán triệt nguyên tắc nâng cao sức khỏe.

Thực hiện nghiêm khắc về nội dung, khối lượng, cường độ vận động cho phù hợp với đặc điểm lứa tuổi, giới tính. Nếu thực hiện một cách hợp lý sẽ tăng cường sức khỏe, chống lại khuyết tật, loại bỏ được sự phát triển kém của các tổ chất thể lực riêng biệt.nghiêm khắc đảm bảo nội dung, khối lượng và cường độ vận động của HS phù hợp với đặc điểm của những giai đoạn lứa tuổi khác nhau (7-9, 10-11, 12-13, 14-15, 16-17-18) cũng như đặc điểm về giới tính. Điều đó không có nghĩa là cần phải làm cho các nội dung và phương pháp tập luyện “thích ứng” 1 cách thụ động với trình độ biểu hiện biểu hiện chức năng tự nhiên đã đạt được, mà cần phải tác động có phương hướng đối với các quá trình phát triển chức năng của thể như thế nào đó, để đảm bảo cho các quá trình đó 1 nhịp độ tối ưu với điều kiện bắt buộc là tăng cường sức khỏe và chống lại những khuyết tật có hại. VD: phòng ngừa hoặc hoàn toàn chữa khỏi những khuyết tật của tư thế, tăng cường cho những nhóm cơ tương đối yếu, loại bỏ sự phát triển kém của các tổ chất thể lực riêng biệt.tác dụng tạo hình của các bài tập TDDT đối với các hệ thống và chức năng của cơ thể đang lớn biểu hiện ở mức độ

đầy đủ nhất. nhờ 1 khối lượng vận động đầy đủ trẻ lớn nhanh hơn, phát triển tốt hơn, trở nên khỏe mạnh, bền bỉ. các công trình N/C đã Chứng minh rằng các chỉ số phát triển thân thể được cải thiện rõ rệt ở các trẻ tập luyện TDDT thường xuyên.

Cho học sinh làm quen với chế độ tập luyện và nghỉ ngơi hợp lý, sử dụng những biện pháp vệ sinh và những nhân tố tự nhiên để rèn luyện cơ thể. Nâng cao hiệu quả sức khỏe thông qua bài tập TDDT bằng cách thường xuyên sử dụng hợp lý giữa LVD và nghỉ ngơi, sử dụng biện pháp vệ sinh, chế độ dinh dưỡng và những yếu tố tự nhiên để rèn luyện cơ thể cho HS.

Đảm bảo kiểm tra y học và kiểm tra sự phạm thường xuyên đối với trạng thái sức khỏe. diễn biến các chỉ số phát triển thân thể và trình độ chuẩn bị thể lực các em.

## **CHƯƠNG IV. PHƯƠNG PHÁP GDTC CHO HỌC SINH PHỔ THÔNG**

### **I. Đặc điểm của phương pháp GDTC**

Đặc điểm của phương pháp GDTC là một loại hình giáo dục mà nội dung chuyên biệt là dạy học vận động (động tác) và sự phát triển có chủ định các tố chất vận động của con người. Các giai đoạn dạy học động tác nhằm hình thành ở người học kỹ năng vận động, khả năng vận dụng vào thực tế.

### **II. Các phương pháp dạy học gdte trường học**

#### **1. Phương pháp chỉ đạo trong dạy học**

##### **- Phương pháp sử dụng ngôn ngữ**

Đó là phương pháp GV dùng lời nói để chỉ đạo học sinh học tập TDDT nhằm đạt yêu cầu trong dạy học. Phương pháp này giúp học sinh nhận rõ nhiệm vụ học tập; xác định thái độ học tập đúng; gợi mở cho học sinh tích cực tư duy; hiểu và nắm vững nhanh nội dung dạy học từ đó nhanh chóng nắm vững kiến thức, kỹ năng, kỹ thuật TDDT, nâng cao ý thức RLTT, tính tự giác tích cực, phát triển thể năng, bồi dưỡng năng lực tự phân tích và giải quyết vấn đề của học sinh.

Các loại hình của phương pháp trong dạy học TDDT:

##### **- Phương pháp giảng giải:**

Đó là một hình thức chủ yếu và phổ biến của phương pháp dùng ngôn ngữ trong dạy học TDDT, GV sử dụng hình thái này với mục đích nói rõ nhiệm vụ, tên gọi, tác dụng, yếu lĩnh, cách thức, yêu cầu học tập của động tác và chỉ đạo học sinh học tập, nắm vững kỹ thuật động tác, rèn luyện thể lực. Đồng thời cũng qua đó truyền thụ kiến thức có liên quan; gợi ý, dẫn dắt và giáo dục học sinh, sinh viên. Những phương pháp giảng giải trong dạy học TDDT bao gồm:

+ **Phương pháp trần thuật( diễn đạt)** là phương pháp GV dùng lời nói ngắn gọn để tiến hành giảng giải về động tác và nhiệm vụ, nội dung, yêu cầu... của giờ lên lớp TDDT.

+ **Phương pháp giản yếu:** Chủ yếu là căn cứ vào yếu lĩnh của kỹ thuật động tác hoặc quy nạp thành mấy yếu điểm (điểm mấu chốt) rồi lần lượt giảng giải. Ví dụ, lên

gập duỗi ở xà đơn người ta nêu: duỗi – gập- đạp- tì) Giảng như thế sẽ giúp học sinh dễ nhớ và học nắm nhanh được yếu lĩnh kỹ thuật.

+ **Phương pháp nêu bật chủ đề:**. Là phương pháp nhấn mạnh vấn đề chủ yếu khi dạy học nhằm làm nổi bật trọng điểm, điểm mấu chốt, điểm khó và những vấn đề tồn tại chính. Ví dụ có thể đem yếu lĩnh của động tác kỹ thuật ba bước lên rổ quy nạp thành “1 bước lớn – 2 bước nhỏ – 1 cú nhảy”, khâu mấu chốt là “bật lên ném rổ”. Như vậy vừa làm rõ được trọng điểm vừa nêu bật được khâu then chốt nhất.

+ **Phương pháp so sánh:** là phương pháp lấy hai mặt đối xứng để so sánh với nhau, từ đó chỉ ra sự khác biệt ( đúng- sai; ưu- nhược....) giữa chúng. Phép so sánh trong giảng giải có tác dụng gợi mở rất lớn, làm cho học sinh tự lý giải, nhận thức càng thêm cụ thể và rõ ràng.

+ **Phương pháp giảng giải phân đoạn** (từng phần), có nghĩa đem chia động tác cần dạy học thành một số phân đoạn (như 4 phân đoạn: chạy đà, dậm nhảy, bay người và chạm đất trong động tác nhảy xa) rồi tiến hành giảng giải từng đoạn. Nó thường được dùng trong dạy động tác phức tạp và nếu phân đoạn hợp lý, rõ ràng thì học sinh sinh viên dễ tiếp thu hơn.

+ **Hỏi đáp.** Tức là nêu vấn đề (câu hỏi) cho học sinh suy nghĩ để tự giải đáp trước, sau giáo viên mới giảng giải, làm cho học sinh thêm chú ý, tích cực tìm cách giải đáp chính xác và dùng ngôn ngữ của mình để biểu đạt. Ngay giải đáp của học sinh và giảng giải của giáo viên cũng là một đối sánh, có thể giúp cho cái chính xác được củng cố (cường hóa), sai lầm được sửa chữa, thiếu sót được bổ sung. Cũng cần chú ý tới sự cần thiết và thời cơ của hỏi đáp. Nếu hỏi lung tung, không phân chính phụ sẽ không còn sức hấp dẫn với học sinh nữa.

+ **Phương pháp liên hệ.** Đó là phương pháp căn cứ theo yêu cầu dạy học, tiến hành giảng giải, liên hệ thực tế. Ví dụ như liên hệ tới thành tích trong nước và trên thế giới của môn thể thao nào đó mà học sinh đang học; liên hệ với kiến thức vật lý học, sinh lý học, môn TDTT... cùng kinh nghiệm học sinh đã tích lũy được để giảng giải. Cũng có thể giảng giải liên hệ tới sử liệu, tin tức và triển vọng. Như vậy dễ hấp dẫn, làm cho học sinh thấy cụ thể, sinh động và có tác dụng gợi ý. Vào lúc bắt đầu hoặc kết thúc một bài, giờ lên lớp hoặc nội dung dạy học hoặc khi cần gợi ý cho học sinh sửa chữa sai lầm thì dùng phương pháp này tương đối thích hợp. Tuy vậy, ngôn ngữ phải gọn và rõ để không lãng phí thời gian.

Ngoài ra còn có các phương pháp ví dụ, dẫn chứng, ôn cũ, cô đọng, thuật lại, thu góp lại... Chúng cần được sử dụng sát với thực tế, nhu cầu, tương đối độc lập hoặc kết hợp.

#### - **Mệnh lệnh và chỉ thị:**

Đó là giáo viên dùng ngôn ngữ ngắn gọn dưới hình thức mệnh lệnh để chỉ đạo học sinh luyện tập. Ví dụ như khẩu lệnh trong điều động đội ngũ, chỉ thị cho học sinh

trong luyện tập như “đăng sau- quay”, “co gối” ... Dùng khẩu lệnh, chỉ thị phải rõ ràng, mạnh, kịp thời, chính xác, nghiêm chỉnh và thống nhất sao cho học sinh thấy nghiêm túc và bắt buộc phải thực hiện

**- *Đánh giá kết quả ngắn gọn:***

Là hình thức giáo viên căn cứ vào yêu cầu dạy học mà dùng ngôn ngữ ngắn gọn của mình để đánh giá thành tích học tập, tập luyện và hành vi của học sinh. Ví dụ như “tốt”, “khá”, “có tiến bộ”, “thiếu mạnh dạn”, “không nhịp nhàng”... Nó cũng có tác dụng phát huy tính tích cực, tự giác của học sinh; làm cho họ dễ phân rõ sai đúng, củng cố cái đúng, sửa chữa cái sai. Tuy vậy, đánh giá thành tích bằng lời vẫn nên lấy khuyến khích, động viên làm chính. Trên cái nền đó mà nêu ra sai sót thì dễ thúc đẩy được học sinh nỗ lực khắc phục, tăng thêm lòng tin, dũng khí và tính tích cực. Đánh giá cũng nên đúng mức đạt được, phù hợp với đặc điểm đối tượng; khoa bác hoặc nhục mạ làm mất tự tôn của học sinh đều thường không đem lại kết quả tốt, mà gây phản cảm.

**- *Phương pháp Báo cáo bằng lời (hội báo):***

Tức là học sinh theo yêu cầu dạy học dùng ngôn ngữ của mình báo cáo với giáo viên về những điều thu hoạch tâm đắc, sự lý giải về nội dung luyện tập, những vấn đề khó... Đó là một cách tìm hiểu, đánh giá hiệu quả dạy học. Nó không chỉ giúp cho giáo viên có căn cứ để chỉ đạo học sinh học tập tiếp mà còn có thể thúc đẩy họ tư duy tích cực, hiểu sâu thêm nội dung học tập, tự kiểm tra, đôn đốc mình, đồng thời bồi dưỡng năng lực biểu đạt bằng ngôn ngữ. Do đó trong dạy học cũng cần sử dụng thích đáng phương pháp này để nâng cao chất lượng.

**- *Phương pháp tự kỷ ám thị***

Là một hình thức học sinh sử dụng ngôn ngữ không thành tiếng (dưới dạng câu tâm niệm, nhủ thầm) mà học sinh dùng trong quá trình luyện tập để tự chỉ đạo, động viên mình thực hiện một bài tập nào đó. Ví dụ “nhanh”, “đứng vững”, “hăng hái”, “cúi đầu”... Tự ám thị học sinh có thể tập trung nắm chắc những điều mấu chốt, khâu vướng mắt của mình để tăng chú ý, có ý thức hơn đối với việc thực hiện động tác, có lợi cho sửa chữa sai sót, đạt được yêu cầu và nâng cao chất lượng dạy học.

**2 Phương pháp trực quan**

Đó là một phương pháp dạy học rất phổ biến và quan trọng trong dạy học TDDT; chủ yếu là thông qua trực quan tác động đến các cơ quan cảm giác của học sinh để tạo cho họ có tri giác tốt và hiểu, nắm được nhanh nội dung học tập. Quá trình nhận thức sự vật của con người (cũng như học sinh học tập) bao giờ cũng bắt đầu từ cảm giác. Do đó nó rất cần thiết để giúp học sinh hoàn thành nhiệm vụ học tập. Trong dạy học TDDT, các phương pháp trực quan thường là làm mẫu động tác, bài tập; giải thích bằng giáo cụ và mô hình; kết hợp với phim ảnh, công nghệ 3D, ti vi hoặc các phương tiện dẫn dắt rất đa dạng khác.

Như vậy, trong dạy học TĐTT, khái niệm trực quan đã từ lâu vượt ra ngoài ý nghĩa chân phương của từ này và có chú trọng nhiều hơn vào những cảm giác trực tiếp của các cơ quan vận động.

Trong dạy học TĐTT phương pháp trực quan bao gồm:

**- *Thị phạm động tác***

Đó là giáo viên (hoặc học sinh được chỉ định) tự mình thực hiện động tác để làm mẫu cho các học sinh khác học tập, rèn luyện theo. Qua đó, giúp cho học sinh hiểu được hình tượng, cấu trúc, yếu lĩnh kỹ thuật, cách thức hoàn thành, nhằm xây dựng biểu tượng động tác cho học sinh. Động tác mẫu phải đẹp, tự nhiên, nhịp nhàng; sao cho gây được hứng thú bắt chước học tập của học sinh khác. Phương pháp này có những yêu cầu sau:

+ Làm mẫu phải có chủ đích rõ; trước hết là theo yêu cầu dạy học cụ thể. Làm mẫu lung tung chỉ làm cho học sinh thêm rối, không nắm được điểm then chốt, cách học và yêu cầu cụ thể; thậm chí có khi bị một số yếu tố “ngoài làm mẫu” làm cho học sinh không tập trung được chú ý vào hướng, nội dung cần thiết. Căn cứ vào đặc điểm quá trình nhận thức và đặc điểm giai đoạn của quá trình hình thành kỹ năng động tác, có thể phân thành 3 loại làm mẫu động tác trong quá trình dạy học TĐTT.

+ Làm mẫu cho học sinh hiểu rõ cần học động tác làm mẫu nào? Phải làm cho học sinh chú trọng vào những điểm then chốt, từ đó mà xây dựng hình tượng, khái niệm cũng như tạo hứng thú. Trong trường hợp này nên làm động tác mẫu tự nhiên như bình thường, sao cho chính xác, điều luyện, rõ ràng, đẹp và thật. Nếu sau làm mẫu mà học sinh không những chỉ biết phải học cái gì mà còn muốn học, muốn thử nghiệm nữa thì chứng tỏ làm mẫu có hiệu quả.

+ Làm mẫu cho học sinh hiểu rõ cách học động tác mẫu. Những điểm chú trọng của nó lại là cấu trúc, thứ tự hoàn thành, yếu lĩnh, điểm mấu chốt và điểm khó. Khi làm mẫu kiểu này, ngoài yêu cầu chính xác, thật, còn phải chậm một chút, làm nổi bật điểm mấu chốt, điểm khó để cho học sinh nhìn thấy rõ. Nếu động tác không thể làm chậm được thì có thể dùng các phương thức trực quan khác (như sơ đồ, mô hình phân tích theo kỹ thuật ứng dụng 3D).

+ Làm mẫu động tác để sửa động tác sai. Yêu cầu với làm mẫu động tác này có khác với động tác lần đầu. Nó phải chú trọng vào khâu, phần của động tác mà học sinh còn làm sai.

+ Làm mẫu phải chính xác, điều luyện; tức là hoàn thành kỹ thuật động tác theo đúng quy cách. Chỉ có làm mẫu chính xác mới xây dựng được cho học sinh biểu tượng và khái niệm động tác chính xác. Còn làm mẫu điều luyện không chỉ giúp học sinh nắm được động tác chính xác, mà còn tạo cho học sinh có ấn tượng tốt đẹp, gây hứng thú học tập.

+ Làm mẫu cần vị trí thuận lợi cho học sinh quan sát. Muốn thế phải chú ý chọn được mặt, hướng, tốc độ, cự ly làm mẫu và góc quan sát thích hợp. Nên căn cứ vào nhu cầu làm mẫu, làm sao cho học sinh có thể quan sát được các mặt chính diện, mặt sau, mặt bên hoặc mặt trên gương của động tác làm mẫu. Muốn làm rõ mặt chính diện và mặt sau của động tác và động tác di động sang hai bên (như di động sang hai bên trong động tác phòng thủ của bóng rổ) thì nên làm mẫu cả về chính diện lẫn mặt sau. Còn khi phương hướng và đường chuyển động của động tác tương đối phức tạp thì làm mẫu từ mặt sau lưng. Như thế có lợi cho học sinh bắt chước kiểu làm mẫu của giáo viên. Cách này hay được dùng trong dạy học các bài tập biểu diễn võ thuật. Còn nếu muốn cho học sinh thấy được mặt bên của động tác hoặc sự hoàn thành của động tác theo hướng từ trước đến sau (như động tác đạp sau trong chạy) thì làm mẫu từ mặt bên. Đặc điểm của làm mẫu theo mặt gương là động tác của “thầy và trò” đối ứng nhau. Học sinh cứ theo quy cách của động tác mà mô phỏng, tập luyện. Ví dụ như khi tập bài thể dục tay không, lúc đầu học sinh phải bước qua trái nửa bước thành tư thế dang chân; động tác làm mẫu của thầy đối ứng với động tác của trò nên thực tế lại bước sang phải nửa bước.

Muốn cho học sinh có biểu tượng động tác chính xác và hoàn chỉnh còn cần làm mẫu theo tốc độ bình thường, tự nhiên vốn có. Muốn làm nổi bật khâu nào đó trong cấu trúc động tác thì nên làm mẫu chậm. Còn nếu không làm chậm được thì tìm cách trực quan khác để bổ xung.

Cự ly học sinh đứng quan sát phụ thuộc vào phạm vi vận động của động tác làm mẫu, số học sinh và các yêu cầu an toàn. Dù thế nào vẫn phải đảm bảo cho học sinh nhìn được rõ và chính xác.

Hướng nhìn của học sinh khi quan sát động tác và mặt làm mẫu của động tác càng gần thẳng góc với nhau càng có lợi. Trong xếp đội hình hàng ngang để quan sát động tác làm mẫu, những học sinh càng đứng gần hai đầu thì góc nhìn càng nhỏ. Do đó, đội hình lúc này không nên trải ra rất rộng. Nếu đông học sinh thì cho xếp thành mấy hàng ngang, nhưng cũng nên tránh che vướng nhau. Ví dụ cho đứng xen kẽ, trước ngồi sau đứng, thấp trước cao sau... Nên đứng quay lưng vào hướng ánh nắng mặt trời, hướng gió...

+ Kết hợp làm mẫu với giảng giải, kêu gọi học sinh tư duy. Làm mẫu là phương thức trực quan chủ yếu tác động vào cơ quan thị giác, giúp cho học sinh tri giác được hình tượng động tác. Còn sự giảng giải hình tượng sinh động đó lại thông qua phương thức trực quan bằng ngôn ngữ tác động vào cơ quan thính giác. Nó cũng có thể làm rõ mối liên hệ nội tại của kỹ thuật động tác. Thực nghiệm chứng minh: nếu biết kết hợp cả hai phương thức đó thì hiệu quả sẽ tốt hơn dùng một cách tách rời. Do đó, khi làm mẫu, cần căn cứ vào nhu cầu cụ thể mà kết hợp thích đáng với giảng giải; tránh để xảy ra tình trạng “nhìn mà không thấy, nghe mà không hay”. Nói tóm lại

phải kết hợp làm mẫu, giảng giải và kêu gọi cho học sinh tích cực tư duy (xem, nghe và nghĩ) để làm cho họ hiểu rõ được nội dung và từ đó nâng cao chất lượng dạy và học.

**- *Trình diễn giáo cụ mô hình:***

Là phương pháp trực quan bằng đồ biểu, phim ảnh, mô hình và các giáo cụ khác trong dạy học TĐTT để giúp cho học sinh hiểu được sinh động, cụ thể về hình tượng, cấu trúc và chi tiết kỹ thuật cùng quá trình hình thành động tác. Ví dụ như trình diễn mô hình phối hợp chiến thuật của bóng đá, mô hình động tác của người trong tập thể dục dụng cụ. Những động tác diễn ra nhanh, động tác diễn ra trên không hoặc động tác có cấu trúc kỹ thuật phức tạp đều có thể sử dụng phương thức này để dạy học. Ngoài ra, chúng còn có thể kích thích óc tò mò, sự chú ý, thích tìm hiểu, học tập. Tuy vậy cũng phải chọn lọc và dùng sát hợp với đối tượng và phục vụ cho nhiệm vụ dạy và học.

**- *Điện ảnh, ti vi, ứng dụng công nghệ phân tích trên máy tính.***

Đó là những phương tiện dạy và học hiện đại. Đặc điểm nổi bật của chúng là kết hợp nghe và nhìn hình tượng sinh động, có sức hấp dẫn cao. Nếu dùng tivi, video thì có thể cho chậm lại, thậm chí dừng lại, để phân tích. Nó không chỉ thể hiện hình tượng động tác cụ thể, sinh động, mà còn có thể phân tích tỉ mỉ, rõ ràng cấu trúc, điểm mấu chốt và cả các chi tiết của động tác; có tác dụng rõ rệt trong nâng cao hứng thú, gợi mở tư duy, lý giải thêm sâu sắc. Tất nhiên, trong thực tế phải vận dụng theo khả năng và nhu cầu

**- *Điều kiện dẫn dắt:***

Là phương pháp trong đó lấy dấu hiệu nào đấy của động tác làm đối tượng trực quan để dẫn dắt, giúp cho học sinh thể nghiệm được mối liên hệ của động tác, có tác dụng trực quan. Ví dụ như dùng đệm nhạc hoặc máy đánh nhịp để tạo cảm giác về tiết tấu của động tác; dùng thảm quay để tạo cảm giác tốc độ tương ứng khi chạy; dùng cách bảo hiểm, kéo dẫn, tạo trở lực... Có thể hình thành nhanh cảm giác không gian và thời gian của động tác. Cách dẫn dắt như vậy có liên quan (ảnh hưởng) nhiều đến sự thể nghiệm, thông hiểu và nắm được động tác nên có hiệu quả dạy học tốt.

**3. Phương pháp giáo dục các tố chất thể lực**

**3.1. *Đặc điểm của phương pháp giáo dục các tố chất thể lực:***

Năng lực thể chất của học sinh trong thời gian học tập ở nhà trường nói chung phát triển một cách đáng kể. Song trong những năm nhất định, nhịp điệu phát triển của một số năng lực có khi tăng, có khi giảm, do những quy luật tự nhiên của sự biến đổi các hình thái, chức năng của cơ thể theo lứa tuổi trong những giai đoạn phát triển và trưởng thành khác nhau.



Sự biến đổi trên phần lớn phụ thuộc vào điều kiện sống, chế độ sinh hoạt chung của học sinh nhất là phụ thuộc vào sự tác động nhằm mục đích phát triển năng lực thể chất của học sinh

Việc giáo dục các năng lực thể chất và các thuộc tính khác có liên quan đến tố chất thể lực ở lứa tuổi học sinh nhằm mục đích:

*1- Thúc đẩy sự thể hiện và phát triển một cách đầy đủ các năng lực thể chất, cũng như phát triển những năng lực có vai trò hết sức quan trọng đối với việc nắm vững kỹ năng và kỹ xảo vận động, mở rộng những khả năng chức phận của cơ thể.*

*2- Giảm bớt hay loại trừ sự đình trệ theo lứa tuổi trong việc phát triển các tố chất thể lực cá biệt, uốn nắn những sai lệch có thể xảy ra trong quá trình phát triển các tố chất thể lực khác nhau (óm đau...)*

Các tố chất thể lực trên một chừng mực nhất định sẽ được hoàn thiện trong quá trình học tập các động tác do chương trình của nhà trường quy định. Song sự tác động có chủ đích đối với những tố chất thể lực này hay những tố chất thể lực khác sẽ được đảm bảo nhờ lựa chọn các bài tập thể lực và phương pháp tập luyện tương ứng. Do đó, tùy thuộc vào giai đoạn học tập và tình chất thực hiện mà cùng một loại bài tập giống nhau về hình thức có thể có những tác động khác nhau đối với các tố chất.

Thí dụ, trong giai đoạn giảng dạy ban đầu động tác nhỏ xuống đất và bắt bóng có thể là bài tập “khéo léo”.

Nếu đập bóng cho nảy lên cao hơn, thì động tác lại mang màu sắc sức mạnh nữa.

Nếu đập bóng trong một thời gian tương đối dài không bị ngắc quăng thì động tác có thể làm phát triển sức bền.

Còn nhiệm vụ đặt ra là đập bóng với số lần tối đa trong khoảng 15 giây thì động tác lại mang sắc thái tốc độ.

Ném bóng vào tường trong tư thế lưng quay về hướng ném (qua đầu) và sau đó quay lại bắt khi bóng bật ra ở trên không lại đòi hỏi tính mềm dẻo, sự định hướng về không gian và thời gian.

Sự tác động toàn diện của các động tác, tính hợp lý của lượng vận động và sự hài hoà của các khả năng chức phận của một cơ thể đang phát triển, sự phù hợp của các nhân tố tác động đối với đặc điểm của các giai đoạn phát triển cơ thể là những yêu cầu quan trọng nhất đối với các phương pháp giáo dục các tố chất thể lực trong thời kỳ hình thành theo lứa tuổi.

### *3.2. Giáo dục khéo léo (phối hợp vận động)*

Các tiền đề sinh vật học của khả năng phối hợp vận động đã có ngay trong lứa tuổi tiểu học, do vậy các bài tập nhằm phát triển khả năng này chỉ cần có những **khối lượng vận động tương đối không lớn** cũng nhanh chóng mang lại hiệu quả khá tốt. Đây là một tố chất tổng hợp bao gồm năng lực phản ứng, quan sát, thăng bằng, nắm

*nhANH KỸ THUẬT ĐỘNG TÁC.* Tổ chất này ảnh hưởng đến trình độ thể thao ( nhất là với các môn kỹ thuật đa dạng và phức tạp)

Giáo dục khéo léo trong thời kỳ học sinh trước hết được tiến hành bằng cách tạo nên một nền tảng rộng lớn về các hình thức phối hợp động tác mới. Điều này được xác định qua nội dung chương trình thể dục ở trường học (ném bóng trúng đích của THCS, lăn dẫn bóng của tiểu học..) Do thường xuyên kích thích sự phát triển những năng lực phối hợp vận động của học sinh, người ta dạy cho các em một số lượng lớn những động tác khác nhau, trong đó có những động tác thể dục cơ bản và thể dục dụng cụ, thể dục nhào lộn, điền kinh (các cách nhảy và ném khác nhau), các trò chơi vận động và các môn bóng.

Để giáo dục khéo léo, với mục đích cải biến động tác cho tương ứng với tình huống thay đổi người ta thường sử dụng rộng rãi các trò chơi mang tính hoạt động đa dạng và luôn thay đổi theo tình huống (chạy, nhảy, ném, bắt, các môn bóng).

Những bài tập như: quay người và gập người, động tác quay đầu nhanh trong những mặt phẳng khác nhau, dừng và quay đột ngột trong khi chạy, chạy ngang và dật lùi, nhảy quay người, các bài tập nhào lộn, các bài tập ở xà đơn và ở trên các dụng cụ thể dục khác v.v... đều góp phần hoàn thiện các chức năng của cơ quan phân tích tiền đình là cái quyết định năng lực duy trì thăng bằng. Về thủ pháp, người ta chú ý thực hiện các bài tập “thăng bằng” trong điều kiện không có sự kiểm tra của mắt, khi mệt mỏi và khi cơ quan phân tích tiền đình bị kích thích (thí dụ, tập trên cầu thăng bằng sau khi quay nhiều lần). Trong số những thủ pháp phổ biến nhằm làm phức tạp các yêu cầu có cả việc giảm bớt bề mặt của điểm tựa, tăng độ cao và độ dao động của điểm tựa, tiến hành nhảy, và quay các động tác phụ khác, thực hiện động tác nhưng không dùng tay hỗ trợ, tăng thêm nhịp điệu thực hiện động tác.

Ngoài tất cả những bài tập khác có mục đích xác định cụ thể mà kết quả được đánh giá bằng số lượng, thí dụ, ném bóng nhỏ trúng đích, ném bóng vào rổ, quay trên một chân kết hợp với đứng trên một mặt phẳng ta còn có giáo dục học sinh năng lực điều khiển chính xác độ lớn của lực cơ.

Ở HS tiểu học, có thể nâng cao tổ chất này một cách ổn định rõ, nam và nữ không khác nhau đáng kể. Sau thời kỳ dậy thì (13-14 tuổi) tổ chất này giảm sút, nữ kém nam rõ rệt. Sau đó lại nâng cao ổn định. Đến thời kỳ phát triển thành thục, lại xuất hiện xu thế giảm sút. *Cho nên tăng cường phát triển tổ chất này trước khi dậy thì, đặc biệt đối với học sinh nữ.*

Để biểu hiện khéo léo một cách tích cực và đầy đủ nhất, cần phải thường xuyên đổi mới và biến đổi các bài tập và thực hiện các bài tập trong những điều kiện mới và phức tạp.

Để hoàn thiện sự phối hợp động tác, tính chính xác khi định hướng trong không gian thì dùng những biện pháp như:

Loại trừ sự kiểm tra của mắt, thăng bằng, quay nhanh trong những mặt phẳng khác nhau (quay trên cầu thăng bằng, đứng trên mặt phẳng cho trước, trong vòng tròn vạch sẵn).

Lứa tuổi học sinh là lúc tương đối dễ phát triển năng lực duy trì thăng bằng của cơ thể trong các chế độ tĩnh lực và động lực (một vài chỉ số của khả năng này đến tuổi 12 –13 đã đạt tới trình độ gần với người lớn. Khi giáo dục thể chất cho học sinh, người ta sử dụng nhiều bài tập thăng bằng: các bài tập trên ghế thể dục và cầu thăng bằng, đi trên cầu đu, nhảy trên bục nhún, trò chơi vận động, có những động tác đòi hỏi phải duy trì thăng bằng trong những điều kiện phức tạp ...

**Theo nghiên cứu “thực trạng phát triển thể chất của học sinh, sinh viên trước thềm thế kỷ 21” của PGS. TS Vũ Đức Thu, thạc sĩ Nguyễn Trọng Hải, cn Vũ Bích Huệ, chủ biên GS.TS Lê Văn Lâm- nhà xuất bản thể dục thể thao- hà nội năm 2000.** Đã điều tra kết quả lăn bóng  $2 \times 10$  m của học sinh tiểu học nam, nữ cho thấy tuổi càng lớn kết quả lăn bóng càng tốt hơn, trung bình cứ lớn hơn 1 tuổi có thể rút bớt 0,71s ở nam và 1,25s ở nữ.

Tuy nhiên đặc điểm phát triển khéo léo thông qua khảo sát test lăn dẫn bóng ở nam và nữ tiểu học cũng có sự khác nhau. Nam 9 tuổi có kết quả tốt một cách rõ rệt (12,55 ‘’) còn 10 và 11 tuổi cơ bản tương đương nhau. Ở nữ thì 11 tuổi lại có kết quả tốt hơn cả (13,10’’) còn tuổi 9 và 10 có kết quả tương đương nhau.

Cùng một độ tuổi, nam có kết quả tốt hơn ở tuổi 7 và 9. Nữ hơn ở tuổi 11 và còn lại tuổi 8 và 10 thì hầu như không có sự khác biệt đáng kể.

Ở THCS vẫn duy trì năng lực khéo léo, cũng như tiểu học tuổi lớn năng lực khéo léo của các em càng phát triển, ném bóng trúng đích (cứ lớn lên 1 tuổi có thể tăng thêm 0,3 điểm ở nam và 0,04 điểm ở nữ) ở nam tuổi tốt nhất là 15 (4,32 điểm) còn ở nữ là 14 (2,96 điểm) còn lại các tuổi không có sự khác biệt đáng kể và kết quả thực hiện ném bóng trúng đích của nam 12-15 tuổi tỏ ra vượt trội hơn hẳn trong khả năng điều chỉnh ném bóng trúng đích của nữ.

### 3. 3. Giáo dục năng lực sức mạnh

Có 4 loại: sức mạnh tuyệt đối (60-70 % trọng lượng tối đa của người đó), tương đối, tốc độ và sức mạnh bền

Các chỉ số sức mạnh cơ bắp ở lứa tuổi học sinh cấp 1 không lớn, thường trọng lượng tối đa mà một học sinh 7 tuổi có thể nâng được chỉ vài cân. Đến 11 tuổi các chỉ số này được nâng lên một cách đáng kể sau đó tiếp tục tăng trong toàn thời kỳ học sinh, nhưng tăng không đồng đều.

Do độ tuổi học sinh tiểu học là thời kỳ cơ thể phát triển mạnh mẽ, các cơ tăng về chiều dài hơn là chiều ngang, nên việc sử dụng các bài tập để làm tăng khối lượng cơ bắp tỏ ra ít hiệu quả và không hợp lý. Nói chung, những tác động có chủ đích đối với

năng lực sức mạnh làm thay đổi một cách thiết thực quá trình phát triển năng lực này theo lứa tuổi.

Việc sử dụng các phương tiện và phương pháp giáo dục sức mạnh ở lứa tuổi học sinh cần phải phù hợp với đặc điểm lứa tuổi của năng lực vận động này.

Nhiệm vụ phát triển sức mạnh cơ ở trẻ em phụ thuộc vào sự biến đổi hình thái chức năng theo lứa của hệ thống cơ xương, và sự trưởng thành về mặt sinh học nói chung của cơ thể, vào mức độ vận động tích cực và những nhân tố khác nữa. Hệ thống cơ xương chỉ phát triển đạt đến mức như người lớn vào lứa tuổi 18-20.

Nếu chỉ số sức mạnh tuyệt đối tăng lên nhanh chóng thì sức mạnh tương đối lại phát triển không cao lắm (12-14 tuổi chỉ tăng 2-3% năm). Điều này do trọng lượng cơ thể tăng, cơ chiều dài tăng thì ít tăng cơ chiều ngang và ngược lại (mặt cắt ngang của sợi cơ ở thanh niên 18 tuổi lớn hơn trẻ 7 tuổi khoảng 2 lần).

Do đặc điểm phát triển theo lứa tuổi của cơ quan vận động, chúng ta không nên phát triển các năng lực sức mạnh đơn thuần ở học sinh tiểu học và THCS. Nhiệm vụ ban đầu là phát triển cân đối tất cả các nhóm cơ một cách hợp lý, thúc đẩy việc hoàn thành dáng vóc của cơ một cách vững chắc, củng cố các cơ hô hấp và chú ý đến các nhóm cơ phát triển chậm (*cơ bụng, cơ lưng, cơ nâng chi trên, cơ khép chi dưới, và cơ vai của các em nữ*)

Sức mạnh phát triển nhanh nhất ở nữ là 9-14 tuổi còn ở nam là 11-13 tuổi. Nhịp độ phát triển cá biệt của sức mạnh phụ thuộc vào các thời hạn thực tế lúc dậy thì. Chỉ số sức mạnh ở các em nam trong tất cả mọi nhóm tuổi (nhất là sau 13 tuổi) đều cao hơn các em nữ. Nhịp độ phát triển cá biệt của sức mạnh phụ thuộc vào các thời hạn thực tế lúc dậy thì. Tất cả những điều đó cần phải được chú ý trong khi áp dụng các bài tập sức mạnh (định lượng các bài tập và xác định các tiêu chuẩn của sức mạnh v.v..)

Để giáo dục sức mạnh cho học sinh người ta sử dụng các biện pháp khác nhau: các bài tập phát triển chung có phụ trọng (*bóng nhồi, tạ tay*), các trò chơi dùng sức (*kéo co*) các tập mang tính chất sức mạnh tốc độ và sức mạnh rút ra từ các môn thể thao khác, chú ý các bài tập sức mạnh trong những điều kiện tự nhiên (*tung, ném, đẩy, chạy trên cát và nước, lên dốc*).

**Học sinh tiểu học** không nên đưa các bài tập đòi hỏi cơ bắp phải căng thẳng tối đa và kéo dài vào trong buổi tập, nhất là duy trì tư thế tĩnh trong thời gian dài. Độ lớn của phụ trọng không được vượt quá 1/3-1/2 trọng lượng bản thân. Những lượng vận động như kéo co, leo dây không tỳ chân, những bài tập với bóng nhồi có trọng lượng trên 1 kg, thực hiện đứng nghiêm lâu hơn 5-8'' có thể làm rối loạn tư thế và gây ra những kết quả bất lợi khác. Phải dần dần giáo dục các em khả năng gắng sức của cơ bắp, trong đó có sự gắng sức của tĩnh lực nhưng thời gian phải ngắn và những bài tập

này phải loại trừ việc nín thở lâu, áp lực vào khoang ngực tăng mạnh nên không có lợi cho tim của trẻ. *(bắt lợi đối với các em gái)*

Những biện pháp để giáo dục năng lực sức mạnh cho các em chủ yếu là dùng sức mạnh tốc độ với trọng lượng nhỏ và sức mạnh chung để tác động nhiều mặt đến nhóm cơ chính toàn thân.: *bài tập phát triển chung; leo ghế dài đặt nghiêng; leo thang đóng; chạy nhảy ném đường dốc, các trò chơi mang tính đối kháng cá nhân.*

Ở lứa tuổi 10-11 cần nâng cao yêu cầu thể hiện sức mạnh, các bài tập phát triển chung được thực hiện với những trọng lượng lớn hơn, *bài tập treo, chống hỗn hợp thời gian có thể kéo dài 10'', leo dây, ném vật tính độ xa, kéo co.* nữ có thể tập sức mạnh khi 11-12 tuổi nhưng khác và nhẹ hơn nam

Bắt đầu từ 13-14 tuổi lượng vận động mang tính chất sức mạnh được áp dụng đối với nữ khác biệt đối với nam về cả cường độ lẫn khối lượng. Đối với các em nữ chủ yếu là các bài tập *với trọng lượng của chính bản thân mình*, thành phần của các bài tập chủ yếu là mang tính chất *sức mạnh cục bộ* nhiều hơn.

Ở tuổi 14-15 tương đối phù hợp với những căng thẳng có dùng sức một cách đáng kể do vậy có thể huấn luyện sức mạnh cho thiếu niên nhưng phải hạn chế trọng lượng phụ bên ngoài ( *vào khoảng 60-70% sức mạnh tối đa*) và khối lượng mang tính chất sức mạnh không được phép lặp lại đến tối đa. Có thể cho tập cả bài tập tĩnh lực. 15-18 tuổi có thể tập với cường độ lớn để phát triển sức mạnh lớn nhất và tỷ lệ giữa bài tập động lực và tĩnh lực là 3:1.

### **Chú ý:**

Tập tổ chất này phải tuân tự và kiên trì kết hợp tốt giữa tập sức mạnh các nhóm cơ lớn với sức mạnh các nhóm cơ nhỏ; sức mạnh cục bộ và sức mạnh toàn thân.

Ưu tiên phát triển **sức mạnh tốc độ** trong suốt thời kỳ học sinh: có nghĩa là không chỉ có sức mạnh đơn thuần mà còn phải kết hợp sức mạnh và sức nhanh.(sức mạnh tốc độ là dùng trọng lượng nhỏ hoặc không có trọng lượng phụ gia nhưng làm động tác nhanh, liên tục.

### **3.3. Giáo dục năng lực sức nhanh**

Tính hưng phấn và tính *bất định (không ổn định)* cao của quá trình thần kinh ở lứa tuổi thiếu niên là tiền đề thuận lợi cho giáo dục sức nhanh (sức nhanh phản ứng vận động và sức nhanh động tác). Đồng thời mức độ phát triển sức mạnh và sức bền không cao ở học sinh cấp 1 lại hạn chế các em biểu hiện sức mạnh tốc độ và tốc độ trong các động tác mang tính chu kỳ. Do vậy khi giáo dục sức nhanh ở cấp 1 và chủ yếu ở cấp 2, người ta đã *ưu tiên tác động đến những năng lực tốc độ như sức nhanh của phản ứng vận động, sức nhanh của động tác đơn lẻ và năng lực trong thời gian ngắn nâng cao nhịp điệu những động tác không có phụ trọng*

Người ta sử dụng một cách phù hợp các bài tập đòi hỏi sức nhanh của phản ứng đối với những tín hiệu cho trước (*âm thanh, thị giác, xúc giác*) đòi hỏi động tác cục

bộ nhanh và những di chuyển với thời gian ngắn (*ném bắt bóng nhỏ, đuổi bắt, nhảy dây ngắn, dài chạy vào ra*) những bài tập chạy nhẹ nhàng kết hợp với phụ trợ, dừng đột ngột, thay đổi phương hướng chuyển động.

Chú ý đến hình thức tự nhiên của động tác và những cách thức không cố định để thực hiện động tác đó. “việc lặp lại các bài tập cố định với tốc độ tối đa có thể hình thành “*hàng rào tốc độ*” ngay ở lứa tuổi thiếu niên. Những trò chơi có chủ đề, các môn bóng làm xuất hiện các năng lực tốc độ.

Ở học sinh THCS bài tập sức mạnh tốc độ dưới dạng: *nhảy, ném, bật liên tục nhiều lần từ trên xuống, dưới lên với nhịp nhanh, chạy biến tốc lên dốc, xuống dốc và theo địa hình khác nhau. Lặp lại cự ly ngắn (30,40,50,60m) với tốc độ tối đa.*

Học sinh cấp 3 người ta sử dụng bài tập mang tính chất tốc độ đơn thuần, sức mạnh tốc độ và những bài tập phát triển sức bền tốc độ, tiêu biểu là cự ly ngắn và vẫn tiếp tục sử dụng trò chơi để giáo dục năng lực tốc độ.

Sử dụng phương pháp lặp lại, biến đổi:

*Thực hiện bài tập tốc độ trong những điều kiện khó khăn (3-4 lần tăng tốc lên dốc, đường dài mùn cưa, cát,)*

*Chạy lặp lại với tốc độ gần giới hạn trên đường xi,*

*Tăng tốc trong điều kiện giảm nhẹ: chạy xuống dốc*

Nắm được chiều hướng ổn định tốc độ động tác theo lứa tuổi và những biểu hiện tương đối không lớn về mặt số lượng trong những biểu hiện sức nhanh tối đa, chúng ta cần thường xuyên quan tâm đến các phương pháp và cách thức động viên có hiệu quả thanh thiếu niên thể hiện năng lực tốc độ, đồng thời tạo điều kiện để có thể loại trừ sự căng thẳng quá mức và sự rối loạn động tác (tạo tình huống thi đấu). Cần kết hợp bài tập tốc độ với thư duỗi cơ bắp hợp lý cho trẻ em.

### **3.4. Giáo dục năng lực sức bền**

Tổ chất này thể hiện qua hệ thống tim, mạch.

Có 2 loại sức bền: sức bền ưa khí và sức bền yếm khí

Sức bền ưa khí (khí CO<sub>2</sub>) thường được phát triển trong các luyện tập kéo dài với cường độ nhỏ. Từ 8 tuổi có thể luyện tập loại sức bền này. Trong khoảng 8-13 tuổi có thể chọn cường độ mức 30-60%, mạch khoảng 150 lần/phút, chạy 5- 20 phút với tốc độ đều hoặc biến tốc, chơi các môn bóng và trò chơi vận động ... cũng có thể dùng loại bài tập “chạy, nhảy cách đều nhau” chạy 1’ nghỉ 1’ chạy 2 phút, nghỉ 2 phút cho đến chạy hết 5 phút làm thành một tổ đợt. Sau 13 tuổi vẫn phát triển sức bền ưa khí.

Sức bền yếm khí: có 2 phương pháp phát triển

**Cách 1:** chạy cự ly ngắn, nghỉ cách quãng (chạy lặp lại cự ly 50m, 80m, thời gian nghỉ cách quãng sau từng lần ngắn, mật độ tập luyện lớn)

**Cách 2:** dùng cự ly tương đối dài (100, 400m).

Thường từ 15-16 tuổi trở đi mới tập sức bền yếm khí, tập dần cách quãng có cường độ nhỏ. Từ 16-17 tuổi cần tập sức bền yếm khí các quãng với cường độ lớn tức là vào khoảng 75 % và mạch từ 170-180 lần/ phút.

Những chỉ số về sức bền (tĩnh lực và tốc độ) ở học sinh cấp 1 không lớn:

Năng suất làm việc ở trẻ em 9 tuổi chỉ bằng 40% người lớn. Đến 10 tuổi các em cũng đã lặp lại nhiều lần các hoạt động tốc độ mà không biểu hiện dấu hiệu giảm sút. Vì vậy cũng như các năng lực thể chất khác, sự phát triển sức bền trong những giai đoạn trưởng thành theo lứa tuổi của cơ thể diễn ra không đều.

Đầu tiên việc gia tăng đáng kể thời gian chạy với cường độ cho trước là ở trẻ em gái 9 tuổi và trẻ em trai 10 tuổi. Sau đó là nữ 13 và nam 12. Chỉ số tăng tiến rõ rệt nhất là nam 16 và nữ 14 nếu không tiến hành tập luyện có chủ đích thì sức bền giảm xuống. Phải chú ý tập luyện sức bền một cách có chủ đích từ cấp 1. Phải phát triển tất cả các loại sức bền, trước hết là sức bền trong hoạt động có cường độ vừa phải và thay đổi mà không đòi hỏi đặc biệt đối với những *khả năng glucôphân- yếm khí của cơ thể*.

Chú ý giáo dục sức bền trong phần chuẩn bị thể lực chung của chương trình nhà trường và tập luyện thể thao của vận động viên thiếu niên

Trong giáo dục sức bền cho học sinh cấp 1 ta sử dụng trò chơi vận động, đặc biệt là các môn bóng.

*Học sinh 11-12 tuổi nên bắt đầu từ việc chạy việt dã và chạy đều với tốc độ 2-3 m/giây, với cự ly 200-400 mục đích có lặp lại luân phiên với đi bộ nhanh (30-50m với nhịp 150 bước trong 1 phút) thông thường tập bài tập như thế có thể kéo dài thời gian chạy lên sau 1-2 tháng. Sau đó bổ sung thêm chạy biến tốc 200-400m với tốc độ 2 -3,5m/giây. Và 30-50m chạy tăng tốc độ với 4-4,5m/giây. Khi tập luyện đều đặn mỗi buổi tập có thể đạt đến 2-3 km (học sinh nam 11-12 tuổi có thể đạt đến cự ly việt dã 10km)*

Khi giáo dục sức bền trong năm học cần chú ý đến sự khác biệt rõ rệt của những phản ứng thích nghi trong cơ thể đối với lượng vận động thể lực nặng ở lứa tuổi. Lượng vận động nặng kéo dài sẽ làm chậm sự tăng thể trọng của cơ thể đang phát triển, kìm hãm chức năng của các tuyến nội tiết, tạo điều kiện cho bệnh lý phát triển. Việc ưu tiên phát triển sức bền chỉ cho phép khi có kiểm tra y học và sự phạm chuyên môn có hệ thống.

Trong giáo dục sức bền đối với trẻ em, nên chú trọng sức bền ưa khí là chính và coi trọng độ sâu và nhịp thở. Ở PTHH nếu có tập sức bền yếm khí cũng phải trên nền tảng ưa khí.

Một trong những đặc điểm xác định phương pháp giáo dục sức bền trong học sinh là chuyển dần từ những động tác nâng cao khả năng ưa khí của cơ thể (sức bền chung) sang giáo dục những bài tập có công suất gần tối đa và tối đa (sức bền chuyên

môn). Không nên cho học sinh nhỏ (tiểu học) luyện tập sức bền nhiều và cần chú ý không chế hợp lý về thời gian và cường độ tập.

Ở lứa tuổi 11-12 lượng vận động cả nam và nữ gần như bằng nhau. Ở nữ, sức bền giảm sút sau tuổi 14, nên lượng vận động sức bền phải nhỏ hơn nam. Đến 16-18 tuổi sức bền của nữ giảm sút trầm trọng, còn ở nam tiếp tục phát triển nhưng không nhiều. *Lượng vận động ở nữ thấp gần 2 lần so với nam.*

Vd: *lớp 1-2 chạy 200m; 3-5 chạy 300m; THCS chạy 500m; nữ THPT chạy 500m và nam THPT chạy 1000m.*

### **3.5. Giáo dục mềm dẻo và tư thế.**

Tổ chất này phụ thuộc vào biên độ hoạt động của các khớp, độ co duỗi của các cơ, dây chằng. Phát triển nó chủ yếu bằng các bài tập , động tác kéo dãn, để kéo dài cơ, dây chằng, các tổ chức mềm, mở rộng phạm vi (biên độ) hoạt động của các khớp

Tổ chất này dễ phương tiện cho học sinh nhỏ trước 10 tuổi. Ở tiểu học chú ý phát triển tổ chất này trên toàn bộ thân thể, nhưng đặc biệt chú ý tới độ mềm dẻo của khớp hông, háng. Đến giai đoạn 13-16 tuổi việc hình thành các khớp đã kết thúc, các khớp đã trở lên cứng hơn, dây chằng vững chắc hơn và ngày càng khó kéo dài, đàn tính của các dây chằng cũng kém hơn, tất cả những điều đó làm giảm sút biên độ tối đa của động tác. (10-12 tuổi độ linh hoạt của khớp cổ chân giảm 25%). Nên tiếp tục tập luyện, nhưng cường độ nhỏ; kết hợp tốt giữa các bài tập mềm dẻo cường độ nhỏ và các bài tập sức mạnh thích hợp, sao cho các tổ chất được cân bằng. Sau 16 tuổi, sự phát triển tổ chất này bị hạn chế, có thể tăng cường biên độ động tác trong các bài tập trên.

Giáo dục mềm dẻo ở tuổi nhỏ dễ dàng hơn ở tuổi lớn. Một nhiệm vụ đặt ra là phải giáo dục học sinh PTTH có mức độ phát triển mềm dẻo một cách toàn diện, tạo điều kiện tiếp thu những hình thức hoàn thiện của động tác cơ bản, quan trọng đối với cuộc sống. Giáo dục mềm dẻo cho trẻ em không phải là nâng cao mà duy trì ở mức tối ưu các chỉ số mềm dẻo đã đạt được

Giáo dục mềm dẻo phải đảm bảo sự phát triển cân đối linh hoạt của các khớp (các khâu của hệ cơ xương và dây chằng). Trong trường hợp có những hạn chế cá biệt (dị tật hay di truyền) thì cần chú ý đến việc khôi phục biên độ bình thường của động tác. Biện pháp và sử dụng các bài tập kéo giãn được lập lại nhiều lần với biên độ động tác tăng dần và cố gắng đến mức tối đa

Khi cần có sự biến đổi đáng kể với việc phát triển mềm dẻo trong các thời hạn tương đối ngắn thì nên sử dụng các bài tập có 40% tích cực (chủ động), 40% thụ động và 20% các bài tập tĩnh lực. Đối với thiếu niên, nhi đồng nên lấy các bài tập chủ động là chính, ít bài tập mềm dẻo bị động. Mỗi bài tập chỉ nên tập 5-10 lần và nâng dần biên độ động tác. để tránh dùng sức mạnh, bị chấn thương nên tập luyện luân phiên (thân người rồi đến chân tay)



Tập tổ chất này phải kiên trì, biết giữ ấm khi trời lạnh, khởi động tốt để tránh cơ và dây chằng bị tổn thương. Độ mềm dẻo của những học sinh cùng một lứa tuổi và giới tính có sự khác biệt rất lớn. Với những học sinh quá cứng thì cần phải sử dụng lượng vận động thường xuyên. Tính linh hoạt ở các khớp nữ lớn hơn nam khối lượng và cường độ vận động nhằm biến đổi mềm dẻo ở nam nữ thanh thiếu niên cần phải lớn hơn. Một trong những nguyên tắc chủ yếu đòi hỏi phải tuân thủ đặc biệt nghiêm túc khi giáo dục mềm dẻo cho trẻ em là không được cản trở hình thành tư thế hợp lý.

## **CHƯƠNG V: GIỜ HỌC TDDT Ở TRƯỜNG HỌC**

### **I. LOẠI HÌNH GIỜ HỌC TDDT**

Căn cứ vào nhiệm vụ, tính chất, nội dung dạy học và đặc điểm của học sinh để đưa ra các loại giờ học TDDT. Giờ học TDDT bao gồm các loại sau:

- Giờ lý thuyết: là giờ học cơ bản để trang bị những tri thức về TDDT, vệ sinh, sức khoẻ cho học sinh. Nội dung bao gồm mục đích, nhiệm vụ, tác dụng, phương pháp tập luyện TDDT, vệ sinh thường thức, quan hệ của TDDT với phát triển trí lực và hình thành nhân cách học sinh.

Tiết tập luyện: là tiết học hoàn thiện nội dung đã học.

Tiết kiểm tra: đánh giá việc nắm vững và hoàn thiện nội dung

Tiết học một nội dung: tự chọn một nội dung (bóng, thể dục...)

Tiết học tổng hợp: gồm nội dung lấy ra từ nhiều phần khác nhau của chương trình.

Đối với các lớp cấp 1 cần ưu tiên sử dụng các tiết học tổng hợp, còn cấp 3 thì ưu tiên nội dung đồng nhất.

Trong giai đoạn đầu của giáo dục thể chất trong trường học thường bao gồm những tiết học nắm nội dung mới, sau đó ưu tiên cho tiết học hỗn hợp (học sâu các động tác với hoàn thiện những động tác đó và tác động có chủ đích đến việc phát triển các tổ chất thể lực) và tiết luyện tập.

### **II. CƠ SỞ CẤU TRÚC CỦA TIẾT HỌC (buổi tập)**

#### **1. Quan hệ giữa hình thức và nội dung của buổi tập**

Buổi tập TDDT được coi là một đơn vị tương đối hoàn chỉnh của quá trình giáo dục thể chất cho học sinh. Mỗi buổi tập đều có nhiệm vụ tương đối hẹp và cụ thể, và nó cũng tạo nên tác động chung đối với con người.

**Hình thức** của buổi tập TDDT rất đa dạng và phong phú (dạo chơi, tham quan, du lịch; giờ học TDDT ...) song tất cả đều được xây dựng trên cơ sở của một số qui luật chung. Việc nắm vững những qui luật chung đó giúp cho giáo viên giải quyết hợp lý và có hiệu quả các nhiệm vụ giáo dục, giáo dưỡng trong từng trường hợp cụ thể.

**Nội dung** đặc trưng của các buổi tập TDDT là hoạt động vận động tích cực nhằm hoàn thiện thể chất cho học sinh. Hoạt động đó bao gồm một số thành phần

tương đối độc lập với nhau như các bài tập thể lực, chuẩn bị thực hiện bài tập, nghỉ ngơi tích cực... còn hình thức buổi tập chính là phương thức tương đối ổn định liên kết các chi tiết của nội dung thành một chỉnh thể. Xét tới hình thức buổi tập tức là xét tới tương quan giữa các phần buổi tập, trật tự thực hiện các bài tập, đặc điểm tác động phối hợp giữa những người tập, phương pháp tổ chức hoạt động của tập luyện của người tập (học sinh) .

Hình thức phải phù hợp với nội dung, đó chính là điều kiện cơ bản để tiến hành buổi tập có kết quả.

## **2. Đặc tính chung của cấu trúc buổi tập:**

Cơ sở khoa học để xác định cấu trúc buổi tập TDDT là *qui luật diễn biến khả năng hoạt động thể lực* của con người (học sinh) trong buổi tập.

Nghiên cứu khả năng hoạt động thể lực trong buổi tập là vấn đề quan trọng bậc nhất trong thực tiễn giáo dục thể chất (nếu không nắm vững trạng thái sinh lý của người tập thì không thể điều khiển sự phát triển của nó một cách hữu hiệu). Trong buổi tập thường đánh giá khả năng hoạt động thể lực theo những dấu hiệu bên ngoài (màu da, nhịp thở, mức độ toát mồ hôi...). Để đánh giá khách quan và chính xác hơn thường theo dõi nhịp đập của tim. Tuy nhiên, cũng không cần phải sử dụng đồng nhất cả hai hiện tượng này (nếu lượng vận động không gây tác động mạnh tới các cơ quan thực vật)

Để đánh giá sâu hơn diễn biến khả năng hoạt động thể lực trong buổi tập cần nghiên cứu cả diễn biến tâm lý (sức chú ý, thời gian phản ứng, trạng thái cảm xúc, mức cảm giác chính xác của cơ bắp ....) Và cả những diễn biến tiêu hao năng lượng, thành phần máu và hàng loạt các chỉ số sinh hoá khác.

Ngoài ra giáo viên có kinh nghiệm còn có thể đánh giá tương đối khách quan diễn biến khả năng hoạt động thể lực người tập thông qua quan sát diễn biến bên ngoài của lượng vận động

Nhìn chung , hoạt động chức năng của cơ thể tăng lên, hoạt động tương hỗ của các hệ thống cơ quan được đảm bảo do hoạt động của hệ thần kinh trung ương được cải thiện. Về mặt chủ quan, trạng thái bắt đầu vận động được xem như quá trình tiếp thu nhịp điệu hoạt động đúng. Cảm giác thoải mái và hoà hợp các động tác bắt đầu xuất hiện.

## **3. Đặc điểm hình thức của giờ học chính khóa và không chính khóa**

### *3.1. Hình thức của giờ học chính khóa.*

1/ Những nét đặc trưng của giờ học TDDT

- Vai trò chủ đạo là nhà sư phạm (giáo viên, HLV, HDV.) Trực tiếp tổ chức điều khiển hoạt động dạy và học.

- Giờ học được tiến hành theo kế hoạch học tập chặt chẽ của trường theo thời khoá biểu chung.

- có khoảng 70 tiết /năm, mỗi tiết 45 phút. Mỗi tuần có 2 tiết ( thứ 2 và thứ 5; 3 và 6.) Học đúp 2 buổi là không hợp lý.

- những điều kiện cần thiết để sử dụng có hiệu quả thời gian giành cho các tiết học thể dục thể thao là việc lập kế hoạch nội dung và phương pháp đối với các tiết học, tổng kết và đánh giá có hệ thống những kết quả thực tiễn đã đạt được.

- lớp học có số lượng học sinh ổn định, cùng lứa tuổi, hoạt động chung và liên kết thành tập thể.

Giờ học TDDT được tổ chức phù hợp những nguyên tắc sư phạm chung và nguyên tắc giáo dục thể chất nói riêng và đồng thời phải đảm bảo những yêu cầu:

- 1 Tác động giờ học phải toàn diện về giáo dục, giáo dưỡng, và sức khỏe.
- 2 Hoạt động giờ học phải được quán xuyên từ đầu đến cuối
- 3 Trong giờ học cần tránh dùng khuôn mẫu và phương pháp cứng nhắc
- 4 Đảm bảo bình đẳng trong học tập cho tất cả học sinh, đồng thời chú ý đến đặc điểm cá biệt
- 5 Các nhiệm vụ đặt ra trong giờ học phải thật cụ thể, sao cho có thể giải quyết ngay trong giờ học.

### 3.2. Hình thức buổi tập không chính khóa

Chiếm một vị trí đáng kể vì trong 12 năm học học sinh chỉ học khoảng 800 tiết chính khóa còn ngoại khóa thì nhiều hơn rất nhiều.

Là hình thức hoạt động TDDT tự nguyện có tổ chức và không có tổ chức, được tiến hành ngoài giờ học chính khoá của học sinh. TDDT ngoại khoá có nội dung phong phú, chương trình học không hạn chế, hình thức đa dạng, phương pháp linh hoạt, có thể tiến hành dưới nhiều dạng: toàn trường, toàn lớp, theo nhóm, cá nhân.

Nội dung của buổi tập này tùy thuộc vào sở thích và hứng thú nhằm thoả mãn nhu cầu khác nhau của cá nhân học sinh

TDDT ngoại khoá có ý nghĩa quan trọng, thúc đẩy sự sinh trưởng phát dục tăng cường thể chất, củng cố sức khoẻ, duy trì và nâng cao khả năng hoạt động thể lực, rèn luyện cơ thể và chữa bệnh, giáo dục các tố chất thể lực và ý chí, tiếp thu các kỹ năng kỹ xảo vận động cho học sinh. đáp ứng tính hiếu động góp phần phát triển toàn diện đức, trí, thể, mỹ, lao động, bồi dưỡng phẩm chất tư tưởng tình cảm cao thượng, tổ chức kỷ luật, tính hứng thú, năng lực giao tiếp, lối sống văn minh, năng lực TDDT của học sinh.

## 4. Xác định nhiệm vụ giờ học

Nhiệm vụ trọng tâm của các giờ học TDDT là trang bị tri thức chuyên môn, hình thành kỹ năng kỹ xảo vận động cần thiết cho cuộc sống và cho thể thao. Giờ học TDDT phải giải quyết nhiệm vụ giáo dưỡng thể chất, giáo dục ( nghĩa hẹp) giáo dục nhân cách. Bên cạnh đó phải - Nắm vững qui luật của quá trình dạy học động tác, phải nêu cụ thể các nhiệm vụ giáo dục tố chất thể lực, phẩm chất ý chí, củng cố sức

khỏe (lòng dũng cảm trong nhảy ngựa, chữa cong vẹo cột sống với bài tập gậy...) Một số nhiệm vụ rèn luyện thể lực phải được đặt ra cụ thể trong nhiệm vụ từng buổi tập.

### **5. Cấu trúc sư phạm của tiết học (buổi tập) TDTT**

Dựa trên qui luật diễn biến khả năng hoạt động thể lực trong phạm vi buổi tập và đặc điểm tổ chức hoạt động người tập, buổi tập TDTT được chia thành 3 phần:

Chuẩn bị; cơ bản; kết thúc

Phân chia tiết học thành các phần như vậy có ý nghĩa sư phạm quan trọng. Coi nhẹ đặc điểm của các phần tiết học có thể dẫn tới lãng phí thời gian thậm chí còn gây tổn hại cho học sinh ( người tập). Nắm vững qui tắc tổ chức các phần của tiết học cho phép điều khiển khả năng hoạt động thể lực, duy trì nó ở mức tối ưu, đảm bảo trạng thái từ bắt đầu cho đến kết thúc vận động hợp lý.

Tổng thời gian của tiết học theo chương trình là 45 phút. Trong trường hợp đặc biệt được phép tổ chức 2 tiết liền nhau

#### ***Phần chuẩn bị:***

Chủ yếu sử dụng để tổ chức học sinh, xây dựng trạng thái tâm lý để học sinh tự giác tích cực nắm vững nội dung học tập và hoàn thành những nhiệm vụ khác trên lớp bằng các biện pháp như: điểm danh, báo cáo quân số, tổ chức xếp hàng vào lớp, chuẩn bị dụng cụ, sân bãi, nhắc nhở trách nhiệm của trực nhật ...

Chuẩn bị chức năng cơ thể để người tập chịu đựng lượng vận động có cường độ hơn và đáng kể hơn ở phần sau của tiết học. Thường sử dụng các bài tập để định lượng vận động và không đòi hỏi nhiều thời gian chuẩn bị như: đi bộ, chạy, nhảy, bước múa, bài tập phát triển chung, trò chơi vận động đơn giản nhằm duy trì tư thế chính xác, củng cố hệ cơ xương, dây chằng một cách cân đối.

Giáo viên phải xác định nhiệm vụ của tiết học, mối liên hệ của tiết học này với tiết học trước. Động viên học sinh cố gắng tham gia hoạt động tích cực (phải đảm bảo việc phát động tâm lý và chức năng nhanh nhất)

Thời gian chung cho phần chuẩn bị thường 10 – 20 % thời gian giờ học (dao động trong giới hạn từ 5-12 phút). Và trong buổi tập thể thao (khoảng 2 giờ trở lên) là 30-40 phút.

#### ***Phần cơ bản:***

Có thể có cấu trúc đơn giản: khi nội dung học đồng nhất

Có cấu trúc phức tạp: bao gồm các phần nhỏ (số lượng bài tập)

Thành phần các bài tập trong phần cơ bản của một tiết học tổng hợp phải có tác động toàn diện, trong khi kết hợp bài tập thì phải vận dụng tốt khả năng chuyển tốt các kỹ xảo vận động và không để ảnh hưởng kìm hãm sự chuyển xấu tác động. Thường thì tiến hành học các động tác mới đặc biệt có kỹ thuật phức tạp vào đầu

phần cơ bản, còn củng cố và hoàn thiện những kỹ xảo đã học được vào phần giữa hay cuối của phần cơ bản.

Nếu căn cứ vào giai đoạn dạy học động tác thì trình tự giải quyết nhiệm vụ sau đây là hợp lý: làm quen, học sâu từng phần, hoàn thiện động tác.

Các bài tập rèn luyện tố chất thể lực thường được thực hiện theo trình tự: bài tập tốc độ, bài tập sức mạnh, bài tập sức bền. Trong các buổi tập thể thao, *giai đoạn khả năng thể lực tối ưu được dành cho tập luyện các bài tập chuyên môn.* ( phần cơ bản của buổi tập cử tạ cần dành cho sự phát triển sức mạnh và sức mạnh tốc độ)

Để nâng cao trạng thái cảm xúc của học sinh và tăng cường tác động tới cơ thể, trong phần cơ bản thường sử dụng bài tập có định mức chặt chẽ, sử dụng phương pháp trò chơi và thi đấu.

Số lần lặp lại động tác riêng lẻ phụ thuộc vào nhiệm vụ tiết học; mức độ phức tạp của nhiệm vụ và khối lượng của các động tác đó trong tiết học, điều kiện tiền hành tập luyện và phương pháp tổ chức học sinh.

Thời gian chung cho phần cơ bản trong trường phổ thông thường kéo dài 30-35 phút. Còn trong buổi tập thể thao là 90 phút hoặc nhiều hơn.

### ***Phần kết thúc:***

Không những phù hợp với cơ sở sinh lý (chuyển từ trạng thái động sang trạng thái tĩnh) mà còn tạo điều kiện nhất định cho tiết học tiếp theo

Trong phần này nên sử dụng những bài tập để loại trừ mức căng thẳng của cơ bắp (lượng vận động nhẹ nhàng, đi bộ, chạy nhẹ nhàng, động tác đơn giản, các động tác vũ đạo)

Phải có nội dung giáo dục. Các nhiệm vụ giáo dục thường là dạy kỹ năng giảm dần cường độ bài tập, phân tích kết quả tập luyện, chuyển hướng hoạt động.

Vào cuối tiết học, giáo viên phải tiến hành tổng kết ngắn gọn, đánh giá ý thức kỷ luật, những thành tích và những thiếu sót chung, giao bài tập về nhà (thể dục buổi sáng, trò chơi mẫu không gây nguy hiểm, chấn thương và quá sức) cho học sinh. Vì giờ học TDTT chỉ là một khâu quan trọng của quá trình. Hiệu quả của giáo dục thể chất còn phụ thuộc rất nhiều vào hình thức tập luyện ngoại khoá (tự tập, thi đấu, vui chơi...). Nếu xem nhẹ khâu này sẽ làm mất đi mối quan hệ chính khoá và ngoại khoá

## **6. Phương pháp tổ chức hoạt động của học sinh**

Khi tổ chức cho học sinh trong những tiết học thể dục thể thao ở nhà trường phổ thông, người ta thường áp dụng các phương pháp tập thể, phân nhóm, và phương pháp đối đãi cá biệt (cá nhân)

### ***- Phương pháp tập thể:***

Thường được sử dụng ở phần chuẩn bị và kết thúc của tiết học, phương pháp này cũng rất phù hợp với cả phần cơ bản khi tất cả học sinh cùng thực hiện một nhiệm vụ chung nào đó mà không cần chú ý đến học sinh cá biệt. Phương pháp này thường sử dụng cho học sinh cấp 1 và khi không có thiết bị phức tạp.

Ưu điểm: có khả năng bao quát và điều khiển được hoạt động của cả lớp học

Nhược điểm: hạn chế việc đối đãi cá biệt cho học sinh.

**- Phương pháp phân nhóm:**

Chia học sinh thành từng nhóm, các nhóm tiến hành các nhiệm vụ khác nhau. Thường sử dụng phương pháp này ở phần cơ bản khi có một số bài tập khác loại và khá phức tạp.

Ưu điểm: là giáo viên có thể giúp đỡ bảo hiểm. Học sinh tham tích cực và có hứng thú trong học tập, tiến hành đối đãi cá biệt tùy theo đặc điểm của học sinh (trình độ, trạng thái, giới tính, sức khỏe)

Nhược điểm: khả năng bao quát lớp học bị hạn chế

Phương pháp này bắt đầu sử dụng ở cuối cấp 1, nhưng nếu học sinh chưa quen tự lập và không có cán sự lớp thì không nên sử dụng phương pháp này và ngược lại nếu trong lớp có kỷ luật, có đoàn kết thì phương pháp này tỏ ra có ưu thế.

Phương pháp này có cả tác dụng về mặt giáo dục học sinh biết cách tự lập, tiếp thu và hoàn thiện kỹ năng tổ chức.

**- Phương pháp đối đãi cá biệt**

Sử dụng có hiệu quả ở những lớp lớn. Đặc điểm là đặt ra những nhiệm vụ khác nhau cho học sinh cá biệt

Nói chung trong các giờ học chính khóa thường sử dụng tổng hợp cả 3 phương pháp: (**chuẩn bị**: tập thể; **cơ bản**: theo nhóm, cá nhân; **kết thúc**: tập thể).

Một trong những vấn đề quan trọng của phương pháp tổ chức hoạt động cho học sinh còn là trình tự thời gian thực hiện bài tập. Trong giờ học, nhiệm vụ có thể được học sinh thực hiện đồng thời theo thứ tự liên tục (băng chuyền) hoặc ngắt quãng.

\* Liên tục:

Vd: bài tập phát triển chung: kết thúc bài tập trước là khởi đầu của bài tập sau

Nhảy xa có đà: người thứ nhất giậm nhảy, thì người thứ 2 chạy đà, người thứ 3 vào tư thế chuẩn bị, người thứ 4 rời hố nhảy.

\* Ngắt quãng: sử dụng khi làm quen động tác hay học sâu từng phần

*Một trong những hình thức hoạt động trong buổi tập có hiệu quả, đảm bảo mật độ chung và mật độ vận động là hình thức tập luyện vòng tròn. Nó được sử dụng rộng rãi trong các giờ học TDTT chính khóa, ngoại khóa và hltt*

**- Phương pháp tập luyện vòng tròn** hay (phương pháp chu kỳ) là phương pháp hợp nhất các thành phần của tiết học dưới dạng vòng tròn. Chủ yếu phát triển tổng

hợp tất cả các tổ chất thể lực trong một thể thống nhất với củng cố và hoàn thiện các kỹ xảo đã nắm vững.

**Đặc điểm** của tập luyện vòng tròn là:

Học sinh được chia thành nhóm ( 4-5 người) có trình độ chuẩn bị tương đối như nhau, tương ứng với số trạm

Các nhóm được bố trí ở một số trạm sao cho có thể sử dụng hết kích thước của sân tập hay nhà tập

Dưới sự chỉ đạo chung của thầy giáo, tất cả các trạm đều thực hiện nhiệm vụ trên trạm của mình.

Lượng vận động phải được định lượng chặt chẽ.

Tổ hợp bài tập trên các trạm được thực hiện liên tục hay ngắt quãng phù hợp với yêu cầu phương pháp trong giáo dục tổ chất thể lực.

Mỗi vòng tròn tập luyện thường kéo dài 5-6 phút, tùy theo trình độ học sinh có thể lặp lại 2-3 vòng. Như vậy, sẽ có tác dụng nâng cao mật độ vận động buổi tập, đồng thời còn tạo điều kiện thuận lợi cho thống kê, kiểm tra và điều chỉnh lượng vận động.

Trong một chừng mực nhất định, chất lượng giờ học còn phụ thuộc vào phân bố vị trí giữa giáo viên, học sinh, dụng cụ tập luyện và chỉ được coi là hợp lý khi:

1. Đảm bảo cho giáo viên và học sinh có thể nhìn và nghe thấy rõ tất cả những gì diễn ra trong giờ học
2. Phù hợp với qui tắc vệ sinh cá nhân và vệ sinh công cộng
3. Loại trừ khả năng chấn thương, giáo dục ý thức kỷ luật và tinh thần tập thể cho học sinh.

**Có 3 phương án tập luyện vòng tròn:**

Phương án 1: ở mỗi trạm các động tác được thực hiện trong giới hạn của số lần lặp lại đã cho (1-2 lần lặp lại) sau đó chuyển trạm

Phương án 2: thực hiện trong vòng 30 giây, cố gắng với số lần lặp lại lớn nhất

Phương án 3: giống như 1 số lần lặp lại ở mỗi trạm không tăng lên, nhưng nhiệm vụ đặt ra là phải rút ngắn thời gian đi qua vòng tròn

Phương án 1,2 đề ra yêu cầu khá nghiêm ngặt đối với khả năng chức phận của cơ thể, cho nên hạn chế sử dụng cho học sinh cấp 1. Và chỉ sử dụng hình thức và các yếu tố đơn giản của tập luyện vòng tròn.

Tập luyện vòng tròn thường tạo thành một phần tương đối độc lập, nó chiếm khoảng 20' trong phần cơ bản.

Khi tập luyện vòng tròn phải chỉ định người kiểm tra để tính lượng vận động, sau đó học sinh tự làm 1 phiếu thống kê cá nhân

Tùy thuộc vào việc nắm vững phương án tập luyện khác nhau mà giáo viên làm cho phương án đó dần dần phức tạp lên và nghiêm ngặt hơn về lượng vận động. Điều

quan trọng là phải làm cho học sinh tự kiểm tra (tự mình biết bắt mạch trong lúc nghỉ giữa các vòng và khi kết thúc số lần lặp lại các vòng được giao).

### **- Bảo hiểm và giúp đỡ**

Tập luyện với lượng vận động lớn thường dễ dẫn tới chấn thương.

Do buổi học chính khoá học sinh phải tiếp thu nhiều động tác khó và phức tạp. Do vậy phải chú trọng tới phòng ngừa chấn thương trong các giờ học. Biện pháp phòng ngừa chấn thương đó là bảo hiểm.

Trước hết phải tuân thủ nghiêm ngặt các nguyên tắc dạy học và giáo dục. Nêu cao tinh thần tự giác, tích cực của học sinh, đảm bảo tính hệ thống của buổi học, tính vừa sức của nội dung.

Bảo hiểm trực tiếp để phòng ngừa trượt ngã, chấn động mạnh, cảm giác đau. Các biện pháp bao gồm: bảo hiểm của giáo viên, phương tiện bảo hiểm và tự bảo hiểm; kiểm tra dụng cụ tập luyện và chọn vị trí an toàn cho học sinh. Tuy nhiên cũng không nên lạm dụng giúp sức bảo hiểm vì như vậy sẽ hạn chế phát triển lòng dũng cảm, tinh thần tự chủ và các phẩm chất khác cần thiết cho việc thực hiện bài tập một cách độc lập.

### **7. Phân loại giờ học chính khoá:**

Theo xu hướng của nội dung được chia:

Giờ học chuẩn bị thể chất chung

Giờ học thể thao

Giờ học chuẩn bị thể chất nghề nghiệp

Theo đặc điểm của dạy học được chia:

Giờ học tiếp thu nội dung mới.

Giờ học củng cố

Giờ học kiểm tra

Giờ học hỗn hợp

### **8. Những điều kiện để tạo nên tiết học hứng thú**

Để tiết học hứng thú giáo viên cần phải hiểu chính xác những đặc điểm tâm lý của các em ở các lứa tuổi khác nhau, tính toán và đáp ứng tốt những yêu cầu, sức lực và khả năng của các em một trong những điều kiện quan trọng của tiết học tốt là “sự kết hợp ý chí của nhà sư phạm với khát vọng trong tập luyện của học sinh”.

Đối với trẻ em hứng thú của tiết học là nội dung phải có yếu tố mới. (biến hoá động tác, thay đổi trò chơi) động tác khó vừa sức.

Tăng xúc cảm tiết học bằng cách sử dụng các yếu tố thi đấu (đội, nhóm, học sinh cá biệt về tư thế, chất lượng động tác, nhanh nhẹn về thời gian bố trí dụng cụ

kết hợp với nhạc, nghệ thuật giảng dạy của giáo viên ( thị phạm tốt, giảng giải rõ ràng, có hình ảnh, có khẩu lệnh ngắn gọn, có phong cách tốt, đức tính bình tĩnh, vô tư)



Không được lạm dụng nhiều yếu tố giải trí, đặc biệt là trò chơi vì nó kích thích quá mức học sinh làm cho học sinh mất tập trung.

Sự chuẩn bị kỹ và chu đáo của giáo viên về phương pháp, kiến thức nghề nghiệp, nghiên cứu đặc điểm lớp học, trang thiết bị cho giờ học. Một giáo viên có kinh nghiệm nào mỗi tiết học đều phải có đầu tư suy nghĩ về phương pháp. Học tập thường xuyên những kiến thức nghề nghiệp, nghiên cứu những đặc điểm của lớp, tìm ra những cách giải quyết mới, trang bị vật chất kỹ thuật có chất lượng cao của một tiết học tất cả các yếu tố đó quyết định phần lớn chất lượng kể cả thái độ hào hứng của học sinh đối với tiết học.

## **9. Công việc chuẩn bị cho giờ học của giáo viên**

### ***a/ Xác định nhiệm vụ cho giờ học.***

Xác định nhiệm vụ giờ học phải vừa mức để có thể giải quyết ngay trong giờ học. Làm sáng tỏ vị trí của nó trong hệ thống các giờ học và hình dung tương đối đủ kết quả giờ học. Xác định nhiệm vụ giờ học phải căn cứ vào tiến trình biểu.

Thực tế, quá trình dạy học và giáo dục luôn đặt ra yêu cầu điều chỉnh như kế hoạch. Vì vậy mỗi lần xác định nhiệm vụ giờ học cần phân tích kết quả giờ học trước, tính toán thời gian còn lại cho các giờ học. Chỉ có như vậy mới đảm bảo tính kế thừa cần thiết của các giờ học.

Xác định nhiệm vụ giờ học còn phụ thuộc vào kinh nghiệm của giáo viên.

Xác định nhiệm vụ giờ học cần phải nghiên cứu các tài liệu phương pháp mới nhất và kết quả nghiên cứu cho phép điều chỉnh nhiệm vụ và kế hoạch giải quyết chúng có khoa học.

### ***b/ Lập kế hoạch cụ thể cho giờ học***

Khi đặt kế hoạch cho quá trình giáo dục, giảng dạy trong các tiết học thể dục thể thao, giáo viên phải soạn thảo 3 tài liệu:

Tiến trình biểu các buổi lên lớp trong năm

Kế hoạch giảng dạy cho mỗi học kỳ

Giáo án cho các tiết học

Trong kế hoạch cần qui định những nhiệm vụ, phương tiện xác định đặc điểm tổ chức và phương pháp công tác giáo dục, giáo dưỡng

### ***- Tiến trình biểu giảng dạy từng môn trong năm học.***

Dựa trên cơ sở của chương trình và thời khoá biểu và kết hợp với việc tính toán thời hạn và thời gian của một học kỳ. Khi vạch tiến trình cần nêu rõ những phần chủ yếu của công tác giảng dạy và thời gian phân phối cho các tiết học trong các phần. Sau đó sẽ xác định tuần tự tiến hành các nội dung của chương trình trong suốt năm (theo từng học kỳ), soạn thảo hệ thống các động tác kiểm tra và ấn định thời gian kiểm tra các động tác đó.

Những phần chủ yếu của nội dung học tập cần phải tương ứng với việc phân loại động tác đã được thừa nhận trong chương trình. Tùy thuộc vào khối lượng, tính chất phức tạp của tài liệu học tập, cũng như giá trị của nó đối với việc tổ chức thể lực này hay tổ chức thể lực khác mà xác định số tiết học cần thiết để nắm vững.

Dựa trên những nguyên tắc về phương pháp giáo dục thể chất người ta lựa chọn một trình tự hợp lý để thực hiện chương trình trong một năm:

Xác định vị trí của chương trình này hay chương trình khác trong các học kỳ

Án định những động tác kiểm tra cho mỗi học kỳ

Tiến hành tính toán thời gian tiếp theo (xác định tỷ trọng của mỗi chương trong một học kỳ nhất định)

Trong phần lớn các tiết học, cần xây dựng kế hoạch thực hiện chương trình dưới dạng tổng hợp, vì điều đó sẽ tạo ra khả năng sử dụng lâu dài hơn các phương tiện nhằm hình thành một kỹ xảo vận động nhất định và củng cố tốt hơn những động tác đã tiếp thu một cách tốt nhất. Ngoài ra, việc xây dựng một quá trình học tập như vậy sẽ cho phép lên lớp một cách đa dạng hơn, thỏa mãn những ham thích của học sinh. Song cũng cần xây dựng kế hoạch những tiết học được chuyên môn hoá nhất là đối với cấp 3. Điều quan trọng là cần phải đảm bảo tính kế thừa của nội dung học tập trong những học kỳ riêng biệt để học sinh nắm vững nội dung học tập một cách tuần tự.

Căn cứ vào những yêu cầu của chương trình giáo viên phải cụ thể hoá các động tác kiểm tra cho mỗi lớp. Động tác kiểm tra phải được dạy ở lớp đó.

#### **- Kế hoạch giảng dạy cho từng học kỳ**

Phải thể hiện chi tiết hơn tiến trình, được biên soạn theo từng tiết học

Được biên soạn dựa trên cơ sở tiến trình biểu cả năm có kết hợp với tính toán tiến trình thực tế của công tác giáo dục và những thay đổi về điều kiện tập luyện (thiết bị. Thời tiết ...) trong những học kỳ trước đó.

Kế hoạch giảng dạy phải được xây dựng cho mỗi khối lớp

Vạch ra nhiệm vụ cụ thể mang tính chất học tập, giáo dục tổ chức thể lực, giáo dục đạo đức, phẩm chất ý chí.

Làm rõ động tác cần kiểm tra, phương pháp để giải quyết nhiệm vụ cụ thể.

Vd: chuỗi vai bằng động tác lăn sau từ ngòi xồm. (5 tiết: 1: lộn xuôi, ngược, chuỗi vai từ tư thế nằm. 2: giữ thăng bằng khi chuyển từ lăn sau thành chuỗi vai. 3: học tròng chuỗi sau khi lăn ở dạng hoàn chỉnh. 4: củng cố hoàn thiện kỹ thuật. 5: kiểm tra kỹ năng thực hiện lăn sau thành chuỗi vai)

Nhiệm vụ giáo dục tổ chức thể lực thường được thay đổi từ tiết học này sang tiết học khác, nhưng không biến đổi những nhiệm vụ giảng dạy động tác. Giáo dục tổ chức thể lực đòi hỏi một thời gian dài và thông thường các tiết học có số lần lặp lại nhiều hơn (vd: mềm dẻo) ngoài ra còn phải cho bài tập về nhà.

Khi phân phối tiết học cần phải căn cứ vào qui luật giảng dạy động tác ở giai đoạn ban đầu là không nên có sự giãn cách lớn giữa các tiết học. Tránh sự quá tải do nội dung mới gây nên.

Tiết học ở trường cần phải tác động toàn diện đến cơ thể người tập, vì thế không đưa vào trong tiết học những bài tập cùng một tính chất ảnh hưởng.

Khi đặt kế hoạch phải chú ý đến phương pháp tổ chức học sinh hoạt động trên lớp. ( vì phương pháp trong một chừng mực nào đó đều có những yêu cầu của nó với việc lựa chọn nội dung ).

**- Giáo án lên lớp:**

Được xây dựng trên cơ sở kế hoạch giảng dạy cho học kỳ đó.

Chuẩn bị giáo án từ việc cụ thể hoá nhiệm vụ tiết học. Nghiên cứu thứ tự nội dung tiến hành từng phần trong tiết học (chuẩn bị; cơ bản; kết thúc)

Giảng dạy nội dung mới đòi hỏi học sinh phải tập trung chú ý cao độ và ở vào trạng thái hoạt động thể lực tối ưu. Nên xếp vào phần cơ bản. Còn các nhiệm vụ tương đối đơn giản thì xếp vào phần chuẩn bị và kết thúc.

**Giáo án có thể xây dựng theo mẫu:**

Giáo án lên lớp số: .....

Đối tượng: ..... Ngày tiến hành lên lớp: .....

Nhiệm vụ của tiết học:

Các phần của tiết học và nội dung	Khối lượng động tác	Ghi chú về tổ chức Phương pháp

Dụng cụ cần thiết: .....

Nhận xét của giáo viên : .....

Chữ ký của giáo viên

**Tổng kết, kết quả học tập**

Là một trong những điều kiện quyết định đến hiệu quả của quá trình giáo dục thể chất. Kết quả học tập được xác định trên cơ sở đánh giá mức độ nắm vững các kỹ xảo vận động và các kiến thức chuyên môn, cũng như trên cơ sở tính toán việc thực hiện các tiêu chuẩn học tập theo yêu cầu của chương trình nhà trường.

Nhiệm vụ cơ bản là kiểm tra tinh thần học tập của học sinh tiếp thu nội dung chương trình để cho phép đặt kế hoạch tiến hành công tác giáo dục một cách chính xác hơn.

Tổng kết sơ bộ có ý nghĩa thiết thực :so sánh kết quả ban đầu và cuối để chỉ rõ cho học sinh thấy việc tập luyện có ý nghĩa như thế nào đối với sự phát triển trình độ chuẩn bị thể lực.

Tổng kết thường xuyên là hình thức kiểm tra kết quả học tập.

Thông thường những động tác kiểm tra và những tiêu chuẩn học tập được dùng để đánh giá toàn lớp trong một tiết học. Giáo viên lần lượt kiểm tra từng học sinh, kiến thức kỹ thuật được đánh giá trong quá trình vấn đáp.

Khi kiểm tra công nhận đạt tiêu chuẩn, (rltt) phải chú ý đến các đặc điểm cá nhân học sinh ( chiều cao, cân nặng, tình trạng sức khoẻ...) và tùy theo khả năng mà tạo điều kiện tối ưu cho học sinh. Và trong quá trình kiểm tra cần thông báo những yêu cầu đạt điểm và phải thông báo điểm ngay sau khi thực hiện động tác.

Điểm 9-10 : động tác thực hiện đúng, nhẹ nhàng, thoải mái, tin tưởng, chuẩn xác và có tính nhịp điệu.

Điểm 7-8: động tác thực hiện đúng, nhẹ nhàng, thoải mái nhưng trong đó lại mắc những lỗi không đáng kể (không quá 2 lỗi)

Điểm 5-6: động tác về cơ bản thực hiện đúng, nhưng (có 1 lỗi đáng kể hoặc 3 lỗi không đáng kể)

Điểm 3-4: động tác thực hiện không đúng, không tin tưởng, không dứt khoát, có sự rối loạn về (hình dáng động tác và 2-3 lỗi đáng kể).

Điểm 1-2: động tác không hoàn thành

*Những lỗi đáng kể là những lỗi làm rối loạn cấu trúc cơ bản của động tác*

*Những lỗi không đáng kể là những lỗi không gây nên những lệch lạc lớn so với việc thực hiện động tác*

Tổng kết cuối cùng là việc đánh giá từng học kỳ và cả năm. Tài liệu cơ bản để tổng kết công việc học tập là sổ theo dõi (ngày lên lớp, kết quả học tập của học sinh, nội dung đã học) ngoài ra giáo viên còn tiến hành việc ghi nhật ký (số liệu về sự phát triển thể chất, trình độ chuẩn bị thể lực của học sinh và các số liệu quan sát khác).

Chuẩn bị trước trang thiết bị vật chất cần thiết đảm bảo cho tiết học không bị gián đoạn và học sinh không chấn thương.

### **c/ Đánh giá giờ học:**

Để đánh giá khách quan mức độ giải quyết nhiệm vụ bài học cần tiến hành:

1. Thống kê các chỉ số phản ánh khách quan chất lượng học tập như: điểm kỹ thuật; thành tích định lượng; kết quả kiểm tra tổ tổ chất thể lực bằng test.

2. Ghi chép số liệu vào biên bản.

3. Tính tỷ lệ học sinh hoàn thành và không hoàn thành nhiệm vụ giờ học. Tùy theo mức độ tiếp thu nội dung học tập của học sinh mà chất lượng giờ học có thể được đánh giá xuất sắc, tốt, trung bình, kém.

Trong kết luận cuối cùng về mức độ giải quyết nhiệm vụ cũng đề cập tới ý nghĩa sức khoẻ và giáo dục .

Một trong những phương pháp đánh giá khách quan chất lượng giờ học tương áp dụng trong thực tiễn là phương pháp quan sát bấm giờ. Mục đích của phương

pháp là xác định thời gian cho từng loại hoạt động của học sinh để trên cơ sở đó tính toán mật độ chung và mật độ vận động.

Phương pháp căn cứ vào diễn biến nhịp tim để xác định lượng vận động giờ học.

Phương pháp quan sát phản ứng của người tập ( tập trung chú ý, nhịp thở, sắc mặt, mồ hôi)

Để đánh giá hoạt động của giáo viên, người ta phân tích chất lượng chuẩn bị công việc trước giờ học; cách sử dụng ngôn ngữ; cách tiếp xúc với học sinh; hình thức bên ngoài và các biểu hiện phong độ sư phạm; tình cảm nghề nghiệp, khả năng hoạt động sáng tạo, biết dựa vào cá nhân tích cực và tập thể học sinh .

## **Chương VI: Thực hành tập luyện kĩ năng dạy học môn các môn thể thao phổ thông**

4.1. Việc nghiên cứu sách giáo khoa phổ thông

4.2. Thực hành biên soạn và tập giảng một số môn thể thao

**Giáo án mẫu:**

**TÊN CHỦ ĐỀ: MÔN ĐIỀN KINH**

**Bài 2: KỸ THUẬT NHẢY CAO KIỂU NẢM NGHIÊNG**

**Giáo viên lên lớp: Cao Tùng Dương**

**HỌC KỲ I Tiết 3, 4. Năm học: 2023-2024**

**Ngày thực hiện: 08/10/2023**

Tiết 27: (theo PPCT)

- Bài tập bổ trợ di chuyển linh hoạt trong môn điền kinh
- Nắm vững cách thực hiện kỹ thuật qua xà nghiêng người và tiếp đất
- Nắm vững kỹ thuật giậm nhảy đá lăng và hoàn thiện kỹ thuật ,thực hiện qua xà thấp .
- Trò chơi phát triển năng lực khéo léo: Trò chơi Ai nhanh hơn, khéo hơn.

### **I. Mục tiêu bài học**

#### **1. Về kiến thức:**

- Hs biết và thực hiện đúng cách thực hiện kỹ thuật qua xà nghiêng người và tiếp đất, nắm vững kỹ thuật giậm nhảy đá lăng và hoàn thiện kỹ thuật ,thực hiện qua xà thấp; Biết chơi trò chơi phát triển năng lực khéo léo.

#### **2. Về năng lực:**

##### **2.1. Năng lực đặc thù.**

- **Năng lực vận động cơ bản:** Hs biết và thực hiện đúng Bài tập qua xà nghiêng người và tiếp đất, nắm vững kỹ thuật giậm nhảy đá lăng và hoàn thiện kỹ thuật; Biết chơi trò chơi phát triển năng lực khéo léo.

- **Năng lực hoạt động TĐTT:** Học sinh lựa chọn và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

##### **2.2 Năng lực chung.**

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh có ý thức chủ động trong tập luyện, học tập, biết tìm hiểu trong sách giáo khoa phục vụ nội dung bài học, tự điều chỉnh tình cảm thái độ, hành vi của bản thân.
- **Năng lực giao tiếp và hợp tác:** Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện, và thái độ giao tiếp, xác định được mục đích và phương thức hợp tác, tương tác với bạn học.
- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo:** Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên. Học sinh trình bày được sản phẩm học tập.

### 3. Về phẩm chất.

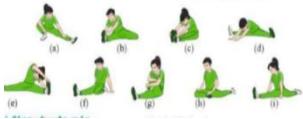

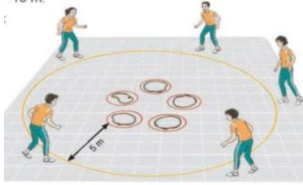
- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống. có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện.
- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động, có ý thức đấu tranh với các hành vi thiếu trung thực trong học tập và trong cuộc sống.
- **Nhân ái:** Học sinh giúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện. Yêu quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người.
- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thức vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

### II. Thiết bị dạy học và học liệu.

- + **Chuẩn bị của giáo viên:** Trang phục thể thao, còi, 20 quả bóng chuyên
- + **Chuẩn bị của học sinh:** Trang phục và giày thể thao, sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

### III. Tiến trình dạy và học.

1. Hoạt động 1: Mở đầu (10 phút)			
* <b>Mục tiêu:</b> Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập; Hoàn thành LVD khởi động và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động.			
* <b>Sản phẩm:</b>			
- SP1: Học sinh tiếp nhận được về nội dung học tập;			
- SP2: Học sinh chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động			
Nội dung	LVD	Tổ chức thực hiện	
		Hoạt động của Gv	Hoạt động của HS

<p><b>* Nhận lớp.</b></p> <p>- Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.</p> <p><b>* Khởi động chung.</b></p> <p>- Khởi động chung :xoay khớp cổ, khuỷu tay ,bả vai, cánh tay,hông , gối ,cổ chân .</p>  <p>Các động tác hỗ trợ . tay ngực,tay vai,lưng bụng, lườn, ... ép dọc, ép ngang</p> <p>+ Khởi động chuyên môn :</p>  <p>chạy bước nhỏ 30m chạy nâng cao đùi 30m chạy đạp sau 30m qua lại</p> <p><b>* Trò chơi:</b></p> <p>- Ai nhanh hơn, khéo hơn.</p>  <p><small>Hình 1. Trò chơi Ai nhanh hơn, khéo hơn</small></p>	<p>1 Vòng</p> <p><math>2^1 \times 8^n</math></p> <p><math>2^1 \times 8^n</math></p> <p><math>2^1 \times 8^n</math></p> <p>1- 2 lần</p> <p>1- 2 lần</p> <p>1- 2 lần</p> <p>2 – 3 lượt</p>	<p><b>Bước 1: GV giao nhiệm vụ.</b></p> <p>- GV nhận lớp, hỏi han tình hình sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.</p> <p>- Gv di chuyển, quan sát và chỉ dẫn ôn độc học sinh.</p> <p>- Gv phổ biến cách chơi, lượt chơi trò chơi</p> <p>.</p> <p><b>Bước 4: GV kết luận, nhận định.</b></p> <p>- GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá.</p>	<p><b>Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ.</b></p> <p>- Cán sự lớp tập hợp lớp theo đội hình 4 hàng ngang, báo cáo sĩ số.</p> <p>- HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học.</p> <p>- Cs lớp tổ chức khởi động.</p> <p>Đội hình nhận lớp.</p> <pre> XXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXX X XXXXXXXXXXXXXXXXXX </pre> <p style="text-align: center;">(x)</p> <p>- Hs chạy nhẹ nhàng 1 vòng sân</p> <p>- Cán sự điều hành khởi động</p> <p>- Đội hình khởi động.</p> <pre> x (x) x x x x x x x x x </pre> <p>- Đội hình khởi động CM</p> <pre> X @ </pre> <p><b>Bước 3; Tổ chức báo cáo.</b></p> <p>- Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động.</p>
--	--	--	---

**2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (8phút)**

\* **Mục tiêu:** Bước đầu học sinh nhận biết và mô tả đúng cách chạy đà xuất phát, nắm vững kỹ thuật qua xà nghiêng người và tiếp đất

\* **Sản phẩm:**

- SP1: nhận biết và mô tả đúng cách chạy đà xuất phát, nắm vững kỹ thuật qua xà nghiêng người và tiếp đất

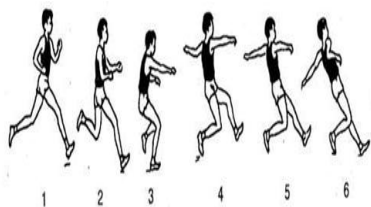
**3. Hoạt động 3: Luyện tập (20phút)**

\* **Mục tiêu:** HS nắm vững kỹ thuật qua xà nghiêng người và tiếp đất, nắm vững kỹ thuật giậm nhảy đá lăng

\* **Sản phẩm:**

- SP1: Hs hiểu được kỹ thuật qua xà nghiêng người và tiếp đất, nắm vững kỹ thuật giậm nhảy đá lăng

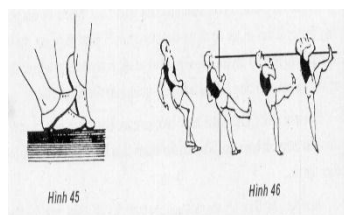
- Nghiên cứu tranh và mô tả cách thức thực hiện  
 - Cách chạy đà xuất phát.  
 - Quan sát mẫu, nghe GV phân tích và thực hiện.



\* **Thực hiện tập luyện.**

Học mới kỹ thuật trên không:

-Chạy 1-3 bước giậm nhảy thu chân xoay mũi và ép vai, chân lăng rơi xuống bằng chân giậm nhảy qua xà chếch



-6 lần  
4-6 lần

4-6 lần

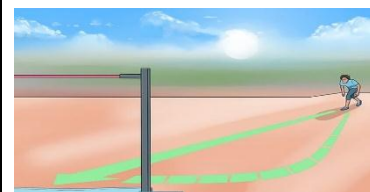
**Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập.**

-GV hướng dẫn mẫu và thị phạm động tác  
 - GV tổ chức cho học sinh tập luyện lần lượt các bài tập theo hình thức 1-1 đồng loạt; lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai.

**Bước 4: Đánh giá kết**

**Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập.**

- Tập luyện đồng loạt.  
 + Hs tại chỗ thực hiện bổ trợ theo tín hiệu của giáo viên



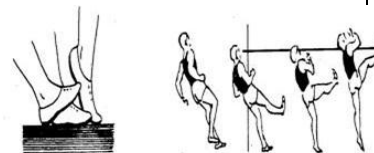
+ ĐH tập luyện

X X X X X X X X X

X

X X X X X X X X

X X



X X X X X X X X X

X

X X X X X X X X







## IV. RÚT KINH NGHIỆM TỒ CHỨC THỰC HIỆN:

.....  
 .....

TRƯỜNG KHOA/ TRƯỜNG TỔ MÔN

Ngày.....tháng .....năm.....

GIÁO VIÊN

Giáo án mẫu Cầu lông:

TÊN CHỦ ĐỀ: MÔN CẦU LÔNG

Bài 2: KỸ THUẬT ĐẬP CẦU

Giáo viên lên lớp: TRỊNH ĐÌNH HẬU

HỌC KỲ I Tiết 1-2. Năm học: 2023-2024

Ngày thực hiện: 16/10/2023

Tiết 22: (theo PPCT)

- Bài tập bổ trợ di chuyển linh hoạt trong môn cầu lông
- Nắm vững cách thực hiện kỹ thuật đập cầu
- Trò chơi phát triển năng lực khéo léo: Trò chơi Ai nhanh hơn, khéo hơn.

**I. Mục tiêu bài học****1. Về kiến thức:**

- Hs biết và thực hiện đúng cách thực hiện kỹ thuật đập cầu; Biết chơi trò chơi phát triển năng lực khéo léo.

**2. Về năng lực:****2.1 Năng lực đặc thù.**

- Năng lực vận động cơ bản: Hs biết và thực hiện đúng kỹ thuật đập cầu ; Biết chơi trò chơi phát triển năng lực khéo léo.
- Năng lực hoạt động TĐTT: Học sinh lựa chọn và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khỏe. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

**2.2 Năng lực chung.**

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh có ý thức chủ động trong tập luyện, học tập, biết tìm hiểu trong sách giáo khoa phục vụ nội dung bài học, tự điều chỉnh tình cảm thái độ, hành vi của bản thân.
- **Năng lực giao tiếp và hợp tác:** Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện, và thái độ giao tiếp, xác định được mục đích và phương thức hợp tác, tương tác với bạn học.
- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo:** Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên. Học sinh trình bày được sản phẩm học tập.

### 3. Về phẩm chất.

- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống, có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện.

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động, có ý thức đấu tranh với các hành vi thiếu trung thực trong học tập và trong cuộc sống.

- **Nhân ái:** Học sinh giúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện. Yêu quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thức vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

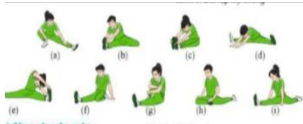
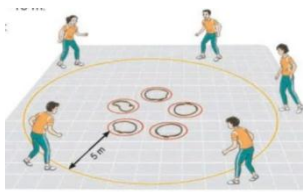
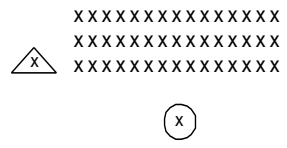
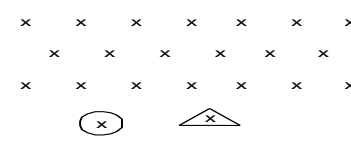
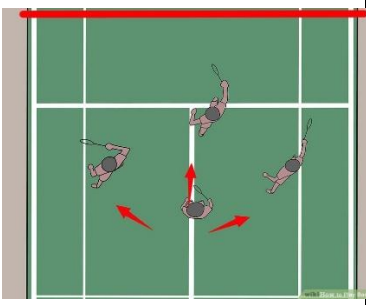
### II. Thiết bị dạy học và học liệu.

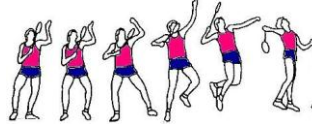
+ **Chuẩn bị của giáo viên:** Trang phục thể thao, giày, vợt cầu lông

+ **Chuẩn bị của học sinh:** Trang phục và giày thể thao, thể thao, giày, vợt cầu lông, sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

### III. Tiến trình dạy và học.

1. Hoạt động 1: Mở đầu (10 phút)			
* <b>Mục tiêu:</b> Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập; Hoàn thành LVD khởi động và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động.			
* <b>Sản phẩm:</b>			
- SP1: Học sinh tiếp nhận được về nội dung học tập;			
- SP2: Học sinh chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động			
Nội dung	LVD	Tổ chức thực hiện	
		Hoạt động của Gv	Hoạt động của HS

<p><b>* Nhận lớp.</b></p> <p>- Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.</p> <p><b>* Khởi động chung.</b></p> <p>- Khởi động chung :xoay khớp cổ, khuỷu tay ,bả vai, cánh tay,hông , gối ,cổ chân .</p>  <p>Các động tác hỗ trợ . tay ngực,tay vai,lung bụng, lườn, ... ép dọc, ép ngang</p> <p>+ Khởi động chuyên môn :</p> <p>-di chuyển lên xuống trong cầu lông</p> <p><b>* Trò chơi:</b></p> <p>- Ai nhanh hơn, khéo hơn.</p>  <p>Hình 1. Trò chơi Ai nhanh hơn, khéo hơn</p>	<p>1Vòng</p> <p><math>2^1 \times 8^n</math></p> <p><math>2^1 \times 8^n</math></p> <p><math>2^1 \times 8^n</math></p> <p>1-2 lần</p> <p>2 – 3 lượt</p>	<p><b>Bước 1: GV giao nhiệm vụ.</b></p> <p>- GV nhận lớp, hỏi han tình hình sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.</p> <p>- Gv di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đơn độc học sinh.</p> <p><b>Bước 4: GV kết luận, nhận định.</b></p> <p>- GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá.</p>	<p><b>Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ.</b></p> <p>- Cán sự lớp tập hợp lớp theo đội hình 4 hàng ngang, báo cáo sĩ số.</p> <p>- HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học.</p> <p>- Cs lớp tổ chức khởi động.</p> <p>Đội hình nhận lớp.</p>  <p>- Hs chạy nhẹ nhàng 1 vòng sân</p> <p>- Cán sự điều hành khởi động</p> <p>- Đội hình khởi động.</p>  <p>-hình thức di chuyển</p>  <p><b>Bước 3; Tổ chức báo cáo.</b></p> <p>- Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động.</p>
<p><b>2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (8phút)</b></p> <p><b>* Mục tiêu:</b> Bước đầu học sinh nhận biết và mô tả đúng cách kỹ thuật đập cầu</p>			

<p><b>* Sản phẩm:</b> - SP1: nhận biết và mô tả đúng cách kỹ thuật đập cầu</p>			
<p><b>3. Hoạt động 3: Luyện tập (20phút)</b></p>			
<p><b>* Mục tiêu:</b> HS nắm vững kỹ thuật đập cầu</p> <p><b>* Sản phẩm:</b> - SP1: Hs hiểu được kỹ thuật đập cầu</p>			
<p>– Tư thế chuẩn bị: Chân trái(chân không thuận) đứng trước, chân phải(chân thuận) đứng sau, trọng tâm cao dồn vào chân trước , lưng hơi cong, mắt theo dõi cầu, tay phải(tay thuận) cầm vợt ở phía trước mặt, đầu vợt cao ngang trán.Góc giữa cẳng tay và cánh tay khoảng 90 độ.</p> <p>– Chuyển động của vợt: Khi thấy đối phương đánh cầu sang cao trên đầu thì thân trên nhanh chóng quay sang phải, trọng tâm chuyển từ chân trước ra sau. Tay phải (tay thuận) cầm vợt đưa từ trước lên cao, ra sau, đầu vợt chúc xuống. Lúc này vai trái hơi cao hướng về hướng đánh cầu , vai phải hạ thấp ở phía sau.</p> <p>Tư thế cơ thể uốn căng hình cánh cung. Sau đó nhanh chóng đập mạnh mũi chân phải , duỗi thẳng khớp gối ,xoay hông, lật vai.Tay phải đưa</p>	<p>30-40 lần</p>	<p><b>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập.</b> -GV hướng dẫn mẫu và thị phạm động tác - GV tổ chức cho học sinh tập luyện lần lượt các bài tập theo hình thức đồng loạt; lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai.</p> <p><b>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</b> - GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức. + Đạt: Thực hiện đúng kỹ thuật động tác. + Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kỹ thuật động tác.</p>	<p><b>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập.</b> - Tập luyện đồng loạt. + Hs tại chỗ thực hiện hỗ trợ theo tín hiệu của giáo viên</p>  <p>+ ĐH tập luyện</p> <pre> X GV </pre> <p><b>Bước 3: Tổ chức báo cáo</b> - GV gọi 2 – 3 hs lên</p>

<p>vợt từ dưới lên trên ra trước. Khi tiếp xúc cầu là lúc cơ thể vươn cao hết mức.</p> <p>– Điểm tiếp xúc cầu: Tiếp xúc cầu và vợt chéch trước trán một vòng tay với cộng vợt , cách trán khoảng 80-90 cm. Trong quá trình thực hiện động tác, trọng tâm lại chuyển từ chân sau ra trước, đồng thời gập nhanh thân người phối hợp lực đập cầu. Chú ý sử dụng động tác gập cổ tay khi tiếp xúc để cầu đi cắm hơn.</p> <p>– Kết thúc động tác: Vợt theo đà đưa từ trên xuống dưới, sang trái, thân người có xu hướng lao về trước thì nhanh chóng bước chân phải lên một bước nhỏ để giữ thăng bằng.. Sau đó lại trở về tư thế đánh quả cầu sau.</p> <p>Phối hợp kỹ thuật cầu với kỹ thuật nhảy cao trong di chuyển nhảy bước ta sẽ có động tác nhảy đập cầu. Trong đó sử dụng kỹ thuật bật nhảy trước còn toàn bộ kỹ thuật đập cầu được thực hiện ở trên không với tốc độ đánh nhanh nhất, và vợt tiếp xúc cầu ở điểm cao nhất mà cơ thể có thể với tới.</p>			<p>thực hiện. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận.</p>
---	--	--	--





- SP1: Cơ thể được hồi phục sau luyện tập. - SP2: Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS.			
<b>* Hồi tĩnh:</b> - Thả lỏng cơ toàn thân (nên sử dụng âm nhạc làm nền khi học sinh thả lỏng)	3 phút	<b>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</b> - Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học - Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kỹ thuật động tác).	<b>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</b> - HS thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh - HS chú ý lắng nghe. - HS tiếp nhận bài tập của GV: Tự tập luyện ngoài giờ, các tình huống vận dụng.
<b>* Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà:</b> - Ưu điểm; Hạn chế cần khắc phục - Hướng dẫn tập luyện ở nhà	2 phút		
<b>* Xuống lớp:</b>		-GV hô “LỚP NGHỈ”	-HS hô to “KHỎE”

#### IV. RÚT KINH NGHIỆM TỔ CHỨC THỰC HIỆN:

.....  
 .....

**TRƯỞNG KHOA/ TRƯỞNG TỔ MÔN**

Ngày.....tháng .....năm.....

**GIÁO VIÊN**

**Giáo án mẫu bóng chuyên:**

**TÊN CHỦ ĐỀ: MÔN BÓNG CHUYÊN**

**Giáo viên lên lớp: Trần Văn Đức**

**Bài 1: Ôn kỹ thuật đệm bóng và Học kỹ thuật mới chuyên bóng cao tay bằng hai tay**

Tiết 30: (theo PPCT)

- Bài tập hỗ trợ di chuyển linh hoạt trong môn bóng chuyên
- Ôn kỹ thuật đệm bóng và Học kỹ thuật mới chuyên bóng cao tay bằng hai tay
- Trò chơi phát triển năng lực khéo léo: Trò chơi chuyên bóng

**I. Mục tiêu bài học**

### 1. Về kiến thức:

- Hs biết và thực hiện đúng Bài tập bổ trợ di chuyển linh hoạt trong môn bóng chuyền, Ôn kỹ thuật đệm bóng và Học kỹ thuật mới chuyền bóng cao tay bằng hai ta ; Biết chơi trò chơi phát triển năng lực khéo léo.

### 2. Về năng lực:

#### 2.1 Năng lực đặc thù.

- **Năng lực vận động cơ bản:** Hs biết và thực hiện đúng Bài tập bổ trợ di chuyển linh hoạt trong môn bóng chuyền, Ôn kỹ thuật đệm bóng và Học kỹ thuật mới chuyền bóng cao tay bằng hai ta ; Biết chơi trò chơi phát triển năng lực khéo léo.

- **Năng lực hoạt động TDTT:** Học sinh lựa chọn và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

#### 2.2 Năng lực chung.

- **Năng lực tự chủ và tự học:** Học sinh có ý thức chủ động trong tập luyện, học tập, biết tìm hiểu trong sách giáo khoa phục vụ nội dung bài học, tự điều chỉnh tình cảm thái độ, hành vi của bản thân.

- **Năng lực giao tiếp và hợp tác:** Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện, và thái độ giao tiếp, xác định được mục đích và phương thức hợp tác, tương tác với bạn học.

- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo:** Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáo viên. Học sinh trình bày được sản phẩm học tập.

### 3. Về phẩm chất.

- **Trách nhiệm:** Học sinh có trách nhiệm với bản thân. Có trách nhiệm với môi trường sống. có trách nhiệm hoàn thành nội dung tập luyện.

- **Trung thực:** Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vận động, có ý thức đấu tranh với các hành vi thiếu trung thực trong học tập và trong cuộc sống.

- **Nhân ái:** Học sinh giúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện. Yêu quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người.

- **Chăm chỉ:** Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vận động, luôn có ý thức vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

### II. Thiết bị dạy học và học liệu.

+ **Chuẩn bị của giáo viên:** Trang phục thể thao, còi, 20 quả bóng chuyền

+ **Chuẩn bị của học sinh:** Trang phục và giày thể thao, sách giáo khoa phù hợp với tiết học.

### III. Tiến trình dạy và học.

<b>1. Hoạt động 1: Mở đầu (10 phút)</b>
---

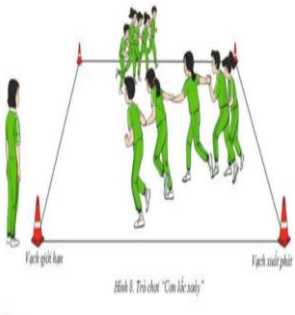
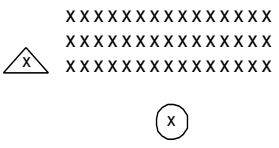
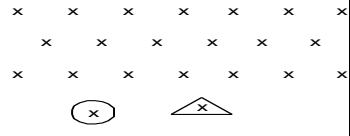
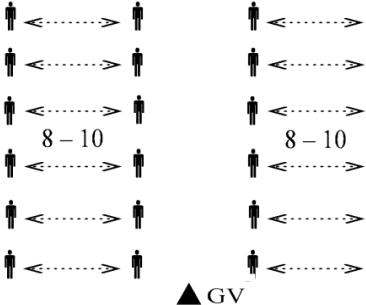
\* **Mục tiêu:** Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập; Hoàn thành LVD khởi động và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động.

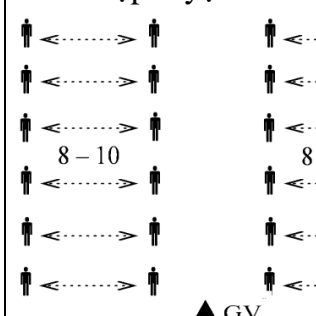
\* **Sản phẩm:**

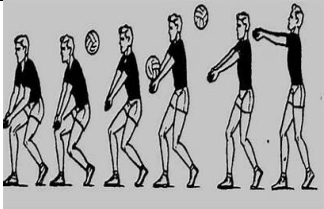
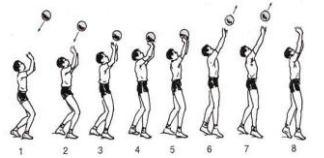
- SP1: Học sinh tiếp nhận được về nội dung học tập;

- SP2: Học sinh chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động

Nội dung	LVD	Tổ chức thực hiện	
		Hoạt động của Gv	Hoạt động của HS

<p><b>* Nhận lớp.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.</li> </ul> <p><b>* Khởi động chung.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chạy chậm theo vòng tròn.</li> <li>- Xoay các khớp.</li> <li>- Ép ngang, ép dọc</li> <li>- Khởi động với bài thể dục tay không 6 động tác</li> </ul> <p><b>* Khởi động chuyên môn.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cầm bóng ngã người ra sau và gập thân về trước đập bóng</li> <li>- Cầm bóng ném bóng qua lại</li> </ul> <p><b>* Trò chơi:</b> “Cờ lôc xoáy”</p> 	<p>1 Vòng</p> <p>2<sup>1</sup> x 8<sup>n</sup></p> <p>2<sup>1</sup> x 8<sup>n</sup></p> <p>1 lần</p> <p>5- 7 lần</p> <p>5- 7 lần</p> <p>2 – 3 lượt</p>	<p><b>Bước 1: GV giao nhiệm vụ.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV nhận lớp, hỏi han tình hình sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.</li> <li>- Gv di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đơn độc học sinh.</li> </ul> <p><b>Bước 4: GV kết luận, nhận định.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá.</li> </ul>	<p><b>Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cán sự lớp tập hợp lớp theo đội hình 4 hàng ngang, báo cáo sĩ số.</li> <li>- HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học.</li> <li>- Cs lớp tổ chức khởi động.</li> </ul> <p>Đội hình nhận lớp.</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hs chạy nhẹ nhàng 1 vòng sân</li> <li>- Cán sự điều hành khởi động</li> <li>- Đội hình khởi động.</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Đội hình khởi động</li> </ul> <p>CM</p>  <p><b>Bước 3; Tổ chức báo cáo.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng</li> </ul>
--	--	---	---

			vận động khởi động.
<b>2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (5phút)</b> - GV vừa hướng dẫn vừa thị phạm động tác chuyền bóng cay tay bằng hai tay cho học sinh - GV hướng dẫn từng bước chi tiết động tác chuyền bóng cao tay bằng hai tay cho học sinh để học sinh hiểu rõ - GV giải đáp thắc mắc của học sinh			
<b>3. Hoạt động 3: Luyện tập (20phút)</b>			
* <b>Mục tiêu:</b> - Hs biết Bài tập hỗ trợ di chuyển linh hoạt trong môn bóng chuyền - Hs biết Ôn kỹ thuật đệm bóng và Học kỹ thuật mới chuyền bóng cao tay bằng hai tay * <b>Sản phẩm:</b> - SP1: Hs thực hiện đúng Bài tập hỗ trợ di chuyển linh hoạt trong môn bóng chuyền - SP2: Hs thực hiện đúng Ôn kỹ thuật đệm bóng và Học kỹ thuật mới chuyền bóng cao tay bằng hai tay			
* <b>Thực hiện tập luyện.</b> 1: Bài tập hỗ trợ di chuyển linh hoạt trong môn bóng chuyền  2: Ôn kỹ thuật đệm bóng - HS đứng ở tư thế trung bình thấp căng chân và đùi tạo thành 1 góc 90 độ đứng 2 chân mở rộng bằng hoặc hơn vai, chân trước chân sau hoặc hai chân ngang nhau - Động tác: khi bóng bên dùng 2 tay đệm bóng ( đệm và chuyền bóng đi )	3-5 lần      20-30 Lần	<i><b>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập.</b></i> - GV hướng dẫn mẫu và thị phạm động tác - GV tổ chức cho học sinh tập luyện lần lượt các bài tập theo hình thức 1-1 đồng loạt; lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai.	<i><b>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập.</b></i> - Tập luyện đồng loạt. + Hs tại chỗ thực hiện hỗ trợ theo tín hiệu của giáo viên  + ĐH tập luyện 

 <p>3: Học mới kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng 2 tay</p> <p>-Động tác: Khi bóng đến 2 bàn tay tiếp xúc bóng với hình tay xòe rộng nhưng không mở căng các ngón tay, các ngón tay hơi khum tạo thành hình túi. Hai ngón tay cái hướng vào nhau để đỡ phía bên dưới bóng và tiếp xúc bóng</p> 	<p>20-30 Lần</p>	<p><b>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức.</li> <li>+ Đạt: Thực hiện đúng kỹ thuật động tác.</li> <li>+ Chưa đạt: Thực hiện chưa đúng kỹ thuật động tác.</li> </ul>	<p><b>Bước 3: Tổ chức báo cáo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV gọi 2 – 3 hs lên thực hiện. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận.</li> </ul>
<p><b>4. Hoạt động 4: Vận dụng (10phút)</b></p>			
<p><b>* Mục tiêu:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Học sinh biết vận dụng chơi trò chơi.</li> <li>- Biết được kỹ thuật đệm bóng và Học kỹ thuật mới chuyền bóng cao tay bằng hai tay</li> </ul> <p><b>* Sản phẩm:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- SP1: Hs thực hiện được trò chơi.</li> <li>- SP2: Thực hiện đúng kỹ thuật đệm bóng và Học kỹ thuật mới chuyền bóng cao tay bằng hai tay</li> </ul>			
<p>- Thực hiện;</p> <p>Trò chơi rèn luyện năng</p>	<p>3 hiệp</p>	<p><b>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV chia lớp thành</li> </ul>	<p><b>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS quan sát, lắng</li> </ul>

<p>lực vận động: “trò chơi chuyền bóng”</p> <p>- Hs suy nghĩ trả lời câu hỏi vận dụng. + Em hãy lên thực hiện kỹ thuật đệm bóng và Học kỹ thuật mới chuyền bóng cao tay bằng hai tay</p>	<p>(5-7 phút)</p> <p>3 – 5 phút</p>	<p>02 đội bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi.</p> <p>- Gv đặt câu hỏi vận dụng.</p> <p><b>Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện, kết luận</b></p> <p>- GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS.</p>	<p>nghe và thực hiện trò chơi.</p> <p>- Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết. - Đội hình trò chơi.</p> <p>- Hs suy nghĩ lên trả lời câu hỏi vận dụng.</p> <p><b>Bước 3: Tổ chức báo cáo</b></p> <p>- HS báo cáo các kết quả thực hiện trò chơi, câu hỏi vận dụng</p>
<p><b>5. Hoạt động: Kết thúc (5phút)</b></p>			
<p><b>* Mục tiêu:</b></p> <p>- Học sinh biết cách đưa cơ thể về trạng thái ban đầu. - Học sinh biết cách định hướng tự học và luyện tập ở nhà</p> <p><b>* Sản phẩm:</b></p> <p>- SP1: Cơ thể được hồi phục sau luyện tập. - SP2: Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS.</p>			
<p><b>* Hồi tĩnh:</b></p> <p>- Thả lỏng cơ toàn thân (nên sử dụng âm nhạc làm nền khi học sinh thả lỏng)</p> <p><b>* Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà:</b></p> <p>- Ưu điểm; Hạn chế cần khắc phục - Hướng dẫn tập luyện ở</p>	<p>3 phút</p> <p>2 phút</p>	<p><b>Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p> <p>- Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học - Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kỹ thuật động tác).</p>	<p><b>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <p>- HS thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh - HS chú ý lắng nghe. - HS tiếp nhận bài tập của GV: Tự tập luyện ngoài giờ, các tình huống vận dụng.</p>

nhà			
* <b>Xuống lớp:</b>		-GV hô “LỚP NGHỈ”	-HS hô to “KHỎE”

IV. RÚT KINH NGHIỆM TỔ CHỨC THỰC HIỆN:

.....

.....

**TRƯỞNG KHOA/ TRƯỞNG TỔ MÔN**

Ngày.....tháng .....năm.....

**GIÁO VIÊN**