|  |
| --- |
| ỦY BAN NHÂN DÂN QUẬN THANH XUÂN **PHÒNG GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO****SÁNG KIẾN KINH NGHIỆM****ĐỀ XUẤT MỘT SỐ BIỆN PHÁP NHẰM NÂNG CAO HỨNG THÚ HỌC TẬP CHO HỌC SINH KHỐI 9 TRƯỜNG THCS KHƯƠNG ĐÌNH** **Lĩnh vực/ Môn: Thể Dục** **Cấp học: Trung học cơ sở** **Tên Tác giả: Nguyễn Hương Giang** **Đơn vị công tác: Trường THCS Khương Đình** **Chức vụ: Giaó viên****NĂM HỌC 2020 - 2021** |

**MỤC LỤC**

# [PHẦN MỞ ĐẦU](#_Toc483301379)

[1.Đặt vấn đề 1](#_Toc483301380)

[2. Mục đích và nhiệm vụ nghiên cứu 2](#_Toc483301381)

[2.1. Mục đích nghiên cứu 2](#_Toc483301382)

[2.2. Nhiệm vụ nghiên cứu 2](#_Toc483301383)

[3. Giả thiết khoa học 2](#_Toc483301384)

[**PHẦN NỘI DUNG** 2](#_Toc483301385)

[**CHƯƠNG 1. TỔNG QUAN CÁC VẤN ĐỀ NGHIÊN CỨU** 2](#_Toc483301386)

[1.1. Các khái niệm có liên quan đến vấn đề nghiên cứu 2](#_Toc483301387)

[1.2. Các kết quả nghiên cứu có liên quan. 7](#_Toc483301388)

[1.3. Cơ sở khoa học của lý thuyết xây dựng các biện pháp 10](#_Toc483301389)

[1.3 .3 Phương pháp đánh giá kết quả nghiên cứu: 13](#_Toc483301390)

[1.3.4. Những yếu tố ảnh hưởng đến hoạt động học tập và hứng thú 13](#_Toc483301391)

[**CHƯƠNG 2: ĐỐI TƯỢNG, PHƯƠNG PHÁP VÀ TỔ CHỨC NGHIÊN CỨU** 18](#_Toc483301392)

[2.1. ĐỐI TƯỢNG NGHIÊN CỨU 18](#_Toc483301393)

[2.1.1.Chủ thể nghiên cứu: 18](#_Toc483301394)

[2.1.2. Khách thể nghiên cứu: 18](#_Toc483301395)

[2.2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU 18](#_Toc483301396)

[2.2.1. Phương pháp phân tích tổng hợp tài liệu 18](#_Toc483301397)

[2.2.2. Phương pháp quan sát: 18](#_Toc483301398)

[2.2.3. Phương pháp phỏng vấn: 19](#_Toc483301399)

[2.2.4. Phương pháp kiểm tra sư phạm 19](#_Toc483301401)

[2.2.5. Phương pháp thực nghiệm sư phạm 20](#_Toc483301402)

[2.2.7. Phương pháp thống kê toán học 21](#_Toc483301403)

[2.3. TỔ CHỨC NGHIÊN CỨU 22](#_Toc483301404)

[2.3.1. Thời gian thực hiện: 22](#_Toc483301405)

[2.3.2. Địa điểm nghiên cứu:](#_Toc483301406)

[**CHƯƠNG 3: KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN** 22](#_Toc483301407)

[3.1. Đề xuất một số biện pháp nhằm nâng cao hứng thú học tập môn thể 22](#_Toc483301408)

[*3.1.1.Đánh giá sự hứng thú học tập môn thể dục của học sinh trường THCS Khương Đình* 22](#_Toc483301409)

[3.1.2. Thực trạng cơ sở vật chất, đội ngũ giáo viên giảng dạy giáo dục 23](#_Toc483301410)

[3.1.3. Đề xuất một số biện pháp nhằm nâng cao hứng thú học tập môn thể dục cho học sinh khối 9 trường trung học cơ sở Khương Đình 24](#_Toc483301411)

[3.1.4. Lựa chọn một số biện pháp nhằm nâng cao hứng thú học tập môn thể dục cho học sinh khối 9 trường trung học cơ sở Khương Đình 25](#_Toc483301414)

[3.2. Đánh giá hiệu quả thực nghiệm một số biện pháp nhằm nâng cao hứng thú học tập môn thể dục cho học sinh khối 9 trường trung học cơ sở Khương Đình. 26](#_Toc483301416)

[3.2.1 Kết quả thực nghiệm nâng cao hứng thú học tập trên nhóm thực 26](#_Toc483301417)

[3.2.2 Kết quả thực nghiệm nâng cao hứng thú học tập trên nhóm đối chứng 27](#_Toc483301418)

[3.2.3 so sánh kết quả thực nghiệm nâng cao hứng thú học tập trên nhóm 27](#_Toc483301419)

[**PHẦN KẾT LUẬN VÀ KIẾN NGHỊ** 29](#_Toc483301420)

[1. Kết luận: 29](#_Toc483301421)

[2. Kiến nghị: 29](#_Toc483301422)

[**TÀI LIỆU THAM KHẢO** 30](#_Toc483301423)

[**PHỤ LỤC** 32](#_Toc483301424)

#

# PHẦN MỞ ĐẦU

#  1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Giáo dục học sinh trong nhà trường THCS thực hiện đồng bộ các nhiệm vụ giáo dục đạo đức, giáo dục trí tuệ, giáo dục thể chất, giáo dục thẩm mĩ, giáo dục lao động cho học sinh nhằm hình thành ở các em những cơ sở ban đầu cho sự phát triển nhân cách con người toàn diện hướng đến thực hiện mục tiêu của bậc học nhằm " Phát triển những đặc tính tự nhiên tốt đẹp của trẻ em, hình thành ở học sinh lòng ham hiểu biết và những đức tính, kĩ năng cơ bản để tạo hứng thú học tập và học tập tốt".

Vì thế, làm thế nào để người học có hứng thú tập trung chú ý trong học tập, nắm được những tri thức khoa học cơ bản, đặc biệt, họ có khả năng tự học, tự nghiên cứu, có kỹ năng, kỹ xảo để đáp ứng được sự phát triển nhanh chóng của thực tế, là vấn đề luôn được coi trọng. Hứng thú học tập giữ một vai trò đặc biệt quan trọng trong việc nâng cao hiệu quả của các quá trình học tập. Hứng thú học tập chính là thái độ nhận thức đặc biệt của chủ thể đối với hoạt động học tập, vì sự cuốn hút về mặt tình cảm và ý nghĩa thiết thực của nó trong đời sống của cá nhân. Nhờ hứng thú, học sinh có thể giảm mệt mỏi, căng thẳng, tăng sự chú ý, thúc đẩy tính tích cực tìm tòi, sáng tạo trong quá trình học tập và dễ dàng thành công trong học tập.

Bàn về thực trạng học tập của học sinh Trung học cơ sở(THCS) hiện nay, bên cạnh những học sinh vui thích, đam mê với việc học tập thì cũng có một bộ phận không nhỏ các em không thích học,chán học, nguyên nhân là do mất hứng thú học tập. Tình trạng chán học, không thích học do mất hứng thú học này đã ảnh hưởng không nhỏ tới kết quả học tập của các em nói riêng và chất lượng giáo dục ở bậc THCS nói chung. Và đặc biệt đối với lứa tuổi THCS - lứa tuổi đang chuẩn bị bước vào bước ngoặt lớn của cuộc đời là thi vào THPT thì việc mất hứng thú học tập làm cho các em mất động lực học tập, điều này có có ảnh hưởng lớn tới tương lai của các em.

 Có thể khẳng định rằng, đối với các hoạt động nhận thức, sáng tạo, hoạt động học tập, khi không có hứng thú sẽ làm mất đi động cơ học, kết quả học tập sẽ không cao, thậm chí xuất hiện cảm xúc tiêu cực.

So với yêu cầu phát triển giáo dục toàn diện hiện nay, nếu những tác động sư phạm trong giờ thể dục không phù hợp thì học sinh không những không hứng thú với môn thể dục mà còn hạn chế tác dụng, vai trò nâng cao khả năng nhận thức và hoạt động học tập của các em cũng như phản tác dụng giáo dục thể chất, rèn luyện sức khỏe. Điều này đặt ra vấn đề cần có các giải pháp có tính khả thi nhằm gây hứng thú học tập môn thể dục cho các em. Do đó, việc tìm hiểu hứng thú học tập môn thể dục và các giải pháp nâng cao hứng thú học tập trong giờ thể dục là cần thiết và rất cần được quan tâm nghiên cứu.

 Với những lý do trên, chúng tôi chọn nghiên cứu đề tài: ***“Đề xuất một số biện pháp nhằm nâng cao hứng thú học tập môn thể dục cho học sinh khối 9 trường trung học cơ sở Khương Đình”***

#  2. MỤC ĐÍCH VÀ NHIỆM VỤ NGHIÊN CỨU

## 2.1. Mục đích nghiên cứu

“Đề xuất một số biện pháp nhằm nâng cao hứng thú học tập môn thể dục cho học sinh khối 9 trường trung học cơ sở Khương Đình”

## 2.2. Nhiệm vụ nghiên cứu

 - ***Nhiệm vụ 1***: Đề xuất một số biện pháp nhằm nâng cao hứng thú học tập môn thể dục cho học sinh khối 9 trường trung học phổ cơ sở Khương Đình.

 ***- Nhiệm vụ 2***: Đánh giá hiệu quả thực nghiệm một số biện pháp nhằm nâng cao hứng thú học tập môn thể dục cho học sinh khối 9 trường trung học cơ sở Khương Đình.

#  3. GIẢ THUYẾT KHOA HỌC

Trong điều kiện thực tế hiện nay của Trường THCS Khương Đình, nếu sử dụng một số biện pháp mà đề tài nghiên cứu đề xuất thì hứng thú học tập môn thể dục ở học sinh khối 9 trường THCS Khương Đình.

# PHẦN NỘI DUNG

# CHƯƠNG 1. TỔNG QUAN CÁC VẤN ĐỀ NGHIÊN CỨU

### 1.1. Các khái niệm có liên quan đến vấn đề nghiên cứu

#### **1.1.1. Khái niệm hứng thú:**

 Theo từ điển Tiếng Việt, "Hứng thú là biểu hiện của một nhu cầu, làm cho chủ thể ý phức tạp và có vai trò rất quan trọng trong cuộc sống, trong lĩnh vực khoa học, làm tăng hiệu quả nhận thức, làm nảy sinh khát vọng hành động và hành động một cách say mê, sáng tạo, làm tăng khả năng, hiệu quả làm việc của con người”. Các nhà tâm lí học nghiên cứu và chỉ ra rằng hứng thú có một vai trò quan trọng trong quá trình hoạt động của con người. Nó là động cơ thúc đẩy con người tham gia tích cực vào hoạt động đó. Khi được làm việc phù hợp với hứng thú dù phải khó khăn con người cũng vẫn cảm thấy thoải mái và đạt được hiệu quả cao. Chính vì lẽ đó, vấn đề hứng thú đã được nhiều nhà nghiên cứu trên thế giới và ở Việt nam đề cập tới. Có nhiều quan điểm về hứng thú. A.A.Liublinxcaia cho rằng: " Hứng thú là thái độ nhận thức của con người đối với xung quanh, đối với mặt nào đó, đối với lĩnh vực nhất định mà trong đó con người muốn đi sâu hơn".

 Như vậy, hứng thú là sự phản ánh thái độ của chủ thể đối với thực tiễn khách quan. Đây là sự phản ánh có chọn lọc. Hứng thú là thái độ đặc biệt của cá nhân đối với đối tượng nào đó, nó có ý nghĩa đối với cuộc sống và có khả năng mang lại khoái cảm trong quá trình hoạt động. Hứng thú biểu hiện ở sự tập trung cao độ, ở sự say mê, hấp dẫn bởi nội dung hoạt động, ở bề rộng và chiều sâu của hứng thú. Trong bất cứ công việc gì, nếu có hứng thú làm việc con người sẽ có cảm giác dễ chịu với hoạt động, nó là động cơ thúc đẩy con người tham gia tích cực và sáng tạo hơn vào hành động đó. Ngược lại nếu không có hứng thú, dù là hành động gì cũng sẽ không đem lại kết quả cao. Hứng thú làm nảy sinh khát vọng hành động, làm tăng hiệu quả của hoạt động nhận thức, tăng sức làm việc. Thực tiễn bao la, rộng lớn nhưng con người chỉ hứng thú với cái gì cần thiết, quan trọng, gắn liền với kinh nghiệm và sự phát triển tương lai của họ. Sự hứng thú gắn liền với tình cảm của con người, nó là động cơ thúc đẩy con người tham gia tích cực vào hoạt động đó.

Suy rộng ra hứng thú với hoạt động TDTT cũng là một động lực cho hoạt động nhận thức, nâng cao hứng thú học tập ở các em.

#### **1.1.2.Hứng thú học tập:**

“Hứng thú học tập là thái độ đặc biệt của chủ thể đối với đối tượng của hoạt động học tập, vì sự cuốn hút về mặt tình cảm và ý nghĩa thiết thực của nó trong đời sống cá nhân”. Trong hoạt động học tập, hứng thú có vai trò hết sức quan trọng, thực tế cho thấy hứng thú đối với các bộ môn của học sinh tỉ lệ thuận với kết quả học tập của các em. Khi người học có hứng thú học một môn nào đó, họ sẽ hết sức tự giác, say sưa tìm tòi, sáng tạo trong quá trình lĩnh hội, vận dụng tri thức. Nhờ đó họ đạt kết quả cao trong học tập.

 Hứng thú nhận thức là một lĩnh vực đặc biệt quan trọng của hứng thú. Trong nhà trường nội dung của các môn họ là đối tượng của hứng thú nhận thức của người học. Nắm vững kiến thức của các môn học đó là nhiệm vụ cơ bản của quá trình học tập. Hứng thú nhận thức hướng vào sự nhận thức, sự nắm vững các tri thức mà các tri thức này thể hiện trong nội dung các môn học trong chương trình đào tạo của nhà trường. Như vậy, hứng thú nhận thức là thái độ lựa chọn đặc biệt của cá nhân với đối tượng được nhận thức, do ý nghĩa của nó trong đời sống và do sự hấp dẫn về tình cảm của nó. Hứng thú nhận thức là một hiện tượng tâm lí phức tạp và luôn biến động. Theo nghiên cứu của N.G.Marozôva đã chỉ ra hứng thú nhận thức được hình thành qua ba giai đoạn: Giai đoạn 1: Thái độ nhận thức có xúc cảm với đối tượng xuất hiện dưới dạng rung động định kì. Ở giai đoạn này, cá nhân chưa có hứng thú thực sự. Do bị cuốn hút bởi nội dung vấn đề mà giáo viên trình bày, người học chăm chú lắng nghe, trực tiếp thể hiện niềm vui nhận thức ra cái mới. Sự rung động định kỳ đó là giai đoạn đầu tiên của hứng thú. Những rung động đó có thể mất đi khi giờ học kết thúc, nhưng cũng có thể trên cơ sở những rung động đó, hứng thú được phát triển. Hứng thú chỉ xuất hiện khi người học muốn hiểu biết nhiều hơn, thông qua tác động vào đối tượng nhận thức họ mong muốn xâm nhập vào đối tượng để giải thích, biến đổi đối tượng, thể hiện bằng việc đặt ra các câu hỏi và vui mừng khi được giải đáp. Giai đoạn 2: Những rung động định kì được lặp đi lặp lại nhiều lần và được trở thành thái độ nhận thức xúc cảm tích cực với đối tượng, tức là hứng thú được duy trì. Thái độ nhận thức, xúc cảm với đối tượng sẽ thúc đẩy người học quan tâm tới những vấn đề đặt ra cả trong giờ học và sau giờ học đã kết thúc. người học nảy sinh nhu cầu nhận thức, tìm tòi và khám phá. Giai đoạn 3: Nếu thái độ tích cực đó được duy trì, củng cố, khả năng tìm tòi độc lập của các em thường xuyên được khơi dậy thì thái độ hứng thú có thể trở thành xu hướng cá nhân. Ở mức độ này, hứng thú nhận thức khiến cho toàn bộ quá trình hoạt động của người học có biến đổi. Họ sẽ dành thời gian rảnh rỗi của mình vào việc tìm tòi thêm kiến thức có liên quan đến vấn đề mà mình hứng thú như: tham gia ngoại khóa, đọc thêm tài liệu, tìm những người cùng quan tâm để trao đổi. Hứng thú bền vững là giai đoạn cao nhất của phát triển hứng thú. Từ sự phân tích ba giai đoạn của sự hình thành và phát triển hứng thú nhận thức, cho phép người giáo viên có thể phát triển hứng thú nhận thức ở người học từ mức độ thấp đến mức độ cao. Từ đó giáo viên có biện pháp thiết thực nhằm hình thành và phát triển hứng thú cho người học. Tuy nhiên để làm được việc đó đòi hỏi trong hoạt động giảng dạy của mình, giáo viên phải tạo ra những điều kiện nhất định. Nghiên cứu của N.G.Marozôva đã chỉ ra một số điều kiện: Một là: Phải tạo được ở người học sự phát triển bình thường về nhận thức ban đầu, trên cơ sở đó hoạt động nhận thức có thể diễn ra bình thường. Hai là: Việc tổ chức hoạt động nhận thức của học sinh phải gây được cho các em thái độ tích cực đối với học tập. Hứng thú nhận thức hình thành động cơ quan trọng nhất của sự học tập mà động cơ này ở trong cơ sở thái độ tốt của người học đối với nhà trường, đối với tri thức, thái độ này thúc đẩy học tập tự giác, ấn tượng vui sướng do lao động trí óc, với nguyện vọng thường xuyên đi sâu vào nghiên cứu một hoặc một số môn học. Hứng thú học tập là một biểu hiện đặc biệt của hứng thú nhận thức. Nếu không có hứng thú sẽ nảy sinh cảm xúc tiêu cực. Các nhà tâm lí học cho rằng: Không có hứng thú nào được phát triển cao kể cả hứng thú nhận thức lại không buộc chủ thể phải hành động tích cực để chiếm lĩnh đối tượng hứng thú. Hứng thú học tập kích thích tính tích cực của trí tuệ, sự nỗ lực hành động trong hoạt động học tập, tạo nên động cơ kích thích lĩnh hội tri thức và tìm những nguồn mới của nội dung học tập. Thực tiễn cho thấy rằng thiếu hứng thú học tập là nguyên nhân dẫn đến kết quả yếu kém trong học tập. Từ đó quá trình học tập là quá trình đối phó, nảy sinh tiêu cực. Hứng thú có ý nghĩa rất quan trọng trong đời sống và hoạt động của con người. Hứng thú có vai trò to lớn đối với sự phát triển nhân cách. Do đó giáo dục có nhiệm vụ quan trọng là phải hình thành và phát triển hứng thú ở người học. Hứng thú nhận thức là điều kiện cần thiết để học tập tích cực, đáp ứng yêu cầu đổi mới phương pháp dạy học. Giáo dục hứng thú phải gắn liền với đổi mới phương pháp dạy học. Giáo dục hứng thú tạo tiền đề cho cách dạy phát hiện vấn đề.

 Như vậy, với hoạt động học tập là hoạt động chủ đạo ở lứa tuổi học sinh thì hứng thú học tập là động cơ bền vững giúp các em có kết quả học tập tốt hơn. Vì vậy, mọi hoạt động của các em cần hướng tới nâng cao hứng thú hoạt động học tập. Các trò chơi vận động ở nhà trường phổ thông nên chăng cũng không nằm ngoài điều đó.

 Biểu hiện cao nhất của sựhứng thú học tập đó là chủ thể tích cực hoạt động để tiếp cận, khai thác và chiếm lĩnh tri thức. Lúc này, đối tượng học tậpsẽ thúc đẩy sinh viên tiến hành thực hiện hệthống hành vi học tập tích cựcnhằm chiếm lĩnh kiến thức, kỹ năng, kỹ xảo. Vì vậy, để trở thành những chuyên gia trong một lĩnh vực cụ thể nào đó, bản thân học sinh không chỉ thể hiện hứng thú học tập trên lớp hoặc ngoài lớp bắt buộc mà còn thể hiện sự tích cực học tập ngoài lớp không bắt buộc.

 Hứng thú là thái độ đặc biệt của cá nhân đối với đối tượng nào đó, nó có ý nghĩa đối với cuộc sống và có khả năng mang lại khoái cảm trong quá trình hoạt động.

 Hứng thú biểu hiện ở sự tập trung cao độ, ở sự say mê, hấp dẫn bởi nội dung hoạt động, ở bề rộng và chiều sâu của hứng thú.

 Hứng thú làm nảy sinh khát vọng hành động, làm tăng hiệu quả của hoạt động nhận thức, tăng sức làm việc.

 Từ khái niệm về hứng thú ta có thể suy ra được định nghĩa của hứng thú học tập: hứng thú học tập là thái độ đặc biệt của chủ thể đối với đối tượng của hoạt động học tập, vì sự cuốn hút về mặt tình cảm và ý nghĩa thiết thực của nó trong đời sống cá nhân.

#### **1.1.3. Hứng thú học tập môn thể dục**

 Hứng thú là thái độ đặc biệt của cá nhân đối với đối tượng nào đó, nó có ý nghĩa đối với cuộc sống và có khả năng mang lại khoái cảm trong quá trình hoạt động. Hứng thú biểu hiện ở sự tập trung cao độ, ở sự say mê, hấp dẫn bởi nội dung hoạt động, ở bề rộng và chiều sâu của hứng thú. Hứng thú làm nảy sinh khát vọng hành động, làm tăng hiệu quả của hoạt động nhận thức, tăng sức làm việc.

 Hứng thú học tập môn GDTC là thái độ lựa chọn đặc biệt của người học đối với kết quả, quá trình của sự lĩnh hội và vận dụng những tri thức cũng như kỹ năng của môn học GDTC, cho thấy được sự hấp dẫn và ý nghĩa thiết thực của môn học đối với bản thân*.*

 Hứng thú học tập môn GDTC của sinh viên biểu hiện ở mặt nhận thức, xúc cảm, hành động và kết quả học tập.Gồm 3 mức độ: hứng thú cao, hứng thú trung bình, chưa có hứng thú.

 GDTC được hiểu là: “Quá trình sư phạm nhằm giáo dục và đào tạo thế hệ trẻ, hoàn thiện về thể chất và nhân cách, nâng cao khả năng làm việc, và kéo dài tuổi thọ của con người”.

Hứng thú là một thuộc tính tâm lí - nhân cách của con người.  M.Gorki từng nói: *“*Thiên tài nảy nở từ tình yêu đối với công việc”. Cùng với tự giác, hứng thú làm nên tính tích cực nhận thức, giúp học sinh (HS) học tập đạt kết quả cao, có khả năng khơi dậy mạch nguồn của sự sáng tạo.Có ba luận điểm cơ bản:Một là:Hiệu quả thực sự của việc dạy học là học sinh biết tự học; tự hoàn thiện kiến thức và tự rèn luyện kỹ năng*,* hai là:Nhiệm vụ khó khăn và quan trọng nhất của GV là làm sao cho học sinh thích học*,* ba là:Dạy học phải làm cho HS cảm thấy biết thêm kiến thức của mỗi bài học ở mỗi môn học là có thêm những điều bổ ích, lý thú từ một góc nhìn cuộc sống*.*Với ba luận điểm này, chúng tôi quan niệm rằng thực chất của việc dạy học là truyền cảm hứng và đánh thức khả năng tự học của người học. Hứng thú không tự nhiên nảy sinh và khi đã nảy sinh nếu không duy trì, nuôi dưỡng cũng có thể bị mất đi. Hứng thú được hình thành, duy trì và phát triển nhờ môi trường giáo dục với vai trò dẫn dắt, hướng dẫn, tổ chức của GV. GV là người có vai trò quyết định trong việc phát hiện, hình thành, bồi dưỡng hứng thú học tập cho HS.

 Sự hứng thú thể hiện tập trung nhất ở sự chú ý cao độ, tình yêu và sự say mê của chủ thể hoạt động. Sự hứng thú gắn liền với tình cảm của con người, nó là động cơ thúc đẩy con người tham gia tích cực vào hoạt động đó. Nếu có hứng thú con người sẽ có cảm giác dễ chịu với hoạt động, nó là động cơ thúc đẩy con người tham gia tích cực và sáng tạo hơn vào hành động đó. Ngược lại nếu không có hứng thú, dù là hành động gì cũng sẽ không đem lại kết quả cao. Đối với các hoạt động học tập môn thể dục, khi không có hứng thú sẽ làm mất đi động cơ học, kết quả học tập có thể sẽ không cao, thậm chí xuất hiện cảm xúc tiêu cực. Điều này được nhìn nhận một cách rõ ràng, cụ thể biểu hiện trong đam mê hoạt động thể dục thể thao.

 Trong hoạt động học tập môn thể dục, hứng thú học tập được đo bằng hành vi, thái độ tham gia học tập môn học góp phần hình thành kỹ năng của các bài tập thể chất ở học sinh. Đó là việc thực hiện có hiệu quả những hành động và kỹ thuật của bài tập trên cơ sở vận dụng kiến thức và kinh nghiệm học tập đã có một cách linh hoạt vào những tình huống khác nhau nhằm đạt được mục tiêu học tập đã xác định.Đây là yếu tố không thể thiếu được đối với việc học tập của mỗi học sinh, nó tạo nên chất lượng học tập của cá nhân và được hình thành thông qua luyện tập thực hành các bài tập thể chất.

#### **1.1.4. Biện pháp**

Trong cuốn "Từ điển tường giải và liên tưởng tiếng Việt", tác giả Nguyễn Văn Đạm cho rằng: "Biện pháp là cách làm, cách hành động, đối phó để đi đến một mục đích nhất định".

Trong "Từ điển tiếng Việt" (Hoàng Phê chủ biên) đưa ra khái niệm: "Biện pháp là cách làm, cách giải quyết một vấn đề cụ thể".

Theo "Từ điển tiếng Việt" (Nguyễn Như Ý chủ biên) cũng cho rằng: "Biện pháp là cách làm, cách thức tiến hành một vấn đề cụ thể nào đó".

Như vậy, nghĩa chung nhất của biện pháp là cách làm, cách hành động để thực hiện một công việc nào đó nhằm đạt được mục đích đề ra.

***1.1.5 Biện pháp tác động sư phạm***

Dựa trên khái niệm chung về biện pháp, chúng tôi đưa ra khái niệm biện pháp tác động sư phạm như sau:

Biện pháp tác động sư phạm là cách thức tổ chức huấn luyện, cách tác động của người giáo viên đến học sinhmột cách có mục đích, kế hoạch, có kiểm tra đánh giá nhằm làm cho học sinh tự giác, tích cực, chủ động và sáng tạo tập luyện để hình thành cho học sinh các kỹ năng cần thiết theo yêu cầu của quá trình đào tạo.

Như vậy, biện pháp tác động sư phạm trước hết là cách thức tổ chức huấn luyện và tổ chức cho các em tự rèn luyện các kỹ năng. Bởi vì, con đường cơ bản nhất để rèn luyện kỹ năng là tập luyện.

Quá trình rèn luyện cho sinh viên phải thông qua tổ chức các hoạt động cụ thể. Các biện pháp rèn luyện phải phát huy được tính tự giác, tích cực, chủ động và sáng tạo của các em, phải biến quá trình rèn luyện thành quá trình tự rèn luyện là chính. Có như vậy, quá trình rèn luyện của học sinh mới đạt hiệu quả cao.

### 1.2. Các kết quả nghiên cứu có liên quan.

#### **1.2.1 .Các đề tài liên quan**

Nghiên cứu “Sử dụng một số phương pháp nhằm kích thích gây nhiều hứng thú học tập, giúp các em ham thích học tốt môn Thể dục”

“Tạo hứng thú học tập thông qua phần mở đầu” khơi gợi sự hứng thú học tập thể dục bằng việc kích thích vào trạng thái tâm lý ngay giai đoạn mở đầu của quá trình giao tiếp sư phạm.

 Nghiên cứu “Biến những bài học khô khan thành hứng thú” – GS.TS Lê Phương Nga (Khoa Giáo dục tiểu học, trường Đại học Sư phạm Hà Nội). Đây là nghiên cứu có những đề xuất sử dụng các biện pháp tác động sư phạm như sử dụng phương tiện dạy học hiện đại, những ví dụ chuyên ngành và hình ảnh minh họa sinh động.

 Giải pháp nâng cao hứng thú trong giờ học Giáo dục thể chất chính khóa cho sinh viên trường Đại học Lao động - Xã hội (Giảng viên Hoàng Thị Hương-BM GDTC-QP) có nhiều biện pháp thiết thực với thực tiễn nhà trường.

#### **1.2.2 .Kết quả tổng hợp về lý luận:**

Trong thực tiễn, các kết quả nghiên cứu của các nhà giáo dục học cho nhận xét và kết luận khá rõ nét, dưới đây chúng tôi xin tổng hợp một số biện pháp tác động sư phạm trong giờ thể dục được đánh giá cao, đó là:

*Thứ nhất là*:**Tạo hứng thú học tập bằng cách****làm cho học sinh nhận thức được mục tiêu, lợi ích của bài học.**

Hứng thú là một thuộc tính tâm lí mang tính đặc thù cá nhân. Hứng thú có tính lựa chọn. Đối tượng của hứng thú chỉ là những cái cần thiết, có giá trị, có sức hấp dẫn với cá nhân. Vậy vấn đề gì thu hút sự quan tâm, chú ý tìm hiểu của các em? Trả lời được câu hỏi này nghĩa là người GV đã sống cùng với đời sống tinh thần của các em, biến đổi những nhiệm vụ học tập khô khan phù hợp với những mong muốn, nhu cầu, sở thích, nguyện vọng (tất nhiên là phải tích cực, chính đáng) của HS.

Hứng thú học tập trước hết được tạo ra bằng cách làm cho HS ý thức được lợi ích của việc học để tạo động cơ học tập. Mục tiêu này có thể được trình bày một cách tường minh ngay trong tài liệu học tập (như­ cách trình bày của tài liệu hướng dẫn học của dự án Mô hình trường học mới Việt Nam) hoặc có thể trình bày thông qua các tình huống dạy học cụ thể.

    Với mỗi bài học cụ thể, giáo viên cần giúp cho học sinh nhận ra tính lợi ích của một nội dung nào đó.

***Thứ hai là:******Tạo hứng thú học tập bằng cách******tác động vào nội dung dạy học.***

***Thứ ba là: Tạo hứng thú học tập bằng cách******phối hợp các phương pháp và các hình thức dạy học linh hoạt.***

Ngoài việc khai thác sự lí thú trong chính nội dung dạy học, hứng thú của HS còn được hình thành và phát triển nhờ các phương pháp, thủ pháp, hình thức tổ chức dạy học phù hợp với sở thích của các em. Đó chính là cách tổ chức dạy học dưới dạng các trò thi đố, các trò chơi, tổ chức hoạt động sắm vai, tổ chức hoạt động học theo nhóm, tổ chức dạy học dự án, tổ chức dạy học ngoài không gian lớp học...

Thứ tư là:Tổ chức trò chơi học tập

Trong thực tế dạy học, giờ học nào tổ chức trò chơi cũng đều gây được không khí học tập hào hứng, thoải mái, vui nhộn. Nghiên cứu cho thấy, trò chơi học tập có khả năng kích thích hứng thú và trí tưởng tượng của trẻ em, kích thích sự phát triển trí tuệ của các em.

Trò chơi học tập nhất thiết phải là một bộ phận của nội dung bài học, phải là một phần cấu tạo nên bài học.

Có thể kể vào trò chơi học tập hoạt động sắm vai. Sắm vai trong dạy học là nhận một vai giao tiếp nào đó nhằm thể hiện sinh động nội dung học tập. Hình thức học tập sắm vai nhiều khi rất vui nhờ những chi tiết hài hước, ngộ nghĩnh do những diễn viên bất đắc dĩ tạo nên. Hình thức sắm vai đặc biệt phát huy tác dụng trong các giờ tập làm văn rèn kĩ năng nói, nó giúp học sinh được thực hành giao tiếp, được quan sát trực tiếp hoạt động nói với sự kết hợp sinh động của phương tiện âm thanh và các yếu tố phi ngôn ngữ.

Thứ năm là: Tổ chức hoạt động học theonhóm

Học theo nhóm là hình thức học tập có sự hợp tác của nhiều thành viên trong lớp nhằm giải quyết những nhiệm vụ học tập chung. Được tổ chức một cách khoa học, học theo nhóm sẽ  phát huy tính tích cực, sáng tạo, năng lực, sở trường, tinh thần và kĩ năng hợp tác của mỗi thành viên trong nhóm. Trong giờ học Tiếng Việt, biện pháp này đã tạo nên một môi trường giao tiếp tự nhiên, thuận lợi, đó là hoạt động giao tiếp nhằm trao đổi, chia sẻ kiến thức, kinh nghiệm của những người bạn.

 ***Thứ sáu là: Tạo hứng thú học tập bằng việc******xây dựng môi trường thân thiện giữa thầy và trò, trò và trò.***

Bên cạnh việc tác động vào nội dung và phương pháp, hình thức tổ chức dạy học, việc thiết lập được mối quan hệ hợp tác tích cực tốt đẹp giữa thầy và trò, giữa các trò cũng sẽ tạo hứng thú cho học sinh. Hình thức tổ chức dạy học hấp dẫn cùng với một bầu không khí thân ái hữu nghị trong giờ học sẽ tạo ra sự hứng thú cho cả thầy và trò. Bởi vì, học là hạnh phúc không chỉ vì những lợi ích mà nó mang lại, mà hạnh phúc còn nằm ngay trong chính sự học.

Đối với giờ thể dục, một số biện pháp tác động sư phạm nhằm nâng cao tính tích cực của học sinh có thể là: Xác định nhiệm vụ của buổi học, bài tập trong giáo án một cách cụ thể, rõ ràng; Tổ chức giờ học một cách sinh động và hứng thú; Tối ưu hóa mật độ vận động của giờ học GDTC; Đảm bảo đầy đủ và đúng đắn các nguyên tắc GDTC và HLTT trong giờ học GDTC. Tóm lại, nâng cao tính tích cực hoạt động học tập, tập luyện của HS trong giờ học GDTC là yêu cầu khách quan của mục tiêu nâng cao chất lượng,hiệu quả GDTC học sinh trong trường học hiện nay.

Những năm gần đây ứng dụng yếu tố tâm lý để phát triển các tố chất thể lực và trình độ kỹ thuật các môn thể thao nói chung có hiệu quả cao hơn là một trong những đề tài được nhiều sinh viên lựa chọn trong công tác nghiên cứu.

Có thể khẳng định rằng, các kết quả nghiên cứu dù ở lĩnh vực này tuy chưa nhiều, song chúng là cơ sở ban đầu hết sức đáng quý cả về mặt tư liệu lẫn về mặt định hướng và về phương pháp nghiên cứu đối với đối tượng chủ yếu là học sinh trường trung học phổ thông.

### 1.3. Cơ sở khoa học của lý thuyết xây dựng các biện pháp

***1.3.1 Đặc điểm sinh lý của lứa tuổi học sinh Trung học cơ sở:***

Tuổi học sinh THCS là thời kì đạt được sự trưởng thành về mặt cơ thể. Sự phát triển thể chất đã bước vào thời kì phát triển bình thường, hài hòa, cân đối. Cơ thể của các em đã đạt tới mức phát triển của người trưởng thành, nhưng sự phát triển của các em còn kém so với người lớn. Các em có thể làm những công việc nặng của người lớn. Hoạt động trí tuệ của các em có thể phát triển tới mức cao. Khả năng hưng phấn và ức chế ở vỏ não tăng lên rõ rệt có thể hình thành mối liên hệ thần kinh tạm thời phức tạp hơn. Tư duy ngôn ngữ và những phẩm chất ý chí có điều kiện phát triển mạnh. Ở tuổi này, các em dễ bị kích thích và sự biểu hiện của nó cũng giống như ở tuổi thiếu niên. Tuy nhiên tính dễ bị kích thích này không phải chỉ do nguyên nhân sinh lý như ở tuổi thiếu niên mà nó còn do cách sống của cá nhân (như hút thuốc lá, không giữ điều độ trong học tập, lao động, vui chơi…)

Nhìn chung ở tuổi này các em có sức khỏe và sức chịu đựng tốt hơn tuổi thiếu niên. Thể chất của các em đang ở độ tuổi phát triển mạnh mẽ rất sung sức.Sự phát triển thể chất ở lứa tuổi này sẽ có ảnh hưởng đến sự phát triển tâm lý và nhân cách đồng thời nó còn ảnh hưởng tới sự lựa chọn nghề nghiệp sau này của các em.

Ở tuổi này hệ thống thần kinh trung ương đã khá hoàn thiện, hoạt động phân tích trên vỏ não về tri giác có định hướng sâu sắc hơn. Khả năng nhận hiểu cấu trúc động tác và tái hiện chính xác hoạt động vận động ở các em được nâng cao. Ngay từ tuổi thiếu niên đã diễn ra quá trình hoàn thiện cơ quan phân tích và những chức năng vận động quan trọng nhất, đặc biệt là những cảm giác bản thể trong điều khiển động tác. Khả năng phân biệt chính xác về không gian của nam đạt mức cao nhất, còn nữ ở lứa tuổi này lại giảm xuống do thiếu tập luyện vận động cần thiết, nếu tập thì có thể tránh được. Lứa tuổi này các em có thể thực hiện khá đầy đủ những bài tập đơn giản của giáo viên giao gần như dựa theo chỉ dẫn bằng lời nói, bước đầu biết xác định những khâu, đoạn then chốt trong vận động phức tạp, chỉ ra được khá rõ những sai xót của bản thân và đồng đội. Vì vậy khi giảng dạy cần chú ý bồi dưỡng khả năng tự phân tích động tác, tự đánh giá tình hình tập luyện của các em. Khi dạy động tác kỹ thuật cần khéo vận dụng đúng mức những hiểu biết đã học về vật lý, sinh học…

Ở lứa tuổi này quá trình tăng trưởng cơ thể của các em còn chưa kết thúc. Dù hoạt động thần kinh cao cấp ở các em đã đến mức phát triển cao, nhưng ở một số em vẫn phần nào hưng phấn mạnh hơn ức chế, dễ còn có những phản ứng thiếu kìm hãm cần thiết, do đó dễ làm rối sự phối hợp vận động, gây khó khăn cho việc tiếp thu và củng cố các kỹ năng vận động.

Tình hình hoạt động của học sinh ở lứa tuổi học sinh THCS các em đã chăm chú cho công việc học tập của mình để ổn định và định hướng tương lai, nghề nghiệp sau này cho chính bản thân mình. Tuy nhiên vẫn còn một bộ phận học sinh chưa xác định rõ mục đích và nhiệm vụ học tập của mình nên chưa quan tâm tới việc học mà còn đang mải mê với nhưng trò chơi điện tử, các cuộc vui chơi bạn bè... Ngoài ra, trong giờ GDTC của các em, đa phần nhận thấy cảm hứng tập luyện rất thích thú với các bài tập. Bên cạnh đó cũng có rất nhiều học sinh có những biểu hiện không theo một quy luật tâm, sinh lý nào cả. Những biểu hiện đó cụ thể như sau:

 - Học sinh thường không chủ động, tự giác tích cực trong tập luyện.

 - Do tình trạng lười học, học đối phó ở học sinh hiện nay diễn ra khá phổ biến.

 - Do tâm lý chung là xã hội không coi trọng môn thể dục nên các em học sinh cũng không hứng thú trong việc tự giác tích cực trong tập luyện môn thể dục nói chung và luyện tập các trò chơi vận động nói riêng.

 - Do đăc thù môn học ở ngoài trời nên thời tiết có lúc nắng, nóng.

Chính vì sự phát triển sinh lý đó mà lứa tuổi THCS phù hợp để tham gia những trò chơi vận động phát triển đầy đủ các tố chất thể lực đơn giản và có cả những trò chơi vận động phức tạp.

***1.3.2 Đặc điểm tâm lý của lứa tuổi học sinh Trung học cơ sở:***

Tâm lý học con người được biểu hiện qua các cử chỉ nói, cười, đi, đứng, vui sướng, căm giận, chán ghét, bực bội, phẫn nộ. Biểu hiện tâm lý lứa tuổi học sinh trung học cơ sở là giai đoạn có những biến đổi phức tạp về mặt tâm lý và sinh lý trong quá trình phát triển của các em. Các em không còn là “trẻ con” nữa nhưng các em chưa hoàn toàn là những người lớn. Ở các em, những nét trẻ thơ cùng tồn tại trong ý thức với những phẩm chất đặc trưng của tuổi thiếu niên. Do phát triển mạnh mẽ về thể lực mà các em có nhu cầu chơi thể thao. Giáo viên cần phải khuyến khích nhu cầu đó ở các em bằng cách tự bản thân các em tham gia chơi những môn thể thao mà các em ưa thích, hướng dẫn các em chơi thể thao. Nên hướng các em vào những nhà thể thao có uy tín, các em luôn tôn vinh các thần tượng ngôi sao thể thao, từ đó xây dựng cho các em lý tưởng, ước mơ.

Ở tuổi này các em dễ tự ái, tiêu cực nhất là nữ khi bị người khác nói những yếu kém của mình trước tập thể, nhất là trước các bạn khác giới.Tính tình trạng thái tâm lý ở tuổi này dễ thay đổi, có lúc rất tích cực hăng hái, nhưng cũng có lúc lại buồn chán, tiêu cực.

Hoạt động tâm lý lứa tuổi thanh niên còn chịu ảnh hưởng của nhân tố bên trong và bên ngoài. Nhân tố bên trong thường chịu ảnh hưởng của các yếu tố mà nguyên nhân chủ yếu do hooc môn tuyến nội tiết tố tăng cường ảnh hưởng đến hệ thần kinh nên sự cân bằng giữa các quá trình hưng phấn và ức chế ở vỏ bán cầu đại não của các em bị phá vỡ làm cho hành vi các em mất cân đối. Những ảnh hưởng mang tính tích cực sẽ tạo ra những yếu tố tích cực như:

 - Lòng ham muốn, khát khao, nhu cầu bản năng, nhu cầu sinh tồn;

 - Ham muốn học tập như người khác, là người lớn;

 - Các yếu tố tình cảm chung;

 - Niềm tin và sự hiếu thắng;

 - Quan điểm về giá trị.

Ảnh hưởng của các nhân tố bên ngoài chính là sức cuốn hút môi trường xung quanh. Nếu môi trường xung quanh tốt sẽ cuốn hút các em chịu ảnh hưởng tốt và phát triển tốt. Ngược lại, môi trường xung quanh không tốt sẽ cuốn hút các em vào những hoạt động xấu, các em sẽ phát triển theo chiều hướng xấu đi. Chính vì vậy cần phải chi phối những ảnh hưởng tốt bằng các nhân tố như:

- Ảnh hưởng của tập luyện TDTT: sẽ gây sự chú ý bằng cách thi đấu giành thắng lợi, khát vọng trở thành nhà vô địch thể thao.

- Ảnh hưởng của tập thể: sự cổ vũ động viên khích lệ của tập thể, sự đùm bọc thân thương, đoàn kết truyền thống trong tập thể sẽ hình thành các phẩm chất đạo đức cao đẹp, tinh thần nghĩa vụ, ý thức xã hội, khát vọng muốn trở thành thành viên hữu ích của tập thể.

Dựa vào các quy luật tâm lý trên, trong quá trình tiến hành GDTT, chúng ta cần tuân thủ các nguyên tắc giảng dạy, huấn luyện, đồng thời chú ý tăng cường sử dụng các loại bài tập trò chơi nhằm nâng cao hứng thú, phát huy tính tích cực học tập tinh thần tự chủ, sáng tạo của người học. Chỉ có như vậy mới đạt được hiệu quả cao đối với GDTC.

Các đặc điểm tâm sinh lý trên đây là chìa khóa giúp chúng tôi định hướng xây dựng các biện pháp nhằm nâng cao tính tích cực tự giác học tập môn học thể dục. Trong đó,chúng tôi ưu tiên các biện pháp lựa chọn các trò chơi vận động bởi đặc điểm: lứa tuổi học sinh THCS thích chơi các trò chơi vận động có sức cuốn hút lớn trước tập thể, có ý nghĩa và giá trị vui chơi giải trí cao.

### 1.3.3. Phương pháp đánh giá kết quả nghiên cứu:

Để đánh giá kết quả nghiên cứu chúng tôi sử dụng biểu điểm đánh giá hứng thú học tập các môn thực hành của giáo viên trường THCS Khương Đình, biểu điểm đó là:

**Biểu điểm đánh giá sự hứng thú học tập môn thể dục đối với học sinh THCS:**

|  |  |
| --- | --- |
| **NỘI DUNG ĐÁNH GIÁ** | **ĐIỂM** |
| **Điểm lý thuyết** | **Điểm trừ/lỗi** | **Tổng điểm** |
| Đi học đúng giờ | 20/giờ | 1 | Không quá 150 |
| Đi đủ | 40/giờ | 1 |
| Trang phục đúng | 40/giờ | 1 |
| Thái độ tập chăm chỉ | 40/giờ | 1 |
| Kết quả học tập | 10 | Điểm thực  |

##  1.3.4. Những yếu tố ảnh hưởng đến hoạt động học tập và hứng thú học tập của học sinh trường THCS Khương Đình

Hoạt động học tập là môt hoạt động đặc thù của con người, được điều khiển bởi mục đích tự giác - Con người bước vào hoạt động học tập ở nhà trường từ khá sớm, ở giai đoạn 5-6 tuổi. Tuy vậy, mỗi giai đoạn của hoạt động học tập có những đặc điểm riêng, khác nhau cả về tính chất và nội dung. Hoạt động học tập của học sinh Trung học cơ sở đòi hỏi cao về tính năng động, tính độc lập, gắn liền với xu hướng học tập lên cao hay chọn nghề, vào đời… Đồng thời cũng đòi hỏi muốn nắm được chương trình học một cách sâu sắc thì cần phải phát triển tư duy lý luận, khả năng trừu tượng, khái quát, nhận thức, phát triển… Học sinh ở tuổi này trưởng thành hơn, sở hữu nhiều kinh nghiệm sống hơn, các em ý thức được vị trí, vai trò của mình. Do vậy, thái độ có ý thức của các em trong hoạt động học tập ngày càng được phát triển. Thái độ của các em đối với các môn học trở nên có chọn lựa hơn, tính phân hoá trong hoạt động học tập thể hiện rõ hơn, cao hơn, do xu hướng chọn nghề, vào đời chi phối. Ở các em đã hình thành những hứng thú học tập gắn liền với khuynh hướng nghề nghiệp. Cuối bậc Trung học cơ sở, các em đã xác định được cho mình một hứng thú ổn định đối với một môn học nào đó, hoặc một lĩnh vực tri thức nhất định. Hứng thú này thường liên quan đến việc chọn một nghề nhất định của học sinh. Hơn nữa, hứng thú nhận thức ở tuổi học sinh Trung học cơ sở mang tính chất rộng rãi, sâu và bền vững hơn học sinh trung học cơ sở. Tuy vậy, thái độ học tập ở nhiều em còn có nhược điểm là một mặt, các em rất tích cực học một số môn mà các em cho là quan trọng đối với nghề mình đã chọn, mặt khác các em lại xao nhãng các môn học khác hoặc chỉ học để đạt được điểm trung bình (học lệch). Do đó, giáo viên cần giúp các em đó hiểu được ý nghĩa và chức năng giáo dục cơ bản, toàn diện, tạo nền tảng vững chắc hình thành nhân sinh quan, thế giới quan khoa học của con người cho các em trong bậc học phổ thông. Thái độ học tập có ý thức thúc đẩy sự phát triển tính chủ động của các quá trình nhận thức và năng lực điều khiển bản thân của học sinh sinh viên trong hoạt động học tập.

“Mục tiêu cuối cùng của hệ thống giáo dục là chuyển giao cho cá nhân gánh nặng của việc tự theo đuổi việc học tập của chính mình” (I.W.Gardener). Ở Việt Nam, định hướng đổi mới phương pháp dạy và học đã được xác định từ Nghị quyết Trung ương 4 khoá VII (1-1993). Nội dung cơ bản của phương hướng này là chuyển trọng tâm hoạt động từ giáo viên sang học sinh, làm cho người học phải huy động toàn bộ chức năng tâm lý, toàn bộ nhân cách và các điều kiện của bản thân để chủ động phấn đấu đạt được mục tiêu giáo dục cho thầy giáo và nhà trường đặt ra. Thực hiện được phương hướng này, chúng ta sẽ thực sự biến được quá trình đào tạo thành quá trình tự đào tạo. “Phương pháp giáo dục phải phát huy tính tích cực, tự giác chủ động, tư duy sáng tạocủa người học; bồi dưỡng năng lực tự học của người học, lòng say mê học tập và ý chí vươn lên” (Luật Giáo dục, chương I điều 4).

Do đó, phương pháp tác động và hình thức hoạt động học tập của có ý nghĩa quyết định trực tiếp tới kết quả giáo dục các em cả về năng lực và phẩm chất. Các hình thức học tập của HS ở trường trung học như sau:

+ Hình thức học tập chính khoá ở trường: Hình thức này gồm học bài mới, củng cố tri thức và rèn luyện kỹ năng, ôn tập, tiết bài tập, tiết kiểm tra.

+ Tự học ở nhà:Tự học là hoạt động tự giác, có mục đích của cá nhân, là tự mình động não suy nghĩ , sử dụng các năng lực trí trệ và có khi cả cơ bắp cùng các phẩm chất, động cơ, tình cảm… để chiếm lĩnh một lĩnh vực hiểu biết nào đó của nhân loại, biến lĩnh vực đó thành sở hữu của mình. Cốt lõi của học là tự học. Tự học là nói đến nội lực của người học, chất lượng của học tuỳ thuộc vào nội lực. Dù điều kiện tác động từ bên ngoài đối với hoạt động học dù tốt đến mấy, nhưng nếu con người không có đủ nỗ lực bản thân để tự học, tự biến đổi mình đến mức cần thiết thì không thể nào đạt được mục tiêu mong muốn. Tự học có nhiều hình thức như tự học ở lớp khi đang diễn ra quá trình dạy và học, tự học ở nhà. Tự học ở nhà cũng là hình thức tự học cóhướng dẫn của giáo viên. Tự học ở nhà của HS thường là nắm vững nội dung học tập đã học trên lớp, hoàn thành bài tập, thực hiện bài thực hành hoặc chuẩn bị bài học mới.

 + Hình thức học tập theo nhóm: Hình thức học tập theo nhóm là hình thức tổ chức dạy học trong đó HS được chia thành từng nhóm, trao đổi thảo luận, tranh luận… với nhau về những vấn đề nhất định của nội dung tài liệu học tập dưới sự hướng dẫn của GV. Học tập theo nhóm là sự tác động trực tiếp giữa HS với nhau, phối hợp cùng hoạt động, hình thức học tập theo nhóm có sự kết hợp tính tập thể và tính cá nhân rất cao.

 + Hình thức hoạt động ngoại khoá: Hoạt động ngoại khoá là một hình thức tổ chức dạy học có tính chất tự nguyện được tiến hành ngoài giờ lên lớp. Mỗi HS có thể căn cứ vào hứng thú, nhu cầu, năng lực… của mình mà tham gia hoạt động này hay khác. Nội dung hoạt động ngoại khoá như các mặt văn hoá, khoa học, thể dục thể thao. Tổ chức hoạt động ngoại khoá, dưới hình thức ngoại khoá các bộ môn văn hoá, câu lạc bộ…

+ Hình thức tham quan học tập:Tham quan học tập là hình thức tổ chức dạy học nhằm tổ chức cho HS thâm nhập thực tế cuộc sống bằng trực tiếp quan sát và nghiên cứu những hiện tượng, sự vật trong thiên nhiên, trong cuộc sống xã hội mà rút ra những bài học cần thiết.

+ Phụ đạo: Là hình thức tổ chức dạy học bằng sự giúp đỡ trực tiếp của GV đối với từng HS. Phụ đạo thường được tiến hành với hai loại đối tượng: HS yếu kém và HS giỏi, như vậy phụ đạo đồng nghĩa với dạy học cá biệt. Theo chúng tôi học chính khoá là hoạt động học của HS theo chương trình do Bộ Giáo dục quy định, do nhà nước thống nhất quản lý, được các cấp quản lý và cơ sở giáo dục linh động triển khai tổ chức thực hiện. Trong học chính khoá GV trực tiếp tổ chức hoạt động học và nó có ảnh hưởng lớn đến các hình thức học tập khác. Các hình thức học tập tác động qua lại vàhỗ trợ nhau cùng quy định chất lượng học tập và trong học chính khoá có hình thức học nhóm, tự học và phụ đạo.

***1.3.5. Vai trò của hứng thú học tập môn thể dục đối với hoạt độnghọc tập của học sinh trường THCS Khương Đình***

Hiện nay, việc giảng dạy bộ môn thể dục cần quan tâm đúng mức và chú trọng nhiều hơn nữa. Nhiều công trình khoa học đã chứng minh rằng lứa tuổi học sinh trung học phổ thông là thời kỳ thuận lợi, ảnh hưởng lớn tới thể chất và tâm lý – cho sự phát triển thể chất và hình thành các kỹ năng kỹ xảo cần thiết cho con người. Qua quá trình nghiên cứu của các nhà khoa học đã chứng minh sức khỏe – trí tuệ là thứ quý nhất của con người có ý nghĩa đặc biệt quan trọng, có mối quan hệ tương quan bổ sung cho nhau. Để có sức khỏe tốt không chỉ cần dinh dưỡng và vệ sinh tốt đã đủ mà chúng ta cần phải thường xuyên tập luyện thể dục thể thao. Nhưng tập TDTT phải có những bài tập cho phù hợp tâm sinh lý từng độ tuổi mới có hiệu quả. Bên cạnh sự phát triển về thể chất đó, về mặt tinh thần của con người sẽ được phát triển song hành về trí tuệ, là yếu tố tác động tới hứng thú. Đặc biệt, lứa tuổi học đường là thời kỳ rất cần thiết cho sự vận động để phát triển trí-lực toàn diện giúp học sinh có đủ sức khỏe, tinh thần minh mẫn mà học tập, đảm bảo cho mục tiêu nhiệm vụ sau này là lao động, xây dựng bảo vệ tổ quốc.

Vai trò và tổ chức TCVĐ :

Vai trò và tầm quan trọng trực tiếp tác động nhận thức của học sinh về
rèn luyện thể chất- phát triển thể lực khi tham gia trò chơi vận động :

- Nhận thức đúng đắn về nội dung, ý nghĩa, mục đích, yêu cầu của trò chơi, “Chơi mà học, học mà chơi”.

- Vai trò người tổ chức trò chơi: Phải định hướng tư tưởng, sửa chữa
những sai sót trong quá trình thực hiện trò chơi. Giúp người chơi rèn luyện :
+ Tư tưởng chủ đạo : Lời thuyết minh (hướng dẫn), giới thiệu và các động
tác trò chơi phải có tính tư tưởng chủ đạo, phù hợp với tâm sinh lý từng lứa tuổi,
giúp cho các em hình thành nhân cách.

+ Đạo đức : Đoàn kết, mình vì tập thể, vì danh dự chung, phát huy tinh thầntự giác.

+ Tác phong: Có tính kỷ luật cao, nhanh nhẹn, khéo léo.

+ Rèn luyện thể chất (trí - lực). Tránh cường điệu, cầu kỳ, khó nhớ, khó
thực hiện và dễ gây nhàm chán và chấn thương.

- Vai trò người tham gia trò chơi :

+ Phải tuyệt đối tuân thủ luật chơi, nêu cao tinh thần tập thể, phát huy tínhtrung thực, tính kỷ luật và tác phong, đạo đức.

- Có thái độ hành vi đúng đắn với trò chơi như: Chăm chú nghe sự góp ý, sửa sai, thi đua không ganh đua, cay cú thắng thua, tích cực, đoàn kết, thân ái.
 - Phát huy tính tự nguyện, năng nổ và học hỏi.

- Cách đánh giá, nhận xét một TCVĐ sau khi tiến hành xong cuộc
chơi: Một trong những việc làm không thể thiếu là nhận xét, đánh giá kết quả
thực hiện trò chơi; phân định người hoặc đội đoạt giải theo thứ tự. Muốn việc
“đánh giá” được đúng, chính xác, có được kết quả công bằng và thỏa mãn đối
với các thành viên tham gia cuộc chơi, người hướng dẫn (hoặc giáo viên) cần
lưu ý:

Dựa vào yêu cầu và luật lệ của trò chơi đã phổ biến từ đầu cuộc chơi.
Nêu rõ cụ thể (có tính chất thống kê) các vi phạm của từng đội (hoặc từng
cá nhân), trong quá trình diễn biến của trò chơi (cần có thêm trọng tài phụ đối
với những trò chơi có luật hoặc diễn biến phức tạp). Công bằng nghiêm khắc nhưng cũng khuyến khích và bao dung đối với đội (hoặc cá nhân) còn quá yếu kém (cụ thể : cần nghiêm khắc với các hành vi đạo đức xấu và châm chước nâng đỡ với các trường hợp yếu mệt do thể lực).

Học sinh đa số tiếp thu về mục đích ý nghĩa trò chơi, hứng thú tham gia
trò chơi và thích được tổ chức các trò chơi thay các nội dung rèn luyện sức
mạnh, nhanh, bền cũng như các loại hình phù hợp với bài, tiết học môn thể dục.
 Sau tiết học các em vẫn còn hứng thú.  Hỗ trợ tốt cho việc học tập văn hóa, sức khỏe và thành tích môn TDTT được nâng cao, số học sinh tự ti, rụt rè nhút nhát giảm tối đa …  Đặc biệt, một số học sinh cá biệt do phát triển tâm sinh lý lứa tuổi được chuyển biến tích cực. Ham thích các môn học xã hội. Tinh thần đồng đội, tập thể được phát huy và tính tự giác, tính kỷ luật được nâng cao rõ rệt. Bên cạnh đó, tạo tính thi đua giữa các tổ, nhóm và khối, lớp với nhau, số ít học sinh hạn chế về sức khỏe, ít linh hoạt chưa được bạn bè đề xuất tham gia trò chơi nhiều lần.

# CHƯƠNG 2: ĐỐI TƯỢNG, PHƯƠNG PHÁP

# VÀ TỔ CHỨC NGHIÊN CỨU

## 2.1. Đối tượng nghiên cứu

### 2.1.1.Chủ thể nghiên cứu:

 Một số biện pháp nhằm nâng cao hứng thú học tập môn thể dục cho học sinh khối trường THCS Khương Đình

### 2.1.2. Khách thể nghiên cứu:

 80 em học sinh khối 9 trường THCS Khương Đình

## 2.2. Phương pháp nghiên cứu

### 2.2.1. Phương pháp phân tích tổng hợp tài liệu

 ***- Mục đích***: Thu thập thông tin trên có liên quan đến hứng thú học tập, các trò chơi vận động, kỹ năng dạy học, biện phá giảng dạy giáo dục thể chất trong nhà trường phổ thông…

 ***- Cách thức tiến hành:*** Đọc giáo trình, tài liệu, đọc các sách báo, tạp chí... Các tài liệu được phân tích, tổng hợp trong đề tài này bao gồm các sách, tạp chí lý luận và phương pháp giảng dạy, huấn luyện như lý luận và phương pháp giáo dục thể dục thể thao, học thuyết huấn luyện, sinh lý học thể thao, sinh hoá học thể thao và tâm lý học thể thao...

 ***- Phương pháp xử lý số liệu và cách đánh giá:***Từ những thông tin đó thu được chúng tôi tổng hợp lại, đưa ra những kết luận, xác định hướng nghiên cứu.Sản phẩm thu được phục vụ cho phần tổng quan các vấn đề nghiên cứu (một số khái niệm cơ bản, lịch sử vấn đề nghiên cứu...)

### 2.2.2. Phương pháp quan sát:

 ***- Mục đích:***Là sự quan sát các mặt khác nhau trong quá trình giảng dạy, huấn luyện. Đây là phương pháp rất quan trọng trong đề tài bởi vì phải quan sát những hiện tượng trực tiếp của đối tượng nghiên cứu.Có cơ sở đánh giá thực trạng một cách toàn diện và có biện pháp thử nghiệm tích cực, có hiệu quả hơn.

 ***- Cách thức tiến hành***: Quan sát giờ học thể dục, quan sát hoạt động ngoại khóa giờ thể dục, quan sát hoạt động tập luyện thể dục của các em ngoài giờ lên lớp.

 Trong phương pháp này tôi chú ý các nhiệm vụ giảng dạy, huấn luyện, phương pháp huấn luyện, phương tiện giáo dục, thể lực, vị trí, điều kiện sân bãi, dùng các phương pháp phân chia, giãn cách...

 Căn cứ vào đối tượng, lứa tuổi, tâm lý, trình độ riêng biệt từng tháng bắt đầu tập luyện, dùng nhiều người để quan sát, đối chứng.

 Chúng tôi quan sát trực tiếp các tiết học của học sinh trong giờ chính khoá, các giờ, quan sát tiết học huấn luyện của giáo viên nhà trường trong giờ ngoại khoá đội tuyển.

***- Phương pháp xử lý số liệu và cách đánh giá:*** Sản phẩm thu được phục vụ phần cơ sở thực tiễn và kết quả nghiên cứu đề tài: Thông qua quan sát để nắm được các bài tập luyện, nhìn nhận đánh giá được những ưu điểm, nhược điểm của các bài tập. Từ đó có những nhận định liên quan đến đề tài.

### 2.2.3. Phương pháp phỏng vấn:

 ***- Mục đích:*** Thu thập thêm thông tin tìm hiểu quan điểm khoa học của các đối tượng phỏng vấn nhằm định hướng cho quá trình thực nghiệm các giải pháp.

 ***- Cách thức tiến hành:*** Được thực hiện với các cán bộ quản lý, GV giảng dạy giờ thể dục ở địa điểm trường THCS Khương Đình.

+ Phương pháp phỏng vấn trực tiếp: Nhằm tìm hiểu sâu sắc hơn những vấn đề mà phiếu hỏi chưa đáp ứng được. Đối tượng là các huấn luyện viên, chuyên gia điền kinh, giáo viên TDTT.

+ Phương pháp phỏng vấn dùng phiểu hỏi: Nhằm thu nhập những ý kiến và số lượng cần thiết cho nghiên cứu. Trên cơ sở nội dung phỏng vấn gồm các vấn đề cụ thể theo phiếu phỏng vấn để đi sâu vào việc lựa chọn các biện pháp nâng cao hứng thú học tập cho học sinh trường THCS Khương Đình.

***- Phương pháp xử lý số liệu và cách đánh giá:*** Sản phẩm thu được phục vụ phần cơ sở thực tiễn và kết quả nghiên cứu đề tài: Tập hợp các số liệu thu được từ phiếu phỏng vấn, chúng tôi lựa chọn những biện pháp đạt được ít nhất 70% ý kiến lựa chọn để định hướng quá trình thực nghiệm.

### 2.2.4. Phương pháp kiểm tra sư phạm

 ***- Mục đích:*** Đánh giá thực trạng và đề xuất một số biện pháp nhằm nâng cao hứng thú học tập môn thể dục cho học sinh trường THCS Khương Đình.

Việc sử dụng phương pháp kiểm tra sư phạm nhằm mục đích kiểm tra, đánh giá ...một cách chính xác khách quan thông qua các bài Test đã được chọn. Trên cơ sở đó có những nhận xét về việc phân nhóm trong quá trình thực nghiệm.

 ***- Cách thức tiến hành:*** Trong quá trình nghiên cứu, chúng tôi sẽ tiến hành tổ chức kiểm tra sư phạm. Đối tượng kiểm tra sư phạm của đề tài là hai lớp học sinh lớp 9 trường Trung học cơ sở Khương Đình.

 ***- Phương pháp xử lý số liệu:*** chúng tôi sử dụng kết quả kiểm tra trước và sau thực nghiệm nhằm đánh giá thực trạng về hứng thú của học sinh. Đồng thời làm căn cứ cho công tác xác nhận kết quả thực nghiệm các biện pháp.

### 2.2.5. Phương pháp thực nghiệm sư phạm

 ***- Mục đích:*** Nhằm khảo nghiệm tính khả thi của một số biện pháp nâng cao hứng thú học tập môn thể dục cho học sinh trường trung học cơ sở Khương Đình.

 ***- Cách thức tiến hành:*** Thực hiện trên hai lớp học sinh lớp 9 trường Trung học cơ sở Khương Đình. Các biện pháp được chúng tôi tiến hành thực nghiệm là:

Biện pháp 1: Trực quan hóa toàn bộ phần giảng giải bằng hình ảnh thực tế của các vận động viên.

Mục đích: xây dựng cảm xúc, tình cảm yêu thích các động tác kỹ thuật của các vận động viên. Từ đó có tình cảm yêu thích kỹ thuật môn học dẫn đến có thái độ tốt khi tham gia học tập môn học.

Cách thực hiện : sưu tầm các tranh, ảnh, video clip về các môn thể thao đang học để trình diễn khi giảng giải cho các em học sinh.

Biện pháp 2: Sử dụng các trò chơi vận động trong các nội dung khởi động và thể lực của tiết học.

Mục đích: kích thích tính ganh đua, vui nhộn của lứa tuổi học đường, nhằm nâng cao sự hứng thú học tập môn học.

Cách tiến hành: xây dựng các trò chơi vận động phù hợp với lứa tuổi, thời lượng của thời gian khởi động và thể lực của tiết học để ứng dụng trong các giờ dạy.

Biện pháp 3: Trò chơi hóa các nội dung giai đoạn kỹ thuật trong quá trình luyện tập của tiết học.

Mục đích: kích thích tính ganh đua, vui nhộn của lứa tuổi học đường, nhằm nâng cao sự hứng thú học tập môn học. Đồng thời xây dựng thái độ tốt với kỹ thuật của môn học.

Cách tiến hành: khi tiến hành luyện tập các giai đoạn kỹ thuật, luôn chia lớp thành nhiều nhóm, thực hiện thi đua các nội dung luyện tập giữa các nhóm.

***Tổ chức thực nghiệm***

Đề tài đã sử dụng phương pháp thực nghiệm sư phạm tự nhiên. Đối tượng thực nghiệm được lấy ngẫu nhiên 80 học sinh lớp 9 trường THCS Khương Đình, trong đó số lượng em nam và em nữ tương đối cân bằng và được chia làm 2 nhóm: Nhóm thực nghiệm 38 em, nhóm đối chứng 42 em.

Căn cứ vào chương trình, kế hoạch, tiến trình và giáo án giảng dạy của nhà trường và của bộ môn, chúng tôi xây dựng chương trình giảng dạy cho đối tượng thực nghiệm. Thời gian được giáo viên quản lý chặt chẽ, loại trừ các yếu tố khách quan ảnh hưởng đến giảng dạy, chỉ còn lại tác động của các bài tập với đối tượng nghiên cứu.

Thời gian thực nghiệm đựợc tiến hành trong vòng 6 tuần, mỗi tuần 3 buổi (thời gian cả chính khóa và ngoại khóa)

 ***- Phương pháp xử lý số liệu:*** trước thực nghiệm chúng tôi tiến hành đánh giá điểm hứng thú của học sinh hai lớp đối chứng và thực nghiệm. Sau thực nghiệm chúng tôi tiếp tục đánh giá điểm hứng thú của hai nhóm. Sau đó so sánh nếu có sự khác biệt giữa hai nhóm và có ý nghĩa thống kê thì chúng tôi kết luận giá trị tác động của các biện pháp thực nghiệm đến việc ảnh hưởng khả năng hưng thú của học sinh đối với môn học thể dục tại nhà trường.

### 2.2.7. Phương pháp thống kê toán học

***- Mục đích:*** Phương pháp Toán học thống kê được sử dụng nhằm phân tích và xử lý các số liệu thu thập được trong quá trình nghiên cứu của đề tài, thông qua các công thức toán học thống kê. Ngoài ra còn sử dụng phương pháp phân tích dữ liệu trong “Phân tích dữ liệu khoa học” bằng chương trình Exel và SPSS 9.0.

***- Cách thức thực hiện:*** Phương pháp toán học thống kê được sử dụng trong quá trình thống kê kết quả quan sát, kết quả phỏng vấn, xác định độ tin cậy và tính thông báo của các Test, So sách sự khác biệt của các số liệu, đánh giá trò chơi vận động nâng cao hứng thú của đối tượng nghiên cứu trước và sau thực nghiệm...

Các tham số đặc trưng mà chúng tôi quan tâm là: , t, δ, χ2.

 Giá trị trung bình cộng:

 

Phương sai:

  (Với n > 50)

Độ lệch chuẩn:

 

So sánh 2 số trung bình tự đối chiếu:

 ****

Trong đó:

; ; 

Việc phân tích và xử lý các số liệu thu thập được trong quá trình nghiên cứu của đề tài được chúng tôi xử lý bằng phần mềm StatiscPro 1.0, SPSS 7.5, Microsoft Excel đã được xây dựng trên máy vi tính.

 ***- Mục đích:*** Nhằm xử lý số liệu thu thập được.

 ***- Cách thức tiến hành:*** Tổng kết theo các số liệu cụ thể.

 ***- Phương pháp xử lý số liệu và cách đánh giá:*** Sản phẩm thu được phục vụ phần kết quả nghiên cứu đề tài.

## 2.3. Tổ chức nghiên cứu

### 2.3.1. Thời gian thực hiện:

 - Thời gian bắt đầu và kết thúc: Từ tháng 9 năm 2020 đến tháng 11 năm 2020.

**CHƯƠNG 3: KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU**

 3.1. Đề xuất một số biện pháp nhằm nâng cao hứng thú học tập môn thể dục cho học sinh khối 9 trường trung học cơ sở Khương Đình

##  **3.1.1.Đánh giá sự hứng thú học tập môn thể dục của học sinh Trường THCS Khương Đình.**

Căn cứ biểu điểm đánh giá sự hứng thú học tập môn thể dục của học sinh nhà trường, chúng tôi tiến hành đánh giá thực tế hứng thú học tập của các em khối 9 qua học tập môn thể dục. Kết quả được trình bày tại bảng 3.1 dưới đây:

Bảng 3.1. Kết quả đánh giá hứng thú học tập môn thể dục của các em khối 9 trường THCS Khương Đình:

|  |  |
| --- | --- |
| **NỘI DUNG ĐÁNH GIÁ** | **Điểm trung bình/ giờ học** |
| Điểm lý thuyết | Điểm trừ/lỗi | Tổng điểm |
| Đi học đúng giờ | 20/giờ | 13 | 91 |
| Đi đủ | 40/giờ | 7 |
| Trang phục đúng | 40/giờ | 36 |
| Thái độ tập chăm chỉ | 40/giờ | 30 |
| Kết quả học tập | 10 | 5  |

Kết quả tại bảng 3.1 cho nhận xét: với tổng điểm 91/150 cho thấy học sinh không hứng thú học tập môn học thể dục. Nhất là về trang phục mắc lối đến 36/40; Thái độ học tập cũng chưa tốt, mắc lỗi ở tỷ lệ cao 30/40. Đây là một trong những biểu hiện thực tiễn cho thấy cần phải tìm các giải pháp mới nhằm nâng cao hơn nữa hứng thú học tập môn học thể dục cho học sinh. Trên cơ sở ấy nâng cao thành tích môn học.

3.1.2. Thực trạng cơ sở vật chất, đội ngũ giáo viên giảng dạy giáo dục thể chất của trường:

Trường THCS Khương Đình với bề dày xây dựng và phát triển, được sự quan tâm của các cấp lãnh đạo Sở Giáo dục và Đào tạo thành phố Hà Nội cũng như của nhà trường, những năm gần đây cơ sở vật chất cho công tác đào tạo của nhà trường không ngừng được đầu tư nâng cấp; cán bộ quản lý, giáo viên được bồi dưỡng hàng năm.

Về cơ sở vật chất dành cho giảng dạy giáo dục thể chất được nhà trường quan tâm, dụng cụ và phương tiện dạy học được nhà trường được bổ sung hằng năm. Hiện nay nhà trường có 01 sân rộng,01 nhà thể chất đảm bảo cho công tác giảng dạy và tập luyện các môn ngoài trời như đá cầu, cầu lông, điền kinh…

Về vấn đề tập luyện cho các giải đấu, phong trào TDTT của Quận, hằng năm nhà trường vẫn thường xuyên cử đội tuyển tham gia với tinh thần đoàn kết, nâng cao sức khỏe và thành tích. Các hoạt động TDTT vì thể vẫn thường xuyên được các thầy cô chú ý đến năng khiếu thể thao ở học sinh để phát hiện, bồi dưỡng tài năng thể thao. Với điều kiện cơ sở vật chất của nhà trường như hiện nay, thiết nghĩ cần quan tâm hơn nữa tới hoạt động ngoại khóa và tinh thần thể thao quần chúng, từ đó các em có cách nhìn nhận khách quan hơn về vấn đề phát triển thể dục thể thao ở địa phương và xu hướng phát triển ngành nghề GDTC tại địa phương. Vấn đề nâng cao tầm vóc của con người Việt Nam có phát huy triệt để và ảnh hưởng sâu sắc tới thế hệ trẻ, đặc biệt là học sinh phổ thông hay không phần lớn phụ thuộc vào trách nhiệm của những nhà giáo dục thể chất mà cụ thể trong trường học chính là sự hướng dẫn, dẫn dắt và tác động định hướng của giáo viên GDTC.

Có thể khẳng định rằng, vấn đề nâng cao sức khỏe và tinh thần trong tập luyện, rèn luyện thể thao của học sinh trong nhà trường THCS Khương Đình cần gắn liền với hoạt động chủ đạo hướng nghiệp và nâng cao hứng thú học tập (nói chung) cho học sinh. Bởi có như vậy mới phát huy hết vai trò của GDTC trong trường học. Đặc biệt cần coi các trò chơi vận động giờ ngoại khóa là vấn đề hết sức được quan tâm. Bởi hiện nay, hoạt động ngoại khóa với các trò chơi vận động đang được coi là vấn đề dưới dạng tiềm năng chưa phát huy được vai trò hướng dẫn của giáo viên GDTC cũng như chưa phát huy hết yếu tố ảnh hưởng tích cực của nó với hoạt động học tập của học sinh.

### **3.1.3. Đề xuất một số biện pháp nhằm nâng cao hứng thú học tập môn thể dục cho học sinh khối 9 trường trung học cơ sở Khương Đình**

Để nâng cao hứng thú học tập môn thể dục, học sinh cần tự giác, nghiêm túc, tích cực trong học tập nói chung và đối với môn học thể dục nói riêng, rèn luyện cho mình thói quen tập luyện thể dục thể thao để rèn luyện sức khỏe.

Đặc biệt, muốn nâng cao hứng thú của học sinh trước hết phải hình thành, giáo dục động cơ học tập, nhu cầu học tập đúng đắn nhằm ích thích các em ham thích học môn thể dục. Động cơ học tập tốt không tự dưng có mà cần phải được xây dựng, hình thành trong quá trình học sinh đi sâu chiếm lĩnh tri thức với sự hướng dẫn của thầy cô giáo. Động cơ học tập là muôn hình muôn vẻ, muốn phát động động cơ học tập đúng đắn, động cơ chiếm lĩnh tri thức thì trước hết cần phải khơi dậy ở các em nhu cầu nhận thức, nhu cầu chiếm lĩnh đối tượng học tập vì nhu cầu chính là nơi khơi nguồn của tính tự giác, tính tích cực học tập. Cần tuyên truyền, giáo dục cho các em nhận thức được vị trí và vai trò của môn học thể dục trong việc rèn luyện nâng cao sức khoẻ và xây dựng lối sống lành mạnh.  Một vần đề không kém phần quan trọng đó là cần phải giải thích cho các em hiểu rằng: việc học môn thể dục cũng như tập luyện thể thao đối với các em là việc hết sức quan trọng, không những góp phần nâng cao thể lực cho các em mà còn giúp các em có một tâm lý vui tươi sảng khoái và tri óc minh mẫn giúp cho các em tiếp thu tốt hơn các kiến thức trong học tập khi ở trường và ở nhà. Với lý luận trên đây chúng tôi xây dựng một số biện pháp sau đây:

Biện pháp 1: trực quan hóa toàn bộ phần giảng giải bằng hình ảnh thực tế của các vận động viên.

Mục đích: xây dựng cảm xúc, tình cảm yêu thích các động tác kỹ thuật của các vận động viên. Từ đó có tình cảm yêu thích kỹ thuật môn học dẫn đến có thái độ tốt khi tham gia học tập môn học.

Cách thực hiện: sưu tầm các tranh, ảnh, video clip về các môn thể thao đang học để trình diễn khi giảng giải cho các em học sinh.

Biện pháp 2: sử dụng các trò chơi vận động trong các nội dung khởi động và thể lực của tiết học,

Mục đích: kích thích tính ganh đua, vui nhộn của lứa tuổi học đường, nhằm nâng cao sự hứng thú học tập môn học.

Cách tiến hành: xây dựng các trò chơi vận động phù hợp với lứa tuổi, thời lượng của thời gian khởi động và thể lực của tiết học để ứng dụng trong các giờ dạy.

Biện pháp 3: trò chơi hóa các nội dung giai đoạn kỹ thuật trong quá trình luyện tập của tiết học.

Mục đích: kích thích tính ganh đua, vui nhộn của lứa tuổi học đường, nhằm nâng cao sự hứng thú học tập môn học. Đồng thời xây dựng thái độ tốt với kỹ thuật của môn học.

Cách tiến hành: khi tiến hành luyện tập các giai đoạn kỹ thuật, luôn chia lớp thành nhiều nhóm, thực hiện thi đua các nội dung luyện tập giữa các nhóm.

### ***3.1.4. lựa chọn một số biện pháp nhằm nâng cao hứng thú học tập môn thể dục cho học sinh khối 9 trường THCS Khương Đình***

Nhằm tranh thủ các ý kiến chuyên gia chúng tôi tiến hành phỏng vấn các giáo viên thể dục của quận Thanh Xuân và một số các thầy cô giáo tại trường THCS Khương Mai về nội dung của các biện pháp mà chúng tôi đề xuất. Kết quả phỏng vấn được trình bày tại bảng 3.2 dưới đây:

Bảng 3.2. kết quả phỏng vấn lấy ý kiến lựa chọn các biện pháp nâng cao hứng thú học tập môn thể dục cho học sinh THCS Khương Đình

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Số TT | Tên biện pháp | Kết quả (n = 22) |
| Rất tốt | Tốt | Không tốt | % |
| 1 | Trực quan hóa toàn bộ phần giảng giải bằng hình ảnh thực tế của các vận động viên | 22 | 0 | 0 | 100 |
| 2 | Sử dụng các trò chơi vận động trong các nội dung khởi động và thể lực của tiết học | 20 | 2 | 0 | 96.4 |
| 3 | trò chơi hóa các nội dung giai đoạn kỹ thuật trong quá trình luyện tập của tiết học | 21 | 1 | 0 | 98.2 |

Từ kết quả bảng 3.2 cho thấy cả ba biện pháp chúng tôi đề xuất đều được các thầy cô giáo đồng thuận với tỷ lệ rất cao, đều trên 90%. Từ kết quả này chúng tôi sẽ sử dụng cả ba biện pháp để thực nghiệm nhằm kiểm chứng hiệu quả tác dụng của các biện pháp trong việc nâng cao tính hứng thú học tập môn học thể dục của học sinh trường THCS Khương Đình.

## **3.2. Đánh giá hiệu quả thực nghiệm một số biện pháp nhằm nâng cao hứng thú học tập môn thể dục cho học sinh khối 9 trường trung học cơ sở Khương Đình.**

 Sau khi sử dụng ba biện pháp đã đề xuất vào thực nghiệm trên học sinh khối 10 trường THCS Khương Đình, chúng tôi thu được kết quả bước đầu có ý nghĩa khoa học, dưới đây là kết quả.

 3.2.1. Kết quả thực nghiệm nâng cao hứng thú học tập trên nhóm thực nghiệm.

 Sử dụng phương pháp so sánh tự đối chiếu, chúng tôi đánh giá sự tiến bộ về sự hứng thú học tập của các em khối 9 nhóm thực nghiệm. Kết quả được chúng tôi trình bày tại bảng 3.3 dưới đây:

*Bảng 3.3. kết quả đánh giá sự hứng thú học tập sau thực nghiệm các biện pháp đã đề xuất đối với học sinh khối 9 nhóm thực nghiệm*

|  |  |
| --- | --- |
| Nội dung đánh giá | Kết quả (điểm) |
| Trước TN | Sau TN | W (%) | T |
| Đi học đúng giờ | 7 | 19 | 92.3 | 2.21 |
| Đi đủ | 33 | 38 | 14.1 | 2.23 |
| Trang phục đúng | 4 | 40 | 163.6 | 3.57 |
| Thái độ tập chăm chỉ | 10 | 40 | 120.0 | 2.99 |
| Kết quả học tập | 5 | 8.5 | 51.9 | 2.52 |
| Tổng điểm | 59 | 145.5 | 84.6 | 2.76 |

Kết quả tại bảng 3.3 cho nhận xét: tất cả các nội dung đánh giá sự hứng thú của học sinh đều tăng sau thực nghiệm, sự tăng trưởng có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác xuất P< 0.01%. cụ thể:

Nội dung đi học đúng giờ: tăng 92.3%.

Nội dung về đi đủ: tăng 14.1%

Nội dung về trang phục tăng: 163.6%

Nội dung thái độ tập chăm chỉ tăng : 120%

Kết quả học tập tăng: 51.9%

Tổng điểm đánh giá sự hứng thú học tập của học sinh tăng: 84.6%

Từ kết quả trên đây cho thấy các biện pháp mà chúng tôi ứng dụng có tác dụng tốt nâng cao hứng thú học tập môn thể dục cho học sinh.

### 3.2.2 kết quả thực nghiệm nâng cao hứng thú học tập trên nhóm đối chứng

 Sử dụng phương pháp so sánh tự đối chiếu, chúng tôi đánh giá sự tiến bộ về sự hứng thú học tập của các em khối 9 nhóm đối chứng. Kết quả được chúng tôi trình bày tại bảng 3.4 dưới đây:

*Bảng 3.4. Kết quả đánh giá sự hứng thú học tập sau thực nghiệm các biện pháp đã đề xuất đối với học sinh khối 9 nhóm đối chứng*

|  |  |
| --- | --- |
| Nội dung đánh giá | Kết quả (điểm) |
| Trước TN | Sau TN | W (%) | T |
| Đi học đúng giờ | 8 | 7 | -13.3 | 0.22 |
| Đi đủ | 31 | 32 | 3.2 | 0.53 |
| Trang phục đúng | 4 | 4.3 | 7.2 | 1.12 |
| Thái độ tập chăm chỉ | 11 | 10.7 | -2.8 | 0.23 |
| Kết quả học tập | 5.2 | 5.5 | 5.6 | 0.73 |
| Tổng điểm | 59.2 | 59.5 | 0.5 | 0.55 |

Kết quả bảng 3.4 cho thấy nhóm đối chứng không có sự tăng trưởng về mức độ hứng thú học tập của học sinh. Bởi sự khác biệt không có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác xuất lớn hơn p>0.05

 3.2.3 so sánh kết quả thực nghiệm nâng cao hứng thú học tập trên nhómthực nghiệm và nhóm đối chứng

 Sử dụng phương pháp so sánh song song, chúng tôi đánh giá sự tiến bộ về sự hứng thú học tập của các em khối 9 nhóm thực nghiệm so với nhóm đối chứng. Kết quả được chúng tôi trình bày tại bảng 3.5 dưới đây:

Bảng 3.5 kết quả so sánh sự tăng trưởng mức độ hứng thú học tập sau thực nghiệm các biện pháp đã đề xuất đối với học sinh khối 9 nhóm thực nghiệm so với nhóm đối chứng

|  |  |
| --- | --- |
| Nội dung đánh giá | Kết quả ( điểm ) |
| Trước TN | Sau TN | W | T |
| Nhóm TN | Nhóm ĐC | Nhóm TN | Nhóm ĐC |
| Đi học đúng giờ | 7 | 8 | 19 | 7 | 92.3 | 2.23 |
| Đi đủ | 33 | 31 | 38 | 32 | 17.1 | 2.27 |
| Trang phục đúng | 4 | 4 | 40 | 4.3 | 161.2 | 3.51 |
| Thái độ tập chăm chỉ | 10 | 11 | 40 | 10.7 | 115.6 | 2.92 |
| Kết quả học tập | 5 | 5.2 | 8.5 | 5.5 | 42.9 | 2.32 |
| Tổng điểm | 59 | 59.2 | 145.5 | 59.5 | 83.9 | 2.16 |

Từ bảng 3.5 có nhận xét :

Trước thực nghiệm sự hứng thú học tập của hai nhóm là tương đương nhau. Sự khác biệt không có ý nghĩa thống kê.

Sau thực nghiệm sự hứng thú học tập của nhóm thực nghiệm cao hơn hẳn nhóm đối chứng. Tất cả các nội dung đánh giá đều có sự tăng trưởng vượt bậc và đều có ý nghĩa thống kê với ngưỡng xác xuất p<0.01.

Điều đó chứng tỏ các biện pháp mà chúng tôi đề xuất, qua thực nghiệm bước đầu đã chứng tỏ có tác dụng tốt nâng cao hứng thú học tập cho sinh viên.

# PHẦN KẾT LUẬN VÀ KIẾN NGHỊ

## 1. Kết luận:

## Kết luận một: đề tài đã đề xuất ba biện pháp nhằm nâng cao hứng thú học tập môn thể dục cho học sinh trường THCS Khương Đình. Đó là :

Biện pháp 1: trực quan hóa toàn bộ phần giảng giải bằng hình ảnh thực tế của các vận động viên.

Biện pháp 2: sử dụng các trò chơi vận động trong các nội dung khởi động và thể lực của tiết học,

 Biện pháp 3: trò chơi hóa các nội dung giai đoạn kỹ thuật trong quá trình luyện tập của tiết học.

 **Kết luận hai:**Qua thực nghiệm các biện pháp trên đây đã có tác dụng tốt trong việc nâng cao hứng thú học tập môn thể dục cho học sinh trường Trung học cơ sở Khương Đình.

## 2. Kiến nghị:

Kết quả nghiên cứu của chúng tôi có thể ứng dụng trong các trường THCS thành phố Hà Nội để nâng cao hứng thú học tập môn thể dục cho học sinh.

# TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Vũ Thị Thanh Bình, Nguyễn Mậu Loan (2005), “Giáo trình phương pháp nghiên cứu khoa học TDTT, NXB TDTT Hà Nội.
2. Hoàng Thị Đông (2004), *Giáo trình lý luận và phương pháp thể dục thể thao*, NxB TDTT, Hà Nội.
3. Lê Văn Hồng (2005), *Tâm lý lứa tuổi và tâm lý học sư phạm,* NXB TDTT.
4. Một số luận văn tốt nghiệp khóa 39, 40 Trường ĐHSP TDTT Hà Nội.
5. Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội, “Nội dung chương trình môn cầu lông năm 2006 – 2007”
6. Hồ sơ đoàn thực tập sư phạm khóa 41 Trường THPT Yên Lạc – Vĩnh Phúc.
7. Lê Văn Lẫm (2007), *Giáo trình đo lường thể dục thể thao”*, NXB TDTT, HN
8. Hướng Xuân Nguyên, Mai Thị Ngoãn (2004), *Giáo trình cầu lông Trường ĐHSP TDTT Hà Nội.*
9. Trần Văn Vinh – Đào Chí Thành (1998), *Giáo trình cầu lông Trường Đại học TDTT 1,* NXB TDTT.
10. Phan Hồng Minh (1996), *“Một số vấn đề về thể thao hiện đại”,* Bản tin KHKT TDTT, Viện KH TDTT Hà Nội (số 06/1996).
11. Lê Thanh (2004), *Giáo trình phương pháp thống kê trong TDTT,* NXB TDTT.
12. Phạm Thị Thiệu (2005), *Giáo trình Sinh lý học TDTT,* NXB TDTT.
13. Nguyễn Toán (1998), *Cơ sở lý luận và phương pháp đào tạo VĐV,* NXB TDTT.

|  |
| --- |
| 1. Phạm Thị Uyên, Lưu Quang Hiệp (1995), *Sinh lý học TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội.
 |
|  |
| 1. Ivanôv V.X (1996), *Những cơ sở của toán học thống kê*, Dịch: Trần Đức Dũng, NXB TDTT, Hà Nội.
 |
| 1. Nabatnhicova M.Ia (1985), *Quản lý và đào tạo VĐV trẻ*, Dịch: Phạm Trọng Thanh, NXB TDTT, Hà Nội.
 |
| 1. Novicop A.D, Matveep L.P (1990), *Lý luận và phương pháp GDTC*, Dịch: Phạm Trọng Thanh, Lê Văn Lẫm, NXB TDTT, Hà Nội
 |
| 1. Ozolin M.G (1980), *Hệ thống huấn luyện thể thao hiện đại*, NXB TDTT, HN.
 |
| 1. Philin V.P (1996), *Lý luận và phương pháp thể thao trẻ*, Dịch: Nguyễn Quang Hưng, NXb TDTT, Hà Nội.
 |
| 1. Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội.
 |
| 1. Phạm Ngọc Viễn (1991), *Tâm lý học TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội.
 |

# PHỤ LỤC

PHIẾU PHỎNG VẤN

Người phỏng vấn: Nguyễn Hương Giang

Giáo Viên GDTC trường THCS Khương Đình

*Hà Nội, ngày tháng 08 năm 2020*

NỘI DUNG PHỎNG VẤN

 Thực hiện đề tài nghiên cứu khoa học: *Đề xuất một số biện pháp nhằm nâng cao hứng thú học tập môn thể dục cho học sinh khối 9 Trường Trung học cơ sở Khương Đình”,* tôi tiến hành phỏng vấn các giáo viên GDTC của quận Thanh Xuân và một số các thầy cô giáo tại trường THCS Khương Đình về nội dung của các biện pháp mà chúng tôi đề xuất. Kết quả phỏng vấn được trình bày tại bảng 3.6 dưới đây:

Bảng 3.6 kết quả phỏng vấn lấy ý kiến lựa chọn các biện pháp nâng cao hứng thú học tập môn thể dục cho học sinh THCS Khương Đình

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Số TT | Tên biện pháp | Kết quả (n = 22) |
| Rất tốt | Tốt | Không tốt | % |
| 1 | trực quan hóa toàn bộ phần giảng giải bằng hình ảnh thực tế của các vận động viên | 22 | 0 | 0 | 100 |
| 2 | Sử dụng các trò chơi vận động trong các nội dung khởi động và thể lực của tiết học | 20 | 2 | 0 | 96.4 |
| 3 | trò chơi hóa các nội dung giai đoạn kỹ thuật trong quá trình luyện tập của tiết học | 21 | 1 | 0 | 98.2 |

Tôi xin cảm ơn sự hợp tác và giúp đỡ của quý thầy cô. Nếu có thể xin các thầy cô vui lòng để lại địa chỉ để tôi có thể liên hệ nếu cần hiểu rõ hơn quan điểm của các thầy cô.

Họ và tên:

Trường:

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Trân trọng****Nguyễn Hương Giang** |