



# ĐA DẠNG HOÁ NỘI DUNG BÀI HỌC THỰC HÀNH

## *Phương pháp tích cực trong giáo dục thể chất*

• **NGUYỄN THỊ HUỆ**  
*Trường Đại học Vinh*

### I. Đặt vấn đề

Ngày nay với sự phát triển không ngừng của đời sống vật chất thì đời sống tinh thần cũng được nâng lên. Các câu lạc bộ, công viên, những con đường phố lớn, nhỏ, những khu đất để trống,... đã trở thành sân chơi, bãi tập thể dục thể thao. Cũng từ đó mà phong trào rèn luyện sức khoẻ đã được phát triển sâu rộng trong quần chúng. Muốn giáo dục thể chất cho mọi người có hiệu quả, trong tập luyện cần sử dụng các bài tập phối hợp với nội dung đa dạng như: đi bộ phối hợp chạy nhảy, ném đẩy, cùng các loại hình hoạt động thể dục, bóng đá, bóng chuyền, bơi lội, v.v...

Quá trình phát triển con người từ tuổi thơ ấu đến trưởng thành, muốn có một hình thể cân đối và sức khoẻ tốt, phải trải qua sự rèn luyện, khắc phục những biến động tự nhiên, gia đình và xã hội. Để có cơ thể phát triển theo tự nhiên, một sự hướng dẫn rèn luyện của gia đình chưa đủ, mà cần có sự quan tâm giáo dục của toàn xã hội. Trong đó, nhà trường là trung tâm đào tạo thế hệ trẻ thông qua giáo dục thể chất, ở các lớp học, cấp học. Trong quá trình giáo dục thể chất, người giáo viên cần có phương pháp giáo dục tích cực, đưa ra được các bài tập tác động hiệu quả đối với người học, nhằm đạt được mục tiêu giáo dục và đào tạo, từ đó phát triển các năng lực chung.

Rèn luyện thể chất là vấn đề cần thiết đối với học sinh, sinh viên nói chung và sinh viên ngành giáo dục thể chất nói riêng trong các trường ĐH, CĐ và trung cấp chuyên nghiệp. Rèn luyện thể chất không những tăng cường sức

khỏe và trang bị các tri thức khoa học chuyên ngành mà còn có nhiệm vụ nâng cao trình độ khoa học kĩ thuật TĐTT của nước nhà, từng bước vươn lên ngang tầm khu vực. Nội dung bài tập giáo dục thể chất phong phú, đa dạng, hợp thành những bài liên kết mang tính đặc thù riêng của nó. Khi tập luyện phải biết sử dụng lượng vận động thích hợp, với khả năng tiêu hao năng lượng hợp lí để đưa đến quá trình hồi phục vượt mức, từ đó thúc đẩy sự phát triển hình thái chức năng cơ thể.

### II. Đối tượng và phương pháp nghiên cứu

#### 1. Đối tượng nghiên cứu.

Sinh viên lớp 47A khoa Giáo dục thể chất, Trường Đại học Vinh.

#### 2. Phương pháp nghiên cứu.

- Phương pháp phân tích tổng hợp tài liệu;
- Phương pháp quan sát sư phạm;
- Phương pháp thực nghiệm và so sánh;
- Phương pháp thống kê.

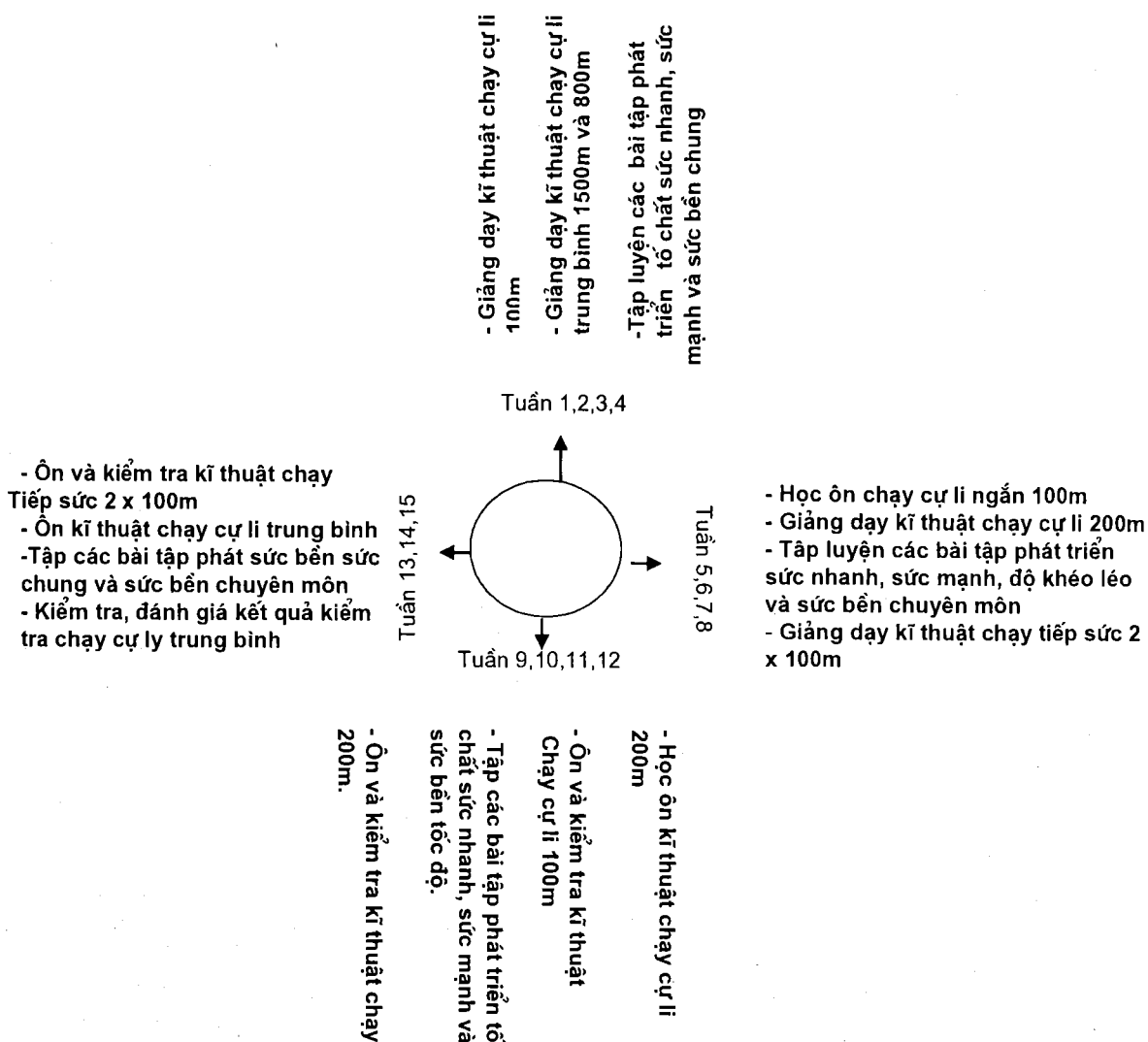
### III. Kết quả và bàn luận

Trong quá trình giáo dục thể chất không phải sử dụng những động tác đơn thuần nhẹ nhàng như đi bộ, uốn chuyển như xoay hông, v.v... mà còn phải tập luyện với nhiều bài tập khác mới có hiệu quả. Điển hình của rèn luyện thể chất là môn Chạy. Môn Chạy không những đòi hỏi người học có sự kiên trì để khắc phục tính đơn điệu của hoạt động mà còn đòi hỏi sự nỗ lực ý chí để phát triển tố chất sức nhanh, sức mạnh, sức bền chung và sức bền chuyên môn.



Trong chuyên ngành giáo dục thể chất, học phần "các môn Chạy" có nhiều nội dung: Chạy 100m, 200m, 800m, 1500m, chạy tiếp sức, v.v..., mỗi cự li đòi hỏi các yêu cầu liên quan về kĩ thuật, cũng như thành tích, song cùng mục đích chung là giáo dục sức khoẻ, phát triển tư duy, bồi dưỡng phẩm chất ý chí, chịu khó trong rèn luyện. Vì vậy, trong giảng

dạy, giáo viên phải biết sử dụng các phương pháp, biện pháp dạy học tích cực và khoa học, biết dựa vào các nguyên tắc, phương pháp giảng dạy và vận dụng tốt kĩ xảo để sắp xếp tuần tự theo nội dung bài học thực hành hợp lí nhằm nâng cao hiệu quả. Bài tập các môn chạy cần được sắp xếp đa dạng hoá nội dung và theo quy trình như sau:





Tuần tự sắp xếp nội dung giảng dạy dưới hình thức đa dạng hoá bài tập thực hành “Các môn Chạy” đã được áp dụng trên 2 nhóm sinh viên chuyên ngành khoa Giáo dục thể chất, trường Đại học Vinh có cùng trình độ ban đầu như nhau.

- Nhóm 1 (nhóm đối chiếu) áp dụng dạy học theo phương pháp thông thường kết quả thu được ở bảng 1:

**Bảng 1**

Năm học	S.lượng SV nhóm 1	Đánh giá học tập theo phương pháp thông thường							
		Giỏi		Khá		Tr. Bình		Yếu	
		Số S.Viên	Tỉ lệ %	Số S.Viên	Tỉ lệ %	Số S.Viên	Tỉ lệ %	Số S.Viên	Tỉ lệ %
2006 - 2007	30	4	13,4%	16	53,3%	10	33,3%	0	0%

- Nhóm 2 (nhóm thực nghiệm) áp dụng dạy học theo phương pháp đa dạng hoá nội dung bài học theo quy trình trên, kết quả thu được ở bảng 2:

**Bảng 2**

Năm học	S.lượng SV nhóm 2	Đánh giá học tập theo phương pháp đa dạng hoá nội dung							
		Giỏi		Khá		Tr. Bình		Yếu	
		Số S.Viên	Tỉ lệ %	Số S.Viên	Tỉ lệ %	Số S.Viên	Tỉ lệ %	Số S.Viên	Tỉ lệ %
2006- 2007	30	9	30%	20	66,7%	1	3,3%	0	0%

**2. Đề xuất và kiến nghị**

- Sắp xếp quy trình giảng dạy dưới hình thức đa dạng hoá nội dung bài học thực hành các môn Chạy là điều cần thiết đối với sinh viên chuyên ngành giáo dục thể chất.

- Đảm bảo tối thiểu về cơ sở vật chất phục vụ dạy học theo hình thức đa dạng hoá nội dung bài học.

Tuy nhiên, chúng tôi cho rằng còn nhiều

biện pháp khác để nâng cao chất lượng trong rèn luyện kĩ năng môn học chạy, mà bài viết chưa có điều kiện đi sâu. Đó là một hướng nghiên cứu tiếp theo của đề tài này.

**IV. Kết luận và kiến nghị**

**1. Kết luận**

Qua quá trình nghiên cứu, chúng tôi rút ra kết luận:

- Giảng dạy các môn Chạy theo phương pháp thông thường, kết quả chất lượng học tập của sinh viên còn nhiều hạn chế.

- Áp dụng quy trình tập luyện theo phương pháp sử dụng đa dạng hoá nội dung trong bài học thực hành các môn chạy đã đưa lại hiệu quả chất lượng cao, trên cơ sở đó phát huy được tính tự giác tích cực tự rèn luyện của sinh viên trong giờ học.

**TÀI LIỆU THAM KHẢO**

1. Bộ GD & ĐT - *Tuyển tập nghiên cứu khoa học GDTC - Y tế trường học* - NXB Thể dục thể thao, 2006.
2. T.S. Vũ Đào Hùng - T.S. Nguyễn Mậu Loan - *Li luận và phương pháp giáo dục thể chất*, NXB Giáo dục, 1998.
3. Lê Văn Hồng - *Tâm lí học lứa tuổi và tâm lí học sư phạm* - NXB Giáo dục, 1997.
4. Trần Đồng Lâm - Trần Đình Thuận - Nguyễn Kim Minh - Nguyễn Thế Xuân - Nguyễn Kim Anh - *Giáo trình các môn điền kinh*, NXB Giáo dục, 1998.

**SUMMARY**

*The author touches on the diversification of practice lessons as an active method in physical education for students in universities and colleges nowadays.*