

ỦY BAN NHÂN DÂN QUẬN THANH XUÂN
TRƯỜNG TIỂU HỌC NGUYỄN TRÃI



SÁNG KIẾN KINH NGHIỆM

**“ĐỔI MỚI HÌNH THỨC TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG THỂ DỤC
THỂ THAO NGOẠI KHOÁ NHẪM PHÁT TRIỂN THỂ LỰC
CHO HỌC SINH TIỂU HỌC”**

Tên tác giả : Nguyễn Thị Thùy Trang

Lĩnh vực/môn : Thể dục

Cấp học : Tiểu học

NĂM HỌC: 2017 – 2018

A. PHẦN MỞ ĐẦU

1. Lý do chọn đề tài

Trong chiến lược phát triển kinh tế xã hội của đất nước giai đoạn 2010 - 2020, Đảng và Nhà nước ta luôn coi trọng vị trí của công tác thể dục thể thao đối với thế hệ trẻ, xem đó là động lực quan trọng và khẳng định cần phải có chính sách chăm sóc, giáo dục và đào tạo thế hệ trẻ Việt Nam phát triển hài hoà về thể chất, tinh thần, trí tuệ và đạo đức. Sức khỏe được xem như một bộ phận cấu thành của nền văn hoá xã hội. Đó là một mặt quan trọng của chất lượng đời sống, là nguồn tài sản quý báu của mỗi quốc gia, là sản phẩm phản ánh một cách khách quan thành tựu của nhiều lĩnh vực khoa học, trong đó có sự đóng góp quan trọng của ngành thể dục thể thao nói chung và giáo dục thể chất nói riêng.

Công tác giáo dục thể chất và hoạt động thể dục thể thao trong trường học các cấp là một hoạt động giáo dục quan trọng trong sự nghiệp giáo dục và đào tạo, góp phần thực hiện mục tiêu “Nâng cao dân trí, đào tạo nhân lực, bồi dưỡng nhân tài” cho đất nước, đáp ứng nhu cầu đổi mới sự nghiệp phát triển kinh tế xã hội của đất nước trong thời kỳ công nghiệp hoá và hiện đại hoá. Chính vì vậy hiến pháp nước Cộng hoà Xã hội Chủ nghĩa Việt Nam 1992 có quy định "Chế độ giáo dục thể chất bắt buộc trong trường học" .

Tại chỉ thị 36 CT/TW của Ban chấp hành Trung ương Đảng về công tác thể dục thể thao trong giai đoạn mới cũng chỉ rõ: "Thực hiện giáo dục thể chất trong tất cả các trường học, làm cho việc tập luyện thể dục thể thao trở thành nếp sống hằng ngày của hầu hết học sinh, sinh viên". Công tác thể dục thể thao cần coi trọng nâng cao chất lượng giáo dục thể chất trong các trường học, tổ chức hướng dẫn và vận động đông đảo nhân dân tham gia rèn luyện thân thể hàng ngày. Giáo dục thể chất trong trường học là thực hiện mục tiêu phát triển thể chất cho học sinh, sinh viên, góp phần vào việc đào tạo con người phát triển toàn diện, họ là những người chủ tương lai của đất nước, sứ mệnh lịch sử tương lai của dân tộc đều trông mong vào thế hệ trẻ. Học sinh Việt Nam ngày nay đang được sống và học tập dưới một chế độ ưu việt - chế độ Xã hội Chủ nghĩa, đang thừa hưởng những thành quả vĩ đại của ông cha ta để lại trong sự nghiệp chiến đấu xây dựng và bảo vệ Tổ quốc, được Đảng và Nhà nước hết sức quan tâm, chăm sóc. Trong di chúc của Hồ Chủ tịch, Người đã căn dặn: "Bồi dưỡng thế hệ cách mạng cho đời sau là một việc làm rất quan trọng và cần thiết". Thấm nhuần lời dạy của Người, thế hệ trẻ Việt Nam trong đó có lực lượng học sinh các nhà trường phổ thông đang ra sức thi đua học tập, rèn luyện góp phần xây dựng và bảo vệ Tổ quốc.

Trường tôi tiểu học Nguyễn Trãi thuộc quận Thanh Xuân. Tập thể cán bộ, giáo viên, nhân viên luôn tự hào về trường lớp khang trang, khung cảnh sư phạm xanh - sạch đẹp. Và càng tự hào hơn bởi nơi đây là ngôi trường có bề dày truyền thống. Tiếp nối được truyền thống đó, trường chúng tôi ngày càng trưởng thành, chất lượng giáo dục ngày một nâng cao. Trong những năm qua, với sự quan tâm của Đảng, chính quyền các cấp, công tác giáo dục thể chất và hoạt động thể dục thể thao ngoại khoá trong nhà trường đã có sự phát triển vượt trội so với những năm trước đây. Công tác thể dục thể thao đã và đang góp phần tích cực nâng cao phát triển thể lực cho học sinh, bên cạnh đó còn giáo dục nhân cách, đạo đức, lối sống lành mạnh, làm phong phú đời sống văn hoá, tinh thần cho học sinh. Tuy nhiên hoạt động thể dục thể thao ngoại khoá của trường vẫn còn nhiều hạn chế về đội ngũ cán bộ, giáo viên, về nội dung, phương pháp, hình thức tổ chức... Công tác thể dục thể thao ngoại khoá chưa thực sự có sức hấp dẫn, các hình thức tổ chức tập luyện ngoại khoá còn đơn điệu, thiếu sinh động, chưa có sức thu hút người tập. Học sinh chỉ tập trung chơi một số môn thể thao như cầu lông, đá cầu, bóng đá, bóng rổ..., chủ yếu mang tính tự phát và hoạt động chủ yếu với hình thức cá nhân và nhóm với số lượng học sinh khiêm tốn. Đó là lý do tôi lựa chọn vấn đề **“Đổi mới hình thức tổ chức hoạt động thể dục thể thao ngoại khoá nhằm phát triển thể lực cho học sinh Tiểu học”** làm đề tài nghiên cứu.

2. Mục đích và nhiệm vụ nghiên cứu:

2.1. Mục đích nghiên cứu.

Đổi mới hình thức tổ chức hoạt động thể dục thể thao ngoại khoá khoa học, hợp lý, sinh động và có sức thu hút đông đảo học sinh của nhà trường tham gia tập luyện. Từ đó góp phần nâng cao thể lực của học sinh, giúp các em có đủ sức khoẻ để tham gia có kết quả các hoạt động giáo dục toàn diện của nhà trường là nguồn vận động viên tham gia các phong trào thể dục thể thao các cấp.

2.2. Nhiệm vụ nghiên cứu.

- Đổi mới các hình thức tổ chức hoạt động thể dục thể thao ngoại khoá nhằm phát triển thể lực cho học sinh Tiểu học

- Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các hình thức tổ chức hoạt động thể dục thể thao ngoại khoá nhằm phát triển thể lực cho học sinh Tiểu học.

3. Đối tượng và phạm vi nghiên cứu.

3.1. Đối tượng nghiên cứu.

Các hình thức tổ chức hoạt động thể dục thể thao ngoại khoá nhằm phát triển thể lực cho học sinh Tiểu học.

3.2. Phạm vi nghiên cứu.

- Phỏng vấn, khảo sát thực trạng và lựa chọn hình thức tổ chức với 366 người, trong Quận và 330 học sinh của khối 4 và khối 5 Tiểu học.

+ Trong số đó, chúng tôi tiến hành khảo sát thực trạng thể lực 150 học sinh của khối lớp 5 Tiểu học.

+ Nghiên cứu ứng dụng là 150 học sinh khối lớp 5 Tiểu học bao gồm 73 học sinh nam và 77 học sinh nữ.

4. Phương pháp nghiên cứu

4.1. Phương pháp phân tích và tổng hợp

Phương pháp này được sử dụng với mục đích tham khảo các tài liệu khoa học, các văn kiện nghị quyết của Đảng, Nhà nước, của ngành thể dục thể thao và của Bộ Giáo dục và Đào tạo về định hướng phát triển công tác giáo dục thể chất. Từ phân tích tiếp thu và sử dụng các thông tin khoa học cần thiết liên quan, tổng hợp lại thành những vấn đề cơ bản có tính định lượng cần thiết. Tìm hiểu các cơ sở lý luận về mục tiêu, nhiệm vụ, đường lối phát triển ngành TDTT nói chung và công tác GDTC trong các trường phổ thông nói riêng

4.2. Phương pháp quan sát sự phạm

- Phương pháp này giúp người nghiên cứu tiếp cận đối với khách thể nghiên cứu là học sinh Tiểu học.

- Nội dung quan sát gồm hình thức hoạt động, nội dung hoạt động, mật độ hoạt động trong tuần, trong tháng và thời gian hoạt động trong ngày, số học sinh tham gia tập luyện, các môn thể thao học sinh thường tập luyện..... Việc quan sát được thực hiện liên tục trong quá trình nghiên cứu.

4.3. Phương pháp phỏng vấn

Đề tài sử dụng 2 hình thức phỏng vấn: Phỏng vấn trực tiếp, phỏng vấn gián tiếp (bằng phiếu hỏi). Trong đó phương pháp chính là phỏng vấn bằng phiếu hỏi.

- Đối tượng phỏng vấn là các đồng chí cán bộ giáo viên trong trường Tiểu học, một số đồng chí giáo viên dạy thể dục trong quận Thanh Xuân và học sinh trường Tiểu học nơi tôi công tác.

- Nội dung phỏng vấn xung quanh các vấn đề có liên quan đến mục tiêu như: Định hướng công tác giáo dục thể chất, các nhận xét về công tác giáo dục thể chất, phong trào thể dục thể thao, hoạt động thể dục thể thao ngoại khoá cho học sinh toàn trường; Nhận thức của học sinh về lợi ích, tác dụng của việc tập luyện thể dục thể thao, nhu cầu tập luyện thể dục thể thao, sở thích tập luyện của học sinh đối với các môn thể thao và nguyện vọng của học sinh đối với các hình thức, nội dung hoạt động thể dục thể thao ngoại khoá....

4.4. Phương pháp kiểm tra sự phạm

Để đánh giá hiệu quả ứng dụng các hình thức tổ chức hoạt động thể dục thể thao ngoại khoá nhằm nâng cao thể lực cho học sinh Tiểu học, trước và sau thực nghiệm đề tài tiến hành kiểm tra thể lực bằng các test đánh giá xếp loại nằm trong quy định của Bộ giáo dục và Đào tạo ban hành theo quyết định số 53/QĐ – Bộ Giáo dục và Đào tạo ngày 19/08/2008 bao gồm:

* Nằm ngửa gập bụng (lần/30s).

- Mục đích: Đánh giá sức mạnh bền.

- Yêu cầu dụng cụ: Đệm cao su hoặc ghế băng, chiếu cói, trên cỏ bằng phẳng, sạch sẽ.

- Yêu cầu kỹ thuật động tác: Người được kiểm tra ngồi chân co 90^0 ở đầu gối, hai bàn chân áp sát sàn. Một học sinh, khác hỗ trợ bằng cách hai tay giữ phần dưới cẳng chân, nhằm không cho bàn chân người được kiểm tra tách ra khỏi sàn.

- Cách tính thành tích: Mỗi lần ngã người, co bụng được tính một lần.

Tính số lần đạt được trong 30 giây

* Bật xa tại chỗ (cm).

- Mục đích: Đánh giá sức mạnh tốc độ.

- Yêu cầu dụng cụ: Thảm cao su giảm chấn, kích thước 1 x 3 m (nếu không có thảm có thể thực hiện trên nền đất, cát mềm). Đặt một thước đo dài làm bằng thanh hợp kim hoặc bằng gỗ kích thước 3 x 0,3m trên mặt phẳng nằm ngang và ghim chặt xuống thảm (nền đất, cát mềm), tránh xô dịch trong quá trình kiểm tra.

- Yêu cầu kỹ thuật động tác: Người được kiểm tra đứng hai chân mở rộng tự nhiên, ngón chân đặt sát mép vạch giới hạn; khi bật nhảy và khi tiếp đất, hai chân tiến hành cùng lúc. Thực hiện hai lần nhảy.

- Cách tính thành tích: Kết quả đo được tính bằng độ dài từ vạch xuất phát đến vệt cuối cùng của gót bàn chân (vạch dấu chân trên thảm). Lấy kết quả lần cao nhất. Đơn vị tính là cm.

* Chạy 30m xuất phát cao (giây).

- Mục đích: Đánh giá sức nhanh và sức mạnh tốc độ.

- Yêu cầu sân bãi, dụng cụ: Đồng hồ bấm giây, đường chạy thẳng có chiều dài ít nhất 40m, chiều rộng ít nhất 2m. Kẻ vạch xuất phát và vạch đích, đặt cọc tiêu bằng nhựa hoặc bằng cờ hiệu ở hai đầu đường chạy. Sau đích có khoảng trống ít nhất 10m để giảm tốc độ sau khi về đích.

- Yêu cầu kỹ thuật động tác: Người được kiểm tra thực hiện tư thế xuất phát cao, thực hiện một lần.

- Cách tính thành tích: Thành tích chạy được xác định là giây và số lẻ từng 1/100 giây.

* Chạy con thoi 4 X 10m (giây).

- Mục đích: Đánh giá năng lực phối hợp vận động và sức nhanh của người tập.

- Yêu cầu sân bãi, dụng cụ: Đường chạy có kích thước 10 x 1,2m bằng phẳng, không trơn, bốn góc có vật chuẩn để quay đầu, hai đầu đường chạy có khoảng trống ít nhất là 2m. Dụng cụ gồm đồng hồ bấm giây, thước đo dài, bốn vật chuẩn đánh dấu bốn góc đường chạy.

- Yêu cầu kỹ thuật động tác: Người được kiểm tra thực hiện tư thế xuất phát cao. Khi chạy đến vạch 10m, chỉ cần một chân chạm vạch, nhanh chóng quay 180⁰ chạy trở về vạch xuất phát và sau khi chân lại chạm vạch xuất phát thì lại quay trở lại. Thực hiện lặp lại cho đến hết quãng đường, tổng số bốn lần 10m với ba lần quay. Quay theo chiều trái hay phải là do thói quen của từng người. Thực hiện một lần.

- Cách tính thành tích: Thành tích chạy được xác định là giây và số lẻ từng 1/100 giây.

* Chạy 5 phút tùy sức (m)

- Mục đích: Để đánh giá năng lực sức bền chung (sức bền ưa khí).

- Yêu cầu sân bãi, dụng cụ: Đường chạy dài ít nhất 52m, rộng ít nhất 2m, hai đầu kẻ hai đường giới hạn, phía ngoài hai đầu giới hạn có khoảng trống ít nhất 1m để chạy quay vòng. Giữa hai đầu đường chạy (tim đường) đặt vật chuẩn để quay vòng. Trên đoạn 50m đánh dấu từng đoạn 5m để xác định phần lẻ quãng đường ($\pm 5m$) sau khi hết thời gian chạy. Thiết bị đo gồm có đồng hồ bấm dây, số đeo và tích kê ghi số ứng với mỗi số đeo.

- Yêu cầu kỹ thuật động tác: Người được kiểm tra thực hiện tư thế xuất phát cao (tay cầm một tích kê tương ứng với số đeo ở ngực). Khi chạy hết đoạn đường 50m, vòng (bên trái) qua vật chuẩn và chạy lặp lại trong thời gian 5 phút. Khi hết giờ, người được kiểm tra lập tức thả tích kê của mình xuống ngay nơi chân tiếp đất. Thực hiện một lần.

- Cách tính thành tích: đơn vị đo quãng đường chạy được là mét.

4.5. Phương pháp thực nghiệm sư phạm

Để khẳng định tính khoa học và đánh giá hiệu quả ứng dụng đổi mới hình thức tổ chức hoạt động thể dục thể thao ngoại khoá nhằm nâng cao thể lực cho học sinh Tiểu học, đề tài đã chọn một cách ngẫu nhiên 330 học sinh khối lớp 4, lớp 5 trường Tiểu học nơi tôi công tác và đã lựa chọn hình thức thực nghiệm song song.

Trong quá trình thực hiện, học sinh đều tuân thủ điều kiện sống sinh hoạt và học tập bình thường.

4.6. Phương pháp toán học thống kê

Các số liệu được xử lý bằng phương pháp toán học thống kê thể dục thể thao trên máy vi tính theo chương trình phần mềm Microsoft Excel và Szpro 2000 định sẵn để tính các tham số thống kê đặc trưng như:

5. Phạm vi và kế hoạch nghiên cứu

- Phân nhóm nghiên cứu:

+ Nhóm ngẫu nhiên: 150 học sinh (73 nam + 77 nữ)

+ Nhóm đối chứng: là 150 học sinh (73 nam + 77 nữ)

- Triển khai nghiên cứu:

+ Thời gian nghiên cứu: Là học kỳ II năm học 2017 – 2018

+ Địa điểm nghiên cứu: trường Tiểu học nơi tôi công tác.

- Nội dung nghiên cứu:

+ Nhóm nghiên cứu tổ chức hoạt động thể dục thể thao ngoại khoá theo hình thức đã đổi mới.

+ Nhóm đối chứng hoạt động

Trong quá trình nghiên cứu cả hai nhóm đều tuân thủ các điều kiện sống và sinh hoạt bình thường.

B. PHẦN NỘI DUNG

CHƯƠNG 1: CƠ SỞ LÝ LUẬN VỀ ĐỔI MỚI HÌNH THỨC TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG THỂ DỤC THỂ THAO NGOẠI KHOÁ TRONG NHÀ TRƯỜNG

1.1. Các khái niệm có liên quan

1.1.1. Hình thức tổ chức dạy học

Hình thức tổ chức dạy học là hình thức vận động của nội dung dạy học cụ thể trong không gian, địa điểm và những điều kiện xác định nhằm thực hiện nhiệm vụ và mục tiêu dạy học.

Căn cứ vào địa điểm diễn ra quá trình dạy học, các hình thức tổ chức dạy học được chia thành 02 loại: hình thức tổ chức dạy học trên lớp và hình thức tổ chức dạy học ngoài lớp.

- Hình thức tổ chức dạy học trên lớp:

+ Hình thức tổ chức dạy học trên lớp là hình thức tổ chức dạy học mà thời gian học tập được quy định một cách xác định và ở một địa điểm riêng biệt, giáo viên chỉ đạo hoạt động nhận thức có tính chất tập thể ổn định, có thành phần không đổi, đồng thời chú ý đến những đặc điểm của từng học sinh để sử dụng các phương pháp và phương tiện dạy học nhằm tạo điều kiện thuận lợi cho học sinh nắm vững tài liệu học tập một cách trực tiếp cũng như làm phát triển năng lực nhận thức và giáo dục học sinh tại lớp.

+ Đặc điểm của hình thức tổ chức dạy học trên lớp là lớp học có thành phần không đổi trong mỗi giai đoạn của quá trình dạy học, giáo viên chỉ đạo hoạt động nhận thức của cả lớp, đồng thời chú ý đến những đặc điểm của từng học sinh, học sinh nắm tài liệu một cách trực tiếp tại lớp.

- Hình thức tổ chức dạy học ngoài lớp:

+ Hình thức tổ chức dạy học ngoài lớp là hình thức tổ chức dạy học trong đó giáo viên tổ chức, chỉ đạo hoạt động học tập của học sinh ở địa điểm ngoài lớp học nhằm tạo điều kiện thuận lợi cho học sinh nắm vững, mở rộng kiến thức thông qua các hoạt động và các mối quan hệ đa dạng từ môi trường học tập.

+ Đặc điểm của hình thức tổ chức dạy học ngoài lớp là hình thức tổ chức dạy học linh hoạt, cho phép kiến tạo các môi trường học tập đa dạng, kích thích được hứng thú học tập của học sinh, làm cho việc học tập trong nhà trường gần hơn với thực tiễn cuộc sống, giúp học sinh có điều kiện để trải nghiệm và thực hiện phương thức học tập bằng chia sẻ có hiệu quả.

1.1.2. Hình thức tổ chức hoạt động thể dục thể thao chính khoá

* Hình thức tổ chức hoạt động thể dục thể thao chính khoá có những đặc

điểm chung của hình thức lớp - bài. Dấu hiệu quan trọng nhất của hình thức lớp - bài là nhà sư phạm (giáo viên thể dục thể thao, huấn luyện viên) giữ vai trò chủ đạo, điều khiển trực tiếp tổ chức hoạt động dạy học. Sự tác động tương hỗ giữa người dạy và người học tạo nên điều kiện sư phạm tốt nhất cho quá trình giáo dục thể chất.

*Ưu điểm của hình thức tổ chức hoạt động thể dục thể thao chính khoá còn thể hiện ở buổi tập được tiến hành theo kế hoạch học tập chặt chẽ của trường học, theo thời khoá biểu chung của toàn trường; lớp học gồm một số lượng học sinh ổn định, cùng lứa tuổi, hoạt động đã liên kết học sinh thành tập thể. Đó là những điều kiện không kém phần quan trọng để giải quyết có hiệu quả nhiệm vụ giáo dục - giáo dưỡng trong quá trình giáo dục thể chất. Giờ học thể dục thể thao được tổ chức phù hợp với những nguyên tắc sư phạm chung, với những nguyên tắc riêng về giáo dục thể chất.

* Việc tiến hành giờ học thể dục thể thao phải đảm bảo được những yêu cầu sau:

- Tác động của giờ học phải toàn diện về các mặt giáo dưỡng, giáo dục và sức khoẻ.

- Hoạt động dạy học và giáo dục phải được thực hiện từ đầu đến cuối giờ học.

- Trong giờ học cần hết sức tránh khuôn mẫu phương pháp cứng nhắc.

- Đảm bảo bình đẳng trong hoạt động học tập cho tất cả học sinh, đồng thời chú ý đặc điểm cá nhân người tập.

- Các nhiệm vụ đặt ra trong mỗi giờ học phải thật cụ thể, sao cho có thể được giải quyết ngay trong giờ học:

* Nhiệm vụ học tập do giáo viên đề ra có thể được thực hiện theo hình thức tổ chức đồng loạt, hình thức tổ chức nhóm và hình thức tổ chức cá nhân.

- Hình thức tổ chức đồng loạt là hình thức tổ chức mà cả lớp được giao một nhiệm vụ chung và nhiệm vụ đó lập tức được học sinh thực hiện dưới sự điều khiển chung của giáo viên.

- Hình thức tổ chức nhóm là hình thức học sinh được chia thành nhóm nhỏ với các nhiệm vụ khác biệt phù hợp cho mỗi nhóm trong trường hợp này giáo viên hướng dẫn chủ yếu ở một nhóm, hoặc lần lượt chuyển từ nhóm này qua nhóm khác.

- Hình thức tổ chức cá nhân là hình thức tổ chức hoạt động mà mỗi học sinh nhận nhiệm vụ riêng cho mình và thực hiện độc lập. Giáo viên sẽ hướng dẫn từng người theo sự lựa chọn của mình.

Mỗi hình thức kể trên đều có ưu, nhược điểm. Hình thức tổ chức hoạt

động của học sinh đồng loạt tạo ra khả năng bao quát và điều khiển hoạt động của tất cả lớp học nhưng việc đối đãi cá biệt bị hạn chế. Ngược lại, sự hình thành tổ chức hoạt động nhóm và cá nhân thì khả năng đối đãi cá biệt cho cá nhân hoặc nhóm cá nhân được tăng cường, nhưng khả năng bao quát toàn bộ học sinh lại hạn chế. Nói chung, trong các giờ học chính khoá, người ta thường sử dụng tổng hợp cả ba hình thức tổ chức hoạt động kể trên. Trong phần chuẩn bị, hoạt động của học sinh thường đồng loạt. Trong phần cơ bản, học sinh tập theo nhóm hoặc cá nhân. Phần kết thúc thường lại được tổ chức theo hình thức tổ chức đồng loạt. Việc lựa chọn hình thức thực hiện bài tập trong giờ học tùy thuộc vào nhiệm vụ và tính mới lạ của nội dung học tập.

* Theo xu hướng của nội dung, giờ học thể dục thể thao chính khoá được chia thành giờ chuẩn bị thể chất chung, giờ học thể thao, giáo dục chuẩn bị thể chất nghề.

- Giờ học chuẩn bị thể chất chung: Được áp dụng chủ yếu trong các trường học mẫu giáo, phổ thông, đại học, cao đẳng và trung học chuyên nghiệp. Đặc điểm của giờ học loại này là nội dung học tập phong phú, tổng hợp lượng vận động vừa phải.

- Giờ học thể thao: Áp dụng trong giảng dạy, huấn luyện một môn thể thao lựa chọn như giờ học điền kinh, thể dục thi đấu,... Các giờ học loại này được tiến hành theo phương pháp riêng, đặc biệt chú ý tới định mức lượng vận động và phòng ngừa chấn thương.

- Các giờ học chuẩn bị tính chất nghề nghiệp: được tiến hành cho các đối tượng thanh thiếu niên và người trưởng thành. Đặc điểm tiêu biểu của nội dung giờ học loại này là giảng dạy các động tác thực dụng và giáo dục tính chất thể lực phù hợp với lao động nghề nghiệp.

* Theo đặc điểm hoạt động dạy học, người ta chia giờ học chính khoá thành các loại: Giờ học tiếp thu nội dung mới, giờ học ôn tập, giờ học kiểm tra và giờ học tổng hợp.

- Đặc điểm của giờ học tiếp thu nội dung mới là mật độ vận động tương đối thấp do mất nhiều thời gian cho làm mẫu, giảng giải, sửa chữa lỗi sai.

- Trong giờ học hoàn thiện và ôn tập, mật độ vận động tăng tới mức tối đa.

- Giờ học tổng hợp các nội dung mới, hoàn thiện, củng cố, kiểm tra nội dung cũ được sử dụng rộng rãi hơn cả trong thực tiễn GDTC.

1.1.3 Hình thức tổ chức hoạt động thể dục thể thao ngoại khoá

* Hình thức tổ chức hoạt động thể dục thể thao ngoại khoá là hình thức tổ chức tập luyện tự nguyện nhằm củng cố sức khỏe, 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.

Các hình thức tổ chức tập luyện thể dục thể thao ngoại khoá thường có cấu trúc đơn giản và nội dung hẹp hơn so với hình thức tập luyện thể dục thể thao chính khoá. Hình thức tập luyện này đòi hỏi ý thức tập luyện, tinh thần độc lập và sáng tạo cao. Nhiệm vụ cụ thể và nội dung hình thức tập luyện thể dục thể thao ngoại khoá chủ yếu phụ thuộc vào sở thích và hứng thú cá nhân. Cũng như hình thức tập luyện thể dục thể thao chính khoá, cấu trúc buổi tự tập phải đảm bảo cho cơ thể dần dần bước vào hoạt động tạo điều kiện tốt nhất để thực hiện phần cơ bản và phần kết thúc buổi tập. Người tập thường sử dụng nhiều quy tắc, thủ thuật đã được giáo viên hướng dẫn trong giờ học chính khoá để định mức lượng vận động, giúp đỡ và bảo hiểm (khi tập theo nhóm) và tự tổ chức.

* Do nội dung tập luyện ngoại khoá có nét khác biệt nên cách tổ chức tập luyện có đặc trưng riêng. Theo tính chất hướng dẫn hình thức tập luyện thể dục thể thao ngoại khoá được chia thành: Các hình thức tổ chức tập luyện cá nhân, các hình thức tổ chức tập luyện theo nhóm tự nguyện, các hình thức tổ chức tập luyện theo nhóm có tổ chức.

- Hình thức tổ chức tập luyện cá nhân: Thường được thực hiện dưới dạng thể dục buổi sáng, thể dục vệ sinh và dạo chơi hàng ngày, các buổi tự tập theo xu hướng huấn luyện chung và huấn luyện thể thao.

- Hình thức tổ chức tập luyện theo nhóm tự nguyện: Hiệu quả tập luyện theo nhóm tự nguyện phụ thuộc rất nhiều vào việc lựa chọn chính xác người chỉ đạo. Người chỉ đạo không những phải có uy tín. Về nhân cách mà còn phải có kiến thức cơ bản về phương pháp tổ chức tập luyện, hiểu biết luật thi đấu, có kinh nghiệm tổ chức....

- Hình thức tổ chức tập luyện theo nhóm có tổ chức: Được tiến hành dưới sự điều khiển của những người làm công tác chuyên môn, thường là các cuộc thi đấu thể thao, các buổi tập nâng cao sức khoẻ, trong các cơ quan, xí nghiệp, các ngày hội thể thao....

Các hình thức tập luyện đã nêu là các khâu của quá trình giáo dục thể chất nên chúng được liên kết với nhau thành chính thể. Cơ sở để liên kết các hình thức là các nguyên tắc giáo dục thể chất, là hệ thống vừa sức, tăng tiến. Đồng thời, trật tự liên kết các hình thức tập luyện khác nhau còn phụ thuộc vào xu hướng của chúng trong các giai đoạn của quá trình giáo dục thể chất nhiều năm; đặc điểm người tập; chế độ hoạt động cơ bản và điều kiện sinh hoạt của người tập.

1.2. Quan điểm của Đảng và Nhà nước về công tác giáo dục thể chất.

Trải qua hơn nửa thế kỷ, kể từ khi khai sinh nền thể thao Việt Nam, Chủ tịch Hồ Chí Minh đã viết "Lời kêu gọi toàn dân tập thể dục". Lời kêu gọi của

Người như ánh dương toả chiếu, soi sáng, định hướng cho sự hình thành và phát triển của một nền thể thao mới do Người sáng lập. Câu nói "Tự tôi ngày nào cũng tập" đến "Khoẻ vì nước" (năm 1946) và nay là "Cuộc vận động toàn dân rèn luyện thân thể theo gương Bác Hồ vĩ đại" đã trở thành tư tưởng Hồ Chí Minh về thể dục thể thao Việt Nam. Thể dục thể thao là một công tác trong những công tác cách mạng khác. Tư tưởng Hồ Chí Minh trong việc đặt nền tảng xây dựng sự nghiệp thể dục thể thao của nước ta khẳng định rõ thể dục thể thao là một công tác cách mạng, vừa là nhu cầu, vừa là quyền lợi, vừa là nghĩa vụ của quần chúng, một sự nghiệp của toàn dân, do dân và vì dân. Mục tiêu của thể dục thể thao là bảo vệ và tăng cường sức khoẻ của nhân dân, góp phần cải tạo nòi giống Việt Nam, làm cho dân cường, nước thịnh. Tiêu biểu cho điều mong muốn thiết tha của Bác là lời kêu gọi toàn dân tập thể dục: "Giữ gìn dân chủ, xây dựng nước nhà, gây đời sống mới, việc gì cũng cần đến sức khoẻ mới thành công, mỗi một người dân yếu ớt tức là làm cho cả nước yếu ớt một phần, mỗi người dân khoẻ mạnh tức là góp phần cho cả nước mạnh khoẻ. Vậy rèn luyện tập thể dục, bồi bổ sức khoẻ là bổn phận của mỗi người dân yêu nước". Bác Hồ rất quan tâm đến sự nghiệp phát triển thể dục thể thao vì sức khoẻ nhân dân, việc gì cũng cần tới sức khoẻ mới thành công. Bác kêu gọi toàn dân thường xuyên rèn luyện thân thể nhằm giữ gìn sức khoẻ, nâng cao thể lực cho con người, tin yêu thế hệ trẻ. Người luôn quan tâm và chăm sóc đến sự phát triển thể chất của thế hệ trẻ.

Thực hiện tâm nguyện của Người, trong những năm qua Đảng ta với chủ trương: "Để đảm bảo cho sự nghiệp thể dục thể thao của nước ta phát triển vững chắc, đem lại những hiệu quả thiết thực, từng bước xây dựng nền thể dục thể thao xã hội chủ nghĩa phát triển cân đối, có tính chất dân tộc, khoa học và nhân dân. Công tác thể dục thể thao cần coi trọng, nâng cao chất lượng giáo dục thể chất trong trường học, tổ chức hướng dẫn và vận động đông đảo nhân dân rèn luyện thân thể hàng ngày".

Trước tình hình mới, định hướng của Đảng về sự nghiệp thể dục thể: "Phát triển thể dục thể là một bộ phận quan trọng trong chính sách phát triển kinh tế - xã hội của Đảng và Nhà nước, nhằm bồi dưỡng và phát huy nhân tố con người. Công tác thể dục thể phải góp phần tích cực nâng cao sức khoẻ thể lực, giáo dục nhân cách, đạo đức, lối sống lành mạnh làm phong phú đời sống văn hoá, tinh thần của nhân dân, nâng cao năng suất lao động xã hội và sức chiến đấu của các lực lượng vũ trang".

Pháp lệnh thể dục thể thao đã được Ủy ban Thường vụ Quốc hội khoá X thông qua và ban hành: thể dục thể thao là sự nghiệp của Đảng, Nhà nước và của

toàn dân. Để phát triển sự nghiệp thể dục thể thao; tăng cường hiệu lực quản lý Nhà nước về thể dục thể thao nhằm nâng cao sức khỏe, phát triển thể lực toàn dân, góp phần hình thành và bồi dưỡng nhân cách con người Việt Nam, phục vụ công cuộc xây dựng và bảo vệ Tổ quốc. Nhà nước khuyến khích và tạo điều kiện để mọi người tham gia hoạt động thể dục thể thao và hưởng thụ giá trị thể dục thể thao; phát triển thể dục thể thao thành tích cao đáp ứng yêu cầu hội nhập quốc tế; giữ gìn và phát triển thể thao dân tộc, kết hợp với phát triển thể thao hiện đại phù hợp với bản sắc văn hoá Việt Nam.

Để tạo điều kiện thuận lợi cho sự phát triển sự nghiệp thể dục thể thao nước nhà, Thủ tướng Chính phủ đã có chỉ thị 133/TTg về quy hoạch phát triển ngành thể dục thể thao. Trong đó đã nêu: "Ngành thể dục thể thao phải xây dựng định hướng phát triển có tính chiến lược, trong đó quy định rõ các môn thể thao và các hình thức hoạt động mang tính phổ cập đối với mọi đối tượng, lứa tuổi, tạo thành phong trào tập luyện rộng rãi của quần chúng, Bộ Giáo dục và Đào tạo cần đặc biệt coi trọng việc giáo dục thể chất trong nhà trường. Cải tiến nội dung giảng dạy thể dục thể thao nội khoá, ngoại khoá, quy định tiêu chuẩn rèn luyện thể thao cho học sinh ở các cấp học, quy chế bắt buộc ở các trường. Nhất là trường đại học, cao đẳng phải có sân bãi, phòng tập thể dục thể thao, có kế hoạch đào tạo, bồi dưỡng và đảm bảo đủ giáo viên, giảng viên thể dục thể thao đáp ứng nhu cầu ở tất cả các cấp học".

Để đưa công tác giáo dục thể chất trong nhà trường trở thành một khâu quan trọng, cũng như xác định nhận thức đúng về vị trí giáo dục thể chất trong nhà trường các cấp phải được triển khai đồng bộ với các mặt giáo dục tri thức và nhân cách từ tuổi thơ cho đến bậc đại học. Bộ Giáo dục và Đào tạo đã có văn bản quyết định ban hành quy chế về công tác giáo dục thể chất trong nhà trường các cấp, trong đó đã khẳng định: "giáo dục thể chất được thực hiện trong hệ thống nhà trường từ mầm non đến đại học, góp phần đào tạo những công dân phát triển toàn diện. giáo dục thể chất là một bộ phận hữu cơ của mục tiêu giáo dục và đào tạo, nhằm giúp con người phát triển cao về trí tuệ, cường tráng về thể chất, phong phú về tinh thần, trong sáng về đạo đức: Thể chất - sức khỏe tốt là nhân tố quan trọng trong việc phát triển sự nghiệp xây dựng và bảo vệ Tổ quốc". Cũng như khẳng định: "giáo dục thể chất trong nhà trường các cấp nhằm từng bước nâng cao trình độ văn hoá thể chất và thể thao của học sinh, sinh viên. Góp phần phát triển sự nghiệp thể dục thể thao của đất nước đáp ứng nhiệm vụ giao tiếp của học sinh, sinh viên Việt Nam và quốc tế".

Trong hơn mười một năm qua, kể từ buổi lễ phát động "Toàn dân rèn luyện thân thể" theo gương Bác Hồ vĩ đại. Công tác giáo dục thể chất và hoạt

động thể thao trong trường học đã có nhiều khởi sắc. Liên Bộ đã phối hợp xây dựng pháp lệnh thể dục thể thao và đã được Ủy ban Thường vụ Quốc hội thông qua, các vụ chức năng của Bộ Giáo dục và Đào tạo, Ủy ban thể dục thể thao và Bộ Y tế đã phối hợp xây dựng quy chế về giáo dục thể chất và y tế trường học được Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo duyệt ký và ban hành.

Quy chế giáo dục thể chất và y tế trường học có ý nghĩa quan trọng tạo điều kiện để nhà trường các cấp và các địa phương triển khai tốt công tác giáo dục thể chất trong giáo dục toàn diện cho học sinh, sinh viên. Hai ngành đã và đang nghiên cứu cải tiến nội dung chương trình và sách hướng dẫn giáo dục thể chất, các hoạt động vui chơi trong ngày học, định hướng giảm tải và nâng cao chất lượng giáo dục. Trong quy chế có quy định rõ trách nhiệm của học sinh, sinh viên: Học sinh, sinh viên có trách nhiệm hoàn thành tốt nhiệm vụ học tập môn thể dục và môn sức khoẻ. Theo thông tư liên tịch Bộ Giáo dục và Đào tạo và Ủy ban thể dục thể thao thống nhất ban hành, thể dục thể thao trường học là một bộ phận đặc biệt quan trọng trong việc nâng cao sức khoẻ và thể lực, bồi dưỡng phẩm chất đạo đức, ý chí, giáo dục nhân cách cho học sinh, sinh viên góp phần đáp ứng yêu cầu công nghiệp hoá, hiện đại hoá đất nước. Thể dục thể thao trường học là môi trường thuận lợi và giàu tiềm năng để phát hiện và bồi dưỡng tài năng thể thao cho đất nước.

Phát triển thể dục thể thao trường học theo hướng đổi mới và nâng cao chất lượng giờ học thể dục nội khoá, đa dạng hoá các hình thức hoạt động ngoại khoá, đồng thời tổ chức chặt chẽ việc kiểm tra tiêu chuẩn rèn luyện thân thể đối với người học. Tăng cường phối hợp liên ngành giáo dục và thể dục thể thao, đồng thời đẩy mạnh xã hội hoá và chuyên nghiệp hoá, tranh thủ các nguồn lực từ xã hội để xây dựng và phát triển thể dục thể thao trường học. Tăng cường hợp tác, giao lưu quốc tế về thể dục thể thao trường học, góp phần nâng cao vị thế của thể thao Việt Nam trong khu vực và thế giới.

1.3. Giáo dục thể chất và hoạt động thể dục thể thao ngoại khoá trong các trường phổ thông

Công tác giáo dục thể chất nói chung và hoạt động thể dục thể thao ngoại khoá nói riêng trong các trường phổ thông có ý nghĩa rất quan trọng về nhiều mặt. Giáo dục thể chất là điều kiện hết sức cần thiết để học sinh phát triển cơ thể một cách hài hoà, bảo vệ và nâng cao sức khoẻ, là cơ sở quan trọng để hình thành và phát triển năng lực, dễ thích nghi đối với những hoạt động, học tập trong điều kiện mới.

Trong giờ học thể dục và các hoạt động thể thao sẽ giúp cho người học hình thành và hoàn thiện được những phẩm chất ý chí như lòng dũng cảm, tính

bạo dạn, quyết đoán, kiên trì, tự kiểm chế,... thể dục và các hoạt động thể thao trong nhà trường còn có ý nghĩa và vai trò rất to lớn trong việc giáo dục lòng tự hào dân tộc, tinh thần tập thể, sự thẳng thắn và trung thực.

Công tác giáo dục thể chất trong các trường là một bộ phận không thể tách rời của quá trình giáo dục trong nhà trường. Giáo dục thể chất đang cùng với các hoạt động thể dục thể thao ngoại khoá góp phần tích cực tạo nên cuộc sống vui tươi lành mạnh, hình thành nhân cách toàn diện, góp phần đào tạo những thế hệ trẻ có sức khỏe, có lối sống lành mạnh, có khả năng lao động với hiệu quả và năng suất cao, góp phần vào công cuộc công nghiệp hoá, hiện đại hoá đất nước.

1.3.1. Nhiệm vụ cơ bản của công tác giáo dục thể chất cho học sinh là:

- Giáo dục đạo đức Xã hội Chủ nghĩa, rèn luyện tinh thần tập thể, ý thức tổ chức kỷ luật, xây dựng niềm tin, lối sống tích cực lành mạnh, tinh thần tự giác học tập và rèn luyện thân thể, chuẩn bị sẵn sàng, phục vụ sản xuất và bảo vệ Tổ quốc.

- Cung cấp cho học sinh những kiến thức cơ bản về nội dung và phương pháp luyện tập thể dục thể thao, kỹ năng vận động và kỹ thuật cơ bản một số môn thể thao thích hợp. Trên cơ sở đó, bồi dưỡng khả năng sử dụng các phương tiện để tự rèn luyện thân thể, tham gia tích cực vào việc tuyên truyền và tổ chức các hoạt động thể dục thể thao của nhà trường và xã hội.

- Góp phần duy trì và củng cố sức khỏe của học sinh, phát triển cơ thể một cách hài hoà, xây dựng thói quen lành mạnh và khắc phục những thói quen xấu, rèn luyện thân thể đạt những chỉ tiêu thể lực quy định cho từng đối tượng và năm học trên cơ sở tiêu chuẩn rèn luyện thân thể theo lứa tuổi.

Nền giáo dục của chúng ta đang phát triển theo hướng hiện đại hoá trong điều kiện hội nhập quốc tế ngày càng sâu rộng.

Giáo dục thể chất với tư cách là một bộ phận hữu cơ của giáo dục toàn diện trong trường chuyên nghiệp cần được quan tâm thoả đáng và cần được coi trọng để có thể làm tốt chức năng, nhiệm vụ nâng cao sức khỏe, phát triển và hoàn thiện thể chất cho học sinh. Môn học giáo dục thể chất còn trang bị cho học sinh các phương pháp và cách thức cơ bản để tự rèn luyện thân thể nhằm thoả mãn nhu cầu vận động về thể chất, tinh thần và văn hoá, xã hội của bản thân. Thông qua đó góp phần quan trọng trong việc hình thành ý thức và thói quen thường xuyên rèn luyện thân thể, xây dựng lối sống tích cực, năng động, có văn hoá cho học sinh.

Thể dục thể thao ngoại khoá là hình thức tập luyện tự nguyện nhằm củng cố sức khỏe, duy trì và nâng cao 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.

1.3.2. Mục đích của tập luyện thể dục thể thao ngoại khóa

Những buổi tập ngoại khóa có nội dung khác nhau giúp cho các em học sinh nắm được nội dung trong chương trình học tập về thể dục thể thao, ngoài ra giúp cho việc hoàn thiện các môn thể thao. Giáo dục thể dục thể thao ngoại khóa giúp cho các em hình thành được những phẩm chất ý chí đạo đức, giúp cho việc phát triển những kỹ năng chung và giáo dục tinh thần trách nhiệm đối với việc học tập ở nhà trường. Giờ học ngoại khóa nhằm củng cố và hoàn thiện các bài học chính khóa và được tiến hành vào giờ tự học của học sinh dưới sự hướng dẫn của giáo viên thể dục thể thao.

Giữa hình thức tập luyện chính khóa và ngoại khóa có mối liên hệ lẫn nhau. Tập luyện ngoại khóa giữ vị trí là bổ sung và củng cố hiệu quả công tác giáo dục thể chất trong nhà trường, góp phần tạo nếp sống mới lành mạnh, sôi nổi, phong phú, tươi vui, tránh xa các tệ nạn xã hội, chơi bời lêu lổng của các em học sinh trong thời gian nhàn rỗi.

Việc kết hợp tốt giữa tập luyện thể dục thể thao nội khóa với ngoại khóa giúp con người có sức khỏe tốt tạo điều kiện nâng cao thành tích học tập.

1.3.3 Vai trò, ý nghĩa của hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa trong công tác giảng dạy ở nhà trường

Quá trình sư phạm là một quá trình khép kín có tổ chức chặt chẽ, nghĩa là nó mang đầy đủ những nét đặc trưng cơ bản của quá trình giảng dạy, giáo dục và tự giáo dục. Về giáo dục thể chất, quá trình sư phạm là một phức hợp gồm các thành tố như hoạt động dạy của giáo viên và hoạt động học của học sinh, nhờ ảnh hưởng trực tiếp của các nhân tố ngoài tác động làm tăng hiệu quả của quá trình dạy học.

Trong lý luận cũng như trong thực tiễn, nói đến giảng dạy là nói tới tất cả các mặt của quá trình đào tạo để làm cho người học có thể đạt được những trình độ nhất định. Đó là một trong những cơ sở quan trọng nhất của công tác giảng dạy. Song việc học lý luận và thực hiện các bài tập là điều kiện hết sức cần thiết để phát triển cơ thể một cách hài hòa, bảo vệ và củng cố sức khỏe, hình thành năng lực làm việc chung và chuyên môn. Từ đó nhanh chóng thích nghi với điều kiện hoạt động, học tập và nâng cao thể chất.

Để làm được điều đó, trong những năm gần đây trường Tiểu học chúng tôi nói chung và đặc biệt là giáo viên giảng dạy môn thể dục nói riêng đã tích cực đổi mới hoàn thiện nội dung, chương trình, kế hoạch giảng dạy. Bên cạnh đó, việc lựa chọn nội dung giảng dạy và tổ chức tập luyện ngoài giờ học chính khóa, nhà trường và giáo viên hết sức coi trọng và đã có nhiều hình thức được áp dụng trong thời gian qua.

Là một bộ môn với đặc thù về năng khiếu, qua khảo sát sơ bộ về kết quả học tập các môn giáo dục thể chất cho thấy kết quả của học sinh còn chưa cao. Do vậy để nâng cao được chất lượng, hiệu quả học tập các môn thể dục thì việc thực hiện tốt chương trình học tập nội dung chính khóa, cần phải tạo được môi trường tập luyện ngoài giờ chính khóa cho học sinh trong nhà trường. Từ đó sẽ tạo nên một động lực mới giúp học sinh ý thức được trong quá trình học tập, củng cố và hoàn thiện năng lực rèn luyện mình, nhằm hoàn thiện và nâng cao năng lực học tập góp phần nâng cao chất lượng giáo dục đào tạo.

CHƯƠNG 2: THỰC TRẠNG HÌNH THỨC TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG THỂ DỤC THỂ THAO NGOẠI KHOÁ Ở TRƯỜNG TIỂU HỌC NƠI TÔI CÔNG TÁC

2.1. Thực trạng hình thức hoạt động thể dục thể thao ở trường Tiểu học nơi tôi công tác

Qua quan sát và tìm hiểu thực tế, cùng với phỏng vấn cán bộ giáo viên và học sinh của trường, cho thấy nhà trường có một số hình thức hoạt động thể thao ngoại khóa sau:

- Cá nhân tự tập luyện:

Các em tự tập trong trường và ngoài trường, thông thường các em tập thể dục vệ sinh, chạy, đi bộ và một số môn thể thao ưa thích ví dụ: cầu lông, bóng bàn, đá cầu, bóng rổ... hình thức tập luyện cá nhân thường thấy ở số học sinh có sự đam mê thể thao, có ý thức tự giác tập luyện. Hình thức tập này không được thường xuyên, lâu dài và tập luyện không có kế hoạch, không có sự bảo đảm an toàn đối với người tập.

- Hình thức tập luyện theo nhóm nhỏ, tự tập luyện và thi đấu:

Loại hình hoạt động này học sinh tham gia luyện tập nhiều nhất. Các nhóm tập được hình thành từ các học sinh học cùng lớp, thường tập môn bóng đá, cầu lông, đá cầu, bóng rổ và chủ yếu là thi đấu cùng các lớp khác số lượng học sinh tập ít. Tuy nhiên hoạt động này hoàn toàn tự phát, chưa thành hệ thống.

- Hình thức hoạt động theo câu lạc bộ:

Hiện nay, trong nhà trường có một câu lạc bộ điền kinh, cầu lông, pencatsilat, cờ Vua, Bóng rổ nhưng số lượng học sinh tham gia còn ít và chưa được thường xuyên

- Hình thức hoạt động thể thao có giáo viên hướng dẫn:

Hình thức hoạt động thể thao có giáo viên hướng dẫn được đảm bảo về chất lượng nhất hiện nay. Nhưng hoạt động này chỉ hạn chế ở một số đội tuyển thi đấu của nhà trường cho các giải của huyện.... Do vậy hoạt động này cũng chỉ

mang tính thời vụ và hạn chế số lượng học sinh tham gia tập luyện.

Qua đánh giá tổng hợp các loại hình hoạt động thể thao ngoại khóa của học sinh trường Tiểu học nơi tôi công tác cho thấy các loại hình này chưa thu hút được đông đảo học sinh tham gia cũng như chưa thúc đẩy được tính tự giác tập luyện của học sinh. Vì vậy, cần phải nghiên cứu tìm ra những hình thức hợp lý để tổ chức, quản lý tốt các hoạt động TDDT của học sinh qua đó phát triển thể lực cho các em nhằm đáp ứng mục tiêu đào tạo con người mới trong công cuộc công nghiệp hóa, hiện đại hóa đất nước.

2.2. Thực trạng tập luyện thể dục thể thao ngoại khóa của trường Tiểu học nơi tôi công tác.

Trên cơ sở hoạt động ngoại khóa, tôi tìm hiểu thực trạng việc tập luyện thể dục thể thao ngoại khóa qua phỏng vấn 330 học sinh khối lớp 4,5 năm học 2012-2013 tại trường Tiểu học nơi tôi công tác. Kết quả phỏng vấn được thể hiện ở bảng 1 như sau:

Bảng 1: Kết quả về nguyện vọng, động cơ và hứng thú tập luyện thể dục thể thao ngoại khóa của trường Tiểu học nơi tôi công tác (n=330)

TT	Nội dung phỏng vấn	Kết quả phỏng vấn	
		n	%
1	<i>Số lượng học sinh tập luyện thể dục thể thao ngoại khóa</i>		
	- Thường xuyên	94	28,5
	- Không thường xuyên	106	32,1
	- Không tập	130	39,4
2	<i>Động cơ tập luyện thể dục thể thao ngoại khóa</i>		
	- Ham thích	88	26,7
	- Nhận thấy tác dụng RLTT	172	52,1
	- Sử dụng thời gian rảnh rỗi	70	21,2
3	<i>Nhu cầu tham gia tập luyện câu lạc bộ thể dục thể thao</i>		
	- Có	188	57,0
	- Không	142	43,0
4	<i>Nhu cầu tập luyện các môn thể dục thể thao ngoại khóa</i>		
	- Đá cầu	22	6,7
	- Cờ vua, cờ tướng	49	14,8
	- Bóng bàn	25	7,6
	- Bóng đá	70	21,2
	- Điền kinh	45	13,6
	- Cầu lông	57	17,3
	- Bóng rổ	22	6,7
	- Khiêu vũ thể thao	40	12,1

Kết quả ở bảng 1 cho thấy:

- Về số lượng học sinh tập luyện thể dục thể thao ngoại khoá:

Trong tổng số 330 học sinh được tiến hành phỏng vấn, số lượng học sinh thường xuyên tham gia hoạt động thể dục thể thao ngoại khoá là 94/330 em, chiếm tỷ lệ 28,5%; số học sinh tập luyện không thường xuyên là 106/330 em, chiếm 32,1%,; còn số không tập luyện thể dục thể thao ngoại khoá lại cao hơn cả là 130 /330 em chiếm 52,1%.

- Về động cơ tập ngoại khoá:

Động cơ chính của học sinh khi tham gia tập luyện thể dục thể thao ngoại khoá được xác định chủ yếu là do nhận thấy tác dụng của tập luyện thể dục thể thao (172/330 em chiếm 52,1%) và ham thích (88/330 em chiếm 26,7%). Còn số học sinh tập luyện ngoại khoá với lý do sử dụng thời gian nhàn rỗi chiếm tỷ lệ rất thấp (21,2%).

- Về nhu cầu tham gia tập luyện câu lạc bộ:

Trong số 330 học sinh tham gia tập luyện ngoại khoá thì có tới 188 người có nhu cầu tham gia các câu lạc bộ thể thao chiếm tỷ lệ 57,%. Tuy nhiên, qua tìm hiểu chúng tôi xác định được số lượng học sinh này chủ yếu nằm trong số đang tham gia hoạt động ngoại khoá tại nhà trường.

- Về nhu cầu tập luyện các môn ngoại khoá:

Nhu cầu tham gia tập luyện ngoại khoá của học sinh được xác định theo trình tự: Đá cầu (6,7%); Cờ vua, cờ tướng (14,8%); Bóng bàn (7,6%); Bóng đá (21,2%); Điền kinh (13,6%); Cầu lông (17,3%); Thể dục nhịp điệu (6,7%); Khiêu vũ thể thao (12,1%).

2.3. Thực trạng thể lực của học sinh trường Tiểu học nơi tôi công tác.

Để có thêm cơ sở khoa học, chúng tôi tiến hành khảo sát trình độ phát triển thể lực của học sinh khối lớp 5 trường Tiểu học nơi tôi công tác, làm cơ sở để đổi mới các hình thức tổ chức hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa.

Đối tượng kiểm tra là 150 học sinh khối lớp 5 trường Tiểu học nơi tôi công tác (Trong đó 77 là học sinh nữ, 73 là học sinh nam). Tôi khảo sát thực trạng thể lực của học sinh ở thời điểm bước sang học kỳ II năm học 2017 - 2018, với 6 test kiểm tra được chọn theo tiêu chuẩn đánh giá thể lực, áp dụng cho học sinh, sinh viên các trường Đại học và Cao đẳng và phổ thông do Bộ Giáo dục và Đào tạo quy định tại Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/9/2008 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên bao gồm:

- | | |
|--------------------------------|------------------------------------|
| - Test lực bóp tay thuận (KG) | - Test nằm ngửa gập bụng (lần/30s) |
| - Test bật xa tại chỗ (cm) | - Test chạy 30m XPC (s) |
| - Test chạy con thoi 4x10m (s) | - Test chạy tùy sức 5 phút (m) |

Kết quả được trình bày ở bảng 2.

Bảng 2: Kết quả kiểm tra thể lực của học sinh trường Tiểu học nơi tôi công tác (n = 150)

TT	Chỉ tiêu	Nam (n=73)		Nữ (n=77)	
		\bar{X}	δ	\bar{X}	δ
1	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	8,8	1,23	7	0.25
2	Bật xa tại chỗ (cm)	148	12,8	140	13.7
3	Chạy 30m XPC (s)	7,0	0.23	7,5	0,42
4	Chạy con thoi 4x10m (s)	10,3	0,88	13,02	1,88
5	Chạy tùy sức 5 phút (m)	780	30,8	710	28

Các số liệu trong bảng 2 cho thấy, các chỉ số thể lực trên của cả 6 nội dung kiểm tra của nữ và nam học sinh đều thấp hơn hoặc bằng so với tiêu chuẩn đánh giá thể lực do Bộ Giáo dục và Đào tạo quy định tại Quyết định số 53/2008/QĐ- BGĐT ngày 18/9/2008.

2.4. Thực trạng đội ngũ giáo viên, cơ sở vật chất.

2.4.1. Thực trạng đội ngũ giáo viên trường Tiểu học nơi tôi công tác

Trong quá trình xây dựng và phát triển của trường Tiểu học nơi tôi công tác, đội ngũ giáo viên thể dục thể thao của nhà trường không ngừng học tập rèn luyện phấn đấu. Trình độ chuyên môn, trình độ chính trị ngày càng được nâng cao đáp ứng được yêu cầu giảng dạy và các hoạt động khác, góp phần nâng cao chất lượng đào tạo của nhà trường. Để làm rõ thêm nhân tố giáo viên đối với việc nâng cao hiệu quả giảng dạy giáo dục thể chất chính khóa và các hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa của nhà trường, đề tài đã tiến hành khảo sát thực trạng về số lượng, trình độ, tuổi đời, thâm niên dạy học... kết quả khảo sát được trình bày ở bảng 3

Bảng 3: Thực trạng đội ngũ giáo viên giáo dục thể chất trường Tiểu học nơi tôi công tác

Giai đoạn	Tổng số	Tỷ lệ HS/1GV	Giới tính		Trình độ		Thâm niên		Đảng viên	GV giỏi
			Nam	Nữ	Đại học	Cao học	Trên 10 năm	Dưới 10 năm		
Trước 2013	3	1300	0	3	2	1	0	2	0	1
2013 2015	3	866	0	3	2	1	2	0	0	1
2015 đến nay	4	650	0	4	3	1	2	2	1	2

Kết quả thống kê về số lượng và chất lượng giáo viên dạy môn thể dục trường Tiểu học nơi tôi công tác được trình bày ở bảng 3 cho thấy:

Qua từng giai đoạn chất lượng đội ngũ giáo viên đã từng bước được nâng cao tuy nhiên số lượng giáo viên có sự thay đổi. Giai đoạn trước năm 2013 số giáo viên là 3 người, 2015 đến nay số lượng giáo viên vẫn duy trì là 4 người, giúp cho việc triển khai chương trình giảng dạy chính khóa và các hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa có nhiều thuận lợi hơn.

Đội ngũ giáo viên giảng dạy môn Thể dục của trường hiện nay đang ở độ tuổi sung sức và đều là giáo viên dạy giỏi, có ý chí phấn đấu trong chuyên môn, nghiệp vụ và các công tác khác. Những con số đó đã phản ánh chất lượng giáo viên giảng dạy môn thể dục ở trường là rất tốt, có đầy đủ điều kiện để giảng dạy các môn giáo dục thể chất chính khóa và các hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa.

Tuy nhiên tỷ lệ học sinh/1 giáo viên ngày càng tăng dần. Trung bình mỗi giáo viên đảm nhận khoảng 12 lớp/1 năm học, ngoài ra các giáo viên còn phải tham gia tổ chức hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa như huấn luyện các đội tuyển thi đấu giải thể thao cấp quận, cấp thành phố; tổ chức các giải thi đấu thể thao trong nhà trường... Công việc nhiều đôi khi cũng khiến cho giáo viên căng thẳng nhưng với lòng nhiệt tình và tinh thần trách nhiệm, nên mọi công việc đều được ban giám hiệu đánh giá cao. Qua điều tra cho thấy tại thời điểm này đội ngũ giáo viên giảng dạy môn giáo dục thể chất tại trường Tiểu học cũng thật sự lớn mạnh để phục vụ công tác giảng dạy chính khóa và các hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa ngày một tốt hơn.

2.4.2. Cơ sở vật chất cho hoạt động thể dục thể thao của trường.

Cơ sở vật chất phục vụ cho việc giảng dạy và học tập, Ban giám hiệu nhà trường hết sức quan tâm đầu tư và nâng cấp đã đáp ứng được nhu cầu học tập của học sinh.

CHƯƠNG 3: CÁC BIỆN PHÁP ĐỔI MỚI HÌNH THỨC TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG THỂ DỤC THỂ THAO NGOẠI KHÓA NHẪM PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHO HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC

3.1. Cơ sở đổi mới các hình thức tổ chức hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa nhằm phát triển thể lực cho học sinh Tiểu học.

Giáo dục Tiểu học của nước ta đang thực hiện những đổi mới đồng bộ và toàn diện nhằm góp phần tạo nên những con người lao động, tự chủ, năng động, sáng tạo góp phần tạo nên một nền giáo dục Tiểu học có chất lượng.

Bậc Tiểu học là bậc học đặt nền móng cho việc hình thành các kỹ năng ban đầu về hoạt động nhận thức, hoạt động thực tiễn của học sinh. Bậc học này nhằm bồi dưỡng, phát huy những tình cảm, thói quen và đạo đức, đức tính của con người. Vì vậy các môn học ở bậc Tiểu học đều có mối quan hệ với nhau, hỗ trợ cho nhau nhằm phát triển một cách toàn diện cho học sinh.

Cùng với các môn học trong trường phổ thông nói chung và trong các môn học ở bậc Tiểu học nói riêng. Môn giáo dục thể chất (Môn thể dục) là môn học có vị trí quan trọng, có chức năng giáo dục cao, góp phần không nhỏ trong việc trang bị kiến thức toàn diện cho học sinh và tạo ra môi trường khuyến khích cho học sinh học tập nhằm đáp ứng yêu cầu dạy và học mà Đảng và Nhà nước đã đề ra. Nó góp phần cho các em đầy đủ những yếu tố về Đức – Trí – Thể - Mĩ. Nó giúp các em bước vào đời mà không bị khiếm khuyết tụt hậu trong một xã hội văn minh.

Để phát huy được vai trò của môn Thể dục trong nhà trường đòi hỏi mỗi giáo viên giảng dạy phải không ngừng phấn đấu nhằm nâng cao chất lượng môn học. Hiện nay nhiều phụ huynh và học sinh chỉ coi trọng những môn học khác như: Toán, Tiếng Việt, tiếng Anh... mà lơ là bỏ qua môn Thể dục, coi đó là môn học không cần thiết. Mà không biết rằng tập thể dục không những giúp các em tăng cường sức khỏe, phát triển các tố chất thể lực, đặc biệt là tố chất mềm dẻo, khéo léo tạo điều kiện cho các em phát triển theo quy luật giới tính...Mà còn trang bị cho các em một số tri thức, kỹ năng nhằm rèn luyện tư thế cơ bản, làm giàu vốn kỹ năng vận động để các em học tập và sinh hoạt hiệu quả hơn góp phần rèn luyện nếp sống lành mạnh, vui tươi có tổ chức kỉ luật và một số phẩm chất đạo đức tạo tiền đề cho việc hình thành nhân cách con người. Bên cạnh đó phát triển và bồi dưỡng những học sinh có năng khiếu về thể dục thể thao để tạo

điều kiện cho các em phát triển đến thể thao thành tích cao góp phần bổ sung những nhân tài thể dục thể thao cho đất nước.

Sức khỏe là vốn quý, là tài sản vô giá nhất “Sức khỏe là vàng”. Sức khỏe phản ánh quá trình sống và làm việc của con người. Song sức khỏe không phải tự nhiên mà có, nó được rèn giữa qua lao động, học tập rèn luyện thể dục thể thao. Nếu biết chăm chút và rèn luyện sức khỏe thì được bền lâu.

Xuất phát từ thực tiễn giáo dục, môn thể dục được phổ cập ở Tiểu học. Môn học này hiện nay được coi trọng thể hiện ở sự đầu tư của ngành giáo dục và sự gắn kết quả ngành thể dục thể thao, nhằm tạo ra cho học sinh không những có tính tự giác, tích cực ở mỗi học sinh mà còn tạo ra sân chơi cho học sinh nói chung và tạo ra môi trường để cho học sinh năng khiếu phát huy tài năng của mình. Để đưa nhà trường từng bước phát triển mạnh mẽ về công tác giáo dục thể chất.

Để thực hiện được mục đích và nhiệm vụ của TDTT trong nhà trường, chúng ta cần phải đổi mới những hình thức tổ chức có mục đích nâng cao chất lượng đào tạo con người mới, xã hội chủ nghĩa, dựa trên các quan điểm đường lối lãnh đạo của Đảng và chiến lược phát triển con người toàn diện. Đồng thời những hình thức tổ chức đổi mới đó phải căn cứ vào điều kiện thực tế của nhà trường. Vì vậy có thể dựa vào các căn cứ sau để đổi mới các hình thức tổ chức thể dục thể thao ngoại khoá:

- Căn cứ vào quan điểm đường lối lãnh đạo của Đảng và Nhà nước về công tác TDTT:

+ Điều 41, Hiến pháp nước Cộng hòa xã hội chủ nghĩa Việt Nam năm 1992.

+ Chỉ thị 36/CT-TW ngày 24/03/1994 của Ban Chấp hành Trung ương Đảng khóa VII về công tác TDTT trong giai đoạn mới với mục tiêu đề ra là “Thực hiện GDTC trong tất cả các trường học, làm cho việc tập luyện TDTT trở thành nếp sống hàng ngày của hầu hết học sinh, sinh viên”.

+ Chỉ thị 133/TTg ngày 7/3/1995 của Thủ tướng chính phủ về việc xây dựng kế hoạch phát triển ngành TDTT.

+ Điều 16 trong Pháp lệnh TDTT tháng 09/2000 về trách nhiệm của nhà trường đối với việc tổ chức hoạt động TDTT ngoại khoá.

- Căn cứ vào các điều kiện đảm bảo về cơ sở vật chất, đội ngũ cán bộ, giáo viên giảng dạy và quá trình tổ chức hoạt động TDTT của nhà trường và bộ môn GDTC ở Trường Tiểu học nơi tôi công tác.

- Căn cứ vào các kết quả phỏng vấn cán bộ, giáo viên và học sinh trong quá trình nghiên cứu ở Trường Tiểu học nơi tôi công tác.

- Căn cứ vào kết quả đánh giá tình hình phát triển thể lực chung của học sinh trường Tiểu học nơi tôi công tác.

- Căn cứ vào công tác GDTC ở Trường Tiểu học nơi tôi công tác.

3.2. Nguyên tắc đổi mới hình thức tổ chức hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa

Cũng như tất cả các công trình nghiên cứu khoa học khác, khi lựa chọn hay đổi mới một số hình thức để ứng dụng vào quá trình nghiên cứu cần phải xem xét kỹ các nguyên tắc về giảng dạy, các nguyên tắc về quản lý TDTT trong xã hội, từ đó đặt ra yêu cầu đổi mới và ứng dụng phải tuân theo các nguyên tắc sau:

- Hình thức tổ chức phải có tính khả thi cao: Đó là khả năng áp dụng các hình thức vào thực tế là rất cao và đem lại hiệu quả.

- Hình thức tổ chức mang tính thực tiễn: Các hình thức xuất phát từ đòi hỏi của thực tiễn và đi vào giải quyết trực tiếp hoặc gián tiếp các vấn đề từ đó thúc đẩy sự phát triển.

- Hình thức tổ chức phải phù hợp với cơ sở lý luận và khoa học.

- Hình thức tổ chức phải toàn diện: Tức là phải phản ánh được đầy đủ các mặt mạnh và yếu tố của hình thức.

- Hình thức tổ chức phải mang tính hợp lý: Nghĩa là mức độ sâu, độ rộng của việc triển khai các hình thức phải căn cứ vào mức độ tiếp thu hình thức của đối tượng cần tác động.

- Hình thức tổ chức phải có tính đồng bộ đa dạng: Khi giải quyết vấn đề không đơn giản là chỉ tính một việc hay một chiều mà cần phải xem xét nhìn nhận các nguyên nhân tác động đến nó để căn cứ vào đó mà giải quyết.

3.3. Các biện pháp đổi mới hình thức tổ chức hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa cho học sinh Tiểu học

Nhằm tạo điều kiện cho đề tài mang tính khả thi, thì cần lựa chọn hình thức, cách thức hay biện pháp thật phù hợp với điều kiện vật chất của trường Tiểu học nơi tôi công tác và đáp ứng được nhu cầu tập luyện của học sinh trường Tiểu học nơi tôi công tác. Để làm được điều này, chúng tôi đã đưa ra những biện pháp đổi mới hình thức tổ chức hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa nhằm phát triển thể lực của học sinh Tiểu học. Cụ thể là:

- Biện pháp 1: Hình thức tập luyện ngoại khóa theo nhóm tự nguyện cùng sở thích không có giáo viên hướng dẫn

- Biện pháp 2: Hình thức tập luyện tự nguyện theo cặp, bạn chơi tốt kèm bạn chưa biết chơi, hoặc bạn chơi yếu.

- Biện pháp 3: Hình thức tập luyện theo câu lạc bộ, trong CLB lại chia thành từng cặp, từng nhóm luyện tập có tổ chức và có giáo viên hướng dẫn.

- Biện pháp 4: Hình thức tập luyện ngoại khóa tự nguyện đồng loạt theo lớp

- Biện pháp 5: Hình thức tập luyện theo nhóm cùng sở thích, có thi đấu cọ sát

- Biện pháp 6: Hình thức tập luyện cá nhân

Tôi tiến hành phỏng vấn lựa chọn, qua đó chọn ra những biện pháp đổi mới hình thức tổ chức hoạt động thể dục thể thao ngoại khóa có tính hiệu quả và

khả thi, đưa vào ứng dụng cho quá trình nghiên cứu nhằm phát triển thể lực cho học sinh Tiểu học.

Số phiếu phát ra cho cán bộ giáo viên là 79 phiếu và cho học sinh là 330 phiếu, tổng số phiếu thu về là 366 phiếu. Kết quả phỏng vấn trình bày ở bảng 5 và bảng 6

Bảng 5: Kết quả phỏng vấn cán bộ giáo viên về hình thức tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa của học sinh (n=36)

TT	Nội dung	n	Tỷ lệ (%)
1	- Hình thức tập luyện ngoại khóa theo nhóm tự nguyện cùng sở thích không có giáo viên hướng dẫn.	13	43,3
2	- Hình thức tập luyện tự nguyện theo cặp, bạn chơi tốt kèm bạn chưa biết chơi, hoặc bạn chơi yếu.	17	56,7
3	- Hình thức tập luyện theo câu lạc bộ, trong CLB lại chia thành từng cặp, từng nhóm, luyện tập có tổ chức và có giáo viên hướng dẫn	26	86,7
4	- Hình thức tập luyện ngoại khóa tự nguyện đồng loạt theo lớp.	8	26,7
5	- Hình thức tập luyện theo nhóm cùng sở thích, có thi đấu cọ sát.	28	93,3
6	- Hình thức tập luyện cá nhân.	19	63,3

Bảng 6: Kết quả phỏng vấn học sinh về hình thức thúc đẩy phong trào TDTT ngoại khóa (n =330)

TT	Nội dung	n	Tỷ lệ (%)
1	- Hình thức tập luyện ngoại khóa theo nhóm tự nguyện cùng sở thích không có giáo viên hướng dẫn.	13	43,3
2	- Hình thức tập luyện tự nguyện theo cặp, bạn chơi tốt kèm bạn chưa biết chơi, hoặc bạn chơi yếu.	17	56,7
3	- Hình thức tập luyện theo câu lạc bộ, trong CLB lại chia thành từng cặp, từng nhóm, luyện tập có tổ chức và có giáo viên hướng dẫn	26	86,7
4	- Hình thức tập luyện ngoại khóa tự nguyện đồng loạt theo lớp.	8	26,7
5	- Hình thức tập luyện theo nhóm cùng sở thích, có thi đấu cọ sát.	28	93,3
6	- Hình thức tập luyện cá nhân.	19	63,3

Qua kết quả phỏng vấn được tổng hợp ở bảng 5 và bảng 6, chúng tôi chỉ chọn những biện pháp đổi mới hình thức tổ chức hoạt động thể dục thể thao ngoại khoá mà giáo viên, học sinh lựa chọn có tỷ lệ từ 70% trở lên.

Qua nghiên cứu và căn cứ vào kết quả phỏng vấn 36 cán bộ giáo viên, 330 học sinh chúng tôi đã chọn được 2/6 biện pháp đổi mới hình thức tổ chức hoạt động TDTT ngoại khoá mang tính hiệu quả và khả thi sau:

Biện pháp 3: Hình thức tập luyện theo câu lạc bộ, trong câu lạc bộ lại chia thành từng cặp, từng nhóm, luyện tập có tổ chức và có giáo viên hướng dẫn.

Biện pháp 5: Hình thức tập luyện theo nhóm, có thi đấu cọ sát.

Hai biện pháp trên là hai hình thức tổ chức được chúng tôi đưa vào nghiên cứu ứng dụng.

CHƯƠNG 4: THỰC NGHIỆM SỰ PHẠM VÀ ĐÁNH GIÁ KẾT QUẢ THỰC NGHIỆM

4.1. Tổ chức tiến hành thực nghiệm

4.1.1. Mục đích thực nghiệm:

Kiểm chứng tính khả thi của các hình thức tổ chức hoạt động TDTT ngoại khoá nhằm phát triển thể lực cho học sinh trường Tiểu học nơi tôi công tác.

4.1.2. Đối tượng thực nghiệm:

Trước thực nghiệm, đề tài đã chọn một cách ngẫu nhiên 300 học sinh khối 4, lớp 5 trường Tiểu học nơi tôi công tác. Đề tài đã lựa chọn hình thức thực nghiệm so sánh song song.

Phân nhóm thực nghiệm:

- Nhóm thực nghiệm được chọn ngẫu nhiên 150 học sinh (77 nữ + 73 nam).
- Nhóm đối chứng 150 học sinh (77 nữ + 73 nam).

Đối tượng nghiên cứu ở cả hai nhóm đều tương đối đồng đều về lứa tuổi, giới tính, trình độ thể lực.

4.1.3 Địa điểm và thời gian thực nghiệm

- Thời gian thực nghiệm: học kỳ II năm học 2017 - 2018
- Địa điểm thực nghiệm: trường Tiểu học nơi tôi công tác

4.1.4. Nội dung thực nghiệm

- Nhóm thực nghiệm được tổ chức hoạt động TDTT ngoại khoá theo 2 hình thức tổ chức đã đổi mới ứng với hai biện pháp thực nghiệm nêu trên:

+ Hình thức tập luyện theo câu lạc bộ, trong CLB lại chia thành từng cặp, từng nhóm, luyện tập có tổ chức và có giáo viên hướng dẫn.

+ Hình thức tập luyện theo nhóm, có thi đấu cọ sát.

- Nhóm đối chứng hoạt động tự nhiên theo các hình thức trước đây.

Trong quá trình thực nghiệm, cả 2 nhóm đều tuân thủ điều kiện sống sinh hoạt và học tập bình thường.

4.2. Đánh giá thể lực của các nhóm trước thực nghiệm

Để đánh giá mức độ phát triển thể lực của học sinh khối 4, 5 trước và sau khi thực nghiệm chúng tôi đã sử dụng 6 test theo tiêu chuẩn đánh giá thể lực học sinh, sinh viên của Bộ Giáo dục - Đào tạo tại Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ban hành quy định về đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên.

Thời gian kiểm tra các test đều được tiến hành trong cùng một thời gian, các điều kiện kiểm tra như nhau.

Trước khi tiến hành quá trình thực nghiệm, hai nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng được tiến hành kiểm tra thể lực, kết quả kiểm tra được trình bày ở bảng 7 và bảng 8.

Bảng 7: Kết quả thể lực của nam học sinh nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng (trước thực nghiệm).

TT	Nội dung kiểm tra	Nhóm TN (n =73)		Nhóm ĐC (n =73)		t	P
		\bar{X}	$\pm\delta$	\bar{X}	$\pm\delta$		
1	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	9	2,79	9,2	2,43	0,34	>0,05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	152	25,50	154	23,3	0,44	>0,05
3	Chạy 30m XPC (s)	6,50	0,60	65,5	0,56	0,12	>0,05
4	Chạy con thoi 4x10m (s)	13,20	1,55	13,5	1,78	0,18	>0,05
5	Chạy tùy sức 5 phút (m)	820	125,3	840	87,56	0,41	>0,05

**Bảng 8: Kết quả thể lực của nữ học sinh nhóm thực nghiệm
và nhóm đối chứng (trước thực nghiệm)**

TT	Nội dung kiểm tra	Nhóm TN (n =40)		Nhóm ĐC (n =40)		t	P
		\bar{X}	$\pm \delta$	\bar{X}	$\pm \delta$		
1	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	8	1,52	8,5	1,48	0,53	>0,05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	140	12,28	142	13,3	0,18	>0,05
3	Chạy 30m XPC (s)	7,50	0,62	7,55	0,58	0,60	>0,05
4	Chạy con thoi 4x10m (s)	14	1,36	14,2	1,63	0,25	>0,05
5	Chạy tùy sức 5 phút (m)	710	36,24	712	38,1	0,13	>0,05

Các số liệu trong bảng 7 và bảng 8 cho thấy, các chỉ số thể lực trên của cả 6 nội dung kiểm tra đều có $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$. Như vậy, thể lực của nữ và nam học sinh của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng trước thực nghiệm tương đương nhau, sự khác biệt không có ý nghĩa thống kê, với $p > 0,05$.

4.3. Ứng dụng các biện pháp đổi mới hình thức tổ chức hoạt động thể dục thể thao ngoại khoá.

4.3.1. Biện pháp 1: Hình thức tập luyện theo câu lạc bộ, trong câu lạc bộ lại chia thành từng cặp, từng nhóm, luyện tập có tổ chức và có giáo viên hướng dẫn

4.3.1.1. Mục đích:

Đây là hình thức tập luyện có sự kết hợp giữa tính tập thể và tính cá nhân, trong đó học sinh dưới sự chỉ đạo của tổ chức lớp học và giáo viên có kinh nghiệm, chuyên môn. Các em có thể trao đổi những ý tưởng, nguyên nhân, kiến thức hợp tác với nhau trong quá trình lĩnh hội kiến thức, hình thành kỹ năng, kỹ xảo. Qua đó học sinh sẽ thu thập được nhiều từ việc dạy cho bạn mình tập luyện cũng như việc học hỏi từ bạn mình. Bên cạnh đó giáo viên bao quát, điều hành các mối quan hệ tương tác giữa học sinh với nhau nhằm giúp các em đạt được mục tiêu giáo dục đề ra.

4.3.1.2. Yêu cầu

Câu lạc bộ tập theo đúng kế hoạch, luyện thường xuyên, liên tục, vừa đảm bảo tính hứng thú, tích cực tham gia Câu lạc bộ đạt chất lượng cao. Câu lạc bộ phải phát huy được tính chủ động, sáng tạo trong học sinh.

4.3.1.3. Nội dung và cách thực hiện

- Thành phần: Cán bộ giáo viên và học sinh đang học tập và công tác tại trường Tiểu học.

- Thời gian: Học kỳ II năm học 2017 – 2018 (từ tháng 1 đến hết tháng 5).
Mỗi tuần tập 3 buổi vào các ngày thứ 3, thứ 4 và thứ 5. Tập từ 16h đến 17h30.

- Địa điểm: Tại nhà thể chất của Trường Tiểu học nơi tôi công tác.

- Giáo viên xây dựng kế hoạch triển khai tới các khối lớp.

- Giáo viên tổng hợp danh sách, phân chia các nhóm môn.

- Bàn giao danh sách cho từng giáo viên phụ trách các nhóm môn.

- Giáo viên hướng dẫn lớp thông qua nội dung tập luyện trong suốt thời gian sinh hoạt CLB.

- Giáo viên hướng dẫn cho CLB tập đồng loạt sau đó chia cặp hoặc chia các nhóm nhỏ, (cũng có thể cho học sinh tự chọn cặp). Nếu là nhóm thì mỗi nhóm từ 3 đến 5 học sinh.

- Giáo viên nêu và giải thích rõ ràng mục tiêu làm việc, giao nhiệm vụ một cách rõ ràng cho từng cặp và từng nhóm tập luyện để mỗi thành viên trong cặp và trong nhóm nắm được công việc cần tập luyện tiếp theo sau khi đã tập đồng loạt.

- Định thời gian tập luyện của mỗi cặp và mỗi nhóm kể cả giờ giải lao.

- Phân chia địa điểm cho mỗi cặp và mỗi nhóm.

- Giáo viên nhận xét và nhắc nhở chung trước và sau mỗi buổi tập.

4.3.2. Biện pháp 2: Hình thức tập luyện tự nguyện theo nhóm cùng sở thích, có giáo viên, có thi đấu cọ sát.

4.3.2.1. Mục đích:

Tạo hứng thú và định hướng để học sinh phấn đấu tập luyện nhằm khẳng định chính mình thông qua các lần thi đấu cọ sát.

4.3.2.2. Yêu cầu:

Câu lạc bộ phát huy được tính chủ động, sáng tạo trong các em học sinh.

4.3.2.3. Nội dung và cách thực hiện:

- Thành phần: Cán bộ giáo viên và học sinh đang học tập và công tác tại trường Tiểu học nơi tôi công tác.

- Thời gian: Học kỳ II năm học 2017 – 2018 (từ tháng 1 đến hết tháng 5),
mỗi tuần tập 3 buổi vào các ngày thứ 3,4,5 tập từ 16h đến 17h30

- Địa điểm: Tại nhà đa năng và sân trường Tiểu học nơi tôi công tác.

- Giáo viên xây dựng kế hoạch, triển khai tới các lớp hoặc thông báo trên đài phát thanh của trường.

- Giáo viên tổng hợp danh sách theo các nhóm môn.

- Giáo viên phổ biến lịch tập cụ thể của nhóm môn.
- Chọn cử học sinh làm nhóm trưởng.
- Kinh phí phục vụ cho tập luyện của nhóm là tự đóng góp và chi phí.
- Giáo viên nêu và giải thích rõ ràng mục tiêu làm việc, giao nhiệm vụ một cách rõ ràng từng nhóm tập.
- Tổ chức thi đấu cọ sát.
- Giáo viên thể dục phối kết hợp với giáo viên chủ nhiệm tổ chức các giải thi đấu chào mừng các ngày kỷ niệm trong năm. Tổ tham mưu xây dựng thêm các nội dung thi đấu mà các nhóm tập luyện để khai thác tối đa sở trường về lĩnh vực thể thao đang tiềm ẩn trong mỗi học sinh trong các nhóm.
- Tham mưu xây dựng nhiều giải thưởng để khích lệ tinh thần phấn đấu vươn lên trong tập luyện và thi đấu của các em học sinh.

4.4. Đánh giá thể lực của các nhóm sau thực nghiệm.

Sau khi tiến hành quá trình thực nghiệm xong, hai nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng được chúng tôi tiến hành kiểm tra thể lực, kết quả kiểm tra được trình bày ở bảng 9 và bảng 10.

**Bảng 9: Kết quả thể lực của nam học sinh nhóm thực nghiệm
và nhóm đối chứng (sau thực nghiệm)**

TT	Nội dung kiểm tra	Nhóm TN (n =20)		Nhóm ĐC (n =20)		Sự khác biệt	
		\bar{X}	$\pm\delta$	\bar{X}	$\pm\delta$	t	P
1	Nằm ngựa gập bụng (lần/30s)	12	2,67	11,5	2,76	2,51	<0,05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	165	19,50	162	18,3	2,28	<0,05
3	Chạy 30m XPC (s)	5,50	0,68	5,37	0,59	2,12	<0,05
4	Chạy con thoi 4x10m (s)	11,2	0,98	10,8	1,11	4,38	<0,05
5	Chạy tùy sức 5 phút (m)	920	98,3	890	93,7	2,34	< 0,05

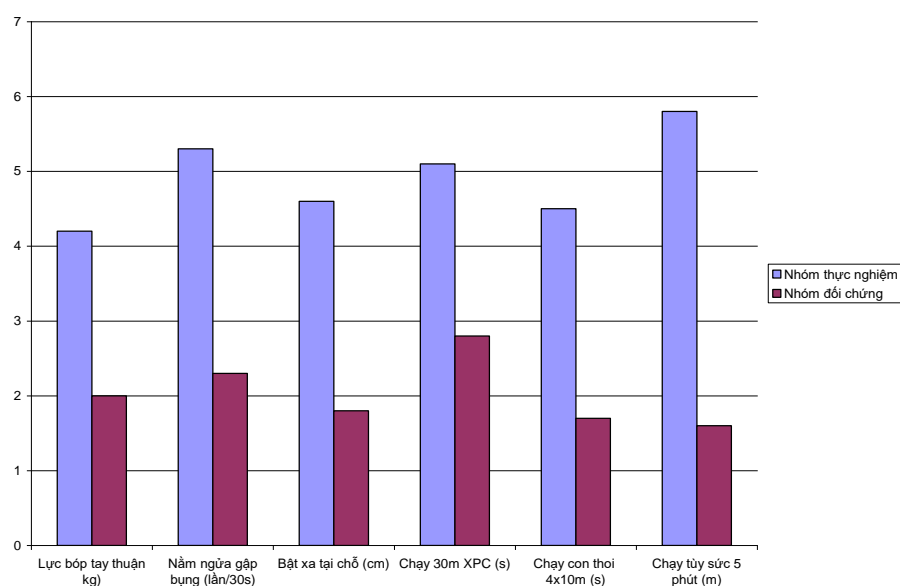
Qua bảng 9 cho thấy, sau khi thực nghiệm thể lực của nam học sinh nhóm thực nghiệm đã tăng trưởng rõ rệt ở cả 6 chỉ tiêu được kiểm tra, nhưng trong đó có 2 chỉ số tốt hơn hẳn là lực bóp của tay thuận và chạy con thoi 4 x 10m với sự khác biệt có ý nghĩa thống kê, với $p < 0,05$.

**Bảng 10: Kết quả thể lực của nữ học sinh nhóm thực nghiệm
và nhóm đối chứng (sau thực nghiệm).**

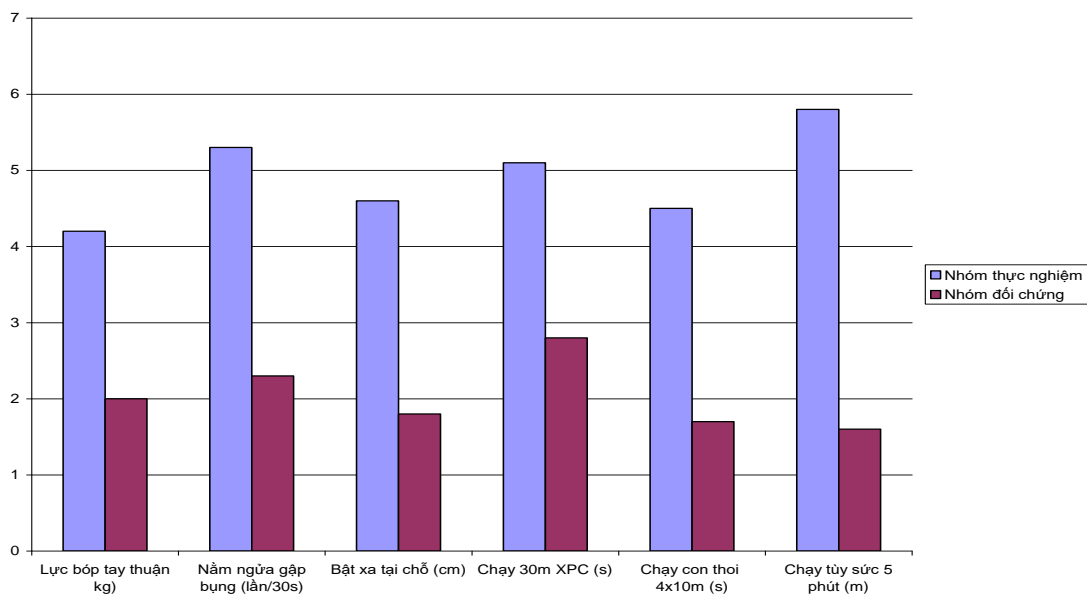
TT	Nội dung kiểm tra	Nhóm TN (n =40)		Nhóm ĐC (n =40)		Sự khác biệt	
		\bar{X}	$\pm\delta$	\bar{X}	$\pm\delta$	t	P
1	Nằm ngửa gập bụng (lần/30s)	9,5	1,68	9,1	1,48	2,01	< 0,05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	150	17,24	147	17,75	2,67	< 0,05
3	Chạy 30m XPC (s)	6,80	0,37	6,5	0,43	2,42	< 0,05
4	Chạy con thoi 4x10m (s)	12	1,28	11,5	1,34	2,18	< 0,05
5	Chạy tùy sức 5 phút (m)	810	46,7	790	43,6	2,31	< 0,05

Các số liệu trong bảng 10 cho thấy, sau thực nghiệm, thể lực của nữ học sinh nhóm thực nghiệm cũng tăng lên rõ rệt ở cả 6 chỉ tiêu được kiểm tra, sự khác biệt có ý nghĩa thống kê với $p < 0,05$.

**Biểu đồ 1: Nhịp độ tăng trưởng thể lực của nam học sinh nhóm thực nghiệm
và nhóm đối chứng sau thực nghiệm**



**Biểu đồ 2: Nhịp độ tăng trưởng thể lực của nữ học sinh nhóm thực nghiệm
và nhóm đối chứng sau thực nghiệm.**



Như vậy, qua thực nghiệm đã khẳng định biện pháp 2: **Hình thức tập luyện tự nguyện theo nhóm cùng sở thích, có giáo viên, có thi đấu cọ sát** có hiệu quả trong việc tăng cường thể lực cho học sinh cả nam và nữ. Nhờ tăng cường các hình thức đổi mới hoạt động TDTT ngoại khóa có sự tổ chức, hướng dẫn của giáo viên trong thời gian học kỳ II năm học 2017 – 2018 (từ tháng 1 đến hết tháng 5), mà tinh thần thái độ học tập rèn luyện thể thao ngoại khóa của học sinh đã tăng lên, các em được rèn luyện và thi đấu TDTT nhiều hơn, đó chính là cơ sở nâng cao trình độ tập luyện, trình độ thể lực. Kết quả phát triển thể lực của nhóm thực nghiệm cho phép khẳng định các hình thức tổ chức mà đề tài đã đề xuất và ứng dụng có giá trị thực tiễn, bước đầu góp phần nâng cao thể lực chung cho học sinh trường Tiểu học nơi tôi công tác.

CHƯƠNG 5: KẾT QUẢ ÁP DỤNG CÁC BIỆN PHÁP NGHIÊN CỨU VÀO THỰC TẾ

Đề tài tôi đã hoàn thành trong học kỳ II năm học 2017 – 2018 áp dụng các biện pháp:

- Biện pháp 1: Hình thức tập luyện theo CLB, trong CLB lại chia thành từng cặp, từng nhóm luyện tập có tổ chức và có giáo viên hướng dẫn.
- Biện pháp 2: Hình thức tập luyện theo nhóm cùng sở thích, có giáo viên, có thi đấu cọ sát đấu.

Qua những biện pháp trên đã áp dụng trong thực tế nơi tôi công tác thì đã thu được những kết quả đáng kể:

5.1. Sự phát triển thể lực của học sinh qua các năm học (Từ năm học 2012 – 2013 đến năm học 2017 – 2018).

Đánh giá theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGD&ĐT ngày 19 tháng 8 năm 2008 của Bộ trưởng Bộ giáo dục và đào tạo chúng tôi chọn ngẫu nhiên 100 học sinh (50 học sinh nam, 50 học sinh nữ) khối lớp 5 (10 tuổi) của các năm học và tiến hành thực nghiệm đánh giá.

Kết quả như sau:

Chỉ số	Năm học 2013-2014		Năm học 2014-2015		Năm học 2015-2016		Năm học 2016-2017		Năm học 2017-2018	
	Tốt	Đạt	Tốt	Đạt	Tốt	Đạt	Tốt	Đạt	Tốt	Đạt
Lực bóp tay thuận	30%	70%	33%	67%	34%	66%	35%	65%	37%	63%
Nằm ngửa gập bụng	25%	75%	27%	73%	28%	72%	30%	60%	30%	60%
Bật xa tại chỗ	28%	72%	30%	70%	32%	68%	33%	67%	35%	65%
Chạy 30m xuất phát cao	27%	73%	29%	71%	31%	69%	34%	66%	35%	65%
Chạy con thoi	29%	71%	30%	70%	32%	68%	34%	66%	34%	66%
Chạy 5 phút tùy sức	24%	76%	26%	74%	27%	73%	29%	71%	30%	70%

5.2. Thành tích thi đấu thể dục thể thao các cấp:

Trong các năm học qua, từ năm học 2012 – 2013 đến năm học 2017 – 2018 đã có học sinh tham gia thi đấu thể dục thể thao các cấp: Quốc gia, Thành phố, Huyện các môn (điền kinh, cầu lông, bóng bàn, đá cầu, bóng đá, cờ vua, thể dục nhịp điệu, ...).

Kết quả cụ thể:

Thành tích Năm học	Cấp Quốc gia (Huy chương)	Cấp Thành phố (Huy chương)	Cấp quận Giải
2013 - 2014		1 huy chương Vàng 1 huy chương Bạc	5 giải Nhất 4 giải Nhì 3 giải Ba
2014 - 2015	1 huy chương đồng	1 huy chương Vàng 1 huy chương Bạc	6 giải Nhất 5 giải Nhì 3 giải Ba
2015 - 2016			8 giải Nhất 6 giải Nhì 5 giải Ba
2016 - 2017		1 huy chương Đồng	4 giải Nhất 3 giải Ba
2017 - 2018			5 giải Nhất 6 giải Nhì 10 giải Ba

Qua kết quả đánh giá thể lực của học sinh các năm học và thành tích thi đấu thể dục thể thao các cấp của học sinh đã một lần nữa khẳng định hai biện pháp nghiên cứu tôi đưa ra trong đề tài đã có tính hiệu quả và có tính khả thi góp phần làm tăng thể lực cho học sinh tiểu học nói chung và nâng cao thành tích thi đấu thể dục thể thao cho nhà trường nói riêng. Các biện pháp này có thể áp dụng trong trường Tiểu học nơi tôi công tác và có thể phổ biến rộng rãi tới các trường Tiểu học ở những địa phương khác có điều kiện tương đồng.

C. PHÀN KẾT LUẬN VÀ KHUYẾN NGHỊ

1. Kết luận

1.1. Qua kết quả đánh giá thể lực của học sinh các năm học và thành tích thi đấu thể dục thể thao các cấp của học sinh đã một lần nữa khẳng định hai biện pháp nghiên cứu tôi đưa ra trong đề tài đã có tính hiệu quả và có tính khả thi góp phần làm tăng thể lực cho học sinh tiểu học nói chung và nâng cao thành tích thi đấu thể dục thể thao cho nhà trường nói riêng. Các biện pháp này có thể áp dụng trong trường Tiểu học nơi tôi công tác và có thể phổ biến rộng rãi tới các trường Tiểu học ở những địa phương khác có điều kiện tương đồng.

Công tác TDTT ngoại khóa của học sinh trường Tiểu học nơi tôi công tác trong những năm gần đây đã thay đổi đáng kể.

Điều đó chứng tỏ tính đúng đắn của đề tài. Đề tài đã đề xuất và ứng dụng có hiệu quả 2 hình thức tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa nhằm phát triển thể lực cho học sinh Tiểu học. Đó là 2 hình thức sau:

- Hình thức tập luyện theo câu lạc bộ, trong CLB lại chia thành từng cặp, từng nhóm, luyện tập có tổ chức và có giáo viên hướng dẫn.
- Hình thức tập luyện theo nhóm cùng sở thích, có giáo viên, có thi đấu cọ sát.

Thực nghiệm sư phạm đã chứng minh 2 hình thức tổ chức tôi đã đề xuất có tác dụng thu hút đông đảo các em học sinh tham gia tập luyện, đồng thời thể lực của các em đã phát triển theo hướng cân đối, hài hòa. Sự khác biệt sau thực nghiệm đã khẳng định có độ tin cậy ở ngưỡng xác suất thông kê với $p < 0,05$.

1.2. Đề xuất ứng dụng kết quả nghiên cứu.

Đề tài đã nghiên cứu và đề xuất ra được 2 hình thức tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa nhằm nâng cao thể lực cho học sinh. Các hình thức đề xuất trên là kết quả nghiên cứu nghiêm túc và sự kết hợp chặt chẽ giữa các phương pháp nghiên cứu. Kết quả thực nghiệm sư phạm đã xác định mức độ cần thiết và khả thi của các hình thức tổ chức. Điều đó cho thấy rằng nội dung đã đáp ứng được mục tiêu và giải quyết được nhiệm vụ nghiên cứu đặt ra.

Đề tài có thể làm tài liệu tham khảo cho các giáo viên thể dục của các trường trong Quận Thanh Xuân trong việc tổ chức hoạt động thể thao ngoại khóa cho học sinh trong điều kiện hiện nay.

2. Khuyến nghị

Để nâng cao hiệu quả thực sự của môn học Thể dục nói chung và nâng cao thể lực cho học sinh đồng thời phát triển phong trào tập luyện ngoại khóa các môn thể thao trong nhà trường, cần thiết phải triển khai áp dụng một cách đồng bộ 2 hình thức mà kết quả nghiên cứu của đề tài đã xây dựng.

Tuy nhiên trong quá trình tìm tòi nghiên cứu không tránh khỏi những hạn chế. Vì vậy tôi rất mong nhận được ý kiến đóng góp của đồng nghiệp để đề tài được hoàn thiện hơn.

Tôi xin chân thành cảm ơn!

*Hà Nội, ngày. . . tháng .. năm 2018
Tôi xin cam đoan đây là SKKN của mình viết,
không sao chép nội dung của người khác
Người viết*

Nguyễn Thị Thùy Trang

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Chỉ thị số 112 CT/TW ngày 09/05/1989 của Chủ tịch Hội đồng Bộ trưởng về công tác thể dục thể thao trong những năm trước mắt, 1989. Nxb Hà Nội.
2. Chỉ thị 36 CT/TW ngày 24/03/1994 của Ban chấp hành TW Đảng về công tác thể dục thể thao trong giai đoạn mới. Nxb Hà Nội.
3. Chỉ thị 133/TTg ngày 07/03/1995 của Thủ tướng Chính phủ về xây dựng quy hoạch và phát triển thể thao. Nxb Hà Nội
4. Điều 41, chương III, Hiến pháp nước cộng hoà xã hội chủ nghĩa Việt Nam (1992). Nxb Chính trị quốc gia, Hà Nội
5. Điều 16 Pháp lệnh TDTT tháng 9/2000 về trách nhiệm của nhà trường đối với việc tổ chức hoạt động TDTT ngoại khoá.
6. Hướng dẫn số 6318 GDTC về việc thực hiện cấp chứng chỉ môn học TDTT bộ giáo dục và đào tạo. Ngày 07/09/1996.
7. Lời kêu gọi toàn dân tập thể dục của Bác Hồ, Đảng và Nhà nước với TDTT (2004). Nxb Thể dục thể thao, Hà Nội.
8. Pháp lệnh Thể dục thể thao (2000). Nxb chính trị quốc gia, Hà Nội.
9. Vũ Đức Thu, Trương Anh Tuấn (1996), Lý luận và phương pháp GDTC, NXB TDTT Hà Nội.
10. Vũ Đức Thu, Nguyễn Trọng Hải, Phùng Thị Hoà, Vũ Bích Huệ, Nghiên cứu đánh giá thực trạng công tác GDTC và phát triển TDTT trong nhà trường các cấp, tuyển tập NCKH GDTC, Sức khoẻ trong trường học các cấp" NXB TDTT Hà Nội 1998; Trang 68.
11. Văn kiện đại hội đại biểu toàn quốc Đảng Cộng Sản Việt Nam lần thứ VII. NXB sự thật 1991.
12. Nguyễn Đức Văn (2000). Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao. Nxb Thể dục thể thao, Hà Nội
13. Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo.

CÁC KÝ HIỆU VIẾT TẮT

TDTT	Thể dục thể thao
GDTC	Giáo dục thể chất
GD&ĐT	Giáo dục và đào tạo
CLB	Câu lạc bộ
TN	Thực nghiệm
ĐC	Đối chứng

MỤC LỤC

A. Phần mở đầu

1. Lý do chọn đề tài	1
2. Mục đích và nhiệm vụ nghiên cứu.....	2
3. Đối tượng và phạm vi nghiên cứu.....	2
4. Phương pháp nghiên cứu	3
5. Phạm vi và kế hoạch nghiên cứu	6

B. Phần nội dung

Chương 1: Cơ sở lý luận về đổi mới hình thức tổ chức hoạt động thể dục thể thao ngoại khoá trong nhà trường.....	7
Chương 2: Thực trạng hình thức tổ chức hoạt động thể dục thể thao ngoại khoá ở trường Tiểu học nơi tôi công tác.....	16
Chương 3: Các biện pháp đổi mới hình thức tổ chức hoạt động thể dục thể thao ngoại khoá nhằm phát triển thể lực cho học sinh trường Tiểu học	21
Chương 4: Thực nghiệm sư phạm và đánh giá kết quả thực nghiệm.....	25
Chương 5: Kết quả áp dụng các biện pháp nghiên cứu vào thực tế.....	31

C. Kết luận và khuyến nghị

1. Kết luận.....	34
2. Khuyến nghị.....	34
Tài liệu tham khảo.....	36
