

Những biện pháp giảng dạy nói trên có liên quan chặt chẽ với nhau trong cả quá trình giảng dạy, nhưng trong những giai đoạn giảng dạy nhất định sẽ có một trong những biện pháp trở nên trội hơn.

Đối với học sinh các lớp nhỏ, do nhận thức hạn chế nên cần sử dụng biện pháp trực quan nhiều hơn. Khi áp dụng biện pháp này đòi hỏi giáo viên phải biết giới thiệu một cách có hình ảnh các chi tiết kỹ thuật và các bài tập dẫn dắt. Trường hợp đặc biệt, giáo viên có thể giao cho những học sinh có khả năng khá thực hiện làm mẫu theo yêu cầu do mình đề ra.

Đối với học sinh các lớp lớn, do khả năng tập trung chú ý cao nên áp dụng biện pháp giảng giải sẽ tốt hơn.

Không hứng thú, không nhiệt tình, học sinh không thể tự giác tham gia học tập. Vấn đề nâng cao hứng thú, tính tích cực học tập của học sinh đối với các giờ học là một khâu quan trọng của hoạt động sư phạm của giáo viên và là điều kiện trực tiếp quyết định tính tích cực của học sinh trong học tập.

Hứng thú trong giờ học phụ thuộc trực tiếp vào một nhân tố quan trọng, đó là học tập phải có đầy đủ dụng cụ.

Sự động viên về tình cảm phải được bảo đảm tới mức tối ưu, nghĩa là vẫn còn giữ được sự ham thích

tập luyện. Kích thích xúc cảm quá mức, không kết thúc đúng lúc sẽ không để lại những ấn tượng thoải mái và không gây được hứng thú cần thiết tiếp theo. Cần phải biết đặt những nhiệm vụ sao cho không có những bài tập “buồn chán”.

Ở đầu giờ học, sức chú ý của học sinh chưa bị mệt mỏi, do đó tốt hơn hết là nên tránh những bài tập dễ gây xúc cảm cho học sinh. Những bài tập gây xúc cảm, tốt nhất là nên tiến hành vào cuối giờ để phần cuối bài lưu lại trong ký ức của các em một cách bền vững nhất. Điều đó quyết định rất nhiều tới thái độ và hứng thú của các em trong giờ học sau.

Khi giảng dạy, nhiệm vụ mới cần đưa ra cho học sinh theo trình tự sau:

a) Làm mẫu toàn bộ và từng cử động của động tác có giải thích.

b) Học sinh tập từng phần dưới sự điều khiển của giáo viên.

c) Giáo viên làm mẫu lại động tác, đồng thời lưu ý học sinh tới những thiếu sót điển hình nhất.

d) Tập động tác theo từng người hay từng nhóm với tốc độ tăng dần.

e) Giáo viên giải thích các khâu chủ yếu của bài tập và yêu cầu học sinh khá nhất làm động tác.

g) Từng học sinh tập lại sau khi tiếp thu ý kiến nhận xét riêng của giáo viên.

Trong các giờ học, giáo viên tổ chức việc tập luyện cho học sinh bằng phương pháp tập thể (tất cả tập cùng một lúc), theo nhóm (lần lượt từng nhóm) và cá nhân (người nọ sau người kia).

Trong các giờ học với mục đích giảng dạy ban đầu giáo viên chủ yếu nên áp dụng phương pháp tập thể, ít dùng phương pháp theo nhóm. Phương pháp cá nhân ít dùng hơn và chỉ sử dụng khi hoàn thiện động tác.

Điều kiện để học sinh học tập có ý thức và có kết quả là phải đặt ra nhiệm vụ cụ thể trong từng bài tập, phải liên hệ nó với mục đích vận động cơ bản. Làm như vậy sẽ tạo điều kiện cho các em dễ hiểu và học tập một cách có ý thức.

Mỗi đợt lặp lại, cần hướng sự chú ý của học sinh vào nhiệm vụ được chia ra ban đầu, phần lớn các chỉ dẫn phải dựa trên cơ sở thực tế (chứ không phải cố truyền thụ càng nhiều lý thuyết càng tốt). Mỗi nhận xét mới phải xuất phát từ kinh nghiệm đã có từ trước. Tốt hơn cả, là tiến hành những bài tương tự như những bài tập đã quen thực hiện.

Khi thực hiện bài tập, sau đợt lặp lại giáo viên có dừng lại để sửa chữa, tạo điều kiện cho học sinh tiếp

thu một cách có ý thức. Tốt nhất nên tập trung vào sửa chữa một khuyết điểm cơ bản. Lúc này cần giải thích ngắn, gọn, không quá đi sâu vào chi tiết. Sau đó giáo viên sẽ giới thiệu bài tập mới. Nhờ dừng lại như vậy, sẽ tập trung được sự chú ý của toàn bộ học sinh. Trong lúc nghỉ, những nhận xét của giáo viên về những nét mới của động tác làm cho cấu trúc động tác hoàn chỉnh trở nên dễ hiểu hơn. Ngoài ra, trong khi tập, giáo viên cũng nên đánh giá bằng miệng chất lượng động tác mà học sinh đang tập. Để giảng dạy có kết quả, trình tự và mối quan hệ của các bài tập trong từng giờ học nói riêng, cũng như trong học kỳ, trong năm học nói chung phải chặt chẽ. Việc đảm bảo trình tự hợp lý và mối quan hệ của các bài tập đạt được nhờ sử dụng một loạt các giờ học (mở đầu, học tập, hoàn thiện và kiểm tra) theo từng chủ đề cụ thể. Ngay từ những điều sơ đẳng nhất trong giờ mở đầu, học sinh củng cố thêm kinh nghiệm vận động của mình để giúp cho việc hoàn thành giai đoạn nắm kỹ năng vận động trong giờ kiểm tra. Khi giữa các buổi học của cùng một chủ đề mà bị gián đoạn nhiều thì các giờ học đó sẽ kém kết quả.

Cách xây dựng cấu trúc của các giờ học có khác nhau. Thí dụ: nếu giờ thứ nhất có phần mở đầu thời

gian không nhiều và việc giới thiệu các động tác vận động chiếm vị trí chủ yếu thì trong giờ học hoàn thiện chủ yếu dành thời gian phần đầu để áp dụng các bài tập cần thiết vì việc nắm những yếu tố kỹ thuật cơ bản phụ thuộc vào việc lặp đi lặp lại nhiều lần những bài tập đó.

Việc tổ chức giờ học và các phương pháp tổ chức phụ thuộc vào mục đích của giờ học. Thí dụ: khi sử dụng những bài tập bổ trợ trong giờ nhập môn (bài học đầu tiên) thì phương pháp học chủ yếu là phương pháp tập thể, còn ở giờ hoàn thiện, phương pháp học chủ yếu là theo nhóm hay cá nhân. Ở giờ học này, mỗi lần lặp lại đòi hỏi những nỗ lực lớn hơn, nghỉ dài hơn và tập trung chú ý hơn là khi lặp lại các yếu lĩnh rất đơn giản trong giờ học mở đầu.

Cần nói thêm rằng trong giờ mở đầu và giờ học chính, việc học hoàn toàn dành cho một chủ đề, do đó, không nên đưa thêm những bài học bổ sung vào. Trong giờ hoàn thiện có thể đưa thêm những bài tập khác như chạy, nhảy, ném chủ yếu nhằm phát triển những tố chất vận động như: tốc độ, sức mạnh, sức bền, sự khéo léo và mềm dẻo.

Trong giờ kiểm tra kết thúc một chủ đề nhất định, giáo viên nên áp dụng phương pháp thi đấu, kiểm tra để đánh giá mức độ nắm các động tác chủ

yếu. Chỉ nên cho điểm khi đã giảm nhẹ các điều kiện để học sinh thực hiện kỹ thuật (xà ngang đặt thấp, tạ nhẹ...). Trong những điều kiện như vậy học sinh dễ biểu hiện khả năng nắm những yếu lĩnh kỹ thuật một cách thực chất.

Khi kết thúc phần, trong giờ học cuối cùng giáo viên hỏi bài trong vòng 20 phút. Khi hỏi bài có thể đưa ra những vấn đề dựa trên những kiến thức và kỹ năng mà học sinh đã thu nhận được trong quá trình học tập vừa qua. Việc cho điểm kiểm tra về chất lượng hoàn thành động tác cho phép học sinh biết được mức độ nắm bài học, còn giáo viên biết được một cách khách quan trình độ của mỗi học sinh đã học trong học kỳ đó. Nếu như nội dung này được giảng dạy tiếp ở những thời gian sau thì không cần kiểm tra nữa.

Song song với điểm kiểm tra, đối với học sinh, sau từng nội dung nhất định nên tiến hành định kỳ việc đánh giá thường xuyên. Trong một học kỳ số lần đánh giá thường xuyên có thể chỉ cho một số nhỏ học sinh và cũng không phải trong tất cả các giờ học mà chỉ khi cần thiết. Trong nhiều trường hợp đánh giá như vậy chỉ mang tính chất động viên hoặc ngược lại là cảnh cáo.

Cần nhớ rằng những điểm kiểm tra thường kỳ đó có thể không được khách quan, vì tốc độ nắm bài học của học sinh khác nhau và việc đánh giá kết quả một học sinh so với học sinh khác trước khi hoàn thành cả hệ thống bài tập đã định, nói chung sẽ không hoàn toàn chính xác.

Đánh giá “thành tích” không phải là kết quả đánh giá khi tiến hành tổng kết học tập. Đánh giá “thành tích” theo các tiêu chuẩn học tập có thể chỉ tiến hành ở giai đoạn hoàn thiện nội dung học tập. Không nên đòi hỏi học sinh phải thực hiện định mức thực hành quá sớm trong giai đoạn học tập. Những đánh giá về tiêu chuẩn học tập có thể được đề ra trong những giờ học, kiểm tra hay thi đấu.

Giáo viên cần nhớ rằng, kết quả của quá trình giáo dục thể chất cho học sinh không phải chỉ do những đánh giá trình độ này quyết định. Giáo viên cần theo dõi những kết quả thi đấu tập thể, xác định mức độ phát triển từng mặt huấn luyện bằng cách đưa ra những bài tập thử nghiệm đơn giản (bật cao tại chỗ, nhảy xa không đà, v.v...). Khi quan sát sự phát triển của những chỉ tiêu trên ở học sinh có thể nhận thấy: song song với sự phát triển của các kỹ năng vận động, cả trình độ huấn luyện thể lực cũng phát triển.

Ngoài ra hàng năm giáo viên cùng với bác sĩ tiến hành cân đo cho học sinh toàn lớp. Giáo viên cần phải tham gia vào công tác quan trọng này, mặc dù đây không phải là trách nhiệm do chương trình giảng dạy quy định.

Trẻ em thường thích theo dõi những thay đổi các chỉ số thể lực của mình. Vì vậy, sẽ có lợi nếu từ lớp 4 yêu cầu các em viết “nhật ký thể dục” để theo dõi kết quả thực hiện tất cả các tiêu chuẩn học tập, các thành tích thể thao và kiểm tra trình độ chuẩn bị thể lực. Hình thức và chủ đề của nhật ký có thể do những yêu cầu của từng trường quy định. Nhật ký này dùng trong suốt những năm học ở trường và kết quả sau các kỳ kiểm tra hay thi đấu sẽ được ghi vào đó. Không có những tài liệu tổng kết khác, theo cuốn nhật ký này, giáo viên có thể theo dõi quá trình phát triển thể chất và trình độ huấn luyện của học sinh.

II- KỸ THUẬT CÁC BÀI TẬP ĐIỀN KINH VÀ BIỆN PHÁP GIẢNG DẠY

A- ĐI BỘ

Đi bộ là một dạng tự nhiên nhất của các bài tập thể lực. Khi đi bộ khoảng 56% cơ bắp trong cơ thể đồng thời tham gia hoạt động. Nhìn bề ngoài, những động tác đi bộ tương đối đơn giản nhưng nó cũng đòi hỏi sự gắng sức (căng thẳng) khá lớn, đặc biệt trong những năm học đầu tiên khi cần củng cố những yếu tố kỹ thuật đúng. Khi đi, những dao động của trọng tâm nói chung cần được giảm tới mức tối thiểu, chuyển động cần phải theo đường thẳng. Kỹ thuật đi bộ tốt không chỉ cần hợp lý mà còn phải đẹp.

Khi xác định đi bộ là một nội dung trong các giờ thể dục thể thao, cần dạy cho học sinh nắm được những dạng chủ yếu của nó, học sinh cần phải biết đi bộ thường, đi bộ hành quân, đi bộ nhanh và đi bộ trên các loại địa hình khác nhau. Đi bộ thể thao chỉ nên áp dụng trong các buổi tập ngoại khóa, nó là loại bài tập rất đặc biệt nhằm mục đích thi đấu, vì thế

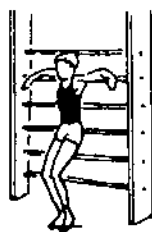
không giảng dạy đi bộ thể thao trong giờ chính khoá. Sẽ có lợi nếu dạy cho học sinh những chi tiết riêng để áp dụng trong đi bộ nhanh. Những chi tiết đó là động tác đánh tay, sự phối hợp động tác của tay, xoay trục vai, đưa chân và chuyển hông khi đi.

TRÌNH TỰ GIẢNG DẠY

Khi bắt đầu làm quen với kỹ thuật đi bộ cần tuân theo trình tự giảng dạy được nêu dưới đây:

1) Giới thiệu tư thế đứng.

Đứng sát thang giống (đầu, xương bả vai, mông, gót chân sát thang), thực hiện một vài lần nửa ngồi rồi đứng lên - đầu, vai, mông, gót chân vẫn sát thang (hình 1).



Hình 1

2) Học động tác của tay. Bài tập ban đầu được thực hiện tại chỗ. Hai tay đánh lăng tự do trong hai mặt phẳng bên. Khi chuyển ra trước, tay được gấp lại ở khớp khuỷu, bàn tay được nâng ngang trên thắt lưng và không vượt qua mặt phẳng thẳng đứng chia đôi cơ thể. Sau đó được lặp lại có kết hợp di chuyển (hình 2).