

Dự Án Phát Triển Giáo Viên Tiểu Học

GIÁO TRÌNH

Phương Pháp Dạy Học Thể Dục và Trò Chơi Vận Động Cho Học Sinh Tiểu Học

Ebook.moet.gov.vn, 2008

CHỮ VIẾT TẮT SỬ DỤNG TRONG GIÁO TRÌNH

GDTC	Giáo dục thể chất
TD	Thể dục
TT	Thể thao
TDTT	Thể dục thể thao
THCS	Trung học cơ sở.
HS	Học sinh
GV	Giáo viên
CĐSP	Cao đẳng sư phạm
HLV	Huấn luyện viên.
VĐV	Vận động viên.
BTTC	Bài tập thể chất
PTTC	Phát triển thể chất
HTTC	Hoàn thiện thể chất
LLTT	Lưu lượng tâm thu
LLP	Lưu lượng phút
QSSP	Quan sát sư phạm
TNSP	Thực nghiệm sư phạm
TN	Thực nghiệm
ĐC	Đối chứng
XHCN	Xã hội chủ nghĩa
CNCS	Chủ nghĩa Cộng sản
BCH	Ban chấp hành
CNH	Công nghiệp hoá
HDH	Hiện đại hoá

MỤC LỤC

Trang

Lời nói đầu	3
Phần I: Đặc điểm phát triển thể chất của HS tiểu học.	5
Chủ đề I: Đặc điểm tâm lý và sinh lý vận động của HS tiểu học	5
Chủ đề II: Ảnh hưởng và tác dụng của tập luyện TDTT đối với HS tiểu học.	10
Chủ đề III: Phương pháp tập luyện nâng cao sức khỏe và phát triển các tố chất vận động cho HS tiểu học.	17
Chủ đề IV: Kiểm tra theo dõi sức khỏe HS trong tập luyện TDTT	28
Thông tin phản hồi	34
Đánh giá sau khi học tiểu môđun	37
Phần II: Phương pháp dạy học môn TD ở tiểu học	49
Chủ đề I: Lý luận chung về giáo dục thể chất cho học sinh phổ thông	49
Chủ đề II: Phương tiện giáo dục thể chất	78
Chủ đề III: Các nguyên tắc giáo dục thể chất	94
Chủ đề IV: Phương pháp giảng dạy thể dục thể thao	115
Hoạt động 1: Các phương pháp trực quan và các phương pháp sử dụng lời nói (ngôn ngữ) trong giảng dạy thể dục thể thao	115
Hoạt động 2: Các phương pháp thực hiện bài tập thể chất	125
Hoạt động 3: Phương pháp sửa chữa động tác sai trong giảng dạy thể dục thể thao	132
Hoạt động 4: Phương pháp lên lớp giờ thể dục	134
Hoạt động 5: Đổi mới phương pháp giảng dạy môn thể dục.	145
Hoạt động 6: Kiểm tra và đánh giá kết quả dạy- học thể dục.	157
Hoạt động 7: Phương pháp lập kế hoạch GDTC.	163
Thông tin phản hồi cho chủ đề IV	171
Chủ đề V: Các phương pháp nghiên cứu khoa học GDTC	182
Chủ đề VI: Vệ sinh tập luyện thể dục thể thao.	216
Đánh giá sau khi học tiểu môđun	232
Phần III: Trò chơi vận động	235
Chủ đề I: Nguồn gốc, bản chất, đặc điểm, phân loại, ý nghĩa, tác dụng của trò chơi	235
Chủ đề II: Trò chơi vận động cho HS tiểu học và phương pháp giảng dạy	241
Chủ đề III: Tổ chức hướng dẫn trò chơi vận động và thực hành các trò chơi vận động bậc tiểu học	247
Chủ đề IV: Một số trò chơi nhằm phát triển kỹ năng vận động và các tố chất thể lực cho HS tiểu học	255

Thông tin phản hồi	268
Đánh giá sau khi học tiểu mô đun	271
Tài liệu tham khảo	281

TaiLieu.vn

LỜI NÓI ĐẦU

Để góp phần đổi mới công tác đào tạo GV tiểu học, Dự án phát triển GV tiểu học đã tổ chức biên soạn các môđun đào tạo theo chương trình Cao đẳng sư phạm (CĐSP) mới nhằm nâng cao năng lực chuyên môn, nghiệp vụ, cập nhật những đổi mới về nội dung, phương pháp dạy học và kiểm tra đánh giá kết quả giáo dục tiểu học theo chương trình, sách giáo khoa tiểu học mới (ban hành năm 2001).

Điểm mới của các tài liệu viết theo môđun là thiết kế các hoạt động nhằm tích cực hoá hoạt động học tập của người học, kích thích óc sáng tạo và khả năng giải quyết vấn đề, tự giám sát và đánh giá kết quả học tập của người học; chú trọng sử dụng tích hợp nhiều phương tiện truyền đạt khác nhau (tài liệu in, băng hình/ băng tiếng...) giúp cho người học dễ học, dễ hiểu và gây được hứng thú học tập.

Tài liệu: Phương pháp dạy học môn TD ở tiểu học và Trò chơi vận động gồm có 3 phần: Đặc điểm phát triển thể chất của HS tiểu học, Phương pháp dạy học môn TD ở tiểu học và Trò chơi vận động.

Phần I: Đặc điểm phát triển thể chất của HS tiểu học là một môn học nghiên cứu các đặc điểm và quy luật về sự phát triển thể chất của HS tiểu học. Đồng thời, nó còn nghiên cứu mối quan hệ biện chứng giữa giáo dục thể chất (GDTC) đối với sự phát triển thể chất của HS tiểu học

Giảng dạy " Đặc điểm phát triển thể chất của HS tiểu học", nhằm:

- Trang bị cho sinh viên những kiến thức cơ bản nhất về đặc điểm cấu tạo giải phẫu, sinh lý và tâm lý của HS tiểu học.
- Xác định, mô tả, phân tích được các phương pháp phát triển thể chất cho HS tiểu học .
- Có thể thể hiện được nhiều phương pháp phát triển thể chất thích hợp cho HS tiểu học.
- Có thể thực hành các phương pháp kiểm tra theo dõi sức khoẻ cho HS tiểu học.
- Cố gắng nâng cao năng lực chuyên môn thông qua việc nghiên cứu các nội dung để thực hành các phương pháp tập luyện phát triển thể chất sau này cho HS tiểu học

Phần II: Phương pháp dạy học môn TD ở tiểu học- là một khoa học, nghiên cứu các quy luật và phương pháp dạy- học TD; mối quan hệ biện chứng giữa Giáo dục thể chất (GDTC) với các mặt giáo dục khác.

Giảng dạy phương pháp dạy học môn TD ở tiểu học nhằm làm cho sinh viên có:

- Những hiểu biết cơ bản về quan điểm, mục tiêu, nhiệm vụ và các nguyên tắc chung của GDTC XHCN Việt nam cũng như các nguyên tắc và phương pháp cụ thể trong dạy học TD và GDTC, thấy được sự cần thiết việc giữ gìn sức khoẻ và vệ sinh trong tập luyện TDTT.
- Xác định được quy trình, phương pháp tiến hành nghiên cứu về GDTC trong trường tiểu học.

- Thể thể hiện được nhiều phương pháp giảng dạy thích hợp đối với GDTC ở trường tiểu học.
- Lập các loại kế hoạch chi tiết, giáo án chi tiết cho môn thể dục trong nhà trường tiểu học.
- Có thể nghiên cứu về GDTC trong trường tiểu học.
- Cố gắng nâng cao năng lực chuyên môn thông qua việc nghiên cứu và thực hành giảng dạy.

Phần III: Trò chơi vận động.

Trong giáo dục thể chất, trò chơi vận động vừa là một phương tiện vừa là phương pháp tập luyện hữu hiệu nhằm phối hợp hoạt động một cách hữu cơ với việc rèn luyện thân thể. Trò chơi vận động là một hình thức giáo dục thể chất được vận dụng rộng rãi trong nhà trường phổ thông, đặc biệt ở các lớp tiểu học.

Trò chơi vận động là một nội dung quan trọng trong chương trình đào tạo GV tiểu học có trình độ CDSP.

Giảng dạy trò chơi vận động nhằm:

- Trang bị cho SV những kiến thức cơ bản nhất về nguồn gốc, bản chất, đặc điểm và ý nghĩa, tác dụng của trò chơi vận động đối với SV trong các trường sư phạm đào tạo GV tiểu học và với HS tiểu học, về phương pháp và các hình thức tổ chức thực hiện trò chơi vận động cho HS tiểu học.

- Xác định, mô tả, phân tích được các yêu cầu, nguyên tắc và phương pháp tổ chức thực hiện trò chơi cho HS tiểu học.

- Bước đầu xác lập được một số trò chơi vận động phù hợp đặc điểm tâm – sinh lý HS tiểu học.

- Thuần thục khi thực hiện tổ chức, điều khiển một số trò chơi vận động bậc tiểu học.

- Có thể tổ chức, điều hành thi đấu một số trò chơi vận động cho HS tiểu học.

- Có thái độ tự giác, tích cực trong học tập, rèn luyện tham gia các trò chơi.

- Có thói quen nghiên cứu, sưu tầm, sáng tác các trò chơi vận động và trò chơi dân gian phù hợp đặc điểm tâm - sinh lý HS tiểu học.

- Hình thành cho SV kỹ năng vận dụng những tri thức đã học vào thực tiễn tập luyện và đặt cơ sở cho công tác giảng dạy trò chơi vận động sau này. Đồng thời, hình thành cho họ năng lực và các phẩm chất nghiệp vụ sư phạm về giảng dạy trò chơi vận động cho HS tiểu học.

- Góp phần hình thành thế giới quan duy vật biện chứng, nhân sinh quan khoa học, bồi dưỡng tình cảm nghề nghiệp cho SV, trên cơ sở đó giúp cho họ tiếp tục hoàn thiện nhân cách người GV XHCN.

Lần đầu tiên, tài liệu được biên soạn theo chương trình và phương pháp mới, chắc chắn không tránh khỏi những thiếu sót nhất định. Các tác giả và Ban điều phối Dự án rất mong nhận

được những ý kiến đóng góp chân thành của bạn đọc, đặc biệt là đội ngũ giảng viên, sinh viên các trường Sư phạm, GV tiểu học trong cả nước.

Trân trọng cảm ơn!

Dự án Phát triển GVTH

Tailieu.vn

PHẦN I

ĐẶC ĐIỂM PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT CỦA HỌC SINH TIỂU HỌC

Chủ đề I: Đặc điểm tâm lý và sinh lý vận động của HS tiểu học (2 tiết)

🕒 Mục tiêu

Học xong chủ đề này giúp sinh viên:

- Có những hiểu biết cơ bản về đặc điểm tâm lý và sinh lý của HS tiểu học.
- Xác định được đặc điểm tâm lý và sinh lý của HS tiểu học để từ đó làm cơ sở cho sau này khi ra trường tiến hành công tác giáo dục nói chung, giảng dạy thể dục nói riêng cho HS tiểu học có hiệu quả.

Hoạt động: Tìm hiểu đặc điểm tâm lý và sinh lý vận động của HS tiểu học

🔑 Thông tin cơ bản

1. Đặc điểm tâm lý của HS tiểu học

HS tiểu học thuộc lứa tuổi từ 6 - 11 tuổi. Ở lứa tuổi này các em có những biến đổi quan trọng trong cuộc sống, lao động, học tập, do đó các đặc điểm tâm lý thể hiện qua các hoạt động về nhận thức, tình cảm, cảm xúc...có những thay đổi cơ bản.

So với lứa tuổi mẫu giáo, mối quan hệ giao tiếp, quan hệ xã hội của HS tiểu học có những thay đổi và biểu hiện rõ trên các nội dung và hình thức giáo dục khác nhau.

Đối với lứa tuổi HS tiểu học, học tập đã trở thành một hoạt động chủ đạo. Sự say mê học tập chưa thể hiện đó là nhận thức trách nhiệm đối với xã hội, mà chủ yếu là từ các động cơ mang ý nghĩa tình cảm như: được thầy cô, ông bà, bố mẹ, anh chị khen ngợi và động viên. Do đó các em cố gắng học tập vì tình yêu thương, chăm lo của ông bà, bố mẹ, anh chị... học tốt để được khen ngợi và trở thành: "*Cháu ngoan Bác Hồ*".

HS tiểu học ở các lớp đầu cấp, có khuynh hướng ghi nhớ một cách máy móc, chưa có khả năng phân tích tự giác.

HS các lớp 3, 4 bước đầu đã biết tìm các dấu hiệu đặc trưng cho sự vật, biết phân biệt các đặc điểm của các chi tiết, các phân kỹ thuật động tác, song còn giản đơn. Khả năng phân tích các hiện tượng trong tập luyện, lao động, sinh hoạt còn kém, nên dễ bị động khi được nhắc nhở, sai bảo, dẫn đến biểu hiện kém tự tin, kém khả năng kiểm chế hành vi, thái độ.

Để hình thành các hiểu biết, kiến thức các em thường học thuộc lòng từng câu, từng chữ. Để hình thành kỹ năng vận động các em thường bắt chước, cố gắng làm theo các động tác, điệu bộ, hành vi của GV

Ở các lớp cuối cấp (lớp 4,5), việc ghi nhớ được hình thành và phát triển, do đó: khi lên lớp giảng dạy lý thuyết cũng như thực hành GV cần chú ý sử dụng linh hoạt các phương pháp, biện

pháp giảng dạy nhằm kích thích sự suy nghĩ, tính sáng tạo, ý thức tự giác- tích cực tập luyện của HS

Trong giảng dạy TDDT, do tư duy của các em vẫn còn mang tính chất hình ảnh cụ thể. Các em sẽ tiếp thu dễ dàng và nhanh chóng hơn đối với các khái niệm có kèm theo minh họa (hình ảnh trực quan). Do vậy, khi giảng dạy các động tác TDDT ngoài việc phân tích- giảng giải kỹ thuật động tác, nhất thiết GV phải làm mẫu động tác và sử dụng rộng rãi các hình thức trực quan khác.

Hoạt động vui chơi đối với HS nói chung (đặc biệt là HS tiểu học) là một yêu cầu hết sức cần thiết, đây là nhu cầu tự nhiên và rất cấp thiết không thể thiếu được trong cuộc sống và trong học tập của trẻ.

Thông qua các hoạt động vui chơi mà tạo nên các hình thức giáo dục tri thức, đạo đức, thẩm mỹ và hoàn thiện sự phát triển cơ thể của các em. Mặt khác, hình thức hoạt động vui chơi còn giúp các em giải tỏa sự "căng thẳng", "dồn ép" thời gian khá nhiều cho học tập, hồi phục khả năng làm việc, hồi phục sức khỏe, góp phần duy trì tính tích cực- tự giác, lòng hăng say học tập, lao động, tạo tâm hồn tươi trẻ cho các em.

Về mặt tình cảm, thái độ cư xử trong sinh hoạt, học tập... của HS tiểu học chưa ổn định. Các em thường thay đổi tâm trạng, hay xúc động, sự vui-buồn thường gặp trong cùng một hoạt động, một thời điểm.

Các phẩm chất tâm lý, như: tính độc lập, sự tự kiểm chế, tự chủ còn thấp.

Do trình độ thể lực, kinh nghiệm cuộc sống chưa có...mọi sinh hoạt của các em còn chịu sự tác động ảnh hưởng trực tiếp của cha mẹ, thầy cô... do đó các em thường trông chờ vào sự giúp đỡ của người khác khi gặp khó khăn, vì vậy trong các hoạt động giáo dục nói chung (trong đó có GDTC) và trong sinh hoạt, cần có các yêu cầu mới phù hợp với khả năng của các em để gây dựng cho các em lòng say mê và sáng tạo trong các hoạt động.

Trong hoạt động GDTC nói chung và giảng dạy TDDT nói riêng, GV cần có những phương pháp sư phạm thích hợp, có những biện pháp tổ chức tập luyện hợp lý để động viên kịp thời và phát huy tính tự giác- tích cực tập luyện của HS tạo cho các em sự tin tưởng vào GV và vào chính bản thân mình để sẵn sàng đón nhận các yêu cầu mới của bài tập và các hiểu biết khác.

Các thủ thuật về phương pháp cần áp dụng trong giảng dạy TDDT cho HS tiểu học là:

- Mô tả chính xác động tác bằng lời nói.
- Làm mẫu động tác chính xác, đẹp, có sức lôi cuốn.
- Tích cực vận dụng phương pháp trò chơi trong tập luyện.

Bên cạnh đó, GV phải luôn luôn là tấm gương tốt về phẩm chất, hành động, lời nói, việc làm để các em theo đó học tập và củng cố lòng tin đối với thầy- cô giáo, với bạn bè, gia đình và xã hội.

2. Đặc điểm sinh lý vận động của HS tiểu học

2.1. Đặc điểm hệ cơ- xương

a) Hệ cơ

Ở lứa tuổi HS tiểu học, cơ của các em có chứa nhiều nước, tỉ lệ các chất đạm, mỡ còn ít, nên khi hoạt động chóng mệt mỏi.

Sức mạnh cơ ở lứa tuổi này còn rất hạn chế, giới hạn sinh lý về khả năng chịu đựng mà các em có thể mang vác được tính theo lứa tuổi:

- 5 tuổi là 2,1 kg
- 7 tuổi là 2,9 kg
- 8 tuổi là 3,5 kg
- 12 tuổi là 5,2 kg

Các nhóm cơ to phát triển sớm hơn các nhóm cơ nhỏ, do đó khả năng phối hợp vận động ở HS tiểu học nói chung còn rất kém. Để phát triển khả năng vận động có sự phối hợp nhịp nhàng và khéo léo cho các em cần hướng dẫn cho các em các thao tác kỹ thuật nhỏ, yêu cầu tính khéo léo, như: múa, vẽ, viết, làm thủ công, các trò chơi vận động (xếp chữ, sắp xếp các đồ vật nhỏ cần thao tác khéo léo, nhẹ nhàng, tỉ mỉ...)

Lực cơ của HS tiểu học được tăng dần theo lứa tuổi. Với các HS nam 7 tuổi thì lực cơ trung bình là: 4 - 7 kg, 12 tuổi là: 11,3 - 13,9 kg. Ở lứa tuổi này cơ phát triển còn thiếu cân đối, nên khả năng phối hợp vận động còn kém, khi thực hiện động tác sẽ có nhiều cử động thừa, tốn sức, kém hiệu quả, gây mệt mỏi và sự chán nản trong tập luyện.

b) Hệ xương

Ở lứa tuổi HS tiểu học, tốc độ phát triển của xương nhanh hơn so với các bộ phận khác của cơ thể, đặc biệt là xương ở tay và chân.

Cấu trúc xương và khớp chưa được phát triển hoàn chỉnh, vững chắc, mà là đến tuổi 16 - 17 mới tương đối ổn định. Vì vậy, trong tập luyện TDTT cũng như trong sinh hoạt, lao động... cần tránh các động tác đè nén lên cơ thể, đòi hỏi HS phải chống đỡ, làm mất cân xứng hai bên chậu hông, tạo nên sự sai lệch cơ thể, gây ảnh hưởng xấu đến sự phát triển và trưởng thành sau này cho các em.

Ở lứa tuổi HS tiểu học, các đốt xương ở cột sống có độ dẻo cao, chưa thành xương hoàn toàn và còn ở trong giai đoạn hình thành đường cong sinh lý. Do đó, những tư thế ngồi, đứng, đi lại, chạy, nhảy... không phù hợp với cấu trúc tự nhiên và giải phẫu sẽ dễ làm cong vẹo cột sống, gây ảnh hưởng không tốt tới sự phát triển của lồng ngực và cấu trúc cân đối của toàn thân. Ở độ tuổi 20 - 25 xương sống mới được cốt hoá hoàn toàn.

Tập luyện TDTT thường xuyên, trên cơ sở có sự hướng dẫn khoa học với một chương trình, kế hoạch tập luyện hợp lý, phù hợp đặc điểm cấu tạo giải phẫu và đặc điểm sinh lý của HS tiểu học sẽ tạo nên điều kiện thuận lợi cho quá trình phát triển của hệ xương và cơ thể các em.

2.2. Đặc điểm hệ tuần hoàn

Ở lứa tuổi HS tiểu học, nhịp tim nhanh (mạch đập thông thường là: 85 - 90 lần/phút). Khi hoạt động vận động hoặc có trạng thái lo lắng... thì nhịp tim đập nhanh hơn, dồn dập hơn.

Lượng máu mỗi lần tim co bóp đưa vào động mạch (LLTT) được tăng dần: -
Ở lứa tuổi 7-8, LLTT là: 23 ml

- Ở lứa tuổi 13-14, LLTT là: 35- 38 ml

- Ở người trưởng thành, LLTT là: 65- 70 ml.

Ở lứa tuổi HS tiểu học, nếu các em phải chịu đựng hoạt động lao động, học tập, tập luyện TDTT hoặc vui chơi quá sức và kéo dài, dẫn đến tim phải làm việc quá tải sẽ phát sinh bệnh tim-mạch hoặc các bệnh khác.

Trong quá trình tập luyện TDTT, nếu các em được hướng dẫn tập luyện theo nội dung, chương trình phù hợp, sẽ tạo điều kiện phát triển và rèn luyện nâng dần sức chịu đựng, khả năng làm việc của hệ tuần hoàn.

2.3. Đặc điểm hệ hô hấp

Ở lứa tuổi HS tiểu học, hệ hô hấp đang ở thời kỳ hoàn thiện, các em đang dần dần tạo nên thói quen chuyển từ thở kiểu bụng sang thở kiểu ngực, lồng ngực phát triển chưa hoàn thiện.

Độ giãn nở của các phế nang (túi phổi) còn thấp, nên nhịp thở còn nông. Số lượng phế nang tham gia mỗi lần hô hấp còn ít, nên lượng oxy được đưa vào máu không cao.

Lượng không khí chứa đựng trong phổi còn thấp (ở trẻ 8 tuổi là: 1,699 lít, ở người trưởng thành là: 4 lít). Do vậy, phổi của các em phải thường xuyên làm việc khẩn trương mới cung cấp đủ ô xy cho cơ thể .

Về lượng thông khí phổi (thể tích khí mỗi lần hít vào hoặc thở ra bình thường), dung tích sống (thể tích khí thở ra cố gắng, sau khi hít vào hết sức) được tăng dần theo sự phát triển lứa tuổi của trẻ .

Tần số hô hấp (số lần thở ra-hít vào trong một phút) của HS tiểu học tương đối cao. Do đó, khi hoạt động vận động (tập luyện TDTT) với lượng vận động vừa phải thì nhịp thở đã tăng lên cao, các em dễ mệt mỏi sớm chuyển sang thở gấp, đòi hỏi phải có thời gian nghỉ ngơi phù hợp với lứa tuổi các em.

Tập luyện TDTT đảm bảo tính khoa học, phù hợp đặc điểm hệ hô hấp của trẻ sẽ tạo điều kiện cho hệ hô hấp phát triển tốt và từ đó nâng cao chất lượng hô hấp của phổi, tạo điều kiện phát triển và hoàn thiện quá trình trao đổi chất và nâng cao khả năng hoạt động của các hệ thống cơ quan khác: tuần hoàn, cơ- xương, thần kinh, bài tiết, tiêu hoá...

2.4. Đặc điểm hệ thần kinh

Ở lứa tuổi HS tiểu học, hoạt động phân tích và tổng hợp của HS kém nhạy bén, nhận thức các hiện tượng biến đổi của xã hội còn mang tính chủ quan, cảm tính, bị động...

Ở lứa tuổi này các em có khả năng bắt chước một cách máy móc, khả năng phân biệt, tính sáng tạo còn hạn chế. Do đó, trong giảng dạy TDTT, GV cần phải làm mẫu chính xác các kỹ thuật động tác theo yêu cầu bài học.

Ở lứa tuổi HS tiểu học, thường có một số loại hình thần kinh sau:

- Loại mạnh- thẳng băng: Hưng phấn bình thường, thể hiện trạng thái sức khỏe tốt, các em này có khả năng hình thành phản xạ nhanh, có tình cảm sâu sắc, bình tĩnh, tự tin, mức độ tập trung cao, trí nhớ tốt...

- Loại mạnh- hưng phấn: Hưng phấn mạnh, dễ bị kích thích, chóng thích nhưng cũng chóng chán, thành lập phản xạ nhanh nhưng cũng dễ phá vỡ, khả năng tập trung tư tưởng kém...

- Loại yếu (thụ động): Là những HS nhút nhát, khả năng phản ứng kém, trí nhớ kém phát triển, khó thành lập phản xạ có điều kiện...

Trong quá trình giảng dạy TĐTT, GV cần căn cứ vào các đặc điểm biểu hiện của các loại hình thần kinh trên để phân loại HS theo các loại, để từ đó có các phương pháp giáo dục phù hợp, nhằm đưa lại hiệu quả cao nhất trong GDTC cho HS tiểu học.

Nhiệm vụ

1: Toàn lớp nghe GV giảng bài kết hợp đàm thoại (45 phút)

Câu hỏi đàm thoại:

1. Đặc điểm tâm lý HS tiểu học ?
2. Đặc điểm hệ cơ của HS tiểu học ?
3. Đặc điểm hệ xương của HS tiểu học ?
4. Đặc điểm hệ tuần hoàn của HS tiểu học ?
5. Đặc điểm hệ hô hấp của HS tiểu học ?
6. Đặc điểm hệ bài tiết của HS tiểu học ?

2: SV tự nghiên cứu tài liệu và tiến hành thảo luận nhóm (30 phút)

Câu hỏi thảo luận:

Đặc điểm sinh lý vận động của HS tiểu học ?

3 Trao đổi, thảo luận chung cả lớp (15 phút).

SV: Đại diện từng tổ báo cáo kết quả thảo luận.

GV: Nhận xét, đánh giá và kết luận.

? **Đánh giá:** Câu hỏi tự đánh giá

Câu 1: Đánh dấu ✓ vào ô tương ứng, phản ánh một số đặc điểm tâm lý HS tiểu học.

a. Khuynh hướng ghi nhớ của HS tiểu học:

Máy móc Có ý thức

b. Khả năng phân tích tự giác:

Đã hình thành Chưa hình thành

c. Tư duy mang tính chất:

Trừu tượng Hình ảnh cụ thể

d. Thái độ cư xử của HS tiểu học trong học tập, sinh hoạt:

Đã ổn định Chưa ổn định

e. Tính độc lập, kiểm chế, tự chủ:

Cao Bình thường Thấp

Câu 2: *Hãy cho biết một số đặc điểm hệ cơ của HS tiểu học, thông qua việc lựa chọn và đánh dấu ✓ vào ô tương ứng.*

a. Lượng nước trong cơ:

Nhiều Vừa Ít

b. Tỷ lệ các chất đạm, mỡ trong cơ

Nhiều Vừa Ít

c. Sức mạnh cơ:

Yếu Bình thường Mạnh

d. Giới hạn sinh lý về khả năng chịu đựng mà lứa tuổi 8 tuổi có thể mang vác được:

3 kg 3,5 kg 5 kg

e. Khả năng phối hợp vận động:

Khá Trung bình kém

f. Lực cơ trung bình của HS nam 7 tuổi:

4-7 kg 8-10 kg 11-14 kg

Câu 3: *Đánh dấu ✓ vào ô tương ứng, phản ánh một số đặc điểm về xương của HS tiểu học:*

a. Tốc độ phát triển của xương so với các bộ phận khác của cơ thể:

Nhanh Trung bình Chậm

b. Cấu trúc của xương:

Phát triển hoàn chỉnh Chưa phát triển hoàn chỉnh

c. Độ dẻo của xương:

Cao Trung bình Thấp

Câu 4: *Chọn các cụm từ trong các cụm từ: Lưu lượng phút, lưu lượng tâm thu, lượng thông khí phổi, mạch đập điền vào các dấu tương ứng nhằm phản ánh đặc điểm hệ tuần hoàn và hệ hô hấp của HS tiểu học:*

a. là 85-90 lần / phút

b. ở lứa tuổi 7-8 tuổi là 23 ml

c. ở lứa tuổi 7-8 tuổi là khoảng 1,8 lít/ phút.

d. ở trẻ 8 tuổi là khoảng 1,7 lít.

Chủ đề II: Ảnh hưởng và tác dụng của tập luyện TDDT đối với con người nói chung và với HS tiểu học (2 tiết)

🕒 Mục tiêu:

Học xong chủ đề này giúp sinh viên:

- Có những hiểu biết về ảnh hưởng và tác dụng của tập luyện TDDT đối với cơ thể con người nói chung và đặc biệt là ảnh hưởng và tác dụng của tập luyện TDDT HS tiểu học.

- Hình thành ý thức tham gia tập luyện TDDT và giữ gìn vệ sinh nhằm không ngừng củng cố, nâng cao sức khỏe để phục vụ cho nhiệm vụ học tập, rèn luyện và tham gia tích cực các hoạt động TDDT do nhà trường và xã hội tổ chức.

Hoạt động: Phân tích ảnh hưởng và tác dụng của tập luyện TDDT đối với con người nói chung và với HS tiểu học

🔑 Thông tin cơ bản

• Đặt vấn đề.

Cơ thể con người là một khối thống nhất. Tất cả các hệ thống, cơ quan trong cơ thể có mối quan hệ mật thiết, tác động qua lại với nhau.

Khi ta vận động (tập luyện TDDT) thì không những cơ bắp hoạt động, mà tim, phổi, thần kinh, bài tiết... đều tăng cường hoạt động và có ảnh hưởng rõ rệt.

Tập luyện TDDT có tác dụng làm cho các tổ chức của các cơ quan trong cơ thể thay đổi hình thái và nâng cao năng lực vận động. Hai mặt đó liên quan mật thiết và tác động lẫn nhau (cấu trúc thay đổi ↔ chức năng thay đổi).

1. Tác dụng của tập luyện TDDT đối với cơ thể con người

Hoạt động TDDT là một trong những hoạt động vận động tích cực được thực hiện trong các điều kiện phức tạp của thế giới tự nhiên.

Phương tiện hoạt động TDDT gồm có các bài tập thể chất, các điều kiện tự nhiên (ánh sáng, không khí, bức xạ mặt trời, nước...) và các yêu cầu về vệ sinh, chính vì vậy mà: tập luyện TDDT có tác dụng và ảnh hưởng tốt đối với cơ thể người tập, cụ thể là:

1.1. Tập luyện TDDT là phương pháp phòng bệnh tích cực, tăng cường sức đề kháng cho cơ thể, chống bệnh tật, tạo điều kiện cho cơ thể được phát triển tự nhiên, cân đối, tăng cường sức khỏe và kéo dài tuổi thọ.

1.2. Nâng cao năng lực hoạt động của cơ thể, góp phần rèn luyện những phẩm chất đạo đức- ý chí cần thiết cho con người, phát triển toàn diện các tố chất vận động: Sức nhanh, sức mạnh, sức bền, mềm dẻo và khéo léo.

1.3. Tập luyện TDDT sẽ góp phần khắc phục, sửa chữa được một số khuyết tật của cơ thể, phòng chống bệnh nghề nghiệp và góp phần quan trọng vào việc điều trị, hồi phục tích cực các cơ quan vận động và một số bệnh lý khác về thần kinh, nội tạng...

Thực vậy, hoạt động TDDT một cách thường xuyên sẽ nâng cao được khả năng trao đổi chất trong cơ thể, góp phần tích cực nâng cao sức khỏe, giúp cơ thể phát triển tự nhiên, cân đối, hài hoà.

Dưới tác động của tập luyện TDDT sẽ làm thay đổi cấu trúc theo hướng tích cực và nâng cao khả năng làm việc của các hệ thống, cơ quan trong cơ thể, nhờ đó mà các tổ chức thể lực được nâng cao.

Tập luyện TDDT một cách thường xuyên sẽ nâng cao được cường độ hoạt động, khả năng thăng bằng, độ linh hoạt, khả năng phân tích- tổng hợp của hệ thần kinh, từ đó nâng cao năng lực thích ứng của cơ thể đối với những thay đổi của thời tiết, khí hậu và hoàn cảnh... Do vậy, tập luyện TDDT thường xuyên có ảnh hưởng trực tiếp đến năng lực công tác, lao động, học tập được nâng lên rõ rệt.

1.4. Tập luyện TDDT sẽ làm cho năng lực hoạt động của các cơ quan nội tạng được nâng cao, cụ thể là:

a) Đối với hệ tuần hoàn

Khi chúng ta thực hiện động tác TDDT sẽ làm tăng nhu cầu cung cấp năng lượng và ôxy. Những sản phẩm của quá trình trao đổi chất (Ni tơ, Axit lactic...) cũng cần phải được vận chuyển đi mau chóng. Do vậy, hoạt động tuần hoàn phải được tăng cường.

- Dưới tác động trực tiếp của việc thực hiện các động tác thể dục thể thao, thì:

+ Tốc độ tuần hoàn của máu được tăng lên.

+ Lưu lượng tâm thu (LLTT) và lưu lượng phút (LLP) của tim tăng lên.

+ Sự phân phối máu trong toàn cơ thể thay đổi.

- Tập luyện TDDT một cách thường xuyên sẽ làm cho tim có khả năng thích nghi với yêu cầu hoạt động ngày càng cao nhờ có sự thay đổi về cấu trúc tim và chức năng hoạt động của nó.

+ Trước hết là sự thay đổi độ lớn của tim.

* Tim của người tham gia tập luyện TDDT thường xuyên (VĐV) sẽ có thể tích lớn hơn người thường và thành tâm thất dày lên.

* Trọng lượng tim của VĐV cũng lớn hơn của người thường (VĐV: 350 - 450 gam; người thường: 300 - 350 gam).

+ Thay đổi về khả năng hoạt động của tim.

Hoạt động TDDT thường xuyên làm cho cấu trúc tim thay đổi, nhờ đó mà LLTT và LLP của Tim VĐV có sự khác biệt so với của người thường, cụ thể là:

+ Khi yên tĩnh:

* Ở VĐV LLTT là 55 - 60 ml; LLP là 3,5 lít/phút.

* Ở người thường là LLTT là 67 - 70 ml; LLP là 4,75 lít/phút.

+ Khi vận động, khả năng đạt được các chỉ số đó cao nhất ở VĐV và người thường là:

* Ở VĐV LLTT là 180 - 200 ml; LLP là 34 lít/phút

* Ở người thường LLTT là 100- 120 ml; LLP là 20- 24 lít/phút.

Qua đó chúng ta thấy: Tim của VĐV làm việc tiết kiệm lúc yên tĩnh và có khả năng hoạt động cao hơn tim người thường khi cần thiết. Nguyên nhân chính là do thể tích tim VĐV lớn hơn người thường, chứa đựng được lượng máu lớn hơn (tim VĐV chứa đựng lượng máu là 180ml, tim người thường chứa đựng lượng máu 120ml. Đồng thời mạch đập của VĐV lúc yên tĩnh (55- 60 lần/ phút) ít hơn của người thường (75- 80 lần/ phút); khi vận động cường độ cao mạch đập của VĐV có thể tăng tới 220- 240 lần/1 phút, của người thường chỉ đạt tới 180 lần/ phút).

b) Đối với bộ máy hô hấp

Dưới tác động của tập luyện TĐTT sẽ làm tăng khả năng hoạt động của bộ máy hô hấp, do nhu cầu oxy tăng lên để không những đốt cháy những chất mang năng lượng trong cơ thể nhằm lấy năng lượng cung cấp cơ hoạt động mà còn để đốt cháy các sản phẩm của quá trình trao đổi chất (ôxy hoá ni tơ, Axit lactic...), cụ thể là:

- Lồng ngực được nở ra cả 3 chiều.

- Tần số hô hấp thay đổi (tiết kiệm khi yên tĩnh, có khả năng hoạt động cao khi cần thiết)

- Độ hoạt động lên xuống của cơ hoành được tăng lên (từ 4,1 - 4,5 cm tăng lên 6,6 - 6,7cm), làm cho tính chất của hô hấp chuyển từ thở ngực sang thở bụng.

- Tăng độ co giãn của phổi, thở sâu hơn, làm cho phổi làm việc thông thả hơn, nên VĐV ít có hiện tượng thở gấp.

- Khi thực hiện cùng một công việc định lượng thì nợ dưỡng của VĐV ít hơn người thường và sau hoạt động thì VĐV trả nợ dưỡng nhanh hơn.

c) Đối với hệ cơ và xương.

Quá trình tập luyện TĐTT thường xuyên sẽ làm cho hệ cơ-xương biến đổi về mặt cấu trúc và năng lực biểu hiện sức mạnh, sức nhanh, sức bền, độ mềm dẻo và tính khéo léo.

+. Đối với hệ cơ.

Tập luyện TĐTT sẽ làm biến đổi về mặt giải phẫu của cơ. Trước hết là cơ bắp to lên một cách rõ rệt, số mao mạch trong hệ cơ cũng được tăng lên (146%), nguồn dự trữ trong cơ được tăng lên, do hàm lượng các chất giàu năng lượng (ATP, CP) tăng lên...

Khả năng hưng phấn của cơ cũng được tăng lên, đồng thời trương lực hệ cơ và hiệu suất sinh công của cơ cũng được tăng.

+. *Đối với hệ xương.*

Song song với sự tăng trưởng quá dưỡng của hệ cơ do tập luyện TDTT thì các mấu xương ở đầu các xương ống đều có biến đổi (Ví dụ: sau 3 năm tập luyện mấu xương ống ở chân giậm nhảy dày lên 2,5- 3 mm, sau 10 năm tập luyện liên tục sẽ tăng lên 7- 8 mm).

Ngoài ra, tập luyện TDTT còn làm tăng độ dày thành xương, ống tuỷ hẹp lại, làm xương nặng thêm và dài ra (do sụn phát triển).

Xương của VĐV được tưới máu nhiều hơn, làm cho tế bào xương được nuôi dưỡng tốt nên xương cứng, dai và có sức chống đỡ tốt.

2. Tác dụng của tập luyện TDTT đối với HS tiểu học.

Căn cứ vào đặc điểm cấu tạo giải phẫu và đặc điểm sinh lí của lứa tuổi HS tiểu học, tập luyện TDTT sẽ có những tác động tích cực tới cơ thể các em, cụ thể là:

a) Tác động đến sự phát triển tự nhiên của cơ thể HS

Tổ chức cho HS tiểu học tập luyện TDTT nhằm làm cho cơ thể các em có sự phát triển cân đối hài hoà, sức khoẻ được tăng cường, góp phần hoàn thiện về thể chất, phát triển toàn diện về nhân cách cho thế hệ trẻ.

Ở lứa tuổi HS tiểu học, cơ thể các em đang đà phát triển, sức đề kháng chưa cao, đòi hỏi phải hết sức giữ gìn sức khoẻ và có sự kết hợp chặt chẽ với việc rèn luyện TDTT để giúp cho cơ thể các em có sức đề kháng trong mọi điều kiện thay đổi của thời tiết và khí hậu. Muốn vậy phải hình thành cho các em thói quen vận động và thói quen vệ sinh.

Tập luyện TDTT sẽ củng cố và phát triển cơ quan vận động, hình thành được tư thế cơ bản đúng cho HS. Điều này rất quan trọng vì ở lứa tuổi HS tiểu học đang trong quá trình cốt hoá của bộ xương, hệ cơ còn yếu, cơ quan vận động dễ bị biến dạng.

b) Tập luyện TDTT là một trong những điều kiện cơ bản để HS nhận thức thế giới xung quanh, nâng cao khả năng giao tiếp, tạo môi trường tự nhiên-xã hội để phát triển về tinh thần, trí tuệ và đạo đức- ý chí cho HS.

Đặc trưng cơ bản của hoạt động TDTT là hoạt động vận động, đòi hỏi sự nỗ lực ý chí lớn, phải kiên trì, dũng cảm, có ý thức chấp hành kỷ luật...

Tập luyện TDTT gắn liền với thi đấu TDTT.

Thi đấu TDTT là một hoạt động vừa mang tính phối hợp, vừa mang tính đối kháng. Muốn thi đấu TDTT tốt đòi hỏi phải có ý thức tập thể, tình đồng chí đồng đội, phải có quyết tâm cao để giành thắng lợi.

Tập luyện và thi đấu TDTT mang tính xã hội rộng lớn, tạo nên khả năng giao tiếp rộng rãi. Thông qua đó không chỉ phát triển về thể chất mà còn phát triển cả về tinh thần đạo đức- ý chí cho các em.

c) Tập luyện TDTT nâng cao được khả năng làm việc của các hệ thống cơ quan cơ thể HS tiểu học.

Qua nghiên cứu trẻ em trong tình trạng thiếu vận động do đau yếu dẫn đến sự phát triển chậm, không cân đối các bộ phận cơ thể, ảnh hưởng của các hoạt động và vận động hợp lý tích cực thì trọng lượng tương đối của tim, phổi, não được phát triển tự nhiên. Sự tiêu hao năng lượng trên một đơn vị thể trạng và bề mặt da giảm đi. Đặc biệt là vận động thường xuyên sẽ kích thích mạnh mẽ, cải thiện được quá trình trao đổi chất và thúc đẩy sự hoàn thiện về cấu trúc và chức năng các cơ quan trong cơ thể.

Ở lứa tuổi HS có nhu cầu về ôxy tương đối cao do vậy hệ hô hấp phải làm việc nhiều. Tập luyện TDDT sẽ thúc đẩy, củng cố hoạt động của cơ quan hô hấp và giúp bộ máy hô hấp phát triển thuận lợi. Các bài tập phát triển cơ quan hô hấp giúp HS hình thành thói quen thở đều, sâu, nhịp nhàng, khắc phục được tình trạng nín thở khi tập luyện các động tác mới.

Tập luyện TDDT có hệ thống sẽ thúc đẩy nâng cao khả năng làm việc của hệ thống tim-mạch trong lứa tuổi HS tiểu học, tăng thêm năng lực co bóp, lưu thông máu và việc điều chỉnh của tim được cải thiện. Qua đó tạo điều kiện tốt để nâng cao khả năng vận động, nâng cao sức khoẻ của HS.

Tóm lại: Đối với HS tiểu học, tập luyện TDDT có hệ thống, hợp lý và đúng phương pháp sẽ thúc đẩy sự phát triển của cơ thể. Các hệ thống cơ, xương, hệ tuần hoàn, hệ hô hấp, hệ thần kinh...được phát triển tốt. Cơ quan bài tiết hoạt động tốt hơn, lực co bóp của tim mạnh lên, năng lực hoạt động của phổi được tăng lên mạnh, cơ thể có khả năng thích ứng với hoàn cảnh luôn luôn thay đổi của mọi thời tiết, môi trường bên ngoài, nâng cao hơn năng lực đề kháng với bệnh tật.

Tập luyện TDDT còn có tác dụng tốt đến sự phát triển của các kỹ năng thực dụng như: đi, chạy, nhảy, ném, bắt, leo trèo, mang vác v.v... Đây là cơ sở chuẩn bị vốn tri thức vận động cho HS tham gia lao động, học tập tốt hơn, đồng thời cũng bồi dưỡng tính tích cực, tính kỉ luật, tính chủ động sáng tạo và những hành vi đạo đức tốt...

Nhiệm vụ

1: Toàn lớp nghe GV giảng bài kết hợp đàm thoại (45 phút)

Câu hỏi đàm thoại:

1. Tập luyện TDDT có tác động đến sức khoẻ con người như thế nào ?
2. Tập luyện TDDT có tác động đến năng lực hoạt động của cơ thể không ?
3. Tập luyện TDDT với vấn đề phòng chống bệnh tật ?
4. Em hãy cho biết tác động trực tiếp của việc thực hiện các động tác TDDT đối với hệ tuần hoàn ?
5. Em hãy cho biết tác động trực tiếp của việc thực hiện các động tác TDDT đối với hệ hô hấp ?
6. Ảnh hưởng của việc tập luyện TDDT thường xuyên đối với hệ tuần hoàn?
7. Ảnh hưởng của việc tập luyện TDDT thường xuyên đối với hệ hô hấp?
8. Tác dụng của tập luyện TDDT đối với cơ thể HS tiểu học ?

2: SV tự nghiên cứu tài liệu và thảo luận nhóm (30 phút)

Câu hỏi thảo luận:

Cho biết tác dụng của tập luyện TDTT đối với HS tiểu học về các mặt sau đây:

- Sự phát triển tự nhiên của cơ thể trẻ ?
- Về khả năng nhận thức - giao tiếp ?
- Đối với các hệ thống, cơ quan trong cơ thể ?

3: Trao đổi, thảo luận chung cả lớp (15 phút)

SV: Đại diện từng tổ báo cáo kết quả thảo luận.

GV : Nhận xét, đánh giá và kết luận.

¶ Đánh giá: Câu hỏi tự đánh giá

Câu 1: Hãy đánh dấu ✓ vào ô tương ứng để phản ánh một số tác động trực tiếp của việc thực hiện các động tác TDTT đối với hệ tuần hoàn:

a. Tốc độ tuần hoàn máu:

Giảm Không thay đổi Tăng

b. Lưu lượng tâm thu và lưu lượng phút:

Giảm Không thay đổi Tăng

c. Sự phân phối máu trong toàn cơ thể:

Giữ nguyên Có thay đổi

Câu 2: Tập luyện TDTT thường xuyên sẽ làm ảnh hưởng đến hệ tuần hoàn như thế nào thông qua việc lựa chọn và đánh dấu ✓ vào ô thích hợp

a. Độ lớn của tim:

Không thay đổi Tăng Giảm

b. Thành tâm thất:

Cao Thấp Dày Mỏng

c. Trọng lượng tim của VĐV (người tham gia tập luyện TDTT thường xuyên):

300-350 gam 350-400 gam 350-450 gam

d. Mạch đập lúc yên tĩnh của VĐV khoảng:

50-55 lần/ phút 55-60 lần/ phút

60-70 lần/ phút 70-75 lần/ phút

e. Mạch đập lúc yên tĩnh của người thường khoảng:

60-65 lần/ phút 65-70 lần/ phút

70-75 lần/ phút 75-80 lần/ phút

f. Mạch đập tối đa (sau vận động)

- VĐV: 180-200 lần/phút 200-220 lần/phút
220-240 lần/phút 240-260 lần/phút
- Người thường: 160-180 lần/phút 180-200 lần/phút
200-220 lần/phút 220-240 lần/phút

g. LLP của người thường:

- Lúc yên tĩnh: 4,0 lít/phút 4,25 lít/phút 4,75 lít/phút
- Lúc vận động tối đa:
18-20 lít/phút 20-24 lít/phút 25-30 lít/phút

h. LLP của VĐV:

- Lúc yên tĩnh: 3,0 lít/phút 3,5 lít/phút 4,0 lít/phút
- Lúc vận động tối đa:
30 lít/phút 32 lít/phút 34 lít/phút

Câu 3: Đánh dấu ✓ vào ô thích hợp để phản ánh tập luyện TDTT thường xuyên sẽ ảnh hưởng đến bộ máy hô hấp:

a. Lồng ngực được nở ra theo chiều:

Trước-sau Trên- dưới Phải- trái

b. Tần số hô hấp khi yên tĩnh:

VĐV > người thường VĐV < người thường

c. Tần số hô hấp tối đa có thể đạt được:

VĐV > người thường VĐV < người thường

d. Khi hoạt động cùng một công việc định lượng trong điều kiện yếm khí thì nợ dưỡng:

VĐV > người thường VĐV < người thường