

TRƯỜNG CAO ĐẲNG LẠNG SƠN
PHÒNG KẾ HOẠCH – TÀI CHÍNH



BẢN MÔ TẢ SÁNG KIẾN

*Một số biện pháp nâng cao hiệu quả
bài tập thể dục liên hoàn cho học sinh trung cấp
tại Trường Cao đẳng Lạng Sơn*

Lĩnh vực sáng kiến: Giáo dục thể chất

Tác giả: LƯU THÀNH LỢI

Trình độ chuyên môn: Cử nhân

Chức vụ: Giảng viên

Nơi công tác: Trường Cao đẳng Lạng Sơn

Điện thoại liên hệ: 0916.676.658

Địa chỉ thư điện tử: luuthanhloils@gmail.com

Đề nghị công nhận sáng kiến cấp: Lao động tiên tiến

Lạng Sơn, tháng 5 năm 2025

CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM
Độc lập - Tự do - Hạnh phúc

ĐƠN YÊU CẦU CÔNG NHẬN SÁNG KIẾN
Kính gửi: HỘI ĐỒNG KHOA HỌC VÀ ĐÀO TẠO

Số TT	Họ và tên	Ngày tháng năm sinh	Nơi công tác	Chức danh	Trình độ chuyên môn	Tỷ lệ (%) đóng góp vào việc tạo ra sáng kiến
1	Lưu Thành Lợi	26/01/1977	Trường Cao đẳng Lạng Sơn	Giảng viên	Cử nhân TDTT	100%

Là tác giả đề nghị xét công nhận sáng kiến:

“Một số biện pháp nâng cao hiệu quả bài tập thể dục liên hoàn cho học sinh trung cấp tại Trường Cao đẳng Lạng Sơn”

- Lĩnh vực áp dụng sáng kiến: Giáo dục thể chất – giảng dạy bài thể dục liên hoàn cho học sinh trung cấp
- Ngày sáng kiến được áp dụng lần đầu hoặc áp dụng thử: Áp dụng thử từ tháng 9/2025; áp dụng chính thức từ năm học 2025–2026
- Mô tả bản chất của sáng kiến: Trước khi áp dụng sáng kiến, việc giảng dạy bài thể dục liên hoàn tại Trường Cao đẳng Lạng Sơn chủ yếu theo phương pháp truyền thống, học sinh tiếp thu thụ động, khó ghi nhớ trình tự động tác, thực hiện chưa chính xác và thiếu hứng thú học tập, Sáng kiến đề xuất và áp dụng đồng bộ 03 biện pháp:

Một là, Phân tích – mô hình hóa động tác (chia nhỏ, dạy theo cụm, tăng trực quan)

Hai là, Luyện tập lặp lại có kiểm soát (phân nhóm, sửa sai cá thể hóa)

Bà là, Ghép nhạc trong luyện tập (tăng nhịp điệu và hứng thú)

Các biện pháp được triển khai theo quy trình từ đơn giản đến hoàn chỉnh, phù hợp đặc điểm tâm sinh lý học sinh trung cấp, giúp nâng cao khả năng ghi nhớ, độ chính xác và tính liên hoàn khi thực hiện động tác.

- Những thông tin cần được bảo mật (nếu có): Không có
- Các điều kiện cần thiết để áp dụng sáng kiến: Có sân bãi, dụng cụ GDTC cơ bản; Có thiết bị phát nhạc đơn giản; Giáo viên có chuyên môn GDTC; Học sinh tham gia đầy đủ, có ý thức luyện tập.
- Đánh giá lợi ích thu được hoặc dự kiến có thể thu được do áp dụng sáng kiến theo ý kiến của tác giả: Sau khi áp dụng sáng kiến năm học 2025–2026: Điểm trung bình tăng từ **5,74 lên 6,8**; Tỷ lệ khá – tốt tăng từ **17,4% lên 45,0%**; Giảm rõ rệt lỗi sai động tác và lệch nhịp; Học sinh tích cực, chủ động hơn trong học tập. Sáng kiến góp phần nâng cao chất lượng giảng dạy GDTC, không yêu cầu đầu tư lớn, dễ áp dụng và nhân rộng.
- Đánh giá lợi ích thu được hoặc dự kiến có thể thu được do áp dụng sáng kiến theo ý kiến của tổ chức, cá nhân đã tham gia áp dụng sáng kiến lần đầu, kể cả áp dụng thử: Không có

Tôi (chúng tôi) xin cam đoan mọi thông tin nêu trong đơn là trung thực, đúng sự thật và hoàn toàn chịu trách nhiệm trước pháp luật.

Lạng Sơn, ngày 25 tháng 4 năm 2026.
Người nộp đơn


Lưu Thành Lợi

MỤC LỤC

I.	MỞ ĐẦU	1
1.	Lý do chọn sáng kiến	1
2.	Mục tiêu của sáng kiến	2
3.	Đối tượng, phạm vi và thời gian nghiên cứu	3
II.	CƠ SỞ LÝ LUẬN, CƠ SỞ THỰC TIỄN	3
1.	Cơ sở lý luận	3
1.1.	Một số khái niệm, định nghĩa	3
1.2.	Vai trò của bài tập thể dục liên hoàn trong giáo dục thể chất	4
1.3.	Đặc điểm tâm lý – sinh lý của học sinh trung cấp nghề	5
1.4.	Cơ sở khoa học của việc hình thành kỹ năng vận động	6
1.5.	Cơ sở lý luận của việc sử dụng âm nhạc trong dạy học vận động	6
1.6	Cơ sở lý luận của đổi mới phương pháp dạy học Giáo dục thể chất	7
2.	Cơ sở thực tiễn	7
2.1.	Thực trạng giảng dạy nội dung bài tập thể dục liên hoàn 32 động tác tại Trường Cao đẳng Lạng Sơn	7
2.2.	Kết quả thực hiện bài thể dục liên hoàn 32 động tác theo phương pháp truyền thống năm học 2024–2025	9
2.3.	Cơ sở thực tiễn để đề xuất sáng kiến	9
III.	NỘI DUNG SÁNG KIẾN	10
1.	Nội dung và những kết quả nghiên cứu của sáng kiến	10
1.1.	Nội dung sáng kiến	10
1.2.	Thực nghiệm sư phạm và kết quả	13
2.	Đánh giá kết quả thu được	16
2.1.	Tính mới, sáng tạo	17
2.2.	Khả năng áp dụng và mang lại lợi ích thiết thực của sáng kiến	17
IV.	KẾT LUẬN VÀ KIẾN NGHỊ	19
	DANH MỤC TÀI LIỆU THAM KHẢO	21
	CÁC PHỤ LỤC	22,23

TÓM TẮT SÁNG KIẾN

Sáng kiến: “*Một số biện pháp nâng cao hiệu quả bài tập thể dục liên hoàn cho học sinh trung cấp tại Trường Cao đẳng Lạng Sơn*” được thực hiện nhằm nâng cao chất lượng giảng dạy môn Giáo dục thể chất, đáp ứng yêu cầu đổi mới phương pháp dạy học và phù hợp với đặc điểm học sinh hệ trung cấp nghề.

Qua thực tiễn giảng dạy cho thấy, nhiều học sinh còn gặp khó khăn trong việc ghi nhớ trình tự động tác, thực hiện chưa chính xác, dễ lệch nhịp và thiếu hứng thú khi học bài thể dục liên hoàn. Phương pháp giảng dạy truyền thống chủ yếu theo hình thức đồng loạt, ít chú trọng cá thể hóa và chưa phát huy được tính tích cực của người học nên hiệu quả tiếp thu chưa cao.

Trên cơ sở nghiên cứu lý luận và khảo sát thực tiễn, sáng kiến đã đề xuất và áp dụng đồng bộ 03 biện pháp:

- Một là, Phân tích – mô hình hóa động tác;
- Hai là, Luyện tập lặp lại có kiểm soát;
- Ba là, Ghép nhạc trong luyện tập bài thể dục liên hoàn.

Các biện pháp được triển khai theo hướng trực quan, từ đơn giản đến hoàn chỉnh, phù hợp với đặc điểm tâm sinh lý của học sinh trung cấp; giúp học sinh dễ ghi nhớ động tác, nâng cao khả năng phối hợp vận động, giữ nhịp tốt hơn và tạo hứng thú trong giờ học.

Kết quả thực nghiệm năm học 2025–2026 cho thấy hiệu quả rõ rệt: điểm trung bình tăng từ 5,74 lên 6,8; tỷ lệ học sinh khá – giỏi tăng từ 17,4% lên 45,0%; số lỗi sai kỹ thuật và lệch nhịp giảm đáng kể. Đồng thời, học sinh tích cực, chủ động hơn trong luyện tập, không khí giờ học sôi nổi và hiệu quả hơn.

Sáng kiến có tính khoa học, tính khả thi và khả năng áp dụng cao; không đòi hỏi đầu tư lớn về cơ sở vật chất, phù hợp với điều kiện thực tế của nhà trường. Kết quả nghiên cứu có thể áp dụng và nhân rộng trong giảng dạy môn Giáo dục thể chất tại các cơ sở giáo dục nghề nghiệp có điều kiện tương đồng.

I. MỞ ĐẦU

1. Lý do chọn sáng kiến

Trong bối cảnh đổi mới căn bản, toàn diện giáo dục và đào tạo hiện nay, việc chuyển từ tiếp cận nội dung sang phát triển phẩm chất và năng lực người học đang trở thành yêu cầu tất yếu. Đối với giáo dục nghề nghiệp, mục tiêu đào tạo không chỉ dừng lại ở việc hình thành kỹ năng nghề mà còn phải đảm bảo phát triển toàn diện về thể chất, tinh thần và khả năng thích ứng với môi trường lao động hiện đại. Trong đó, môn Giáo dục thể chất đóng vai trò quan trọng trong việc nâng cao sức khỏe, phát triển thể lực và hình thành thói quen vận động tích cực cho học sinh.

Tuy nhiên, thực tiễn giảng dạy tại Trường Cao đẳng Lạng Sơn cho thấy học sinh hệ trung cấp – đặc biệt là nhóm học song song chương trình giáo dục thường xuyên – còn nhiều hạn chế. Phần lớn học sinh có thể lực không đồng đều, kỹ năng vận động còn yếu, khả năng ghi nhớ động tác chưa tốt, dễ bị phân tán chú ý và thiếu tự tin khi thực hiện bài tập trước tập thể. Đối với nội dung bài tập thể dục liên hoàn – một nội dung đòi hỏi cao về trí nhớ vận động, sự phối hợp nhịp nhàng và tính chính xác – những hạn chế này càng bộc lộ rõ rệt, ảnh hưởng trực tiếp đến chất lượng giờ học.

Bên cạnh đó, trong giai đoạn hiện nay, sự phát triển mạnh mẽ của công nghệ số và các thiết bị thông minh đã làm thay đổi thói quen sinh hoạt của học sinh, dẫn đến tình trạng ít vận động, giảm sút thể lực và hạn chế kỹ năng vận động cơ bản. Nếu phương pháp giảng dạy không được đổi mới theo hướng trực quan, sinh động và phù hợp với đặc điểm tâm lý lứa tuổi thì khó có thể tạo hứng thú và phát huy tính tích cực của người học.

Thực tế giảng dạy cho thấy phương pháp truyền thống còn nhiều bất cập như: dạy học theo lối đồng loạt, chưa chú trọng cá thể hóa, việc sửa sai còn chung chung, thiếu các yếu tố hỗ trợ ghi nhớ và tạo động lực học tập. Do đó, hiệu quả tiếp thu của học sinh chưa cao, nhiều em còn thực hiện sai động tác, lệch nhịp hoặc nhanh quên bài.

Bên cạnh đó, việc đổi mới phương pháp giảng dạy môn Giáo dục thể chất cũng phù hợp với định hướng phát triển giáo dục và đào tạo theo tinh thần Nghị quyết số 72-NQ/TW của Bộ Chính trị về yêu cầu nâng cao chất lượng nguồn nhân lực, phát triển con người toàn diện đáp ứng yêu cầu công nghiệp hóa, hiện đại hóa và hội nhập quốc tế. Nghị quyết nhấn mạnh nhiệm vụ đổi mới căn bản, toàn diện giáo dục theo hướng phát triển phẩm chất, năng lực người học; chú trọng giáo dục thể chất, nâng cao sức khỏe, ý thức rèn luyện và kỹ năng thích ứng cho thế hệ trẻ. Vì vậy, việc nghiên cứu và áp dụng các biện pháp nâng cao hiệu quả bài tập thể dục liên hoàn không chỉ đáp ứng yêu cầu thực tiễn giảng dạy tại nhà trường mà còn góp phần thực hiện chủ trương đổi mới giáo dục trong giai đoạn hiện nay.

Xuất phát từ yêu cầu đổi mới giáo dục và thực tiễn giảng dạy tại đơn vị, việc nghiên cứu và áp dụng các biện pháp nhằm nâng cao hiệu quả thực hiện bài tập thể dục liên hoàn là hết sức cần thiết. Sáng kiến được xây dựng nhằm góp phần đổi mới phương pháp giảng dạy môn Giáo dục thể chất, nâng cao chất lượng đào tạo và đáp ứng yêu cầu phát triển toàn diện người học trong giai đoạn hiện nay.

Bài tập thể dục liên hoàn là nội dung cơ bản trong chương trình Giáo dục thể chất, có tác dụng phát triển toàn diện các nhóm cơ, nâng cao khả năng phối hợp và sức bền vận động. Tuy nhiên, nếu không có phương pháp tổ chức dạy học phù hợp, nội dung này dễ trở nên khô khan, khó tiếp thu, dẫn đến hiệu quả thấp.

Việc nghiên cứu các biện pháp như phân tích – mô hình hóa động tác, luyện tập lặp lại có kiểm soát và ghép nhạc trong luyện tập không chỉ phù hợp với xu hướng đổi mới phương pháp dạy học mà còn đáp ứng yêu cầu thực tiễn trong việc nâng cao chất lượng giáo dục thể chất. Do đó, sáng kiến có tính cấp thiết cao, mang ý nghĩa thực tiễn rõ rệt trong giai đoạn hiện nay.

2. Mục tiêu sáng kiến

- Nâng cao khả năng ghi nhớ trình tự và nhịp điệu bài tập thể dục liên hoàn cho học sinh.
- Cải thiện độ chính xác và tính liên hoàn trong thực hiện động tác.
- Tăng cường hứng thú, sự tự tin và tính tích cực của học sinh trong giờ học Giáo dục thể chất.

- Góp phần nâng cao chất lượng giảng dạy môn Giáo dục thể chất tại Trường Cao đẳng Lạng Sơn.

3. Đối tượng, phạm vi và thời gian nghiên cứu

- Đối tượng nghiên cứu: Một số biện pháp nâng cao hiệu quả bài tập thể dục liên hoàn trong giảng dạy môn Giáo dục thể chất.

- Khách thể nghiên cứu (hoặc đối tượng khảo sát, thực nghiệm): Học sinh hệ trung cấp nghề học môn Giáo dục thể chất tại Trường Cao đẳng Lạng Sơn.

- Phạm vi nghiên cứu: Nội dung bài tập thể dục liên hoàn trong chương trình Giáo dục thể chất đối với học sinh hệ trung cấp tại Trường Cao đẳng Lạng Sơn.

- Địa điểm thực hiện: Trường Cao đẳng Lạng Sơn.

- Thời gian thực hiện: Từ tháng 9 năm 2025 đến tháng 4 năm 2026.

II. CƠ SỞ LÝ LUẬN, CƠ SỞ THỰC TIỄN

1. Cơ sở lý luận

1.1. Một số khái niệm, định nghĩa

1.1.1. Giáo dục thể chất

Giáo dục thể chất là một bộ phận quan trọng của giáo dục toàn diện, nhằm phát triển thể lực, nâng cao sức khỏe, hình thành kỹ năng vận động và rèn luyện ý chí, tác phong cho người học thông qua các hoạt động vận động có tổ chức. Trong các cơ sở giáo dục nghề nghiệp, môn Giáo dục thể chất không chỉ giúp học sinh nâng cao thể chất mà còn góp phần hình thành thói quen rèn luyện thân thể, nâng cao khả năng thích ứng với môi trường học tập và lao động.

1.1.2. Bài tập thể dục liên hoàn

Bài tập thể dục liên hoàn là hệ thống các động tác vận động được sắp xếp theo trình tự logic, có sự liên kết chặt chẽ về nhịp điệu, biên độ và phương hướng vận động nhằm phát triển toàn diện các nhóm cơ, khả năng phối hợp vận động và sức bền của người tập. Nội dung bài tập đòi hỏi người học phải ghi nhớ trình tự động tác, thực hiện đúng kỹ thuật và phối hợp nhịp nhàng giữa các động tác trong toàn bài.

1.1.3. Ghi nhớ vận động

Ghi nhớ vận động là khả năng lưu giữ và tái hiện các động tác đã được tiếp thu thông qua quá trình học tập và luyện tập. Đây là yếu tố quan trọng giúp học sinh thực hiện đúng trình tự, nhịp điệu và kỹ thuật động tác trong bài thể dục liên hoàn. Ghi nhớ vận động được hình thành thông qua quá trình quan sát, luyện tập lặp lại và củng cố thường xuyên.

1.1.4. Kỹ năng vận động

Kỹ năng vận động là khả năng thực hiện động tác một cách chính xác, nhịp nhàng và ổn định trên cơ sở sự phối hợp giữa hệ thần kinh, cơ và khớp. Kỹ năng vận động được hình thành dần thông qua quá trình luyện tập có định hướng và được củng cố bằng việc sửa sai, điều chỉnh kỹ thuật phù hợp.

1.2. Vai trò của bài tập thể dục liên hoàn trong giáo dục thể chất

Bài tập thể dục liên hoàn là một trong những nội dung cơ bản và quan trọng trong chương trình Giáo dục thể chất ở các cơ sở giáo dục nghề nghiệp. Việc luyện tập bài thể dục liên hoàn có vai trò tích cực trong việc phát triển toàn diện thể chất và năng lực vận động cho học sinh.

Trước hết, bài tập thể dục liên hoàn giúp phát triển các tố chất thể lực như sức nhanh, sức bền, sự mềm dẻo, khả năng phối hợp và thăng bằng cơ thể. Các động tác được thực hiện liên tục, có sự phối hợp giữa tay, chân và thân người giúp cơ thể vận động đồng bộ, góp phần nâng cao hiệu quả rèn luyện thể chất.

Bên cạnh đó, bài tập thể dục liên hoàn còn giúp học sinh hình thành và phát triển kỹ năng vận động cơ bản. Trong quá trình luyện tập, học sinh phải ghi nhớ trình tự động tác, thực hiện đúng kỹ thuật và phối hợp nhịp nhàng theo nhịp điệu. Điều này góp phần nâng cao khả năng ghi nhớ vận động, phản xạ vận động và tính chính xác khi thực hiện động tác.

Ngoài ý nghĩa về thể chất, bài tập thể dục liên hoàn còn góp phần giáo dục ý thức tổ chức kỷ luật, tinh thần tập thể và tính tự giác trong học tập. Khi luyện tập theo nhóm hoặc theo đội hình, học sinh phải phối hợp đồng đều, giữ đúng nhịp và hỗ trợ lẫn nhau trong quá trình thực hiện bài tập.

Đối với học sinh hệ trung cấp nghề, việc luyện tập bài thể dục liên hoàn còn có ý nghĩa quan trọng trong việc nâng cao sức khỏe, cải thiện thể lực, giảm tình trạng ít vận động và tạo tâm thế tích cực trong học tập. Nếu được tổ chức dạy học phù hợp, nội dung này còn giúp tạo hứng thú học tập, phát huy tính chủ động và nâng cao hiệu quả giờ học Giáo dục thể chất.

1.3. Đặc điểm tâm lý – sinh lý của học sinh trung cấp nghề

Học sinh trung cấp nghề trong độ tuổi từ 16 đến 18 có những đặc điểm tâm lý và sinh lý ảnh hưởng trực tiếp đến quá trình học tập và luyện tập môn Giáo dục thể chất nói chung, bài thể dục liên hoàn nói riêng.

1.3.1. Về sinh lý

Ở lứa tuổi này, cơ thể học sinh đang trong giai đoạn phát triển mạnh. Hệ xương chưa hoàn toàn cốt hóa nên dễ mỗi khi vận động với cường độ cao hoặc kéo dài. Hệ cơ phát triển nhanh, sức mạnh tăng lên nhưng độ bền vận động chưa ổn định. Hệ tim mạch và hô hấp đang tiếp tục hoàn thiện nên khả năng thích nghi với vận động có tiến bộ nhưng chưa thật bền vững.

Do đó, việc tổ chức luyện tập cần tuân thủ nguyên tắc vừa sức, tăng dần khối lượng vận động, tránh gây quá tải hoặc tạo áp lực tâm lý cho học sinh.

1.3.2. Về tâm lý

Học sinh ở lứa tuổi này có nhu cầu khẳng định bản thân, thích được thể hiện trước tập thể nhưng đồng thời cũng dễ mặc cảm, thiếu tự tin khi thực hiện chưa tốt. Khả năng tập trung chú ý chưa bền vững, dễ bị tác động bởi các yếu tố bên ngoài nếu nội dung học tập khô khan hoặc đơn điệu.

Ngoài ra, khả năng ghi nhớ của học sinh chủ yếu vẫn thiên về ghi nhớ trực quan và ghi nhớ máy móc. Nếu bài học không được chia nhỏ hợp lý hoặc thiếu luyện tập củng cố thì học sinh dễ quên trình tự động tác, dẫn đến sai kỹ thuật và lệch nhịp khi thực hiện bài tập liên hoàn.

Những đặc điểm trên cho thấy việc tổ chức dạy học bài thể dục liên hoàn cần tăng cường tính trực quan, chia nhỏ động tác, luyện tập lặp lại và tạo không khí học tập tích cực nhằm giúp học sinh dễ tiếp thu và hình thành kỹ năng vận động bền vững.

1.4. Cơ sở khoa học của việc hình thành kỹ năng vận động

Theo lý thuyết học tập vận động, kỹ năng vận động được hình thành thông qua quá trình: quan sát – thực hành – phản hồi – củng cố. Khi người học được quan sát động tác đúng, luyện tập thường xuyên và được sửa sai kịp thời, hệ thần kinh sẽ dần hình thành phản xạ vận động ổn định, giúp động tác được thực hiện chính xác và tự động hơn.

Trong quá trình học bài thể dục liên hoàn, việc chia nhỏ động tác và hướng dẫn theo từng nhóm động tác giúp học sinh dễ ghi nhớ và tiếp thu kỹ thuật. Đây là cơ sở của biện pháp phân tích – mô hình hóa động tác trong sáng kiến.

Bên cạnh đó, luyện tập lặp lại có vai trò đặc biệt quan trọng trong việc hình thành kỹ năng vận động. Khi động tác được thực hiện nhiều lần theo đúng kỹ thuật, các phản xạ vận động được củng cố và trở nên bền vững hơn. Ngược lại, nếu học sinh thực hiện sai động tác mà không được điều chỉnh kịp thời sẽ hình thành kỹ năng sai, gây khó khăn cho việc sửa chữa về sau.

Ngoài ra, việc sửa sai cá thể hóa trong quá trình luyện tập giúp giáo viên phát hiện kịp thời những lỗi kỹ thuật của từng học sinh, từ đó có biện pháp điều chỉnh phù hợp. Điều này giúp nâng cao độ chính xác của động tác và rút ngắn thời gian hoàn thiện bài tập.

Như vậy, các biện pháp phân tích – mô hình hóa động tác, luyện tập lặp lại có kiểm soát và sửa sai thường xuyên hoàn toàn phù hợp với quy luật hình thành kỹ năng vận động trong Giáo dục thể chất.

1.5. Cơ sở lý luận của việc sử dụng âm nhạc trong dạy học vận động

Âm nhạc có vai trò quan trọng trong hoạt động vận động và giáo dục thể chất. Các nghiên cứu cho thấy việc kết hợp âm nhạc với luyện tập vận động giúp tạo hưng phấn thần kinh, điều chỉnh nhịp điệu vận động và nâng cao hiệu quả phối hợp động tác.

Trong dạy học bài thể dục liên hoàn, âm nhạc giúp học sinh dễ bắt nhịp, duy trì tốc độ vận động ổn định và ghi nhớ trình tự động tác tốt hơn. Tiết tấu âm nhạc phù hợp còn giúp giảm cảm giác mệt mỏi, tạo tâm lý thoải mái và tăng hứng thú trong quá trình luyện tập.

Đối với học sinh trung cấp nghề, việc ghép nhạc trong luyện tập còn góp phần tạo không khí học tập sôi nổi, khắc phục sự đơn điệu của phương pháp giảng dạy truyền thống. Khi luyện tập theo nhạc, học sinh có xu hướng tham gia tích cực hơn, tự tin hơn và phối hợp động tác nhịp nhàng hơn.

Vì vậy, việc sử dụng âm nhạc trong dạy học bài thể dục liên hoàn là hoàn toàn phù hợp với đặc điểm tâm lý lứa tuổi và có cơ sở khoa học rõ ràng trong giáo dục vận động.

1.6. Cơ sở lý luận của đổi mới phương pháp dạy học Giáo dục thể chất

Theo định hướng đổi mới giáo dục hiện nay, quá trình dạy học cần chuyển từ phương pháp truyền thụ một chiều sang phát huy tính tích cực, chủ động và năng lực của người học. Trong môn Giáo dục thể chất, giáo viên không chỉ hướng dẫn kỹ thuật động tác mà còn phải tổ chức các hình thức luyện tập phù hợp nhằm nâng cao hiệu quả tiếp thu và phát triển năng lực vận động cho học sinh.

Đối với nội dung bài thể dục liên hoàn, nếu chỉ áp dụng phương pháp dạy học truyền thống theo hình thức đồng loạt sẽ khó đáp ứng được sự khác biệt về thể lực, khả năng ghi nhớ và trình độ vận động của học sinh. Vì vậy, cần đổi mới phương pháp theo hướng tăng cường trực quan, luyện tập theo nhóm, sửa sai cá thể hóa và tạo hứng thú học tập cho học sinh.

Bên cạnh đó, việc đổi mới phương pháp giảng dạy môn Giáo dục thể chất cũng phù hợp với tinh thần đổi mới căn bản, toàn diện giáo dục và đào tạo theo các chủ trương của Đảng và Nhà nước; chú trọng phát triển phẩm chất, năng lực, nâng cao sức khỏe và giáo dục toàn diện cho người học.

Do đó, việc áp dụng các biện pháp phân tích – mô hình hóa động tác, luyện tập lặp lại có kiểm soát và ghép nhạc trong luyện tập bài thể dục liên hoàn là phù hợp với định hướng đổi mới phương pháp dạy học hiện nay, đồng thời đáp ứng yêu cầu nâng cao chất lượng giáo dục thể chất trong các cơ sở giáo dục nghề nghiệp.

2. Cơ sở thực tiễn

2.1. Thực trạng giảng dạy nội dung bài tập thể dục liên hoàn 32 động tác tại Trường Cao đẳng Lạng Sơn

Trong chương trình môn Giáo dục thể chất tại Trường Cao đẳng Lạng Sơn, bài tập thể dục liên hoàn 32 động tác là nội dung được sử dụng nhằm rèn luyện

thể lực, phát triển khả năng phối hợp vận động, nâng cao sức bền và hình thành kỹ năng vận động cơ bản cho học sinh hệ trung cấp nghề. Nhà trường cơ bản đảm bảo điều kiện sân bãi, dụng cụ và trang thiết bị phục vụ giảng dạy môn Giáo dục thể chất; giáo viên có chuyên môn đáp ứng yêu cầu tổ chức dạy học nội dung bài tập thể dục liên hoàn.

Tuy nhiên, qua thực tế giảng dạy cho thấy việc học tập và thực hiện bài thể dục liên hoàn 32 động tác của học sinh còn nhiều hạn chế. Nội dung bài tập gồm nhiều động tác liên tiếp, yêu cầu học sinh phải ghi nhớ chính xác trình tự động tác, phối hợp nhịp nhàng giữa tay, chân và toàn thân, đồng thời phải thực hiện đúng nhịp điệu trong suốt quá trình luyện tập. Đây là yêu cầu tương đối khó đối với học sinh hệ trung cấp nghề có trình độ thể lực và khả năng tiếp thu vận động không đồng đều.

Trong năm học 2024–2025, việc giảng dạy bài thể dục liên hoàn chủ yếu được thực hiện theo phương pháp truyền thống: giáo viên giới thiệu động tác, làm mẫu toàn bài, học sinh quan sát và luyện tập đồng loạt theo hiệu lệnh. Quá trình tổ chức luyện tập chủ yếu tập trung vào việc lặp lại toàn bài, chưa chú trọng phân tích từng nhóm động tác, chưa tăng cường trực quan hóa nội dung học tập và việc sửa sai chủ yếu thực hiện chung cho cả lớp.

Phương pháp này tuy đảm bảo được yêu cầu cơ bản của giờ học nhưng chưa thực sự phù hợp với đặc điểm học sinh trung cấp nghề. Nhiều học sinh còn tiếp thu thụ động, khả năng ghi nhớ động tác chưa bền vững, dễ quên trình tự khi ghép toàn bài. Trong quá trình thực hiện, học sinh thường mắc các lỗi như: Sai biên độ động tác; Thực hiện chưa đúng kỹ thuật; Lệnh nhịp khi chuyển động tác; Thiếu tính liên hoàn giữa các động tác; Phối hợp vận động chưa nhịp nhàng.

Bên cạnh đó, do hình thức luyện tập còn đơn điệu nên một bộ phận học sinh chưa thực sự tích cực trong giờ học, còn tâm lý ngại thực hiện trước tập thể, thiếu tự tin khi luyện tập.

2.2. Kết quả thực hiện bài thể dục liên hoàn 32 động tác theo phương pháp truyền thống năm học 2024–2025

Qua tổng hợp kết quả kiểm tra bài thể dục liên hoàn 32 động tác của 40 học sinh hệ trung cấp trong năm học 2024–2025 cho thấy chất lượng thực hiện bài tập còn ở mức trung bình, tỷ lệ học sinh đạt khá – tốt chưa cao.

Bảng: Kết quả đánh giá bài thể dục liên hoàn 32 động tác năm học 2024–2025

Số HS tham gia	Điểm trung bình	Điểm cao nhất	Điểm thấp nhất	Tỷ lệ khá – tốt	Tỷ lệ trung bình	Tỷ lệ chưa đạt
40	5,74	7,0	5,0	17,4%	56,5%	0%

Kết quả trên cho thấy mặc dù không có học sinh chưa đạt yêu cầu nhưng phần lớn học sinh chỉ đạt mức trung bình; tỷ lệ học sinh khá – tốt còn thấp. Điều này phản ánh hiệu quả tiếp thu và thực hiện bài thể dục liên hoàn theo phương pháp giảng dạy truyền thống chưa đáp ứng yêu cầu nâng cao chất lượng môn học.

Qua theo dõi quá trình luyện tập và đánh giá chuyên môn, một số hạn chế cụ thể được xác định như sau:

- Học sinh nhớ động tác riêng lẻ tương đối tốt nhưng còn nhầm lẫn trình tự khi ghép toàn bài.
- Khả năng giữ nhịp chưa ổn định, nhiều học sinh bị lệch nhịp khi chuyển động tác.
- Độ chính xác kỹ thuật chưa cao, biên độ động tác chưa đúng yêu cầu.
- Tính liên hoàn giữa các động tác còn rời rạc, thiếu sự phối hợp nhịp nhàng.
- Thái độ học tập của một số học sinh còn thụ động, chưa thực sự hứng thú với nội dung luyện tập.

Thực tế trên cho thấy phương pháp giảng dạy truyền thống chưa phát huy được tính tích cực của học sinh, chưa đáp ứng tốt yêu cầu nâng cao khả năng ghi nhớ vận động và hình thành kỹ năng thực hiện bài thể dục liên hoàn 32 động tác.

2.3. Cơ sở thực tiễn để đề xuất sáng kiến

Xuất phát từ thực trạng giảng dạy và kết quả học tập của học sinh trong năm học 2024–2025, việc nghiên cứu và áp dụng các biện pháp nâng cao hiệu

quả bài tập thể dục liên hoàn 32 động tác là cần thiết và phù hợp với điều kiện thực tế của nhà trường.

Các biện pháp như phân tích – mô hình hóa động tác, luyện tập lặp lại có kiểm soát và ghép nhạc trong luyện tập có khả năng khắc phục những hạn chế của phương pháp truyền thống; giúp học sinh dễ ghi nhớ động tác, nâng cao độ chính xác kỹ thuật, giữ nhịp tốt hơn và tăng hứng thú trong giờ học.

Đồng thời, các biện pháp này không đòi hỏi cơ sở vật chất phức tạp, dễ triển khai trong điều kiện thực tế tại Trường Cao đẳng Lạng Sơn và phù hợp với đặc điểm học sinh hệ trung cấp nghề. Đây chính là cơ sở thực tiễn quan trọng để xây dựng và triển khai sáng kiến nhằm nâng cao chất lượng giảng dạy bài thể dục liên hoàn trong môn Giáo dục thể chất.

III. NỘI DUNG SÁNG KIẾN

1. Nội dung và những kết quả nghiên cứu của sáng kiến

1.1. Nội dung sáng kiến

Xuất phát từ thực trạng giảng dạy bài thể dục liên hoàn 32 động tác tại Trường Cao đẳng Lạng Sơn, sáng kiến tập trung nghiên cứu và áp dụng đồng bộ 03 biện pháp nhằm nâng cao khả năng ghi nhớ động tác, độ chính xác kỹ thuật, tính liên hoàn và hứng thú học tập cho học sinh hệ trung cấp nghề trong môn Giáo dục thể chất.

Các biện pháp được xây dựng trên cơ sở phù hợp với đặc điểm tâm lý, thể lực và khả năng tiếp thu của học sinh; đồng thời đảm bảo tính khả thi trong điều kiện thực tế giảng dạy tại nhà trường.

1.1.1. Biện pháp 1: Phân tích – mô hình hóa động tác

a) Mục tiêu

- Giúp học sinh dễ ghi nhớ trình tự động tác trong bài thể dục liên hoàn 32 động tác.

- Nâng cao khả năng quan sát, tiếp thu và thực hiện đúng kỹ thuật động tác.

- Hạn chế tình trạng học sinh nhầm lẫn hoặc quên động tác khi ghép toàn bài.

b) Nội dung biện pháp

- Bài thể dục liên hoàn 32 động tác được chia thành từng nhóm động tác nhỏ theo trình tự từ đơn giản đến phức tạp. Giáo viên tiến hành phân tích kỹ thuật từng động tác về tư thế, biên độ, phương hướng và nhịp thực hiện trước khi tổ chức ghép hoàn chỉnh toàn bài.

- Trong quá trình giảng dạy, giáo viên kết hợp:

- + Làm mẫu động tác ở tốc độ chậm và hoàn chỉnh;
- + Sử dụng hình ảnh, video minh họa;
- + Hướng dẫn học sinh quan sát và nhận biết các lỗi sai thường gặp.

- Việc mô hình hóa động tác giúp học sinh hình dung rõ cấu trúc vận động, dễ ghi nhớ và thuận lợi hơn khi thực hiện bài tập liên hoàn.

c) Cách thức tiến hành

- Chia bài thể dục liên hoàn thành các cụm từ 4–8 động tác.
- Giáo viên hướng dẫn từng động tác riêng lẻ trước khi ghép cụm.
- Thực hiện làm mẫu kết hợp phân tích kỹ thuật trọng tâm.
- Cho học sinh tập chậm theo nhóm nhỏ, sau đó nâng dần tốc độ.
- Tổ chức ghép nối các cụm động tác thành bài hoàn chỉnh.

Qua quá trình thực hiện, học sinh tiếp thu động tác nhanh hơn, giảm tình trạng nhàm lẫn trình tự và nâng cao khả năng ghi nhớ bài tập.

1.1.2. Biện pháp 2: Luyện tập lặp lại có kiểm soát

a) Mục tiêu

- Hình thành kỹ năng vận động chính xác và ổn định cho học sinh.
- Giảm các lỗi sai kỹ thuật, sai nhịp và thiếu liên kết giữa các động tác.
- Nâng cao khả năng phối hợp vận động và tính liên hoàn khi thực hiện bài tập.

b) Nội dung biện pháp

- Giáo viên tổ chức cho học sinh luyện tập lặp lại nhiều lần theo nguyên tắc từ chậm đến nhanh, từ đơn giản đến hoàn chỉnh. Trong quá trình luyện tập, giáo viên thường xuyên theo dõi, phát hiện lỗi sai và điều chỉnh kỹ thuật phù hợp với từng học sinh.

- Việc luyện tập được thực hiện theo nhóm trình độ nhằm tạo điều kiện cho học sinh hỗ trợ nhau trong quá trình thực hiện động tác và nâng cao hiệu quả sửa sai cá thể hóa.

- Nội dung luyện tập tập trung vào:

- + Độ chính xác kỹ thuật;
- + Nhịp điệu thực hiện động tác;
- + Sự liên kết giữa các động tác;
- + Khả năng phối hợp toàn thân.

c) Cách thức tiến hành

- Tổ chức học sinh luyện tập theo nhóm hoặc theo hàng.
- Cho học sinh thực hiện lặp lại từng cụm động tác nhiều lần.
- Giáo viên quan sát, sửa sai trực tiếp cho từng học sinh.
- Tăng dần yêu cầu về tốc độ, nhịp điệu và độ chính xác.
- Kiểm tra, đánh giá thường xuyên trong quá trình luyện tập.

Thông qua luyện tập lặp lại có kiểm soát, học sinh hình thành kỹ năng vận động bền vững hơn, thực hiện bài thể dục liên hoàn chính xác và ổn định hơn so với trước.

1.1.3. Biện pháp 3: Ghép nhạc trong luyện tập bài thể dục liên hoàn

a) Mục tiêu

- Giúp học sinh giữ đúng nhịp khi thực hiện bài thể dục liên hoàn.
- Tăng hứng thú, tính tích cực và sự tự tin trong giờ học.
- Nâng cao hiệu quả phối hợp vận động và tính liên hoàn của động tác.

b) Nội dung biện pháp

- Giáo viên lựa chọn các bản nhạc có tiết tấu phù hợp với nhịp thực hiện bài thể dục liên hoàn để tổ chức luyện tập cho học sinh. Việc ghép nhạc được thực hiện từ giai đoạn học từng cụm động tác đến khi hoàn thiện toàn bài.

- Âm nhạc được sử dụng nhằm:
 - + Hỗ trợ học sinh giữ nhịp ổn định;
 - + Tạo không khí học tập sôi nổi;
 - + Giảm sự đơn điệu trong quá trình luyện tập;

+ Tăng khả năng ghi nhớ trình tự động tác.

Ngoài ra, giáo viên kết hợp tổ chức luyện tập theo nhóm, thi đua giữa các tổ nhằm tạo động lực và phát huy tính chủ động của học sinh.

c) Cách thức tiến hành

- Lựa chọn nhạc có tiết tấu phù hợp với tốc độ bài tập (Bài viết Nam ơi, sáng tác Bùi Quang Minh, nhịp 4/4 tiết tấu nhanh, sôi động).

- Cho học sinh tập từng cụm động tác theo nhạc.

- Ghép hoàn chỉnh bài thể dục liên hoàn với nhạc nền.

- Tổ chức luyện tập đồng đều theo nhóm hoặc theo đội hình.

- Kết hợp nhận xét, đánh giá và động viên học sinh trong quá trình thực hiện.

Việc ghép nhạc giúp học sinh dễ bắt nhịp hơn, thực hiện động tác nhịp nhàng hơn và tạo hứng thú rõ rệt trong giờ học Giáo dục thể chất.

1.2. Thực nghiệm sư phạm và kết quả

1.2.1. Mục đích thực nghiệm

- Thực nghiệm sư phạm được tiến hành nhằm đánh giá hiệu quả của việc áp dụng đồng bộ 03 biện pháp:

+ Phân tích – mô hình hóa động tác;

+ Luyện tập lặp lại có kiểm soát;

+ Ghép nhạc trong luyện tập bài thể dục liên hoàn 32 động tác.

- Thông qua thực nghiệm, sáng kiến tập trung đánh giá sự thay đổi về:

+ Khả năng ghi nhớ động tác;

+ Độ chính xác kỹ thuật;

+ Khả năng giữ nhịp và tính liên hoàn;

+ Thái độ, hứng thú học tập của học sinh.

Đánh giá: Việc xác định rõ mục đích thực nghiệm giúp quá trình đánh giá bám sát nội dung sáng kiến, đảm bảo tính khoa học và phù hợp với yêu cầu đổi mới phương pháp giảng dạy môn Giáo dục thể chất.

1.2.2. Đối tượng, thời gian và nội dung thực nghiệm

- Đối tượng thực nghiệm: 40 học sinh hệ trung cấp nghề học môn Giáo dục thể chất tại Trường Cao đẳng Lạng Sơn.

- Thời gian thực nghiệm: Từ tháng 9 năm 2025 đến tháng 4 năm 2026.

- Nội dung thực nghiệm: Áp dụng đồng bộ 03 biện pháp trong quá trình giảng dạy bài thể dục liên hoàn 32 động tác; theo dõi và đánh giá kết quả học tập của học sinh thông qua kiểm tra thực hành và quan sát quá trình luyện tập.

- Các tiêu chí đánh giá:

- + Khả năng ghi nhớ trình tự động tác;
- + Độ chính xác kỹ thuật;
- + Nhịp điệu và tính liên hoàn;
- + Thái độ, mức độ tích cực trong học tập.

Đánh giá: Nội dung và tiêu chí thực nghiệm được xây dựng phù hợp với đặc điểm của bài thể dục liên hoàn 32 động tác, đồng thời phản ánh đầy đủ hiệu quả của các biện pháp được đề xuất trong sáng kiến.

1.2.3. Tổ chức thực nghiệm

- Trong quá trình giảng dạy năm học 2025–2026, giáo viên áp dụng đồng bộ các biện pháp:

- + Phân tích – mô hình hóa động tác theo từng cụm;
 - + Luyện tập lặp lại có kiểm soát kết hợp sửa sai;
 - + Ghép nhạc trong luyện tập và hoàn thiện bài thể dục liên hoàn.
- Quá trình tổ chức thực nghiệm được thực hiện theo hướng:
- + Tăng cường trực quan;
 - + Chia nhỏ nội dung luyện tập;
 - + Tổ chức luyện tập từ đơn giản đến hoàn chỉnh;
 - + Kết hợp sửa sai cá thể hóa và luyện tập theo nhóm.

Kết quả thực nghiệm được so sánh với kết quả giảng dạy năm học 2024–2025 khi chưa áp dụng các biện pháp đổi mới.

Đánh giá: Việc áp dụng đồng bộ các biện pháp giúp quá trình luyện tập phù hợp hơn với khả năng tiếp thu của học sinh trung cấp nghề; đồng thời tạo điều kiện để giáo viên theo dõi, hướng dẫn và điều chỉnh kỹ thuật hiệu quả hơn so với phương pháp giảng dạy truyền thống.

1.2.4. Kết quả thực nghiệm

Bảng: So sánh kết quả trước và sau áp dụng sáng kiến

Bảng 01: Kết quả định lượng học tập

Nội dung	Năm học 2024–2025	Năm học 2025–2026	Hiệu quả chênh lệch
Điểm TB	5,74	6,8	+1,06
Tỷ lệ khá – giỏi	17,4%	45,0%	+27,6%

Bảng 02: Kết quả định tính đánh giá kỹ thuật và thái độ

Stt	Nội dung theo đổi	Tình trạng trước áp dụng	Kết quả sau áp dụng	Đánh giá xu hướng
1	Lỗi sai động tác	Xuất hiện với mật độ nhiều	Giảm thiểu rõ rệt	Đạt tiến bộ
2	Lỗi sai nhịp điệu	Diễn ra khá phổ biến	Ít xảy ra	Được cải thiện
3	Tính liên hoàn bài tập	Còn rời rạc, chưa ổn định	Nhịp nhàng hơn	Đạt tiến bộ
4	Hứng thú tham gia học tập	Ở mức trung bình	Đạt mức cao	Tăng rõ rệt

Kết quả thực nghiệm cho thấy sau khi áp dụng các biện pháp đổi mới:

- Học sinh ghi nhớ trình tự động tác nhanh hơn;
- Độ chính xác kỹ thuật được nâng lên;
- Khả năng giữ nhịp và phối hợp động tác tốt hơn;
- Không khí giờ học sôi nổi hơn, học sinh tích cực tham gia luyện tập.

Đặc biệt, tỷ lệ học sinh khá – tốt tăng rõ rệt so với năm học trước; các lỗi sai về kỹ thuật và lệch nhịp giảm đáng kể.

Đánh giá: Kết quả thực nghiệm cho thấy các biện pháp đề xuất có hiệu quả rõ rệt trong việc nâng cao chất lượng thực hiện bài thể dục liên hoàn 32 động tác cho học sinh trung cấp nghề. Việc kết hợp phân tích động tác, luyện tập có kiểm soát và ghép nhạc đã góp phần nâng cao khả năng ghi nhớ, tính chính xác và hứng thú học tập của học sinh.

1.2.5. Đánh giá chung

Qua quá trình thực nghiệm sư phạm có thể nhận thấy:

- Các biện pháp được đề xuất phù hợp với điều kiện thực tế giảng dạy tại Trường Cao đẳng Lạng Sơn;

- Học sinh tiếp thu bài nhanh hơn và thực hiện bài thể dục liên hoàn ổn định hơn;
- Giáo viên thuận lợi hơn trong việc tổ chức lớp học và sửa sai kỹ thuật;
- Chất lượng giờ học Giáo dục thể chất được nâng cao rõ rệt.

Bên cạnh hiệu quả về kết quả học tập, sáng kiến còn góp phần tăng tính tích cực, chủ động và hứng thú của học sinh trong quá trình luyện tập, phù hợp với định hướng đổi mới phương pháp dạy học hiện nay.

(Các bảng thống kê chi tiết, phiếu đánh giá được trình bày tại phần phụ lục kèm theo sáng kiến).

2. Đánh giá kết quả thu được

Trên cơ sở quá trình thực nghiệm sư phạm và so sánh với kết quả giảng dạy bài thể dục liên hoàn của năm học trước, việc áp dụng đồng bộ ba biện pháp: phân tích – mô hình hóa động tác; luyện tập lặp lại có kiểm soát; ghép nhạc trong luyện tập được mang lại những kết quả sau:

- Thứ nhất, về kết quả học tập, đa số học sinh ghi nhớ tốt hơn trình tự các động tác, thực hiện bài thể dục liên hoàn chính xác và nhịp nhàng hơn so với năm học trước. Tỷ lệ học sinh hoàn thành tốt bài kiểm tra dự kiến tăng, số học sinh thực hiện sai động tác hoặc lệch nhịp giảm rõ rệt.

- Thứ hai, về thái độ và hứng thú học tập, học sinh tham gia giờ học Giáo dục thể chất với tinh thần tích cực, chủ động hơn. Việc ghép nhạc trong luyện tập góp phần tạo không khí sôi nổi, giảm sự nhàm chán, giúp học sinh hứng thú và tự tin khi thực hiện bài thể dục liên hoàn.

- Thứ ba, về hiệu quả giảng dạy, giáo viên thuận lợi hơn trong việc tổ chức lớp học, hướng dẫn và kiểm soát quá trình luyện tập. Thời gian hoàn thiện bài thể dục liên hoàn của học sinh được rút ngắn, chất lượng giờ học được nâng cao so với năm học trước.

Nhìn chung, các kết quả thu được khẳng định ba biện pháp đề xuất có tính khoa học, khả thi và hiệu quả, phù hợp với điều kiện thực tế và đối tượng học sinh hệ trung cấp nghề tại Trường Cao đẳng Lạng Sơn; có thể tiếp tục áp dụng ổn định trong các năm học tiếp theo và nhân rộng trong giảng dạy môn Giáo dục thể chất.

2.1. Tính mới, tính sáng tạo

2.1.1. Tính mới

- Sáng kiến đã xây dựng và áp dụng đồng bộ 03 biện pháp gồm: phân tích – mô hình hóa động tác; luyện tập lặp lại có kiểm soát; ghép nhạc trong luyện tập bài thể dục liên hoàn 32 động tác cho học sinh hệ trung cấp nghề, thay cho phương pháp giảng dạy truyền thống chủ yếu dựa vào giáo viên làm mẫu và học sinh luyện tập đồng loạt.

- Lần đầu tiên tại đơn vị, việc ghép nhạc được sử dụng như một nội dung hỗ trợ trực tiếp cho quá trình hình thành kỹ năng vận động, giúp học sinh giữ nhịp, ghi nhớ trình tự động tác và nâng cao tính liên hoàn khi thực hiện bài tập; không chỉ đơn thuần tạo không khí trong giờ học.

- Sáng kiến chú trọng việc chia nhỏ động tác theo từng cụm, kết hợp phân tích kỹ thuật và sửa sai cá thể hóa phù hợp với đặc điểm học sinh trung cấp nghề, góp phần nâng cao hiệu quả tiếp thu và thực hiện bài tập thể dục liên hoàn 32 động tác.

- Việc đánh giá hiệu quả sáng kiến được thực hiện thông qua so sánh kết quả học tập trước và sau áp dụng biện pháp, đảm bảo có cơ sở thực tiễn và phản ánh tương đối rõ hiệu quả của các biện pháp đề xuất.

2.1.2. Tính sáng tạo

- Sáng kiến đã vận dụng linh hoạt các phương pháp giảng dạy theo hướng phát huy tính tích cực của học sinh; kết hợp giữa trực quan hóa động tác, luyện tập có kiểm soát và sử dụng âm nhạc trong quá trình tổ chức luyện tập bài thể dục liên hoàn.

- Việc tổ chức dạy học theo từng cụm động tác giúp học sinh dễ ghi nhớ, giảm áp lực khi tiếp thu bài tập có số lượng động tác lớn; đồng thời nâng cao khả năng phối hợp và tính liên hoàn trong vận động.

- Sáng kiến kết hợp giữa luyện tập kỹ thuật và tạo hứng thú học tập thông qua ghép nhạc phù hợp với nhịp điệu bài tập, giúp giờ học Giáo dục thể chất trở nên sinh động hơn, phù hợp với đặc điểm tâm lý của học sinh trung cấp nghề.

- Các biện pháp được xây dựng đơn giản, dễ thực hiện, không đòi hỏi đầu tư lớn về cơ sở vật chất nhưng vẫn mang lại hiệu quả rõ rệt trong thực tiễn giảng dạy.

2.2. Khả năng áp dụng và mang lại lợi ích thiết thực của sáng kiến

2.2.1. Khả năng áp dụng, nhân rộng

- Sáng kiến có tính khả thi cao, phù hợp với điều kiện thực tế giảng dạy môn Giáo dục thể chất tại Trường Cao đẳng Lạng Sơn.
- Các biện pháp đề xuất không yêu cầu trang thiết bị phức tạp, giáo viên có thể dễ dàng áp dụng trong quá trình giảng dạy bài thể dục liên hoàn 32 động tác cho học sinh hệ trung cấp nghề.
- Nội dung và quy trình tổ chức luyện tập rõ ràng, phù hợp với chương trình Giáo dục thể chất hiện hành; có thể vận dụng linh hoạt đối với nhiều đối tượng học sinh khác nhau.
- Sáng kiến có thể tiếp tục áp dụng ổn định trong các năm học tiếp theo và có khả năng nhân rộng tại các cơ sở giáo dục nghề nghiệp có điều kiện tương đồng.

2.2.2. Lợi ích thiết thực

* Đối với học sinh

- Giúp học sinh ghi nhớ trình tự động tác nhanh hơn và chính xác hơn.
- Nâng cao khả năng phối hợp vận động, giữ nhịp và thực hiện bài thể dục liên hoàn đúng kỹ thuật.
- Tăng hứng thú, tính tích cực và sự tự tin trong quá trình học tập môn Giáo dục thể chất.
- Góp phần nâng cao thể lực, hình thành thói quen rèn luyện thân thể và tinh thần học tập tích cực.

* Đối với giáo viên

- Hỗ trợ đổi mới phương pháp giảng dạy theo hướng phát huy tính chủ động của học sinh.
- Thuận lợi hơn trong việc tổ chức luyện tập, theo dõi và sửa sai kỹ thuật cho học sinh.
- Nâng cao hiệu quả quản lý lớp học và chất lượng giờ học Giáo dục thể chất.

* Đối với nhà trường

- Góp phần nâng cao chất lượng giảng dạy môn Giáo dục thể chất và giáo dục toàn diện cho học sinh.

- Phù hợp với định hướng đổi mới phương pháp dạy học trong giáo dục nghề nghiệp hiện nay.
- Có thể sử dụng làm tài liệu tham khảo trong sinh hoạt chuyên môn và triển khai nhân rộng trong thực tiễn giảng dạy.

IV. KẾT LUẬN VÀ KIẾN NGHỊ

1. Kết luận

Sáng kiến “*Một số biện pháp nâng cao hiệu quả bài tập thể dục liên hoàn 32 động tác cho học sinh trung cấp tại Trường Cao đẳng Lạng Sơn*” được xây dựng trên cơ sở thực tiễn giảng dạy môn Giáo dục thể chất tại nhà trường và phù hợp với yêu cầu đổi mới phương pháp dạy học hiện nay.

Qua quá trình nghiên cứu và thực nghiệm sư phạm, việc áp dụng đồng bộ các biện pháp: Phân tích – mô hình hóa động tác; Luyện tập lặp lại có kiểm soát; Ghép nhạc trong luyện tập bài thể dục liên hoàn đã mang lại hiệu quả rõ rệt trong quá trình giảng dạy và học tập bài thể dục liên hoàn 32 động tác cho học sinh hệ trung cấp nghề.

Kết quả thực nghiệm cho thấy học sinh ghi nhớ động tác nhanh hơn, thực hiện kỹ thuật chính xác hơn, khả năng giữ nhịp và phối hợp vận động được cải thiện rõ rệt. Tỷ lệ học sinh khá – tốt tăng lên đáng kể, trong khi các lỗi sai về kỹ thuật và lệch nhịp giảm rõ rệt so với năm học trước.

Bên cạnh hiệu quả về kết quả học tập, sáng kiến còn góp phần nâng cao tính tích cực, chủ động và hứng thú của học sinh trong giờ học Giáo dục thể chất; tạo không khí học tập sôi nổi, phù hợp với đặc điểm tâm lý của học sinh trung cấp nghề.

Các biện pháp đề xuất có tính khoa học, tính khả thi cao, phù hợp với điều kiện cơ sở vật chất và thực tế giảng dạy tại Trường Cao đẳng Lạng Sơn; đồng thời có khả năng áp dụng ổn định và nhân rộng tại các cơ sở giáo dục nghề nghiệp có điều kiện tương đồng.

2. Kiến nghị

2.1. Đối với nhà trường

- Tiếp tục quan tâm, tạo điều kiện về cơ sở vật chất, thiết bị và phương tiện phục vụ giảng dạy môn Giáo dục thể chất.

- Khuyến khích giáo viên đổi mới phương pháp giảng dạy theo hướng phát huy tính tích cực và năng lực vận động của học sinh.

- Tăng cường tổ chức sinh hoạt chuyên môn, trao đổi kinh nghiệm nhằm nâng cao chất lượng giảng dạy môn Giáo dục thể chất.

2.2. Đối với giáo viên môn Giáo dục thể chất

- Chủ động nghiên cứu, vận dụng linh hoạt các phương pháp giảng dạy phù hợp với đặc điểm học sinh trung cấp nghề.

- Tăng cường sử dụng trực quan, luyện tập có kiểm soát và các hình thức tạo hứng thú học tập trong quá trình giảng dạy bài thể dục liên hoàn.

- Thường xuyên theo dõi, sửa sai và động viên học sinh trong quá trình luyện tập nhằm nâng cao hiệu quả tiếp thu bài học.

2.3. Đối với học sinh

- Chủ động, tích cực tham gia luyện tập trong giờ học và tự rèn luyện thêm ngoài giờ học.

- Thực hiện đúng hướng dẫn của giáo viên, chú ý rèn luyện kỹ thuật, nhịp điệu và tính liên hoàn khi thực hiện bài tập.

- Nâng cao ý thức rèn luyện thân thể và duy trì thói quen luyện tập thể dục thể thao thường xuyên.

2.4. Đề xuất hướng phát triển

Trong thời gian tới, có thể tiếp tục nghiên cứu và mở rộng việc áp dụng các biện pháp trên đối với các nội dung khác của môn Giáo dục thể chất nhằm nâng cao chất lượng giảng dạy và góp phần đổi mới giáo dục thể chất trong các cơ sở giáo dục nghề nghiệp.

DANH MỤC TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2018), *Chương trình Giáo dục thể chất*, ban hành kèm theo Chương trình giáo dục phổ thông.
2. Bộ Lao động – Thương binh và Xã hội (2019), *Chương trình môn Giáo dục thể chất trong đào tạo trung cấp, cao đẳng*, Hà Nội.
3. Bộ Giáo dục và Đào tạo, *Tài liệu hướng dẫn giảng dạy môn Giáo dục thể chất*, NXB Giáo dục Việt Nam.
4. Nguyễn Văn Mạnh (2016), *Phương pháp giảng dạy thể dục thể thao trong nhà trường*, NXB Thể dục Thể thao, Hà Nội.
5. Trần Đức Dũng (2017), *Lý luận và phương pháp giáo dục thể chất*, NXB Đại học Sư phạm.
6. Bộ Chính trị (2025), Nghị quyết số 72-NQ/TW ngày 09/9/2025 của Bộ Chính trị về một số giải pháp đột phá, tăng cường bảo vệ, chăm sóc và nâng cao sức khỏe nhân dân;
7. Một số tài liệu chuyên môn, giáo án và kế hoạch giảng dạy môn Giáo dục thể chất của Trường Cao đẳng Lạng Sơn.

PHỤ LỤC**Phụ lục 1:** Tiêu chí đánh giá bài thể dục liên hoàn 32 động tác

Nhóm	Tiêu chí	Mô tả	Điểm tối đa
Ghi nhớ	Nhớ động tác	Thực hiện đúng động tác	1
	Nhớ kỹ thuật	Đúng tư thế, biên độ	1
	Nhớ nhịp	Đúng nhịp, không lệch	1
	Nhớ thời gian thực hiện	Không nhầm thứ tự	1
Thực hiện	Chính xác	Đúng kỹ thuật	1
	Liên hoàn	Mượt, không ngắt	1
	Biên độ	Đủ rộng, đúng chuẩn	1
	Phối hợp	Nhịp nhàng toàn thân	1
Thái độ	Tích cực	Chủ động luyện tập	1
	Hợp tác	Phối hợp nhóm	1
CỘNG			10

Phụ lục 2: Kết quả đánh giá bài tập thể dục liên hoàn 32 động tác năm học 2024–2025 (40 học sinh):

Mức độ	Khoảng điểm	Số lượng	Tỷ lệ
Khá – giỏi	$\geq 6,5$	7 HS	17,4%
Trung bình khá	6,0 – 6,49	10 HS	26,1%
Trung bình	5,0 – 5,99	23 HS	56,5%
Yếu	< 5	0 HS	0%

Phụ lục 3: Kết quả đánh giá bài tập thể dục liên hoàn 32 động tác năm học 2025–2026 (40 học sinh):

Mức độ	Khoảng điểm	Số lượng	Tỷ lệ
Khá – giỏi	$\geq 6,5$	18 HS	45,0%
Trung bình khá	6,0 – 6,49	12 HS	30,0%
Trung bình	5,0 – 5,99	10 HS	25,0%
Yếu	< 5	0 HS	0%

Phụ lục 4: So sánh kết quả thực nghiệm

Nội dung đánh giá	Năm học 2024–2025	Năm học 2025–2026	Mức thay đổi
Điểm trung bình	5,74	6,8	+1,06% (tăng)
Tỷ lệ khá – tốt	17,4%	45,0%	+27,6% (tăng)
Tỷ lệ trung bình khá	26,1%	30,0%	+3,9% (tăng)
Tỷ lệ trung bình	56,5%	25,0%	Giảm (31,5%)
Sai động tác	Nhiều	Ít	Giảm rõ rệt
Sai nhịp	Phổ biến	Ít xảy ra	Cải thiện
Thời gian hoàn thiện bài	Dài	Ngắn hơn	Rút ngắn
Hứng thú học tập	Trung bình	Cao	Tăng rõ

Phụ lục 5: Bảng đánh giá theo tiêu chí

Tiêu chí	Năm học 2024–2025	Năm học 2025–2026	Nhận xét
Ghi nhớ động tác	Trung bình	Khá – tốt	Nhớ nhanh, ít quên
Nhớ trình tự	Hay nhầm	Chính xác	Ổn định
Nhịp điệu	Lệch nhịp	Đúng nhịp	Nhờ ghép nhạc
Kỹ thuật động tác	Chưa chuẩn	Chuẩn hơn	Ít sai
Liên hoàn động tác	Rời rạc	Mượt	Tiến bộ rõ
Thái độ học tập	Thụ động	Tích cực	Chủ động hơn