**Chuyên đề 2**

**VAI TRÒ HOẠT ĐỘNG TẬP THỂ DỤC GIỮA GIỜ TRONG NHÀ TRƯỜNG PHỔ THÔNG VÀ THỰC TRẠNG HIỆN NAY CÁC TRƯỜNG THỰC HIỆN HOẠT ĐỘNG THỂ DỤC GIỮA GIỜ TẠI ĐƠN VỊ.**

**BCV: Nguyễn Văn Tài**

**I. VAI TRÒ HOẠT ĐỘNG TẬP THỂ DỤC GIỮA GIỜ TRONG NHÀ TRƯỜNG PHỔ THÔNG.**

**Có thể nói tổ chức tập thể dục giữa giờ trong nhà trường phổ thông là một hoạt động tập thể tích cực, giúp cho không khí nhà trường tươi vui, lành mạnh, ngoài ra tạo điều kiện để các em học sinh thư giãn đầu óc, cải thiện trí nhớ hồi phục năng lượng, giảm sự căng thẳng, và hồi phục sức khỏe bởi vì:**



Học tập các tri thức văn hóa khoa học là những hoạt động thần kinh cấp của đại não.Trong quá trình học tập, đòi hỏi đại não phải hoạt động tư duy căng thẳng cao độ và liên tục, những hoạt động dựa vào sự chuyển hóa tương hỗ không ngừng và sự cân bằng giữa hai chức năng hưng phấn và ức chế của tế bào thần kinh.

Nếu làm việc trong thời gian quá dài các tổ chức não sẽ sản sinh ra Stressor  tác dụng ức chế để bảo vệ, lúc này hiệu suất làm việc của não sẽ giảm xuống, biểu hiện ra ngoài đó là năng lực  chú ý và tư duy sẽ kém đi, nặng hơn là những biểu hiện ra bên ngoài như là chóng mặt, đau đầu, lúc này cơ thể đỏi hỏi phải được nghỉ ngơi.

Tập thể dục giữa hai giờ học là hình thức nghỉ ngơi tích cực vì khi tập luyện bài thể dục các tế bào thần kinh vận động sẽ được hưng phấn cao, mặt khác làm tăng thêm sự ức chế các tế bào ghi nhớ và tư duy, từ đó làm cho sự mệt mỏi mất đi, do vận động làm cho hệ tuần hoàn hoạt động tích cực dẫn đến các tế bào được cung cấp dinh dưỡng và oxy đầy đủ hơn, làm thúc đẩy mạnh mẽ hơn việc đào thải sản phẩm thừa của quá trình trao đổi chất, điều này rất có lợi cho chức năng hồi phục của cơ thể.

Như vậy việc tham gia tập thể dục giữa giờ một cách khoa học không những có tác dụng rèn luyện thể chất và thể lực cho cơ thể mà còn có tác dụng rất lớn đối với việc thúc tiến và nâng cao các hoạt động của não, ngoài ra tập luyện thể dục thường xuyên còn thúc đẩy quá trình sinh trưởng và phát triển toàn diện ở thanh thiếu niên, nâng cao năng lực hoạt động cơ bản của con người.

Đặc biệt tập thể dục giữa giờ thường xuyên còn là liều thuốc hữu ích nhất khi cơ thể mệt mỏi, căng thẳng, mà còn là sự tái tạo năng lượng hoạt động cho con người, khi tập luyện đều đặn chắc chắn khả năng chịu đựng Stress của con người tăng lên, giúp cơ thể tránh được mệt mỏi và tạo sự minh mẫn, điều này sẽ giúp cho các em tiếp thu bài học ở những tiết học sau một cách chủ động và tích cực hơn.

Nhiều nghiên cứu đã khẳng định rằng chỉ cần vài phút luyện tập mỗi ngày là đủ tạo ra sự khác biệt tích cực cho cơ thể chúng ta. Chính vì vậy hoạt động thể dục giữa giờ sau hai tiết học tập căng thẳng có ý nghĩa rất quan trọng, không những rèn luyện sức khỏe mà còn giúp học sinh giải trí, thư giãn đầu óc sau những giờ học tập căng thẳng.

Hoạt động này vừa giúp phát triển thể chất học sinh lại vừa tạo mối liên kết giữa từng cá nhân và tập thể.

**KHỎE – ĐẸP – VUI**  là những thông điệp của hoạt động thể dục giữa giờ mà trong trường học phải xây dựng cho học sinh của mình một tinh thần đoàn kết, vui tươi. Nâng cao đời sống tinh thần của các em học sinh, góp phần tích cực trong việc nâng cao chất lượng giáo dục đồng bộ trong nhà trường phổ thông.

**II. THỰC TRẠNG HIỆN NAY CÁC TRƯỜNG THỰC HIỆN HOẠT ĐỘNG THỂ DỤC GIỮA GIỜ TẠI ĐƠN VỊ.**

* **Đại diện các trường (9 trường THCS) trình bày những vấn đề khi thực hiện hoạt động thể dục giữa giờ tại đơn vị mình.**

1. Bài thể dục theo nhạc hay trống.

2. Bài thể dục thực hiện gồm những động tác.

3.Thuận lợi.

4. Khó khăn.

6. Đề xuất.

**III. THAM KHẢO MỘT SỐ BÀI THỂ DỤC GIỮA GIỜ VỚI NHẠC QUA ĐÂY CÓ THỂ ÁP DỤNG TẠI ĐƠN VỊ.**

*(xem một số trường thực hiện bài thể dục giữa giờ với nhạc)*. Trao đổi và nhận xét?