

1. Là tác giả đề nghị xét công nhận sáng kiến: *Phát triển đội tuyển bóng bàn tiểu học*

2.Chủ đầu tư tạo ra sáng kiến: *Tác giả đồng thời là chủ đầu tư tạo ra sáng kiến*

3.Lĩnh vực áp dụng sáng kiến : *Thể dục, thể thao.*

4.Ngày sáng kiến áp dụng: 01/03/2018.

5.Mô Tả bản chất của sáng kiến

5.1Tinh mới của sáng kiến:

Công tác giáo dục thể chất trong trường học thực sự có một vị trí hết sức quan trọng trong việc đào tạo thế hệ trẻ, phát triển toàn diện, hoàn thiện nhân cách, trí tuệ và thể chất. Đã từ lâu Đảng và nhà nước ta luôn quan tâm đến nâng cao sức khoẻ cho nhân dân mà đặc biệt là thế hệ trẻ thanh thiếu niên luôn được xã hội chú ý đến với mục đích nâng cao thể chất và tinh thần cho các em, để cho các em có một thể chất cường tráng, tinh lực sung mãn, sức sống dồi dào góp phần nâng cao hiệu học tập và lao động.

Ngày nay đất nước tiếp tục đổi mới đầy mạnh công cuộc công nghiệp hoá hiện đại hoá, nhà nước ta luôn coi trọng phát triển thể dục thể thao nhằm nâng cao sức khoẻ cho con người. Đồng thời nâng cao trình độ thể thao để phát huy lòng yêu nước, lòng tự hào dân tộc, uy tín quốc tế góp phần tăng cường sự hiểu biết và hữu nghị giữa các dân tộc với nhau. Thể dục thể thao góp phần nâng cao sức khoẻ và tinh thần làm phong phú đời sống văn hoá, văn minh chung cho toàn xã hội. Bởi vậy phải coi trọng giáo dục thể chất là phương tiện có hiệu quả và khả năng ngăn chặn sa sút về sức khoẻ cho nhân dân, từng bước nâng cao thể lực cho con người Việt Nam.

Là giáo viên giảng dạy bộ môn Giáo dục Thể chất của trường việc phát triển tố chất thể lực cho học sinh , phát huy năng khiếu tập luyện đi đến xây dựng đội tuyển cho nhà trường là điều tôi quan tâm .

Truyền thụ cho các em học sinh không chỉ có kiến thức , kỹ năng cơ bản mà

còn tập luyện mang tính chuyên nghiệp hơn , bởi vì đối với một số em có năng khiếu thì ngoài việc tập luyện có sức khoẻ tốt thì định hướng phát triển tài năng thể thao là việc rất cần thiết để phát triển thể thao thành tích cao trong học đường. Mặt khác, môn Bóng Bàn rất cần thiết trong cho học sinh, vì tập luyện môn này không những giúp học sinh rèn luyện sức nhanh, sức bền sự khéo léo dẻo dai mà còn tạo ra phản xạ nhanh nhẹn, chính xác. Hơn nữa rèn luyện Bóng bàn thường xuyên, đúng phương pháp khoa học sẽ giúp cho cơ thể phát triển, thể hiện độ đàn hồi và độ linh hoạt của cơ thể tăng tiến rõ rệt.

Rèn luyện Bóng bàn sẽ tạo vẻ đẹp và dáng đi khoẻ mạnh hơn, giúp tăng nhịp co bóp của tim tốt hơn, hô hấp tốt hơn, tuần hoàn máu đi nuôi cơ thể tốt hơn, thải chất cặn bã ra bên ngoài nhanh hơn. Nhờ vậy khí huyết lưu thông dễ dàng và con người cảm thấy ăn ngon ngủ yên, học tốt, sức khoẻ tăng lên.

Chúng ta phải đưa ra những bài tập từ thấp đến cao, từ nhẹ đến nặng thì mới có tác dụng tốt. Tuy nhiên muốn trở thành một động viên giỏi của môn Bóng Bàn ngoài tập luyện các em còn phải có tố chất nhanh khéo léo, phản xạ nhanh nhẹn, sức bền, sức dẻo dai. Nói cách khác chúng ta cần phải lên một kế hoạch tuyển chọn vận động viên, chương trình huấn luyện, có kế hoạch tập một cách hết sức kiên trì mà con người gọi là “ Khổ luyện” mới đem lại sức khoẻ, thành tích thể thao tốt.

Từ những điều kiện tôi đã nêu ở trên, cho nên tôi chọn môn Bóng bàn nhằm truyền đạt kiến thức, kỹ năng giúp các em nắm thật vững, hiểu rõ và luyện tập tốt mang lại thành tích, không những cho bản thân mà cho cả gia đình và xã hội mai sau. Vì vậy việc thành lập đội tuyển tham gia thi đấu môn Bóng Bàn tại các kỳ Hội khoẻ Phù Đổng thể dục thể thao do thị xã, tỉnh tổ chức là mục tiêu trước mắt cũng như lâu dài. Đó chính là lý do tôi chọn đề tài: ***“Phát triển đội tuyển bóng bàn tiểu học”***.

5.2 Nội dung sáng kiến :

A. Thực trạng vấn đề

Bóng Bàn là một môn luôn thu hút mọi người, mọi tầng lớp trong xã hội

tham gia, đồng thời là môn đạt nhiều huy chương không chỉ về số lượng mà còn về chất lượng, thi đấu bóng bàn không chỉ diễn ra trong nước, mà còn tổ chức các giải thể giới. Ở cấp thị xã thì Đại hội TDTT, Liên đoàn lao động, Hội khỏe Phù Đồng đều tổ chức giải bóng bàn. Cho nên giáo viên và học sinh luôn hưởng ứng rất nhiệt tình tập luyện và tham gia thi đấu.

Nhìn chung các trường trên địa bàn thị xã đều có bàn bóng bàn. Giáo viên và học sinh tham gia luyện tập thường xuyên có giáo viên và học sinh nhiều năm liền đoạt giải cao trong các kỳ công đoàn ngành, Hội khỏe Phù Đồng phòng giáo dục tổ chức, hội khỏe phù đồng thị xã, tỉnh tổ chức, tôi dám khẳng định bộ môn Bóng Bàn là một trong các môn không thể thiếu được cho các kỳ đại hội thể dục thể thao của các cấp.

Để có thành tích cao hơn và nhiều người cùng tập luyện thì người giáo viên giảng dạy ở trường tiểu học nói chung cần nghiên cứu kỹ về kế hoạch, phương pháp cụ thể ra sao? Có như vậy mới mang lại hiệu quả, có như thế mới đạt được những thành tích đáng kể, những thứ hạng cao trong các kỳ Đại hội cũng như Hội khỏe Phù đồng.

Sáng kiến : ***“Phát triển đội tuyển bóng bàn tiểu học”***, bước đầu giúp cho học sinh yêu thích hoạt động TDTT, có nơi tập luyện, được rèn luyện, bồi dưỡng phát triển tài năng thể thao, có lối sống trong sáng, lành mạnh trong giao tiếp với bạn bè và mọi người xung quanh.

Khơi dậy tinh thần đoàn kết hết lòng giúp đỡ bạn, phấn đấu vươn lên từ chính bản thân mình để trở thành con ngoan, trò giỏi, người sống có ích cho xã hội trong tương lai.

Bước đầu hình thành nên ý thức ham thích chơi Bóng bàn trong học sinh, giáo viên, từ đó tiến đến phát triển đội tuyển Bóng Bàn cho nhà trường.

B. Các giải pháp thực hiện :

B.1 Đầu tiên cơ sở vật chất nhà trường phải đảm bảo có phòng tập, bàn bóng Bàn, vợt và bóng. Mặt khác, phải có kế hoạch tập luyện thật cụ thể sao cho phù hợp

với quỹ thời gian của trường. Có như thế thì giáo viên và học sinh mới có điều kiện tập luyện để nâng cao thành tích, mang lại những tấm gương tiêu biểu cho lớp kế thừa và có sự kế thừa liên tục.

B.2 Việc tổ chức tuyển chọn học sinh tham gia tập luyện cũng hết sức quan trọng. Theo tôi phải cho học sinh viết đơn xin vào đội tuyển của trường và hứa thực hiện đúng nội quy, kế hoạch đề ra.

B.3 Trong những năm gần đây phong trào Bóng bàn trong giáo viên và học sinh có nhiều chuyển biến rõ nét. Thầy cô giáo cùng tập, học sinh ham thích tập theo, ngày càng có nhiều giáo viên, học sinh đánh Bóng bàn ngày càng hay hơn vì thế có thể phát triển đội tuyển Bóng Bàn cho trường là rất tốt.

Chính vì thế, để phát triển đội tuyển Bóng bàn cho các trường Tiểu học như hiện tại và trong tương lai sau này sẽ khả thi. Muốn thế cần xây dựng một kế hoạch huấn luyện với chu kỳ dài hạn từ 2 đến 3 năm. Đây là một trong những giải pháp hợp lý nhất hiện nay.

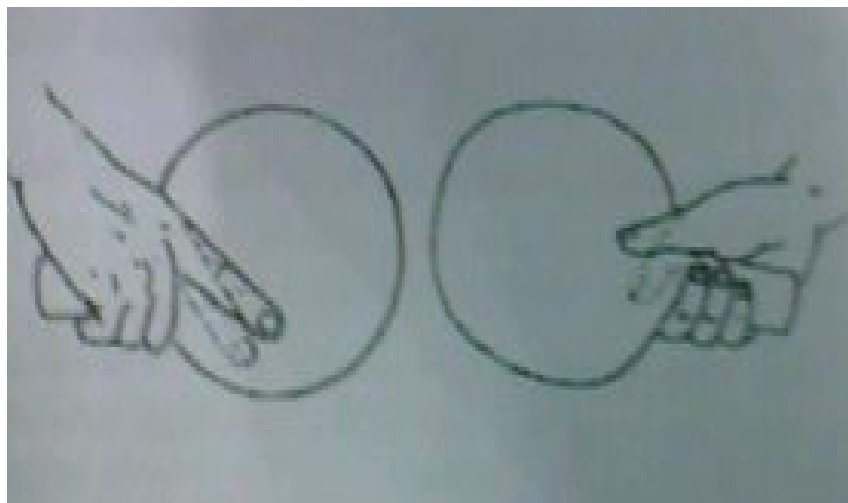
Với kinh nghiệm của bản thân, khi xây dựng kế hoạch tập luyện đối với đội tuyển, thì thực hiện theo trình tự như sau:

Bước 1: Tuyển chọn vận động viên cho đội tuyển

- + Đối tượng tuyển chọn là tất cả học sinh nam, nữ từ 8 đến 10 tuổi, có ham thích, siêng năng tập luyện bóng bàn và có đơn xin tham gia đội tuyển của gia đình.
- + Tuyển chọn những học sinh không có dị tật bẩm sinh và các bệnh khác, có ảnh hưởng đến khả năng vận động, đến quá trình thích nghi của cơ thể khi thực hiện lượng vận động tương đối lớn so với lứa tuổi.
- + Đạt các tiêu chuẩn về chiều cao và cân nặng theo qui định.
- + Căn cứ vào thực tế của trường để lấy số lượng và tỉ lệ nam và nữ để thành lập đội tuyển.

Bước 2:

Hướng dẫn cách cầm vợt ngang, vì sử dụng được cả hai mặt để đánh bóng, phạm vi hoạt động rộng hơn, kết hợp tốt giữa tấn công và phòng thủ.



Bước 3:

Tập cảm giác với bóng: nhằm mục đích xây dựng cho người tập có cảm giác về không gian, dùng lực khi vợt tiếp xúc với bóng, thông qua các bài tập.

- Tăng bóng tại chỗ có điều chỉnh về lực.
- Đánh bóng vào tường với các điểm cố định và thay đổi dần khoảng cách đứng để tạo ra cảm giác góc độ vợt, cảm giác dùng lực.
- Tăng bóng cho nhau.

Bước 4:

Tập động tác mô phỏng động tác tay không nhằm bước đầu hình thành khái niệm, hình dáng động tác. Các động tác mô phỏng càng chính xác thì càng tạo điều kiện tập luyện kỹ thuật chính xác.

Bước 5:

Tập các kỹ thuật tấn công, phòng thủ, giao bóng, đỡ giao bóng và di chuyển bước chân.

+ Kỹ thuật tấn công: Líp bóng thuận tay và trái tay, Vợt nhanh thuận tay và trái tay, giạt bóng thuận tay và trái tay, bật bóng thuận tay, đập bóng thuận tay ... Với kinh nghiệm bản thân ta các kỹ thuật tấn công đều hướng dẫn học sinh tập. Nhưng chúng ta chỉ tập trung nâng cao các kỹ thuật:

- Líp bóng thuận tay:



- Vứt nhanh thuận tay: và trái tay:



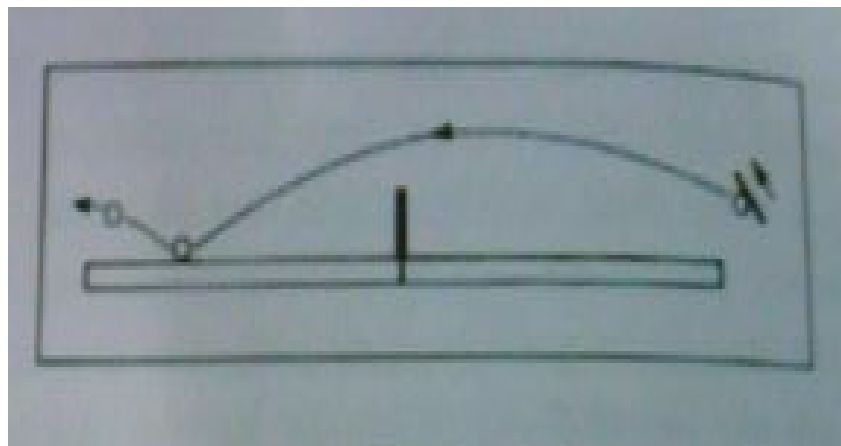
- Vứt nhanh thuận tay trái tay:



- Bạt bóng thuận tay:



- Đập bóng thuận tay:



+ Kỹ thuật phòng thủ: Cắt bóng thuận tay và trái tay, Chặn bóng thuận tay và trái tay, gò bóng thuận tay và trái tay, thả bóng bổng. Quan trọng chỉ hướng dẫn học sinh nâng cao các kỹ thuật sau:

- Chặn bóng: Đây là kỹ thuật cơ sở của đẩy bóng, biên độ động tác ngắn, chủ yếu dùng để đối phó với bóng xoáy lên, nhanh của đối phương.

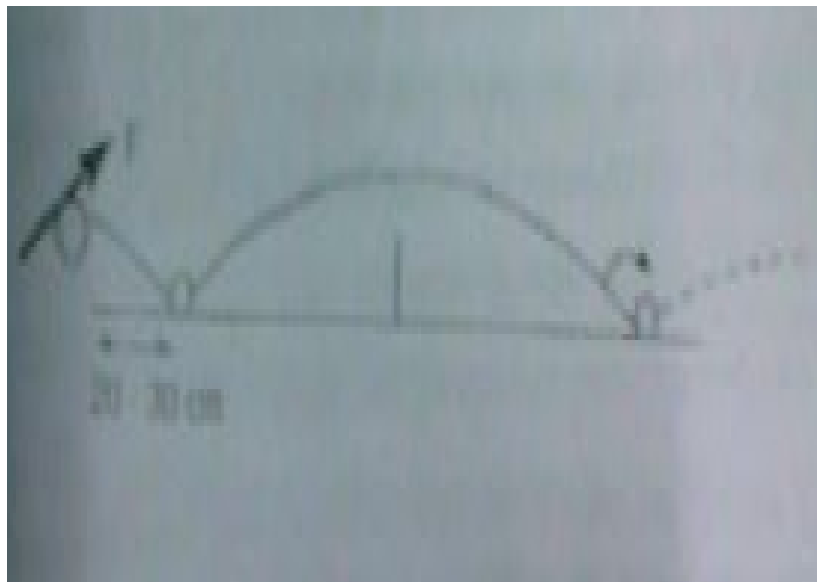


- Kỹ thuật gò bóng: Là kỹ thuật cắt bóng, gò bóng sử dụng bóng xoáy xuống, hạn chế khả năng tấn công của đối phương.

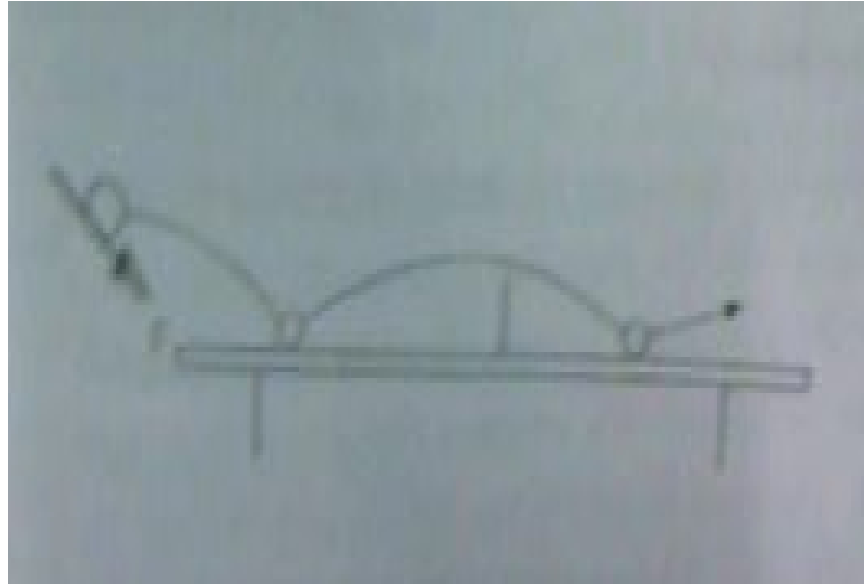


+ Kỹ thuật giao bóng: Kỹ thuật giao bóng: Sử dụng thuần thục 2-3 kiểu giao bóng. Ở học sinh tiểu học theo tôi chỉ cần giao bóng xoáy lên và giao bóng xoáy xuống.

- Giao bóng xoáy lên:



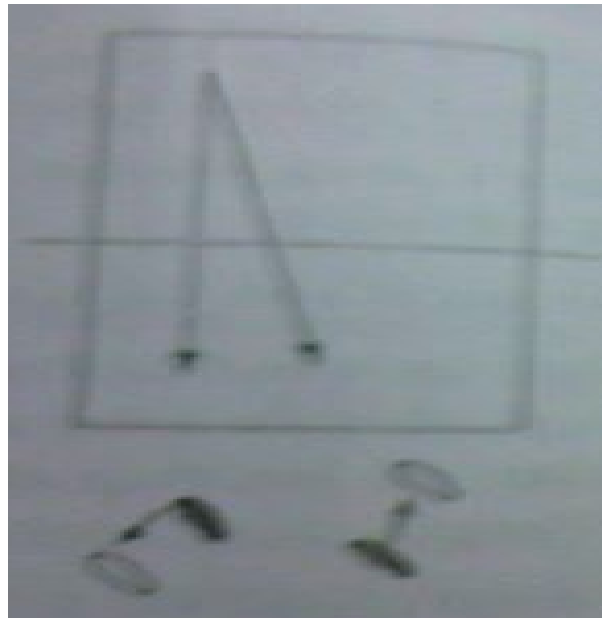
- Giao bóng xoáy xuống:



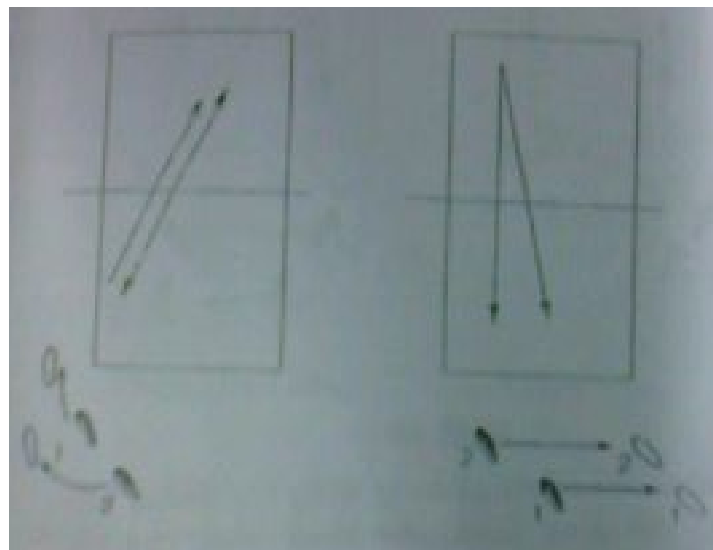
+ Kỹ thuật đỡ giao bóng: Đỡ bóng phải thấp, đỡ bóng phải có điểm rơi biến hoá. Trong thực tế có bao nhiêu loại giao bóng thì có bấy nhiêu loại đỡ giao bóng.

+ Kỹ thuật di chuyển bước chân: Là một bộ phận không thể thiếu trong hệ thống kỹ thuật bóng bàn. Có 4 loại di chuyển: Di chuyển bước đơn, di chuyển đổi bước, di chuyển nhảy bước, di chuyển bước chéo. Nhưng theo tôi chỉ hướng dẫn học sinh tập di chuyển 3 loại sau:

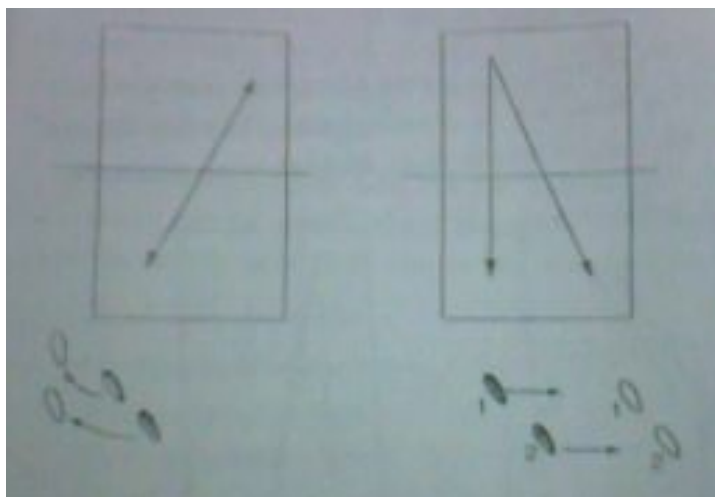
- Di chuyển bước đơn:



- Di chuyển đổi bước:



- Di chuyển nhảy bước:



Bước 6:

Tập luyện với bóng trong điều kiện chủ động (phân nhỏ động tác), người tập chủ động thả bóng bên bàn mình (độ cao cách mặt bàn khoảng 20 - 30 cm) sau đó chủ động đánh bóng sang bên kia. Yêu cầu thực hiện đúng cơ cấu cơ bản của động tác, phương hướng lăng vợt, mức độ lực sử dụng nhằm tránh những sai sót về kỹ thuật.

Bước 7:

Tập luyện với bóng trong trạng thái bị động. Người thực hiện đứng trong trạng thái chuẩn bị, người phục vụ sẽ đánh bóng sang trong điều kiện chuẩn để người thực hiện đánh bóng với toàn bộ kỹ thuật đã được học. Bước này sẽ nâng cao hơn cả về khả năng phán đoán lẫn khả năng phối hợp vận động.

Bước 8:

- ☐ Hai người đánh bóng qua lại trên một đường cơ bản.

Bước 9:

☐ Tập đổi đường, đổi điểm và phối hợp với các kỹ thuật khác. Bước này nhằm củng cố và nâng cao kỹ thuật khác nhau, thông qua đó nâng cao năng lực phối hợp và khả năng phán đoán trong tập luyện.

☐ Khi thực hiện các đường bóng đòi hỏi di chuyển phải hợp lý, sử dụng kỹ thuật phải chính xác.

* Chú ý: Khi thực hiện các bước cần dựa trên:

- ☐ Quỹ thời gian cho phép.
- ☐ Khả năng ban đầu của học sinh (đội tuyển chọn lựa).
- ☐ Khả năng tiếp thu kĩ thuật của học sinh (đội tuyển chọn lựa).
- ☐ Điều kiện về vệ sinh, phòng tập, dụng cụ đầy đủ đảm bảo trong quá trình tập luyện.

5.3 Khả năng áp dụng sáng kiến:

Sáng kiến này áp dụng cho học sinh các trường Tiểu học, với đối tượng là học sinh các lớp 3, lớp 4 và lớp 5.

6. Những thông tin cần được bảo mật : Không có.

7.Các điều kiện cần thiết để áp dụng sáng kiến:

- Được trang bị phòng TDTT với diện tích có thể, để được 2 đến 3 bàn bóng bàn.
- Tổng kết xây dựng kinh nghiệm qua từng đợt tuyển chọn và đánh giá học sinh trong tập luyện.
- Tổ chức các ban ngành, đoàn thể và đội trong và ngoài nhà trường, thường xuyên tuyên truyền hoạt động TDTT nhất là phong trào tập luyện môn Bóng Bàn và đưa vào giải thi đấu định kì, như Hội khoẻ Phù Đổng cấp trường và giao lưu thi đấu với các liên đội các trường Tiểu học trong thị xã.
- Sự giúp đỡ của ban Giám hiệu nhà trường, Hội cha mẹ học sinh, các tổ chức Đoàn, Đội,...
- Tuy nhiên tùy theo điều kiện cơ sở vật chất, con người, ... của từng lớp học, từng trường có thể điều chỉnh cho phù hợp.

8.Đánh giá lợi ích thu được hoặc dự kiến có thể thu được do áp dụng sáng kiến theo ý kiến của tác giả:

Sáng kiến này đã được tổ TDTT công nhận và áp dụng trong trường tiểu học An Lộc A, thu được nhiều kết quả tốt

Trong các năm qua thầy cô giáo, học sinh luôn đoạt giải thưởng trong các hội thi, mang về cho trường nhiều huy chương cấp thị xã, cấp tỉnh cụ thể:

8.1 Kết quả:

**** Hội khoẻ Phù Đổng năm học 2017-2018***

- Cấp huyện:

+ Giải nhất đơn nữ : Em Nguyễn Thị Nhã Vy (5/1)

+ Giải nhất đôi Nam- nữ : Em Nguyễn Thị Nhã Vy (5/1)

- Cấp tỉnh:

+ Giải nhất đôi Nam- nữ : Em Nguyễn Thị Nhã Vy (5/1)

**** Hội khoẻ Phù Đổng năm học 2019-2020:***

- Cấp huyện:

+ Giải nhất đơn nữ : Em Trần Thị Thùy Linh (5/3)

+ Giải nhất đôi nữ : Em Trần Thị Thùy Linh (5/3)

+ Giải nhất đôi Nam -nữ : Em Trần Thị Thùy Linh (5/3)

- Cấp tỉnh:

Huy chương vàng đôi nữ: Em Trần Thị Thùy Linh (5/3)

8.2 Bài học kinh nghiệm.

Để nâng cao chất lượng giáo dục cụ thể theo đề tài này thì theo tôi việc trước tiên cần sử dụng linh hoạt phương pháp và nội dung tổ chức huấn luyện.

Xây kế hoạch có nội dung cụ thể thời gian tuyển chọn, chọn ra đội tuyển bao gồm những học sinh tiêu biểu cho đội nam, đội nữ của từng khối từ học sinh lớp 3 đến học sinh lớp 5.

Giáo viên thể dục trực tiếp phụ trách phòng TDTT, phụ trách huấn luyện các em được chọn, bồi dưỡng. Chịu trách nhiệm trước Ban giám hiệu về kế hoạch, lịch tập, nội quy, bảo quản thiết bị và vệ sinh phòng tập. Nghiêm túc trong việc hướng dẫn học sinh tập luyện, đảm bảo an toàn trong khi tập luyện và tham gia thi đấu. Tham gia giải đạt thành tích cao.

Nhìn lại quá trình luyện tập qua từng năm, ngày càng có nhiều giáo viên và học sinh tham gia tập luyện Bóng bàn hơn nhất là học sinh.

Bóng Bàn góp phần không nhỏ mang lại thành tích, không chỉ cho cá nhân mà còn cho toàn đơn vị khi tham dự hội thi do các cấp tổ chức. Nhiều học sinh của trường đã mang về cho trường những giấy khen, những tấm huy chương các loại ở các giải. Đó là niềm tự hào của của trường Tiểu học An Lộc A.

Các em có ý thức tự giác cao, tự giác vào cùng tập với quý thầy cô, tự mua bóng, vợt mà còn được phụ huynh học sinh nhiệt tình tạo điều kiện, từng bước đã làm thay đổi cách nhìn của các em đối với tập luyện bóng bàn. Không ít học sinh đã cảm thấy yêu thích bóng bàn và có những đột phá trong học tập, nhất là kỹ năng chơi Bóng Bàn.

Qua thành tích đạt được, tôi dám khẳng định kinh nghiệm phát triển đội tuyển Bóng bàn cho trường Tiểu học của bản thân tôi là phù hợp trong giai đoạn hiện nay.

Trên là những suy nghĩ của bản thân tôi về đề tài: ***“Phát triển đội tuyển bóng bàn tiểu học”***, tôi rất mong có thêm nhiều góp ý chân tình của quý thầy cô giáo và đồng nghiệp để bản thân có thêm kinh nghiệm trong công tác phát triển đội tuyển bóng bàn cho trường.

Hân