

TT	MỤC LỤC
1	Mục lục
2	1. Mở đầu
3	1.1. Lí do chọn đề tài
4	1.2. Mục đích nghiên cứu
5	1.3. Đối tượng nghiên cứu
6	1.4. Phương pháp nghiên cứu
7	1.5. Những điểm mới của sáng kiến kinh nghiệm
8	2. Nội dung sáng kiến kinh nghiệm
9	2.1. Cơ sở lý luận của sáng kiến kinh nghiệm
10	2.2. Thực trạng vấn đề trước khi áp dụng sáng kiến kinh nghiệm
11	2.3. Các giải pháp đã sử dụng để giải quyết vấn đề
12	2.4. Hiệu quả của sáng kiến kinh nghiệm đối với hoạt động giáo dục trong nhà trường.
13	3. Kết luận, kiến nghị
14	- Kết luận
15	- Kiến nghị
16	- Tài liệu tham khảo

1. MỞ ĐẦU :

Sinh thời, Chủ tịch Hồ Chí Minh luôn quan tâm đến mọi lĩnh vực hoạt động của đất nước, vì sự nghiệp xây dựng và bảo vệ tổ quốc, vì sự tiến bộ và hạnh phúc của nhân dân. Thể dục thể thao là một trong những lĩnh vực được Người quan tâm, chỉ đạo, xây dựng và phát triển ngay từ sau cách mạng tháng tám thành công và trong suốt quá trình xây dựng và bảo vệ đất nước.

Chủ tịch Hồ Chí Minh nhận định: "Thể dục thể thao là một công tác cách mạng", tức là Người đã đặt thể dục thể thao ngang hàng với các công tác khác, như công tác chính trị tư tưởng, công tác tổ chức, công tác văn hoá, giáo dục... Công tác thể dục thể thao có nhiệm vụ "nghiên cứu phương pháp và thực hành thể dục trong toàn quốc" nhằm "tăng bổ sức khoẻ quốc dân và cải tạo nòi giống Việt Nam".

Theo Chủ tịch Hồ Chí Minh, sức khỏe có vai trò to lớn trong cuộc sống của mỗi con người, của mỗi dân tộc, trong sự nghiệp xây dựng và bảo vệ Tổ quốc và trong việc xây dựng con người mới xã hội mới. Người nhận định: "Giữ gìn dân chủ, xây dựng nước nhà, gây đời sống mới, việc gì cũng cần có sức khỏe mới làm thành công". Sức khỏe của con người là nhân tố cơ bản góp phần làm nên sức mạnh tổng hợp về thể lực trong cách mạng, đưa đến những thắng lợi vĩ đại của nhân dân ta.

Vì vậy Thó dộc thể thao lụ mét bé phỄn của nỒn v' n ho, x· hẻi, lụ mét mẶt quan trắng kh«ng thố thiỔu trong hỔ thềng gi,o dộc x· hẻi chử nghỪa. Nã Ời cỏi lụ ph-ng tiỔn h÷u hiỔu gi,o dộc của con ngẻi ph,t triỔn toạu diỔn vồ thố chỂt vạ tình thỰn. KỔt hập vớ c,c mẶt gi,o dộc kh,c, thố dộc thố thao gắ phỰn x©y dùng con ngẻi mới x· hẻi chử nghỪa Ờ,p ợng Ời c c y' u cỰu của x· hẻi hiỔn Ờ'i.

Những thóc lúa vai trái, tầm quan trọng của thóc gạo trong cuộc đời mỗi người dùng để nói, sự nghiệp thóc gạo của chúng ta cũng như những gì mà chúng ta đã bỏ ra cho họ để thóc gạo thịnh vượng cao tầm khu vực và quốc gia mà chúng ta cho họ thóc gạo, o dân quốc dân.

1.1. Lý do chọn đề tài :

Đối với môn bóng chuyền là môn thể thao mang tính tập thể cao, thường xuyên được tổ chức thi đấu trong các kỳ Đại hội, Hội khỏe Phù Đổng của ngành cũng như là

môn học tự chọn được nhiều trường THPT trong tỉnh áp dụng vào giảng dạy. Tuy nhiên, để chơi được môn thể thao bóng chuyền đòi hỏi các em học sinh phải nắm vững được kỹ thuật cơ bản cũng như rèn luyện được kỹ năng, kỹ xảo cao. Trong thực tế giáo viên trực tiếp giảng dạy bộ môn giáo dục thể chất trong trường học chỉ được học những phương pháp chung. Qua quá trình quan sát một số trường trong toàn tỉnh về môn học tự chọn bóng chuyền tôi nhận thấy đa số học sinh khi thực hiện kỹ thuật chuyền bóng thấp tay cũng như kỹ thuật chuyền bóng cao tay chưa thực hiện đúng yêu cầu đặt ra, nguyên nhân là kỹ thuật cơ bản của các em học sinh chưa đúng, giáo viên giảng dạy chưa đưa ra được các bài tập bổ trợ dẫn dắt nhằm hoàn thiện kỹ thuật chuyền bóng thấp tay và cao tay. Trong nhiều năm học qua trực tiếp giảng dạy cho học sinh môn học tự chọn bóng chuyền tôi nhận thấy cần phải nghiên cứu đổi mới về nội dung, phương pháp tập luyện để tìm ra nguyên nhân dẫn đến kỹ thuật của các em học sinh còn sai sót nhiều và có bài tập bổ trợ dẫn dắt những em học sinh còn yếu cũng như phải đưa một số bài tập bổ trợ nâng cao thành tích cho học sinh khá tốt. Xuất phát từ thực tế trên tôi mạnh dạn nghiên cứu, thực nghiệm và viết đề tài *“Một số bài tập bổ trợ nhằm nâng cao kỹ thuật chuyền bóng thấp tay và cao tay cho học sinh lớp 12 Trường THPT Lê Lợi”*.

1.2. Mục đích nghiên cứu :

Mục đích: - Xây dựng tư liệu chuyên môn giúp cho các giáo viên thể dục trong các nhà trường THPT có cơ sở tham khảo chuyên môn nhằm phục vụ công tác giảng dạy cho học sinh.

- Đưa ra một số bài tập bổ trợ nhằm nâng cao kỹ thuật chuyền bóng thấp tay và cao tay cho học sinh lớp 12 Trường THPT Lê Lợi.

- Nghiên cứu các tài liệu có liên quan, tổng hợp, phân tích, lựa chọn các bài tập bổ trợ, các bài tập nâng cao phù hợp với đặc điểm tâm sinh lý học sinh THPT

- Ứng dụng tính hiệu quả của các bài tập trên vào thực tế giảng dạy đối với học sinh khối 12 của trường.

- Kiểm tra đánh giá hoàn thành đề tài và so sánh kết quả với nhóm đối chứng 12A1 – 12A2 cùng tập luyện trong cùng một thời gian và tập luyện theo các bài tập do chương trình học quy định.

1.3. Đối tượng nghiên cứu :

Đối tượng nghiên cứu của tôi là học sinh khi lớp 12 bao gồm 2 lớp 12A1, 12A2 hai nhóm nam - nữ.

Phạm vi: chỉ áp dụng trong chương trình học môn thể thao tự chọn do Bộ GD&ĐT quy định,

1.4. Phương pháp nghiên cứu :

Khi nghiên cứu đề tài “*Một số bài tập bổ trợ nhằm nâng cao kỹ thuật chuyên bóng thấp tay và cao tay cho học sinh lớp 12 Trường THPT Lê Lợi*”. Tôi đã sử dụng các nhóm phương pháp phân tích tổng hợp; Phương pháp phân loại và hệ thống; Phương pháp mô hình hoá và sơ đồ; Phương pháp quan sát, trực quan; Phương pháp thực nghiệm; Phương pháp phân tích và tổng kết kinh nghiệm.

1.5. Những điểm mới của sng kiến kinh nghiệm :

Đề tài “*Một số bài tập bổ trợ nhằm nâng cao kỹ thuật chuyên bóng thấp tay và cao tay cho học sinh lớp 12 Trường THPT Lê Lợi*”. Có những điểm mới đó là :

Trang bị cho học sinh những bài tập bổ trợ nhằm nâng cao kỹ thuật chuyên bóng thấp tay và chuyên bóng cao tay bằng 2 tay trên đầu.

Giúp các em sớm hoàn thiện kỹ thuật chuyên bóng thấp tay và cao tay và từ đó giúp các em yêu thích học môn bóng chuyên.

2. NỘI DUNG SÁNG KIẾN KINH NGHIỆM:

2.1. Cơ sở lý luận và thực tiễn của đề tài.

Chỉ thị 36-CT/TW của Ban Bí thư Trung ương Đảng về “công tác thể dục thể thao trong giai đoạn mới” đã nêu rõ: “Phát triển thể dục thể thao là trách nhiệm của cấp ủy đảng, chính quyền, các đoàn thể nhân dân và tổ chức xã hội, là nhiệm vụ của toàn xã hội, trong đó ngành TDTT giữ vai trò nòng cốt. Xã hội hóa tổ chức hoạt động thể dục thể thao dưới sự quản lý thống nhất của nhà nước”... để sự nghiệp TDTT Việt Nam ngày càng phát triển, trên cơ sở những thành tích đã đạt được, cần có những giải pháp thiết thực, cụ thể...

Sau nhiều năm thực hiện Chỉ thị 36-CT/TW của Ban Bí thư Trung ương Đảng về sự nghiệp thể dục thể thao nước ta đã có bước phát triển đáng khích lệ, góp phần

tích cực vào thành tựu chung của công cuộc đổi mới và phát triển kinh tế - xã hội. Thể dục thể thao quần chúng được mở rộng trong các đối tượng và địa bàn với nhiều hình thức phong phú, đã có 35% dân số thường xuyên luyện tập thể dục thể thao. Thể dục thể thao trường học được chú trọng hơn. Thành tích các môn thể thao được nâng cao, nhiều môn đạt thứ hạng cao tại các Đại hội thể thao Đông Nam Á (SEA Games) và một vài môn đạt trình độ chung của châu Á. Công tác tổ chức và quản lý ngành Thể dục thể thao được tăng cường một bước quan trọng. Cơ sở vật chất thể dục thể thao bước đầu được đầu tư nâng cấp và xây dựng mới. Quan hệ quốc tế về thể thao được mở rộng.

Bóng chuyền là môn thể thao đồng đội thi đấu đối kháng gián tiếp không va chạm thân thể trực tiếp do có lưới ngăn cách, hoạt động thi đấu bóng chuyền theo hướng toàn diện – cao – nhanh – bền.

Toàn diện trong thi đấu Bóng chuyền thể hiện trong một loạt kỹ thuật cơ bản (chuyền, đệm, phát, đập, chắn) trong một khoảng thời gian ngắn. Kỹ thuật thực dụng thi đấu (vận dụng trong thi đấu), kỹ thuật sở trường – tức là khả năng vận dụng điêu luyện vào tình huống nào đó được đào tạo phù hợp với đặc điểm cá nhân (chuyền hai, libero, chủ công, phụ công, phát bóng, chắn bóng...), độc chiêu – tức có trình độ kỹ xảo cao mang tính sáng tạo về một kỹ thuật nào đó, độc đáo của cá nhân mà người khác chưa đạt tới. Để toàn diện hơn trong kỹ thuật người tập cần phải chú ý tới sự phát huy sức mạnh toàn diện các bộ phận cơ thể như : sức mạnh 2 tay, 2 chân, lực toàn thân, khả năng quan sát của mắt. Ngoài toàn diện về kỹ thuật ra còn phải toàn diện về tri thức vận dụng kỹ chiến thuật cá nhân và tập thể, năng lực thích ứng với hoàn cảnh, sức khỏe, tâm lý, nhân cách, thể lực chuyên môn. Huấn luyện kỹ thuật chuyên môn nhằm nâng cao khả năng phát triển các tố chất thể lực chuyên môn cần thiết cho người tập bóng chuyền. Phương tiện chủ yếu của huấn luyện kỹ thuật chuyên môn là các bài tập bổ trợ dẫn dắt nhằm hình thành kỹ năng, kỹ xảo vận. Hầu hết các động tác kỹ thuật bóng chuyền đều có sự kết hợp giữa các tố chất vận động như: Sức nhanh – Sức mạnh – Sức bền – Sự mềm dẻo và khéo léo, quá trình giảng dạy làm cho học sinh có khả năng tiếp thu nhanh các kỹ thuật từng động tác của từng môn thể thao giáo viên cần chú ý đến các giai đoạn giảng dạy sau đây :

*** Giai đoạn giảng dạy ban đầu :**

Mục đích của giai đoạn này là học các nguyên tắc kỹ thuật của động tác, hình thành kỹ năng thực hiện nó mặc dù dưới dạng “đơn giản”, để đạt được mục đích trên cần giải quyết các nhiệm vụ sau: Tạo khái niệm chung về động tác để tiếp thu tốt kỹ thuật động tác. Ngăn ngừa, loại trừ những cử động thừa. Hình thành nhịp điệu chung của động tác.

*** Giai đoạn giảng dạy chuyên sâu, chi tiết:**

Mục đích giảng dạy ở giai đoạn ban đầu còn đơn giản, đối với kỹ thuật động tác lên mức tương đối hoàn thiện. Nếu ban đầu chủ yếu tiếp thu cơ sở kỹ thuật thì lúc này phải tiếp thu chi tiết kỹ thuật đó. Nhiệm vụ cơ bản của giai đoạn này là: Giúp học sinh hiểu biết các qui luật vận động của động tác cần học sâu hơn. Cần có sự chính xác kỹ thuật động tác theo các đặc tính không gian, thời gian, động lực của nó sao cho tương ứng với các đặc điểm của người tập. Hoàn thiện nhịp điệu động tác, thực hiện nhịp điệu động tác tự nhiên, liên tục.

*** Giai đoạn hoàn thiện kỹ thuật:**

Mục đích của giai đoạn này là đảm bảo cho người học tiếp thu sâu và vận dụng các động tác hoàn thiện trong thực tế. Nhiệm vụ giai đoạn này là: củng cố kỹ xảo đã có về kỹ thuật động tác. Mở rộng biến dạng của kỹ thuật động tác để có thể thực hiện nó hợp lý trong các điều kiện khác nhau, kể cả lúc phải biểu hiện các tố chất thể lực ở mức độ cao. Trong quá trình giảng dạy kỹ thuật động tác phải chú ý đến đặc điểm kỹ thuật động tác để lựa chọn các bài tập và sử dụng các phương pháp cho phù hợp. Ngoài ra trong quá trình giảng dạy kỹ thuật động tác việc lựa chọn các bài tập cũng như sử dụng các phương pháp giảng dạy phù hợp với đặc điểm của người tập thì hiệu quả giảng dạy mang lại kết quả cao.

2.2. Thực trạng vấn đề trước khi áp dụng sáng kiến kinh nghiệm:

Trong tình hình phát triển kinh tế hiện nay, xu hướng xã hội hoá về phong trào thể thao đang được quan tâm, đặc biệt là hướng tới đối tượng thanh thiếu niên, đây là nguồn nhân lực quan trọng nhất để đào tạo bồi dưỡng và huấn luyện. Bóng chuyền là môn được mọi tầng lớp yêu thích và ngày càng có nhiều giải thi đấu được tổ chức

cho học sinh và cán bộ công nhân viên trong và ngoài ngành. Trên thực tế đối với môn bóng chuyền tại địa phương chúng tôi cũng như một số xã trên địa bàn huyện, phong trào tập luyện môn bóng chuyền phát triển rất mạnh mẽ, nhưng chủ yếu là mang tính tự phát, tập luyện chưa có lâu dài, chưa chú ý tới khâu kỹ thuật cơ bản, còn đối với học sinh chỉ được học một số kỹ thuật cơ bản ở trường (nếu giáo viên chọn vào phần học tự chọn) nên chất lượng đem lại chưa cao. Mặt khác với môn bóng chuyền được đưa vào chương trình tự chọn cho học sinh nhưng do điều kiện cơ sở vật chất, đội ngũ giáo viên đảm nhận chưa đem lại hiệu quả cao. Bên cạnh đó về tài liệu nghiên cứu chưa phổ biến ở các trường, trong sách giáo viên chỉ đưa ra được các bài tập mang tính đơn điệu, chưa chuyên sâu hoặc tập theo phương pháp chung cho mọi đối tượng học sinh. Đối tượng học sinh yếu chưa có bài tập bổ trợ để dẫn dắt, cách sửa sai chưa cụ thể, học sinh khá giỏi chưa đưa ra được bài tập nâng cao cho phù hợp. Nên khi kết thúc chương trình học, rất ít em nắm được yếu lĩnh kỹ thuật còn đa số các em thực hiện kỹ thuật động tác sai dẫn đến hình thành kỹ năng, kỹ xảo sai. Do đó khi các em học sinh được học lên cao thì sẽ khó khăn trong công tác huấn luyện và sự phát triển của các em chậm hoặc không tiến bộ. Ngoài ra khi học tự chọn môn học bóng chuyền cần phải có đủ dụng cụ tập luyện cho cả lớp. Một số trường tiết học bóng chuyền từ 35 -40 học sinh chỉ được 3 -4 quả bóng nên chưa đáp ứng được yêu cầu đặt ra về mặt kỹ thuật cũng như về khối lượng vận động. Việc đa số các em thực hiện kỹ thuật động tác sai nó còn ảnh hưởng đến toàn khối vì các em sẽ bắt chước nhau, còn thực hiện kỹ thuật đúng sẽ hình thành kỹ năng tốt. Nên khi giảng dạy giáo viên phải nhận biết được từng học sinh chưa thực hiện được, để tìm ra nguyên nhân và đưa ra được bài tập bổ trợ để dẫn dắt. Còn đối với những em thực hiện đúng kỹ thuật thì cần phải có bài tập nâng cao để hoàn thiện hơn về việc hình thành kỹ xảo động tác.

Thực trạng trên là một yêu cầu quan trọng trong công tác giảng dạy đối với giáo viên thể chất. Thực tế cho thấy khi giảng dạy đến các nội dung như chuyền bóng thấp tay, chuyền bóng cao tay đa số giáo viên chưa tìm ra các nguyên nhân mà học sinh thường mắc phải, chỉ cho là em đó không có năng khiếu nên không thực hiện được kỹ thuật động tác. Xuất phát từ thực trạng trên tôi mạnh dạn ứng dụng các bài tập bổ trợ

về chuyên môn nhằm tìm ra hướng đi mới cho việc giảng dạy và huấn luyện đạt hiệu quả cao hơn.

2.3.Các giải pháp đã sử dụng để giải quyết vấn đề :

**** Giải pháp thực hiện.***

+ *Nguyên nhân dẫn đến sai lầm thường mắc trong kỹ thuật chuyên bóng thấp tay (đệm bóng) và kỹ thuật chuyên bóng cao tay.*

Khi giảng dạy kỹ thuật cho học sinh giáo viên làm mẫu, phân tích yếu lĩnh kỹ thuật động tác rồi sau đó cho học sinh tập luyện. Nhưng đối với đặc điểm riêng của kỹ thuật chuyên bóng thấp tay và cao tay đòi hỏi các em phải thực hiện với mức độ kỹ tương đối khó do đó khi giảng dạy giáo viên chưa chú ý đến trình độ tiếp thu của đa số các em, trong quá trình tập luyện đã dẫn đến những sai lầm cơ bản sau:

**** Kỹ thuật chuyên bóng thấp tay (đệm bóng).***

Động tác sai: Tư thế di chuyển để chọn điểm rơi của bóng chưa hợp lý, điểm tiếp xúc bóng chưa chính xác, dùng lực chưa đúng đa số chỉ dùng lực từ khuỷu tay đến cổ tay, dùng lực quá mạnh hoặc quá yếu, thân người cò gò bó, tay luôn nắm sẵn trước. Chưa phối hợp được sức của toàn thân chỉ sử dụng một bộ phận cánh tay.

**** Kỹ thuật chuyên bóng cao tay.***

Động tác sai: Tư thế cơ bản di chuyển chọn điểm rơi của bóng không chính xác, hình tay đón bóng mở quá rộng hoặc chưa phù hợp, khi tiếp xúc với bóng chưa có sự hoãn sung đã chuyển bóng, cách dùng lực chưa phối hợp được các ngón tay, cổ tay, vai và toàn thân.

+ *Một số bài tập bổ trợ nhằm khắc phục những sai lầm thường mắc cũng như một số bài tập nâng cao đối với kỹ thuật chuyên bóng thấp tay và cao tay.*

Xây dựng nội dung bài tập: Khi xây dựng nội dung bài tập cho học sinh cần chú ý đến 3 đối tượng học sinh, bài tập phải phù hợp với đặc điểm tâm sinh lý của các em không yêu cầu cao đối với học sinh có thể chất trung bình cũng như bài tập không đơn điệu đối với những em có thể chất tốt. Phải đặc biệt chú ý đến một số em còn yếu (năng khiếu), để có bài tập bổ trợ dẫn dắt bằng cách cho tập chậm, lựa chọn bài tập theo phương pháp phân chia từng giai đoạn, sau khi đã có kỹ năng giáo viên mới cho tập hoàn chỉnh.

+ *Bài tập cho những em thường mắc sai lầm về kỹ thuật chuyển bóng thấp tay (đệm bóng).*

1. Tập tư thế cơ bản cách di chuyển của 2 chân và di chuyển đổi trọng tâm chân từ chân sau sang chân trước(chậm), nắm tay và thả tay (cách nắm tay, điểm tiếp xúc bóng, dùng lực)

2. Tại chỗ hai tay nắm hờ đệm không bóng, di chuyển không bóng theo tín hiệu. (chú ý đến bước chân, phối hợp chân với vai)

3. Giữ nguyên hai tay thẳng và lăng theo biên độ từ dưới ra trước. Sau đó điều chỉnh về hình tay theo tín hiệu.

4. Tập đường bóng ở góc độ lớn (hình tay lăng nhỏ vừa), tập đường bóng ở góc độ nhỏ (hình tay lăng mạnh).

5. Phối hợp liên hoàn các giai đoạn trên (không bóng và có bóng).

+ *Bài tập cho những em đã thực hiện tốt kỹ thuật trên:*

1. Di chuyển ngang chuyển bóng về trước theo nhóm 2 em.

2. Di chuyển chéo chuyển bóng về trước 1 em tung 1 em di chuyển chuyển.

+ *Bài tập dẫn dắt cho những em thường mắc sai lầm về kỹ thuật chuyển bóng cao tay.*

1. Tập tư thế cơ bản cách di chuyển của 2 chân và di chuyển đổi trọng tâm chân từ chân sau sang chân trước (chậm), quan sát bằng mắt di chuyển.

2. Bài tập đưa hai bàn tay đặt trước mặt cao hơn trán 15 -25cm. Sau đó hoãn sung và dùng lực cách tay, khuỷu tay, cổ tay, đẩy lên theo hướng 45 độ (Quan sát hình tay không bóng).

3. Bài tập hình thành hình tay, cho ôm gọn bóng vào tay đặt từ dưới đưa lên trên đỉnh đầu (bóng được tiếp xúc bằng các ngón tay thứ 2 trở ra, riêng ngón trỏ và ngón giữa được tiếp xúc bằng 3 đốt và 1 phần chai tay của ngón trỏ).

4. Bài tập đưa bóng lên đỉnh đầu đồng thời chuyển trọng tâm chân trước và phối hợp hông, vai, khuỷu tay, cổ tay và ngón trỏ, cái chuyển bóng đi theo hướng về trước lên cao cho bạn đối diện.

5. Bài tập tung và đón bóng lên đỉnh đầu (hai tay tung bóng lên cao khoảng 50 -70cm trên đỉnh đầu) đồng thời di chuyển đón bóng vào hai tay có giai đoạn hoãn sung.

6. Bài tập tung và đón bóng lên đỉnh đầu (hai tay tung bóng lên cao khoảng 50 -70cm trên đỉnh đầu) đồng thời di chuyển đón bóng vào hai tay có giai đoạn hoãn sung. sau đó chuyển trọng tâm chân trước, dùng lực hông, vai, cánh tay, khuỷu tay, cổ tay và ngón trỏ, cái đẩy bóng đi theo hướng về trước lên cao cho bạn đối diện.

7. Tập liên hoàn có bóng phối hợp các giai đoạn trên theo hướng về trước lên cao cho bạn đối diện.

**** Bài tập dành cho đối tượng khá tốt.***

1. Tập chuyển bóng theo đội hình 3 em (tam giác).
2. Cho tập chuyển bóng qua lưới 2 em.
3. Tập chuyển bóng theo đội hình 3 em trên một đường thẳng(em giữa chuyển lật sau đầu).
4. Chuyển bóng di chuyển ngang theo nhóm 2 em.
5. Nhảy chuyển bóng.

*** Phương pháp tổ chức tập luyện các bài tập bổ trợ :**

Khi tiến hành giảng dạy kỹ thuật cũng như quá trình tập luyện tôi chọn ra những học sinh có năng khiếu thực hiện được kỹ thuật trên nhóm 1 và một số em chưa thực hiện được kỹ thuật trên nhóm 2.

Nhóm 1: Tập theo phân phối chương trình vì đây là nhóm thực hiện tương đối kỹ thuật tốt, nên tôi cho tập các bài tập nâng cao, bài tập mang tính phát triển thể lực chuyên môn. Như tốc độ thực hiện động tác, số lần thực hiện tăng lên, thời gian nghỉ giữa quãng rút ngắn.

Nhóm 2: Tập các bài tập bổ trợ dẫn dắt trên vì nhóm này khi thực hiện kỹ thuật chuyển bóng đang còn sai sót nhiều về kỹ thuật nên cần phải áp dụng các bài tập trên để bổ trợ cho chuyên môn. Như bài tập thực hiện động tác chậm yêu cầu đúng kỹ thuật, số lần thực hiện vừa phải, quãng nghỉ hợp lý để có thời gian hồi phục và đặc biệt là cho các em tự nhận xét kỹ thuật của bạn thực hiện.

Ngoài ra có một số em chưa nắm được kỹ thuật tôi cần phải sửa sai như: xác định chân giậm nhảy, chân đá lăng, tại chỗ giậm nhảy bằng chân giậm, giậm nhảy bước bộ bằng đà 1 bước, đà 3 bước, chạy đà giậm nhảy liên tục 3 bước đà trên đường chạy, giậm nhảy bước bộ trên không bằng đà ngắn. Tập xác định cự ly toàn đà. đi chậm thực hiện động tác sau đó chuyển sang nhanh dần và chuyển sang chạy để thực hiện. Còn những em thực hiện kỹ thuật còn yếu thì cho các em tập bằng cách:

Cho học sinh luyện tập lập đi lập lại nhiều lần, mới chuyển sang nội dung khác, cho học sinh tập xác định cự ly chạy lấy đà và tập chạy đà trên đường chạy nhảy xa.

Lượng vận động theo chu kỳ bậc thang 3 - 1. Các bài tập phát triển sức nhanh cho ở phần đầu sau đó đến sức mạnh bật phát.

2.4. Hiệu quả của sáng kiến kinh nghiệm đối với hoạt động giáo dục trong nhà trường :

* So sánh kết quả thực hiện kỹ thuật động tác chuyển bóng thấp tay(đệm bóng) và cao tay sau 3 tháng áp dụng các bài tập trên vào thực tiễn giảng dạy đối với học sinh lớp 12A1 – 12A2 với 2 lớp không áp dụng các bài tập trên 12A3-12A4 của trường.

Năm họctôi đã ứng dụng kinh nghiệm trên vào thực tế giảng dạy cho học sinh khối 12 của trường theo kế hoạch, nội dung và phương pháp thực hiện trên đã có bảng số liệu cụ thể ở bảng 1.

Bảng 1. Điểm kiểm tra kết thúc học phần tự chọn năm học:

Lớp	TS HS	Kết quả năm họckết thúc học phần tự chọn							
		Chưa đạt		Đạt		Khá		Xuất sắc	
		Sl	%	Sl	%	Sl	%	Sl	%
12A1	45	0	0	12	26.7%	21	46.6%	12	26.7%
12A2	45	0	0	10	22.2%	24	53.4%	11	24.4%
Tổng cộng	90	0	0	22	24.5%	45	50%	23	25.5%

Từ kết quả trên để kiểm chứng việc lựa chọn nhiều môn thể thao vào giảng dạy có đem lại kết quả cao hơn so với năm học trước đó và học sinh yêu thích môn học tự chọn-bóng chuyền cũng như môn Thể dục nói chung.

Tôi tiến hành so sánh với kết quả của năm học nàyvới 2 lớp chưa áp dụng phương pháp trên vào giảng dạy (phần thể thao tự chọn), cũng như tôi chọn cho học sinh khối lớp 12 học môn bóng chuyền. Có số liệu ở bảng 2.

Bảng 2. Điểm kiểm tra kết thúc học phần tự chọn năm họcĐối với 2 lớp không ứng dụng.

Lớp	TS HS	Kết quả năm họckết thúc học phần tự chọn							
		Chưa đạt		Đạt		Khá		Xuất sắc	
		Sl	%	Sl	%	Sl	%	Sl	%
12A3	45	05	11.1%	29	64.4%	04	8.8%	07	15.7%
12A4	45	04	8.8%	23	51.1%	10	22.2%	08	17.9%
Tổng cộng	90	09	10.0%	52	57.8%	14	15.5%	15	16.7%

Từ kết quả số liệu ở bảng 1 và bảng 2 cho thấy điểm kết thúc học phần môn tự chọn được nâng cao hơn cả về số lượng lẫn chất đặc biệt là số học sinh yếu giảm đi rõ rệt, học sinh xuất sắc tăng đáng kể so với năm học trước đó. Từ kết quả trên cho phép tôi rút ra bài học sau kinh nghiệm sau khi giảng dạy đến chương trình thể thao tự chọn.

Nội dung chương trình của các môn thể thao tự chọn phải xây dựng cho thật phù hợp với đối tượng của học sinh, không yêu cầu cao quá đối với học sinh có thể chất trung bình cũng như bài tập không đơn điệu quá đối với những em có thể chất tốt. Trong đó đặc biệt chú ý đến một số em còn yếu (năng khiếu) để có bài tập hỗ trợ dần dần riêng. Chú ý đến những em có năng khiếu các bài tập dành cho những học sinh này phải mang tính sinh động, hấp dẫn để lôi cuốn các em.

Phương pháp sử dụng dạy học giáo viên nên chọn phương pháp phân nhóm quay vòng. Những học sinh yếu thì cho tập riêng các bài tập dễ hơn và chậm hơn so với các em có năng khiếu.

Sử dụng cán sự lớp hoặc những em có năng khiếu để sửa sai cho nhóm có trình độ tiếp thu kỹ thuật chậm.

Đồ dùng dạy học cần phải đủ để học sinh tập luyện, tránh tình trạng 1-2 tập cả lớp ngồi xem.

Khuyến khích được học sinh tự giác trong tập luyện ở trường cũng như ở nhà bằng hình thức thi đấu giữa các nhóm (có thể cộng điểm rèn luyện thân thể cuối năm).

3. KẾT LUẬN VÀ KIẾN NGHỊ :

3.1. Kết luận :

Qua kết quả trên cho phép tôi đưa ra một số kết luận như sau.

1. Thông qua việc áp dụng các bài tập trên tôi đã lựa chọn được một số bài tập hỗ trợ dẫn dắt nhằm nâng cao thành tích cho học sinh đó là:

** Bài tập dành cho những em thường mắc sai lầm về kỹ thuật chuyển bóng thấp tay (đệm bóng).*

- Tập tư thế cơ bản cách di chuyển của 2 chân và di chuyển đổi trọng tâm chân từ chân sau sang chân trước(chậm), nắm tay và thả tay (cách nắm tay, điểm tiếp xúc bóng, dùng lực)

- Tại chỗ hai tay nắm hờ đệm không bóng, di chuyển không bóng theo tín hiệu. (chú ý đến bước chân, phối hợp chân với vai)

- Giữ nguyên hai tay thẳng và lắng theo biên độ từ dưới ra trước. Sau đó điều chỉnh về hình tay theo tín hiệu.

- Tập đường bóng ở góc độ lớn (hình tay lắng nhỏ vừa), tập đường bóng ở góc độ nhỏ (hình tay lắng mạnh).

- Phối hợp liên hoàn các giai đoạn trên (không bóng và có bóng).

** Bài tập cho những em đã thực hiện tốt kỹ thuật trên:*

- Di chuyển ngang chuyển bóng về trước theo nhóm 2 em.

- Di chuyển chéo chuyển bóng về trước 1 em tung 1 em di chuyển chuyển.

- Thủ bóng đập (1 em tung bóng lên đập 2 kia di chuyển đệm bóng).

** Bài tập dành cho những em thường mắc sai lầm về kỹ thuật chuyền bóng cao tay.*

- Tập tư thế cơ bản cách di chuyển của 2 chân và di chuyển đổi trọng tâm chân từ chân sau sang chân trước (chậm), quan sát bằng mắt di chuyển.

- Bài tập đưa hai bàn tay đặt trước mặt cao hơn trán 15 - 25cm. Sau đó hoãn sung và dùng lực cách tay, khuỷu tay, cổ tay, đẩy lên theo hướng 45 độ (Quan sát hình tay không bóng).

- Bài tập hình thành hình tay, cho ôm gọn bóng vào tay đặt từ dưới đưa lên trên đỉnh đầu (bóng được tiếp xúc bằng các ngón tay thứ 2 trở ra, riêng ngón trỏ và ngón giữa được tiếp xúc bằng 3 đốt và 1 phần chài tay của ngón trỏ).

- Bài tập đưa bóng lên đỉnh đầu đồng thời chuyển trọng tâm chân trước và phối hợp hông, vai, khuỷu tay, cổ tay và ngón trỏ, cái chuyền bóng đi theo hướng về trước lên cao cho bạn đối diện.

- Bài tập tung và đón bóng lên đỉnh đầu (hai tay tung bóng lên cao khoảng 50 -70cm trên đỉnh đầu) đồng thời di chuyển đón bóng vào hai tay có giai đoạn hoãn sung.

- Bài tập tung và đón bóng lên đỉnh đầu (hai tay tung bóng lên cao khoảng 50 -70cm trên đỉnh đầu) đồng thời di chuyển đón bóng vào hai tay có giai đoạn hoãn sung. sau đó chuyển trọng tâm chân trước, dùng lực hông, vai, cách tay, khuỷu tay, cổ tay và ngón trỏ, cái đẩy bóng đi theo hướng về trước lên cao cho bạn đối diện.

- Tập liên hoàn có bóng phối hợp các giai đoạn trên theo hướng về trước lên cao cho bạn đối diện.

** Bài tập dành cho đối tượng khá tốt.*

- Tập chuyền bóng theo đội hình 3 em (tam giác).

- Cho tập chuyền bóng qua lưới 2 em.

- Tập chuyền bóng theo đội hình 3 em trên một đường thẳng(em giữa chuyền lật sau đầu).

- Chuyền bóng di chuyển ngang theo nhóm 2 em.

- Nhảy chuyền bóng.

1. Xây dựng được kế hoạch, nội dung chương trình, phương pháp thực hiện để giảng và sửa sai đối với những học sinh thực hiện còn yếu cũng như vận dụng các bài tập nâng cao để dẫn dắt những học sinh khá tốt.
2. Từ kết quả trên đã tìm ra được đội tuyển cho trường cũng như huấn luyện các môn thể thao nằm trong chương trình hội khỏe phù đồng các cấp đạt một số thành tích nhất định. Phong trào tập luyện thể thao thường xuyên trong học sinh được tăng cả về số lượng lẫn chất lượng.

3.2. Kiến nghị :

1. Có thể ứng dụng các bài tập trên cho tất cả các khối lớp của trường.
2. Cần tiếp tục nghiên cứu thêm một số bài tập phối hợp nâng cao đối với các nội dung chương trình giảng dạy của môn học khác cho phong phú, đa dạng nhằm phục vụ cho việc đáp ứng yêu cầu giảng dạy được tốt hơn. Góp phần phong phú hơn trong quá trình giảng dạy và huấn luyện thể thao trong trường học.

THÔNG TIN HỎI ĐÁP:

Bạn còn nhiều thắc mắc hoặc muốn tìm kiếm thêm nhiều tài liệu sáng kiến kinh nghiệm mới mẻ khác của Trung tâm TOPSKKN

Liên hệ dịch vụ [viết thuê sáng kiến kinh nghiệm](#)

Hoặc qua SĐT Zalo: 0833 206 833 hoặc email: Topskkn@gmail.com để được trợ giúp sớm nhất.

*** Tài liệu phục vụ nghiên cứu viết SKKN môn bóng chuyền :**

- Tác giả Klesev... Giáo trình bóng chuyền: Nhà xuất bản TDTT Matxcova 1985.
- Tác giả Hoàng Phúc Châu và CSU: Giáo trình bóng chuyền: Nhà xuất bản TDTT Bắc Kinh năm 1993.
- Tác giả Ngô Trung Lượng: Giảng dạy kỹ thuật bóng chuyền: Nhà xuất bản Nhân dân năm 1995.
- Tác giả Iu.N.KLESEP - A.G.AIRIANX: Giáo trình bóng chuyền: Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà nội năm 1997.
- Tác giả Nguyễn Quang: Hướng dẫn tập luyện và thi đấu bóng chuyền: Nhà xuất bản TDTT Hà Nội năm 2003.
- Trường Đại học TDTT Bắc Ninh: Giáo trình bóng chuyền.
- Các tài liệu chuyên môn liên quan đến môn học.
- Sách giáo khoa lớp 10, 11, 12 Thể dục