

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

SÁNG KIẾN KINH NGHIỆM

**ỨNG DỤNG MỘT SỐ BÀI TẬP NHẪM NÂNG CAO HIỆU QUẢ
KỸ THUẬT CHUYÊN BÓNG CAO TAY BẰNG HAI TAY CƠ
BẢN TRƯỚC MẶT TRONG MÔN BÓNG CHUYỀN ĐỐI VỚI
HỌC SINH LỚP 10**

Quảng Bình, tháng 5 năm 2019

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

SÁNG KIẾN KINH NGHIỆM

**ỨNG DỤNG MỘT SỐ BÀI TẬP NHẪM NÂNG CAO HIỆU QUẢ
KỸ THUẬT CHUYÊN BÓNG CAO TAY BẰNG HAI TAY CƠ
BẢN TRƯỚC MẶT TRONG MÔN BÓNG CHUYỀN ĐỐI VỚI
HỌC SINH LỚP 10**

Họ và tên: Trần Đăng Khoa
Chức vụ: Giáo viên
Đơn vị: Trường THPT Chuyên Võ Nguyên Giáp

Quảng Bình, tháng 5 năm 2019

1. Phần mở đầu

1.1. Lý do chọn đề tài

Từ kêu gọi “Toàn dân tập thể dục” của Bác Hồ năm 1946, Đảng và Nhà nước ta đã chú trọng công tác thể dục thể thao trong chiến lược phát triển con người. Trong bất cứ giai đoạn nào của cách mạng Việt Nam, Đảng và Nhà nước ta luôn quan tâm đến sự nghiệp thể dục thể thao nước nhà. Ngày nay trong sự nghiệp đổi mới đất nước, thời kỳ công nghiệp hoá hiện đại hoá bước vào nền kinh tế tri thức thì yếu tố con người là vô cùng quan trọng và chiếm vị trí hàng đầu trong chiến lược phát triển kinh tế xã hội. Trong quá trình hình thành, tồn tại và phát triển xã hội loài người luôn vận động và không ngừng vươn tới những tầm cao mới. Vì thế con người luôn làm việc trong sự căng thẳng và tập trung cao độ. Do đó nhu cầu đòi hỏi ngày càng cao về năng lực và thể chất để đáp ứng nhu cầu đó. Bên cạnh nhu cầu về vật chất thì nhu cầu về tinh thần đã trở thành nhân tố quan trọng không thể thiếu trong đời sống mà đòi hỏi ngày càng cao về trí tuệ, đó là văn hóa, nghệ thuật đặc biệt là nhu cầu rèn luyện sức khỏe, vui chơi, giải trí ... qua đó góp phần xây dựng nên con người mới phát triển cân đối toàn diện, nâng cao hiệu quả học tập và lao động.

Với các em học sinh, thể dục không chỉ đơn thuần là môn học bắt buộc mà hơn thế nữa qua đó còn góp phần đặc biệt quan trọng giúp các em rèn luyện và nâng cao sức khỏe, giúp các em hình thành và rèn luyện kỹ năng một số môn thể thao. Tạo cho các em một giờ học lành mạnh, qua đó xây dựng cho các em có được ý thức tươi sáng cao đẹp. Bên cạnh đó, còn phát hiện các em học sinh có năng khiếu ở một số môn thể thao nhằm bồi dưỡng và tập luyện để các em có được sân chơi lớn hơn ở địa phương, khu vực cũng như toàn quốc. Việc đạt được hiệu quả trong giờ dạy thể dục với mục tiêu đề ra là vô cùng quan trọng, nó không chỉ là nhiệm vụ của người giảng dạy mà quan trọng hơn là tạo cho các em học sinh có được tinh thần học tập tốt hơn, say mê, tích cực tập luyện hơn, từ đó giúp các em tích cực hơn trong việc rèn luyện kỹ năng, giáo viên luôn tìm hiểu và áp dụng nhiều phương pháp, nhiều bài tập nhằm nâng cao hiệu quả thực hành kỹ năng động tác.

Điều đó được thể hiện rõ nhất trong các nội dung của các giờ dạy thể dục. Bóng chuyền cũng vậy, hiệu quả của giờ học Bóng chuyền phụ thuộc vào nhiều yếu tố như tâm lý, sức khỏe, tư duy, ... đặc biệt là các bài tập sao cho phù hợp với các em. Bởi Bóng chuyền là môn thể thao phát triển toàn diện đối với cơ thể, giúp cơ thể phát triển về sức nhanh, sức mạnh, sức bền và sự khéo léo. Chính điều đó giúp các em học sinh có sự phát triển tốt về sức khỏe và tư duy. Song Bóng chuyền lại chưa phát huy được những tác dụng đó. Bên cạnh những yếu tố khách quan như giờ học ít, số lượng học sinh nhiều, điều kiện tập luyện ở địa phương chưa có thì cũng có những yếu tố chủ quan như sử dụng phương pháp, điều kiện phương tiện của nhà trường, đặc biệt là sử dụng các bài tập.

Đối với các em học sinh lớp 10, việc xây dựng cho các em có khái niệm về kỹ thuật chuyên bóng cao tay bằng hai tay trước mặt là rất quan trọng, bởi từ đó giúp các em có được kỹ năng thực hành động tác. Điều đó không chỉ giúp các em biết cách thực hiện được kỹ thuật chuyên bóng cao tay bằng hai tay trước mặt, đáp ứng được mục tiêu giờ học đồng thời vận dụng vào tập luyện và thi đấu.

Xuất phát từ những vấn đề trên, tôi mạnh dạn đi vào nghiên cứu đề tài

“Lựa chọn ứng dụng một số bài tập bổ trợ nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật chuyên bóng cao tay bằng hai tay cơ bản trước mặt trong môn Bóng chuyền cho học sinh lớp 10 ”

1.2. Phạm vi áp dụng của đề tài

Đề tài này được áp dụng cho nội dung học kỹ thuật chuyên bóng cao tay bằng hai tay trước mặt trong môn Bóng chuyền cho học sinh lớp 10 trong trường.

2. Phần nội dung

2.1. Đánh giá thực trạng sử dụng bài tập bổ trợ kỹ thuật chuyên bóng cao tay bằng hai tay trước mặt trong môn Bóng chuyền cho học sinh lớp 10.

Để đánh giá thực trạng sử dụng bài tập bổ trợ kỹ thuật chuyên bóng cao tay bằng hai tay trước mặt trong môn Bóng chuyền cho học sinh lớp 10. Tôi tiến hành điều tra kế hoạch phân bổ thời gian và các nội dung giảng dạy môn Bóng chuyền của học sinh khối 10 với tổng số là 10 (tiết). Kết quả được trình bày ở bảng 3.1.

Bảng 2.1. Kế hoạch phân bổ thời gian giảng dạy môn Bóng chuyền của học sinh khối 10

TT	Nội dung giảng dạy	Thời gian giảng dạy theo tỷ lệ %
1	Tư thế chuẩn bị	20
2	Di chuyển	20
3	Kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt	60
4	Giới thiệu một số điểm trong luật bóng chuyền	30
5	Kỹ thuật đệm bóng	50
6	Trò chơi	10
7	Phát bóng thấp tay chính diện	40
8	Đấu tập	40

* Nhận xét : Qua kết quả kiểm tra bảng 2.1, tôi có một số nhận xét sau :

Trong kế hoạch giảng dạy, tỉ lệ thời gian giảng dạy kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt rất được chú trọng, thời lượng giảng dạy kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt tương đối nhiều.

Cùng với công tác điều tra kế hoạch giảng dạy, tôi tiến hành quan sát sự phạm các giờ đấu tập của học sinh lớp 10 và thống kê một số thông số kỹ thuật như số lần hiệu quả và không hiệu quả trong tổng số lần sử dụng kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt của 14 học sinh lớp 10 trong 4 giờ đấu tập. Kết quả được trình bày ở bảng 2.2.

Bảng 2.2. Kết quả quan sát sự phạm hiệu quả sử dụng kĩ thuật chuyên bóng cao tay bằng hai tay trước mặt (n=14)

TT	Nội dung	Giờ đầu tập 1		Giờ đầu tập 2		Giờ đầu tập 3		Giờ đầu tập 4	
		hiệu quả	không hiệu quả	hiệu quả	không hiệu quả	hiệu quả	không hiệu quả	hiệu quả	không hiệu quả
1	kĩ thuật chuyên bóng cao tay bằng hai tay trước mặt	9	21	10	22	12	20	10	21
2	Kĩ thuật đệm bóng	8	18	9	15	11	20	10	17
3	Kĩ thuật phát bóng thấp tay chính diện	11	8	10	7	12	6	12	8

Qua bảng 2.2 tôi thấy rằng: Số lần sử dụng kĩ thuật chuyên bóng cao tay bằng hai tay trước mặt của 14 học sinh lớp 10 đạt hiệu quả chưa cao chỉ từ 30 – 37%.

Thông qua nghiên cứu tài liệu, quan sát sự phạm và trao đổi với một số giáo viên có kinh nghiệm và hiểu sâu về Bóng chuyên, tôi nhận thấy hiệu quả sử dụng kĩ thuật chuyên bóng cao tay bằng hai tay trước mặt của các em học sinh lớp 10 là chưa tốt. (Bổ sung thêm một số nguyên nhân mà các em thực hiện bài tập đó chưa tốt)

Xuất phát từ những vấn đề nghiên cứu trên, việc tìm ra các bài tập nhằm nâng cao hiệu quả kĩ thuật chuyên bóng cao tay bằng hai tay trước mặt cho các em học sinh lớp 10 là rất cần thiết và cũng là vấn đề quan trọng cần được giải quyết trong đề tài.

2.2. Các giải pháp

Nghiên cứu lựa chọn và đánh giá hiệu quả bài tập đã lựa chọn nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật chuyên bóng cao tay bằng hai tay trước mặt cho học sinh lớp 10.

2.2.1. Cơ sở lựa chọn bài tập

Dựa vào các cơ sở trên, thông qua tham khảo các tư liệu chuyên môn như: Giáo trình bóng chuyền; huấn luyện kỹ - chiến thuật bóng chuyền; bóng chuyền trong trường học. Đồng thời qua quan sát các giờ dạy bóng chuyền của các giáo viên và căn cứ vào tình hình thực tế về năng lực, mức độ thực hiện của học sinh lớp 10, tôi tiến hành lựa chọn một số bài tập sau:

- Bài tập 1: Bài tập hỗ trợ không bóng.
- Bài tập 2: Chuyền bóng vào tường.
- Bài tập 3: Tự tung bóng lên cao rồi cho bóng rơi vào tay ở tư thế chuyền bóng trên đầu.
- Bài tập 4: Đứng ở tư thế chuyền bóng, chuyền nhẹ nhiều lần vào bóng treo trên dây cố định.
- Bài tập 5: Hai người chuyền bóng cho nhau.
- Bài tập 6: Đứng ở tư thế chuyền bóng, hai tay đẩy bóng nhồi lên trên đầu.
- Bài tập 7: Tự tung bóng lên cao, khi bóng rơi xuống đúng tầm thì chuyền bóng đi.
- Bài tập 8: Chuyền bóng cho hướng dẫn viên.
- Bài tập 9: Một người tung bóng, một người đón bóng ở tư thế chuyền.
- Bài tập 10: Tại chỗ cầm bóng ở tư thế chuyền bóng rồi đẩy bóng đi theo hướng chuyền.
- Bài tập 11: Chuyền bóng ở tư thế ngồi trên đất.

Sau khi lựa chọn bước đầu được 11 bài tập, tôi đã phỏng vấn một số giáo viên dạy Thể dục ở trong trường với số lượng là 5 người.

Sau khi nhận được phiếu trả lời phỏng vấn, tôi thu thập, xử lý và có kết quả được trình bày ở bảng 2.3.

Bảng 2.3. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập chuyên bóng cao tay bằng hai tay trước mặt (n=10)

TT	Tên bài tập	Kết quả phỏng vấn	
		Số người khẳng định	Tỷ lệ %
1	Bài tập hỗ trợ không bóng.	9	90
2	Chuyên bóng vào tường.	8	80
3	Tự tung bóng lên cao rồi cho bóng rơi vào tay ở tư thế chuyên bóng trên đầu.	8	80
4	Đứng ở tư thế chuyên bóng, chuyên nhẹ nhiều lần vào bóng treo trên dây cố định.	8	80
5	Hai người chuyên bóng cho nhau.	6	60
6	Đứng ở tư thế chuyên bóng, hai tay đẩy bóng nhồi lên trên đầu.	7	70
7	Tự tung bóng lên cao, khi bóng rơi xuống đúng tầm thì chuyên bóng đi.	8	80
8	Chuyên bóng cho hướng dẫn viên.	8	80
9	Một người tung bóng, một người đón bóng ở tư thế chuyên.	7	70
10	Tại chỗ cầm bóng ở tư thế chuyên bóng rồi đẩy bóng đi theo hướng chuyên.	6	60
11	Chuyên bóng ở tư thế ngồi trên đất.	6	60

Qua kết quả ở bảng 2.3 tôi nhận thấy trong 11 bài tập đã lựa chọn thì ý kiến đánh giá của các giáo viên tập trung ở các bài tập 1, 2, 3, 4, 7, 8, có tỷ lệ đánh giá

từ 80% trở lên. Những bài tập còn lại thì ý kiến của các giáo viên còn phân tán. Vì vậy trên cơ sở công tác lựa chọn kết hợp với phỏng vấn, tôi tiến hành lựa chọn các bài tập có tỷ lệ đánh giá từ 80% trở lên làm cơ sở trong quá trình nghiên cứu, bao gồm các bài tập sau :

Bài tập 1 : Bài tập bổ trợ không bóng.

Bài tập 2 : Chuyên bóng vào tường.

Bài tập 3 : Tự tung bóng lên cao rồi cho bóng rơi vào tay ở tư thế chuyên bóng trên đầu.

Bài tập 4 : Đứng ở tư thế chuyên bóng, chuyên nhẹ nhiều lần vào bóng treo trên dây cố định.

Bài tập 7 : Tự tung bóng lên cao, khi bóng rơi xuống đúng tầm thì chuyên bóng đi.

Bài tập 8 : Chuyên bóng cho hướng dẫn viên.

Cùng các đối tượng phỏng vấn trên, tôi tiến hành phỏng vấn lựa chọn các Test làm cơ sở đánh giá hiệu quả sử dụng bài tập kỹ thuật chuyên bóng cao tay bằng hai trước mặt đã lựa chọn. Kết quả được trình bày ở bảng 2.4.

Bảng 2.4. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các Test làm cơ sở đánh giá (n=5)

TT	Tên bài tập	Tỷ lệ %	
		Đồng ý	Không đồng ý
1	Bài tập bổ trợ không bóng	60	40
2	Chuyên bóng cho hướng dẫn viên	90	10
3	Chuyên bóng vào tường	70	30
4	Thi đấu (số lần sử dụng kỹ thuật chuyên bóng cao tay bằng hai tay trước mặt)	90	10
5	Hai người chuyên bóng cho nhau	80	20

Qua bảng 2.4. tôi đã lựa chọn được ba Test có ý kiến đánh giá từ 80% trở lên làm cơ sở đánh giá hiệu quả sử dụng bài tập, là các Test sau :

Test 1 : Chuyên bóng cho hướng dẫn viên.

Test 2 : Hai người chuyên bóng cho nhau.

Test 3 : Thi đấu (số lần sử dụng kỹ thuật chuyên bóng cao tay bằng hai tay trước mặt).

2.2.2. *Đánh giá hiệu quả sử dụng bài tập kỹ thuật chuyên bóng cao tay bằng hai tay trước mặt*

Căn cứ vào cách tiến hành, các chỉ tiêu đánh giá hiệu quả kỹ thuật chuyên bóng cao tay bằng hai tay trước mặt mà các giáo viên đã nhất trí, tôi tiến hành kiểm tra 14 em học sinh lớp 10. Nhằm đảm bảo tính đồng nhất và khách quan, tôi tiến hành cho hai nhóm.

- Nhóm A (nhóm đối chứng) : Gồm 7 học sinh sử dụng bài tập theo chương trình giảng dạy.
- Nhóm B (nhóm thực nghiệm) : Gồm 7 em học sinh sử dụng những bài tập mà tôi đã lựa chọn.

Bảng 2.5. Tiến trình giảng dạy các bài tập đã lựa chọn nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật chuyên bóng cao tay bằng hai tay trước mặt.

TT	Giáo án Bài tập lựa chọn	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
		1	Bài tập bổ trợ không bóng.	Kiểm tra	+	+	+	+	+		+	
2	Chuyên bóng vào tường.					+	+		+	+	+	
3	Tự tung bóng lên cao rồi cho bóng rơi vào tay ở tư thế chuyên bóng trên đầu.	+	+		+	+						
4	Đứng ở tư thế chuyên bóng, chuyên nhẹ nhiều lần vào bóng treo trên	+	+		+	+			+			

	dây cố định.										
5	Tự tung bóng lên cao, khi bóng rơi xuống đúng tầm thì chuyền bóng đi.				+	+		+	+	+	
6	Chuyền bóng cho hướng dẫn viên.				+	+		+	+	+	

Qua việc giảng dạy và kiểm tra cho tôi thấy nhóm thực nghiệm với việc áp dụng những bài tập do đề tài nghiên cứu lựa chọn thể hiện tính hiệu quả hơn so với nhóm đối chứng vẫn tập những bài tập theo chương trình giảng dạy.

3. Phần kết luận

3.1. Ý nghĩa của sáng kiến (đề tài). Đã dùng tên đề tài thì dùng từ đầu đến cuối luôn.

Từ những kết quả thu được trong quá trình nghiên cứu, chúng tôi rút ra được một số kết luận sau:

- Thực trạng công tác giảng dạy kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt cho học sinh lớp 10 còn gặp nhiều khó khăn. Mức độ chú trọng trong việc áp dụng các bài tập chưa cao, kế hoạch giảng dạy tương đối hợp lý.

- Số lần sử dụng kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt qua các giờ đầu tập đạt hiệu quả chưa cao, chỉ đạt từ 30 – 37 %.

- Từ thực tiễn và cơ sở lý luận qua quá trình nghiên cứu và kết hợp phương pháp phỏng vấn, chúng tôi đã lựa chọn được 6 bài tập để nâng cao hiệu quả kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt, bao gồm các bài tập sau:

Bài tập 1 : Bài tập hỗ trợ không bóng.

Bài tập 2 : Chuyền bóng vào tường.

Bài tập 3 : Tự tung bóng lên cao rồi cho bóng rơi vào tay ở tư thế chuyền bóng trên đầu.

Bài tập 4 : Đứng ở tư thế chuyền bóng, chuyền nhẹ nhiều lần vào bóng treo trên dây cố định.

Bài tập 5 : Tự tung bóng lên cao, khi bóng rơi xuống đúng tầm thì chuyền bóng đi.

Bài tập 6 : Chuyên bóng cho hướng dẫn viên.

Sau thời gian thực nghiệm, hiệu quả kỹ thuật chuyên bóng cao tay bằng hai tay trước mặt của cả hai nhóm đều tăng nhưng thành tích của nhóm thực nghiệm tăng nhiều hơn so với nhóm đối chứng.

Điều đó chứng minh rằng các bài tập lựa chọn đã nâng cao hiệu quả kỹ thuật chuyên bóng cao tay bằng hai tay trước mặt cho học sinh lớp 10.

3.2. Kiến nghị, đề xuất

Từ việc nghiên cứu đề tài trên, chúng tôi có một số kiến nghị như sau :

- Đối với học sinh phải phát huy tính tự giác tích cực, tập trung quan sát trong việc tập luyện kỹ thuật mới đạt được hiệu quả.

- Các giáo viên nên vận dụng những bài tập mà chúng tôi đã thực nghiệm từ đó xác định bổ sung và định hướng cho kế hoạch giảng dạy góp phần hoàn thiện và nâng cao hiệu quả kỹ thuật cho học sinh trong tập luyện, thi đấu Bóng chuyên.

Trên đây là một số quan điểm về môn học của tôi chắc chắn còn nhiều thiếu sót, rất mong được sự góp ý, bổ sung của các đồng nghiệp để đề tài được hữu ích hơn./.

NHẬN XÉT CỦA TỔ CHUYÊN MÔN

.....
.....
.....
.....

NGƯỜI LÀM SÁNG KIẾN

Trần Đăng Khoa

NHẬN XÉT CỦA HỘI ĐỒNG KHOA HỌC NHÀ TRƯỜNG

.....
.....
.....
.....
.....

