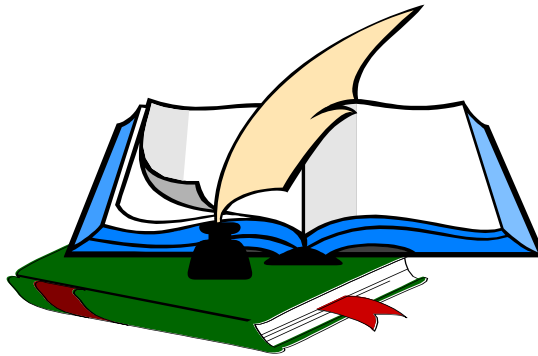


ỦY BAN NHÂN DÂN HUYỆN BA VÌ
TRƯỜNG TIỂU HỌC PHÚ CHÂU

===***===



SÁNG KIẾN KINH NGHIỆM

MỘT SỐ BIỆN PHÁP GIÚP HỌC SINH NÂNG CAO CHẤT LƯỢNG MÔN ĐÁ CẦU Ở TRƯỜNG TIỂU HỌC

Tên Tác giả:	Nguyễn Thị Thu
Đơn vị công tác:	Trường Tiểu học Phú Châu
Chức vụ:	Giáo viên

A. PHẦN THỨ NHẤT: ĐẶT VẤN ĐỀ

I. Đặt vấn đề:

1. Tính cấp thiết phải tiến hành sáng kiến.

Giáo dục thể chất cho trẻ em hôm nay là một nhiệm vụ vô cùng quan trọng mà cả xã hội đều quan tâm bởi vì **“Trẻ em hôm nay là thế giới ngày mai”** đề ngày mai thế giới có những nhân tài tốt, xã hội có những công dân tốt thì ngay từ ngày hôm nay chúng ta phải đào tạo thế hệ trẻ có kiến thức, có phẩm chất đạo đức tốt, có sức khỏe tốt...Nhiệm vụ giáo dục học sinh luôn luôn được quan tâm nhưng quan trọng hơn vẫn là nhà trường, đặc biệt là trường TH. Bởi vì nhà trường nói chung và trường TH nói riêng là nơi kết tinh, ươm mầm những nhân tài cho xã hội mai sau.

Hiện nay, trong công cuộc xây dựng đất nước, đưa đất nước phát triển cùng hoà nhập với các nước tiên tiến trên thế giới. Đảng và nhà nước ta xem giáo dục là **“Quốc sách hàng đầu”** ngành giáo dục được chú trọng, được các cấp các ngành quan tâm. Chính vì thế học sinh ngày càng được giáo dục một cách toàn diện (văn - thể - mỹ ...) khi lớn lên các em là một công dân vừa có trí tuệ vừa có sức khỏe tốt.

Trong giáo dục toàn diện cho học sinh một phần không thể thiếu được là giáo dục về thể chất. Vì nó tác động tới sức khỏe học sinh, nhằm cung cấp cho học sinh những kiến thức, kỹ năng vận động cơ bản làm cơ sở cho học sinh để rèn luyện thân thể đạo đức tác phong con người mới.

Trong giáo dục thể chất có nhiều môn thể dục, thể thao khác nhau. Đá cầu là một trong những môn thể thao được các em học sinh yêu thích nhất.Những năm gần đây môn Đá cầu được phát triển rộng rãi trong cả nước nói chung và trong các trường học nói riêng.Cứ hai năm ngành giáo dục huyện nhà lại tổ chức Hội khoẻ phù đồng để các em có dịp thi tài những môn thể dục thể thao khác nhau như môn: Cờ vua, bóng bàn, chạy ngắn, bật xa... Đá cầu được tổ chức với nhiều nội dung như đơn nam, đôi nam, đơn nữ, đôi nữ, đôi nam nữ được các trường tham gia nhiều và thi đấu rất nhiệt tình và sôi nổi.

Là một giáo viên dạy môn thể dục của nhà trường luôn thôi thúc tôi làm thế nào để đưa đội tuyển của trường giành được nhiều huy chương nhất trong mỗi lần tham gia các giải thi đấu cấp huyện. Đồng thời Học sinh được chọn vào đội tuyển Huyện tham gia thi đấu cấp Thành Phố ...Với kinh nghiệm được đúc kết và yêu cầu cấp bách như trên tôi quyết định lựa chọn đề tài **“Một số biện pháp giúp học sinh nâng cao chất lượng môn Đá cầu ở trường Tiểu học”**.

2 - Mục tiêu của đề tài, sáng kiến.

Việc nghiên cứu đề tài “*Một số biện pháp giúp học sinh nâng cao chất lượng môn Đá cầu ở trường Tiểu học*”. Nhằm

- Tìm ra một số biện pháp hữu hiệu giúp các em học sinh tập luyện môn Đá cầu có chất lượng hơn.
- Tạo được cơ sở nền tảng vững chắc cho đội tuyển Đá cầu của nhà trường nói riêng và đào tạo hạt giống cho đội Đá cầu huyện nhà nói chung.
- Giúp học sinh thường xuyên tập luyện thể dục thể thao thông qua tập luyện môn Đá cầu.

3- Thời gian, đối tượng, phạm vi nghiên cứu.

Thời gian: Từ tháng 10 - 2023 đến tháng 4 - 2024. (Năm học 2023 - 2024)

Đối tượng nghiên cứu.

Trong các giờ học trực tiếp trên lớp cũng như các hoạt động ngoài giờ học của học sinh lớp 5 ở trường tiểu học Phú Châu

Học sinh Trường Tiểu Học Phú Châu.

Phạm vi nghiên cứu.

Để thực hiện được mục đích nghiên cứu của đề tài tôi đã sử dụng một số phương pháp sau đây:

- Phương pháp làm mẫu
- Phương pháp quan sát
- Phương pháp rèn luyện thực hành
- Phương pháp đàm thoại
- Phương pháp thống kê.

II - Nội Dung của sáng kiến.

1. Hiện trạng vấn đề.

Đối với môn Đá cầu có từ rất lâu. Nhưng với học sinh tiểu học môn Đá cầu qua nội dung thể thao tự chọn. Môn đá cầu được đưa vào môn thể thao tự chọn để các em được làm quen và tập luyện nhằm hình thành động tác và kỹ năng là rất cần thiết, nhằm rèn luyện cho học sinh sự nhanh nhẹn, khéo léo, dẻo dai, khả năng tư duy sáng tạo, tâm lý vững vàng, tự tin, quyết đoán. Qua đó nhằm phát hiện, bồi dưỡng vận động viên tài năng tham gia hội khoẻ phù đồng và bồi dưỡng nhân tài thể thao cho đất nước.

Tuy nhiên do nhiều yếu tố khách quan nên một số học sinh ở các trường học chưa biết đến môn Đá cầu. Vì vậy Đá cầu hiện nay là một môn học khó đối với học sinh, nó đòi hỏi học sinh phải tập luyện rất nhiều từ động tác đơn giản như (tâng cầu bằng mu chính diện, tâng cầu bằng đùi, tâng cầu bằng má trong bàn chân...) đến động tác phức tạp như (đỡ cầu bằng ngực, cúp cầu, quét cầu...) do đó đòi hỏi học sinh phải tập luyện thường xuyên và liên tục trong thời gian dài mới có thể tiến bộ và thi đấu đạt thành tích cao được.

Kết quả khảo sát trước khi chưa tham gia tập luyện

Tổng số học sinh	Tham gia vào các hoạt động ngoài giờ học.					
	Tích cực, chủ động thực hiện		Có thực hiện nhưng chưa tích cực		Chưa thực hiện	
	SL	%	SL	%	SL	%
189	50	26,4	98	51,9	41	21,7

Trong luyện tập môn Đá cầu để có được những giờ học đạt kết quả cao trước tiên cần tạo cho các em niềm say mê, hứng thú trong khi tập luyện nắm vững nội dung và thực hiện các động tác một cách hoàn hảo... Giáo viên cần phải nghiên cứu kỹ nội dung bài tập, làm mẫu chính xác từng động tác, thao tác thuần thục, phân tích rõ ràng từng chi tiết kỹ thuật động tác trước khi lên lớp.

Giáo viên làm mẫu động tác phải đạt được yêu cầu chính xác, đẹp đúng kỹ thuật. Vì những động tác làm mẫu dễ gây được ấn tượng trong trí nhớ các em. Khi phân tích, giảng giải kỹ thuật động tác nên ngắn gọn, xúc tích, dễ hiểu mặt khác dùng tranh ảnh để minh họa tạo sự chú ý cho các em.

Do đặc điểm tâm sinh lý của các em là học sinh thường hay hiếu động, thiếu tập trung nhất là trong những giờ học ngoại khoá do ảnh hưởng các yếu tố bên ngoài. Vậy giáo viên cần quán triệt học sinh thực hiện nghiêm túc nội qui trong giờ học. Chia lớp học thành từng nhóm, đội và thường xuyên cho các nhóm này thi đua với nhau để kích thích trong mỗi học sinh luôn luôn có sự phấn đấu trong học tập hơn nữa mặt khác tạo điều kiện cho các em có nhiều cơ hội tập luyện vận dụng những kỹ năng đã học một cách nhuần nhuyễn, khéo léo, mạnh dạn... Để mỗi khi thi đấu cấp trường, cấp huyện luôn tự tin mạnh dạn không nhút nhát...

Giáo viên thường xuyên tuyên dương khích lệ những cá nhân tích cực tham gia tập luyện và ghi nhận những thành quả của học sinh đã đạt được trong những năm qua. Tạo được niềm tin, lòng tự hào của mỗi thành viên trong đội. Đồng

thời cũng thẳng thắn nêu và phân tích những khuyết điểm còn yếu kém, khó khăn chưa khắc phục được.

Để làm được những điều như trên là giáo viên dạy môn thể dục như tôi cần phải tìm hiểu kỹ thực trạng của học sinh mình từ đó đưa ra những biện pháp tốt nhất, phù hợp nhất nhằm giúp cho đội tuyển Đá cầu trường có được chất lượng tốt nhất mang về nhiều thành tích cho nhà trường...

1. Giải pháp thực hiện sáng kiến để giải quyết vấn đề

*** Học sinh cần nắm được một số kỹ thuật, chiến thuật, luật cơ bản về môn Đá cầu.**

2.1. Một số kỹ thuật về môn Đá cầu.

+ Kỹ thuật đá cầu bằng mu bàn chân

Trong kỹ thuật này học sinh cần biết và nắm được các kỹ thuật:

- Tang cầu bằng mu chính diện.
- Đá phát cầu:
 - Phát cầu thấp chân chính diện (*Kỹ thuật được sử dụng nhiều nhất trong thi đấu, tập luyện để đưa cầu vào cuộc*).
 - Phát cầu thấp chân nghiêng mình.
 - Phát cầu cao chân chính diện
 - Phát cầu cao chân nghiêng mình (*Tăng uy lực của quả phát cầu bằng cách phát cầu chuẩn xác, nhanh và tập trung vào các điểm yếu của đối phương, thường được sử dụng trong đá đơn*).
- Búng cầu.
- Giật cầu.
- Chuyển cầu.
- Tang cầu 1 nhịp để tấn công.
- Đá tấn công bằng mu chính diện.
- Bật nhảy, dùng mu bàn chân đá cầu.
- Đá móc bằng mu bàn chân.
- Cúp cầu.
- Vít cầu.

+ Kỹ thuật đá đùi

Trong kỹ thuật này học sinh cần biết và nắm được các kỹ thuật:

- Đỡ cầu bằng đùi.
- Chuyển cầu bằng đùi.
- Tang cầu nhịp một để tấn công (*Rất hiệu quả trong đá đơn*)

+ Kỹ thuật đỡ ngực

Trong kỹ thuật này học sinh cần biết và nắm được các kỹ thuật:

- Đỡ cầu bằng ngực.
- Chấn cầu bằng ngực.
- Đánh ngực tấn công.

+ Kỹ thuật đánh đầu

Trong kỹ thuật này học sinh cần biết và nắm được các kỹ thuật:

- Đỡ cầu bằng đầu.
- Đánh đầu tấn công.

+ Kỹ thuật đá má trong bàn chân

Trong kỹ thuật này học sinh cần biết và nắm được các kỹ thuật:

- Quét cầu.
- Bạt cầu.
- Đẩy cầu.
- Xiết cầu.

+ Kỹ thuật đá má ngoài bàn chân

Trong kỹ thuật này học sinh cần biết và nắm được các kỹ thuật:

- Tang cầu (Cứu cầu).
- Đá tấn công.

2.2. Một số chiến thuật trong tập luyện và thi đấu môn Đá cầu:

+ Chiến thuật thi đấu đơn.

Trong thi đấu đơn, chiến thuật thể hiện tính tích cực, sáng tạo của từng cá nhân. Có nhiều loại chiến thuật phát cầu được áp dụng trong thi đấu đơn, trong đó chiến thuật phát cầu thấp – gần và phát cầu cao – sâu là chiến thuật gây không ít khó khăn cho đối phương khi đỡ phát cầu.

- Phát cầu thấp - gần

Từ vị trí phát cầu, thực hiện kỹ thuật phát cầu sao cho cầu bay thấp sát lưới rơi vào khu vực phát cầu hợp lệ bên sân đối phương gần lưới nhất.

- Phát cầu cao - sâu

Từ vị trí phát cầu, thực hiện động tác phát cầu sao cho cầu bay cao, xa vào hai góc xa khu vực phát cầu hợp lệ bên sân đối phương.

+ ***Chiến thuật thi đấu đôi.***

Phần lớn các chiến thuật trong thi đấu đơn đều có thể áp dụng trong thi đấu đôi. Ngoài ra, khi đá đôi cần đặc biệt lưu ý đến việc phối hợp di chuyển và phối hợp tổ chức tấn công thường xuyên.

- *Chiến thuật phát cầu có người che:*

Trong đá đôi, bên phát cầu là bên bị tấn công, còn bên đỡ cầu là bên tấn công. Vì vậy, muốn hạn chế sức tấn công của đối phương thì chiến thuật phát cầu có người che phải vận dụng triệt để, phải coi phát cầu có giá trị như một quả tấn công. Muốn vậy, sự phối hợp nhịp nhàng của người phát cầu và người che cầu vô cùng quan trọng. Phải quan sát vị trí đứng đỡ phát cầu của đối phương mà quyết định điểm phát cầu. Chỉ cần đối phương mất tập trung thì đây là thời điểm quý giá nhất để phát cầu, vì lúc này đối phương đã xê dịch chân trụ. Nếu đối phương đứng yên để tập trung nhìn vào tay cầm cầu của người phát cầu, thì người đứng ở vị trí che cầu có thể nghiêng người sang phải hoặc trái một cách hợp lệ (nhưng hai chân không được di chuyển), để cho đối phương không nhìn thấy người phát cầu.

- *Phân chia khu vực kiểm soát trên sân:*

Ở những đội mà trình độ kỹ thuật thấp, chưa phối hợp ăn ý với nhau trong phòng thủ lẫn trong tấn công thì nên sử dụng chiến thuật phân chia mỗi người đỡ cầu và kiểm soát một nửa sân theo chiều dọc. Khi trình độ đá đôi đã được nâng cao, thì thường sử dụng cách phân chia như sau: Người có khả năng phòng ngự tốt sẽ kiểm soát $\frac{3}{4}$ diện tích của sân, người kia có khả năng tấn công tốt sẽ kiểm soát $\frac{1}{4}$ sân còn lại. Người có khả năng kiểm soát $\frac{3}{4}$ sân có trách nhiệm phải đỡ cầu của đối phương rơi vào khu vực của mình sau đó chuyển cầu cho đồng đội.

- *Phản công bằng chắn cầu:*

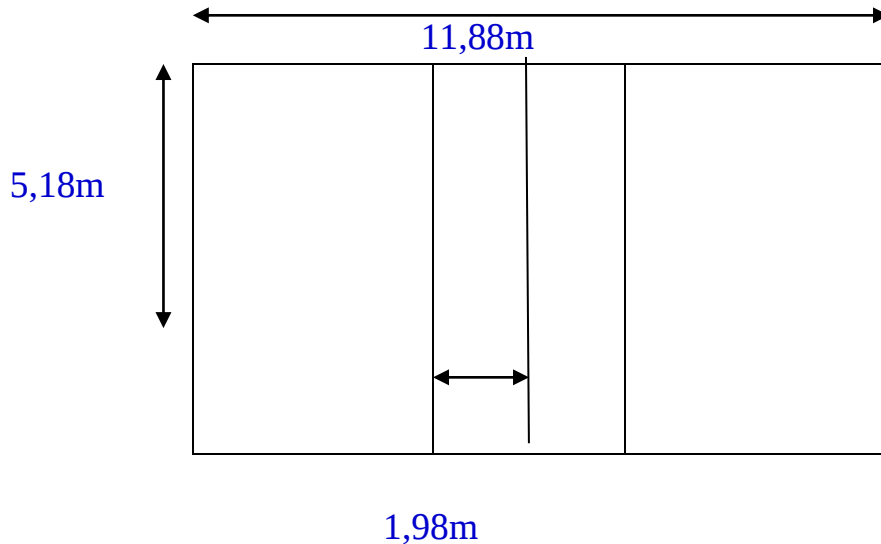
Để hạn chế khả năng tấn công của đối phương, đặc biệt là khi họ sử dụng các kỹ thuật xiết cầu, vít cầu gần lưới, thì chắn cầu bằng ngực cho dù chắn không trúng cầu, bị thua điểm, song việc chắn cầu này gây cho đối phương tâm lý căng thẳng khi thực hiện kỹ thuật, chính vì vậy hiệu quả tấn công bị giảm đi.

Hơn nữa nếu chấn được cầu thì sẽ thắng điểm trực tiếp. Trong thi đấu, để tăng hiệu quả chấn cầu, nhiều trường hợp cả hai VĐV ở cùng bên cùng nhảy lên chấn cầu gọi là chấn đôi.

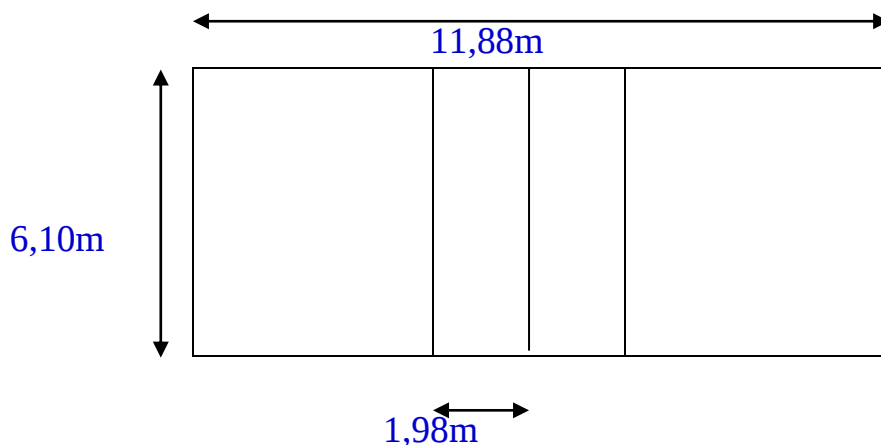
2.3. Một số điều trong luật Đá cầu.

* Sân đá cầu.

- Sân đá đơn.



-Sân đá đôi:



Điều 1: SÂN

1.1. Sân thi đấu là một mặt phẳng cứng hình chữ nhật có kích thước chiều dài 11,88m, chiều rộng 5,18m đối với sân đá đơn và 6,10m đối với sân đá đôi tính đến mép ngoài của đường giới hạn. Sân thi đấu không bị vật cản trong khoảng chiều cao 8m tính từ mặt sân.

1.2. Các đường giới hạn:

- Đường phân đôi sân: Nằm ở phía dưới lưới, chia sân thành 2 phần bằng nhau.

- Đường giới hạn khu vực tấn công cách 1,98m và chạy song song với đường phân đôi sân.

Điều 2: LƯỚI

2.1. Lưới rộng 0,75 mét, dài tối thiểu là 7,10m, các mắt lưới có kích thước là 0,019m x 0,019m. Mép trên và mép dưới của lưới được viền bởi một băng vải gấp đôi rộng từ 0,04m đến 0,05m và được luồn sợi dây thường hoặc dây nylon giữ cho căng lưới. Lưới được theo trên cột căng lưới, hai cột căng lưới được dựng thẳng đứng ở 2 đầu đường phân đôi của sân thi đấu. Hai cột căng lưới phải để ngoài sân, cách đường biên dọc 0,50m.

2.2. Chiều cao của lưới:

2.2.1 Chiều cao của lưới đối với nữ và nữ trẻ: 1,50m.

2.2.2 Chiều cao của lưới đối với nam và nam trẻ: 1,60m.

2.2.3 Chiều cao của lưới đối với thiếu niên: 1,40m.

2.2.4 Chiều cao của lưới đối với nhi đồng: 1,30m.

2.2.5 Chiều cao của đỉnh lưới ở giữa lưới được phép có độ võng không quá 0,02m.

Điều 3: CỘT LƯỚI VÀ ĂNGTEN

3.1. Cột lưới phải cao tối đa: 1,70mét.

3.2. Vị trí của các cột lưới được dựng đứng hoặc chôn cố định trên đường phân đôi sân kéo dài cách đường biên dọc sân là 0,50mét.

3.3. Cột Ăngten: Có chiều dài 1,20m; đường kính 0,01m; cao hơn so với mép trên của lưới là 0,44m. Trên cột Ăngten được vẽ bằng những màu sáng tương phản với tiết diện 10cm.

Điều 4: QUẢ CẦU

- Cầu đá Việt Nam 202

+ Chiều cao 0,131m, rộng 0,06m.

+ Trọng lượng 14gam (+, -1).

Điều 6: ĐẤU THI

6.1. Trận đấu đơn diễn ra giữa 2 đội, mỗi đội có một đấu thủ.

6.2. Trận đấu đôi diễn ra giữa 2 đội, mỗi đội có hai đấu thủ

Điều 12. BẮT ĐẦU TRẬN ĐẤU VÀ PHÁT CẦU

12.1. Bên phát cầu trước sẽ bắt đầu hiệp đấu đầu tiên. Bên nào thắng sẽ giành quyền phát cầu ở hiệp thứ hai.

12.2. Phải phát cầu ngay khi trọng tài công bố điểm. Đấu thủ cố tình trì hoãn, trọng tài sẽ nhắc nhở và nhắc nhở đến lần thứ hai thì sẽ bị bắt lỗi và một điểm cho đối phương.

12.3. Khi phát cầu, ngay sau khi đấu thủ tiếp xúc với cầu, tất cả các đối thủ còn

lại được phép tự do di chuyển trên phần sân của mình.

12.4. Cấm bất cứ vật trợ giúp nào từ bên ngoài làm tăng tốc độ của quả cầu và sự di chuyển của đầu thủ.

12.5 Phát cầu lại.

- Cầu mắc vào lưới khi đang thi đấu, ngoại trừ lần chạm cầu cuối cùng.
- Các bộ phận của quả cầu bị rơi ra trong khi thi đấu.
- Cầu được phát đi trước khi trọng tài ra ký hiệu phát cầu.
- Do khách quan làm ảnh hưởng đến thi đấu.

Điều 13: CÁC LỖI

13.1. Lỗi của bên phát cầu:

13.1.1 Đầu thủ phát cầu trong khi thực hiện động tác nhưng giẫm chân vào đường biên ngang hoặc đường giới hạn khu vực phát cầu.

13.1.2 Đầu thủ phát cầu không qua lưới .

13.1.3 Cầu phát chạm vào đồng đội hoặc bất cứ vật gì trước khi bay sang phần sân đối phương.

13.1.4 Quả cầu bay qua lưới nhưng rơi ra ngoài sân.

13.1.5 Đầu thủ phát cầu làm các động tác trì hoãn và làm rơi cầu xuống đất sau khi trọng tài đã ra ký hiệu cho phát cầu (tối đa là 5 giây).

13.1.6 Phát cầu không đúng thứ tự trong thi đấu.

13.2. Lỗi của bên đỡ phát cầu.

13.2.1 Có hành vi gây mất tập trung, làm ồn hoặc la hét nhằm vào đầu thủ.

13.2.2 Chân chạm vào các đường giới hạn khi đối phương phát cầu.

13.2.3 Đỡ cầu dính hoặc lăn trên bất cứ bộ phận nào của cơ thể.

13.3. Lỗi với cả hai bên trong trận đấu.

13.3.1 Đầu thủ chạm cầu ở bên sân đối phương.

13.3.2 Để bất cứ bộ phận nào của cơ thể sang phần sân đối phương dù ở trên hay dưới lưới.

13.3.3 Cầu chạm cánh tay.

13.3.4 Dừng hay giữ đầu dưới cánh tay, giữa hai chân hoặc trên người

13.3.5 Bất cứ phần nào của cơ thể hay trang phục của đầu thủ chạm vào lưới, cột lưới, ghế trọng tài hay sang phần sân đối phương.

13.3.6 Cầu chạm vào trần nhà, mái nhà hay bất cứ bộ phận nào khác.

13.3.7 Nội dung đơn chạm cầu quá 2 lần

13.3.8 Nội dung đôi và đội: 1 đầu thủ chạm cầu quá 2 lần liên tiếp, 1 bên quá 4 chạm.

*** Giáo viên cần quan tâm đến các điều kiện học tập của học sinh.**

- Trước giờ dạy cần nắm chắc những diễn biến sức khỏe hoạt động học tập, lao động, sinh hoạt, kết quả của bài trước những thay đổi tổ chức học tập, những vấn đề chung của lớp và những em cá biệt. Từ đó kịp thời điều chỉnh kế hoạch mức độ hình thức, phương pháp lên lớp.

- Trước giờ dạy giáo viên kiểm tra sân bãi, sân bãi phải sạch sẽ, bằng phẳng đủ điều kiện để học sinh tập luyện an toàn. kiểm tra sự an toàn của học sinh.

- Giáo viên chuẩn bị tranh ảnh, đồ dùng học tập.

- Học sinh chuẩn bị trang phục, dụng cụ thể dục cho các em. (cầu, giày ba ta, dép quai hậu, trang phục thoáng rộng bảo đảm cho học sinh tham gia vận động tốt nhất).

- Để học sinh tập luyện đạt kết quả thì việc quan tâm đến rèn luyện, uốn nắn , sửa sai, giúp học sinh nhận biết được điểm yếu của mình để sửa là rất cần thiết.

- Giáo viên cần tăng cường đổi mới cách tổ chức dạy học theo nhóm, để các em thi đua với nhau, nhận xét lẫn nhau kiểm tra theo dõi bạn để mang tính tích cực tự giác trong học tập.

- Trong giảng dạy cần phải phát huy tính tích cực của học sinh bằng các biện pháp thi đua, thi đấu, biểu dương khen thưởng, cần nâng cao tính tự giác khả năng tự quản của học sinh để phát huy tính chủ động tích cực trong học tập.

*** Quan tâm, giúp đỡ học sinh luyện tập thực hành.**

- Khi hướng dẫn học sinh tập luyện giáo viên phải phối hợp tốt với cán sự lớp để giúp giáo viên điều khiển lớp tập, giáo viên đi quan sát sửa chữa, uốn nắn, giúp đỡ những em tập chưa hoàn chỉnh đặc biệt cần chú trọng đến khâu bảo hiểm để phòng ngừa chấn thương cho các em.

- Tăng cường đổi mới cách tổ chức dạy học theo nhóm, để các em thi đua với nhau, nhận xét lẫn nhau kiểm tra theo dõi bạn, để mang tính tích cực, tính tự giác trong học tập.

- Giáo viên hướng dẫn phân tích, tập mẫu cho cả lớp quan sát rồi mới cho lớp tập.

- Hướng dẫn học sinh xem tranh, phân tích kỹ thuật ngắn gọn, dễ hiểu đặt biệt là những động tác khó.

- Giáo viên làm mẫu 2 lần cho lớp xem vừa chơi mẫu vừa phân tích kỹ thuật cho lớp nghe và giáo dục học sinh, tinh thần học tập cũng như tác dụng của bài tập.

- Giáo viên gọi 1 tổ lên tập thử , cho lớp quan sát, GV cùng học sinh nhận xét

tuyên dương.

- Giáo viên điều khiển lớp tập, giáo viên vừa làm trọng tài vừa đi quan sát sửa sai cho các em .

- Giáo viên cho cán sự lớp điều khiển lớp tập , giáo viên đi giúp đỡ học sinh sửa sai.

- Chia nhóm cho các tổ tập theo từng khu vực đảm bảo an toàn, qui định thời gian cụ thể cho các em tập , giáo viên nhắc nhở học sinh tập luyện và sửa sai.

- Giao bài tập về nhà cho những em có thành tích chưa tốt, tiếp tục tích cực tập luyện để đạt kết quả như mong đợi.

- Những em học sinh tiếp thu chậm giáo viên sẽ động viên khích lệ để các em có niềm tin vào bản thân của mình, để tự tin tập luyện đạt kết quả tốt.

- Tổ chức cho học sinh chơi trò chơi nhằm tạo sự thoải mái hứng thú cho học sinh.

- Tổ chức cho học sinh thi đấu, thi đua giữa các nhóm để tạo sự hứng thú trong giờ học và nâng cao thành tích.

Từ thực tế áp dụng những kĩ thuật đá cầu trên một cách linh hoạt, sáng tạo trong những giờ tập luyện. Học sinh tập đúng kĩ thuật chất lượng mỗi buổi tập được nâng lên rõ rệt, các em tập luyện một cách hưng phấn, không mệt mỏi. Đã thay đổi được ý nghĩ trong các em từ tham gia chơi đá cầu chỉ là trò chơi giải trí đến nay môn Đá cầu được tập luyện một cách bài bản, đúng kĩ thuật giúp các em ngoài việc giải trí mà còn rèn luyện sức khỏe, phát huy được năng khiếu làm cơ sở nền tảng cho môn Đá cầu sau này của đội tuyển các cấp....



Học sinh quan sát kĩ thuật tung cầu bằng đùi và mu bàn chân



Học sinh đang tập luyện theo nhóm



Học sinh thi đá cầu

***Phối hợp với phụ huynh học sinh:**

- Cần phải quan tâm nhiều đến chế độ ăn uống của các em để các em có đủ sức khoẻ học tập, rèn luyện.
- Chuẩn bị trang phục, dụng cụ thể dục cho các em. (cầu, giày ba ta, dép quai hậu)
- Thường xuyên nhắc các em nên rèn luyện thêm ở nhà để tăng cường thêm sức khoẻ, sự dẻo dai, phát triển cơ thể một cách cân đối, toàn diện hơn.
- Tạo cho các em vui chơi sau thời gian học tập và tập luyện mệt mỏi. Động viên, khích lệ các con khi có tiến bộ.
- Thường xuyên liên lạc với giáo viên theo dõi nề nếp học tập của con em mình.
- Tạo điều kiện để con em mình tham gia vào các câu lạc bộ thể dục thể thao.

*** Động viên, khen thưởng:**

Học sinh được động viên, khích lệ thường xuyên khi mình có tiến bộ sẽ nâng cao tính tự giác, khả năng tự học của học sinh để phát huy tính chủ động tích cực trong tập luyện.

Động viên, khích lệ học sinh, để các em tích cực luyện tập thu được kết quả tốt. Không chê những em chưa tập được mà động viên các em cố gắng luyện tập để có được sức khỏe tốt.

Bản thân lập sổ theo dõi hàng ngày để cuối mỗi tháng trong tiết sinh hoạt cho các em bình chọn những bạn thực hiện tốt sẽ giành được một phần quà nhỏ. Các em rất vui khi được tặng những món quà của cô giáo tặng. Vì thế các em không ngừng thi đua cố gắng thực hiện tốt để được nhận quà mà cô giáo thưởng. Đây là một hình thức động viên về tinh thần rất giá trị và hiệu quả. Các em sẽ có động lực rất lớn trong quá trình tập luyện để nâng cao thành tích.

2. Kết quả sau khi áp dụng giải pháp sáng kiến tại đơn vị.

Sau khi thực hiện các biện pháp trên tôi nhận thấy học sinh tự tin và chủ động hơn khi học, học sinh nắm được kĩ thuật và chiến thuật, luật thi đấu giúp học sinh tự tin và mạnh dạn hơn, tiết dạy trở nên sôi nổi, học sinh tích cực học tập và tham gia nhiệt tình vào các hoạt động tập luyện.

Đối với học sinh khá giỏi các em học nhiệt tình, chuẩn xác hơn, với học sinh yếu cũng tham gia tích cực hơn, tiến bộ rõ rệt hơn và hòa đồng với các bạn trong lớp.

Tính thật thà, trung thực, tính khiêm tốn của học sinh cũng được thể hiện rõ rệt. Qua đó các em đã biết vận dụng để tự tập luyện hàng ngày rèn luyện sức khỏe.

Qua nghiên cứu và áp dụng kết quả môn Đá cầu của học sinh khối 5 năm học đạt được như sau.

Tổng số học sinh	Tích cực tham gia học tập		Có tham gia học tập		Chưa tích cực tham gia học tập	
	SL	%	SL	%	SL	%
189	139	73,5	43	22,8	7	3,7

4. Hiệu quả của sáng kiến

4.1. Hiệu quả về khoa học

Phương pháp này phát triển được tố chất sự khéo léo và linh hoạt, tạo niềm đam mê cho các em thì các em rất tự giác và luôn lập kế hoạch cho việc tập luyện một cách hợp lý, khoa học, rèn cho học sinh tính kiên trì, nỗ lực ý chí vượt qua mọi khó khăn trở ngại về thể chất và tinh thần. Người tập có sức khỏe tốt, sức chịu đựng dẻo dai, đặc biệt trong điều kiện hiện nay đa số học sinh không phải tham gia lao động cùng gia đình, thể lực không tốt.

4.2. Hiệu quả về kinh tế

- Tăng cường hiệu quả giáo dục: Sử dụng các phương pháp học tập có tính khoa học và sáng tạo học sinh luôn hứng thú, giúp học sinh tiếp thu kỹ thuật một cách hiệu quả hơn. Điều này góp phần nâng cao chất lượng giáo dục và khả năng tập trung của học sinh.
- Phát triển kỹ năng cho học sinh: Các phương pháp thiết kế nhằm phát triển tư duy sáng tạo và khả năng phân tích của học sinh, từ đó giúp họ không chỉ học tốt hơn mà còn có thể áp dụng những kỹ năng này vào các kỹ xảo động tác. chuẩn bị cho cuộc sống và học tập sau này.
- Tăng sự tham gia và hài lòng của phụ huynh: Khi học sinh thích thú và hứng khởi với việc học, sự hài lòng của phụ huynh cũng tăng lên, điều này có thể dẫn đến sự ủng hộ mạnh mẽ hơn cho các hoạt động và chương trình của nhà trường.
- Giảm chi phí đào tạo giáo viên dài hạn: Việc đào tạo giáo viên sử dụng các phương pháp khoa học sẽ giúp giảm chi phí do nâng cao hiệu quả giảng dạy, giảm thời gian chuẩn bị bài và cải thiện quản lý lớp học.
- Khả năng áp dụng rộng rãi: Sáng kiến có thể được mở rộng áp dụng không chỉ trong các lớp học mà còn trong các hoạt động ngoại khóa và giáo dục cộng đồng, từ đó tăng cường khả năng tiếp cận và hiệu quả giáo dục trên diện rộng.

Những lợi ích này không chỉ thể hiện giá trị kinh tế trực tiếp thông qua việc cải thiện chất lượng giáo dục mà còn gián tiếp qua việc nâng cao hình ảnh và uy tín của nhà trường, thu hút sự tham gia của nhiều phụ huynh và học sinh hơn.

4.3. Hiệu quả về xã hội.

Hiệu quả xã hội của sáng kiến áp dụng phương pháp mới vào giảng dạy tại trường tiểu học qua các giờ học chính khóa cũng như giờ học ngoại khóa có thể bao gồm các yếu tố sau:

- Phát triển kỹ năng xã hội và cộng tác: Các trận đấu giao hữu giữa các lớp của khối 5 thường khuyến khích sự tương tác và làm việc nhóm, giúp học sinh phát

triển kỹ năng xã hội và cộng tác. Điều này là quan trọng cho sự phát triển toàn diện của trẻ, chuẩn bị cho chúng kỹ năng làm việc nhóm và giải quyết vấn đề cần thiết trong xã hội hiện đại.

- Tăng cường sự tham gia của phụ huynh: Việc tích giữa việc học và giao hữu thi đấu không chỉ khiến học sinh thích thú hơn mà còn giúp phụ huynh dễ dàng tham gia vào quá trình giáo dục của con em họ, tạo điều kiện cho sự hợp tác giữa nhà trường và gia đình, từ đó nâng cao chất lượng giáo dục và sự hỗ trợ từ cộng đồng.

- Cải thiện sự đa dạng trong giáo dục: Trong quá trình học tập, điều chỉnh phù hợp với nhu cầu và tinh thần học của từng học sinh. Điều này đặc biệt quan trọng đối với học sinh có nhu cầu đặc biệt hoặc khác biệt về khả năng học tập.

- Nâng cao nhận thức và cam kết với giáo dục: Sự hứng khởi và hiệu quả của phương pháp giảng dạy mới giúp tăng cường nhận thức và cam kết của cả học sinh và phụ huynh đối với môn học. Điều này có thể dẫn đến sự thay đổi tích cực trong thái độ học tập và giá trị đặt vào giáo dục trong cộng đồng.

- Chuẩn bị kỹ năng cho thế hệ tương lai: Việc sử dụng phương pháp mới trong giáo dục từ sớm giúp trang bị cho học sinh những kỹ năng và kỹ xảo cần thiết để thích ứng và thành công trong một thế giới ngày càng phát triển, đồng thời thúc đẩy sự sáng tạo và đổi mới.

Những hiệu quả này không chỉ cải thiện chất lượng giáo dục mà còn tạo ra một tác động tích cực đến cộng đồng, giúp hình thành một nền tảng vững chắc cho sự phát triển xã hội và kinh tế trong tương lai.

5. Tính khả thi.

Tính khả thi của sáng kiến áp dụng vào trong giảng dạy để nâng cao chất lượng trong giờ học nhằm nâng cao khả năng tập luyện cũng như thi đấu của học sinh khối lớp 5 phụ thuộc vào nhiều yếu tố, nhưng dựa trên thông tin có trong tài liệu, ta có thể đánh giá như sau:

- Cơ sở vật chất và trang thiết bị: Các trường tiểu học đã trang bị đầy đủ các trang thiết bị cần thiết như cầu và lưới, để có thể áp dụng sáng kiến này một cách hiệu quả. Nếu trường đã được trang bị đầy đủ những thiết bị này, sáng kiến có khả năng áp dụng cao.

- Đào tạo giáo viên: Giáo viên cần được tập huấn và bồi dưỡng thường xuyên. Sự sẵn sàng và khả năng của giáo viên trong việc áp dụng các kỹ thuật mới sẽ là yếu tố then chốt để sáng kiến được áp dụng rộng rãi.

- Hỗ trợ từ phía lãnh đạo và chính quyền địa phương: Sự ủng hộ từ ban giám hiệu nhà trường và các cơ quan quản lý giáo dục cấp cao hơn sẽ giúp triển khai sáng kiến suôn sẻ hơn. Điều này bao gồm việc cung cấp tài chính, chính sách, và các nguồn lực khác.
- Sự chấp nhận của học sinh và phụ huynh: Sự hưởng ứng tích cực từ học sinh và phụ huynh sẽ là một lợi thế lớn trong việc áp dụng sáng kiến. Nếu học sinh thấy thích thú và phụ huynh nhận thấy tiến bộ trong học tập của con em mình, họ sẽ hỗ trợ mạnh mẽ hơn cho sáng kiến.
- Phù hợp với đặc điểm văn hóa và giáo dục địa phương: Việc thiết kế các bài giảng cần phải phù hợp với văn hóa địa phương và mục tiêu giáo dục cụ thể của từng khu vực. Sự phù hợp này sẽ giúp tăng cường hiệu quả giáo dục và dễ dàng được áp dụng rộng rãi.
- Đánh giá và điều chỉnh thường xuyên: Sáng kiến cần được đánh giá định kỳ để xác định những thách thức và cơ hội cải tiến, từ đó điều chỉnh cho phù hợp với điều kiện thực tế của từng trường, từng lớp học.
- Nếu những điều kiện này được đáp ứng, sáng kiến có khả năng cao được áp dụng thành công, không chỉ ở một trường học cụ thể mà còn có thể mở rộng ra nhiều đơn vị, địa phương khác trong cả nước.

6. Thời gian thực hiện đề tài.

Thời gian thực hiện sáng kiến áp dụng vào giảng dạy tại trường tiểu học thông qua việc thiết kế và sử dụng cho học sinh Đề tài “Một số biện pháp giúp học sinh nâng cao chất lượng môn Đá cầu ở trường Tiểu học” được nghiên cứu và viết dựa trên tâm sinh lí của học sinh khối lớp 5 và dựa vào hoạt động dạy của thầy và hoạt động học của học sinh trường Tiểu học. Được thực hiện trong năm học 2023-2024. Dự án này được triển khai liên tục và có thể được áp dụng cho các năm học tiếp theo, tùy theo đánh giá hiệu quả và sự điều chỉnh cần thiết dựa trên kết quả và phản hồi.

- Giai đoạn chuẩn bị (trước năm học 2023-2024): Sự chuẩn bị của giáo viên, chuẩn bị tài liệu và trang thiết bị cần thiết, và thiết kế các bài giảng.
- Giai đoạn triển khai (năm học 2023-2024): Áp dụng vào quá trình giảng dạy, thu thập phản hồi từ giáo viên và học sinh để đánh giá hiệu quả và điều chỉnh kịp thời.
- Giai đoạn đánh giá và mở rộng (cuối năm học 2023-2024 và về sau): Đánh giá toàn diện hiệu quả của sáng kiến, xác định những thách thức và điều chỉnh cần thiết, và mở rộng áp dụng vào các lớp, các khóa học khác tại trường hoặc trong khu vực.

7. Kinh phí thực hiện đề tài sáng kiến.

- Chi phí thiết bị và cơ sở vật chất: Bao gồm cầu, lưới, sân bãi. Cơ sở vật chất của nhà trường đã có: Hệ thống sân tập và cầu.
- Chi phí thấp : Không tốn kém về cơ sở vật chất, có tính khả thi cao.

III: KẾT LUẬN VÀ KHUYẾN NGHỊ

Qua quá trình tập luyện giúp học sinh hiểu và nắm bắt được những kỹ thuật đá cầu và yêu thích môn Đá cầu, qua đó học sinh có ý thức tập luyện thường xuyên nhằm tăng cường sức khỏe, vừa được giao lưu giải trí và học hỏi kinh nghiệm với bạn bè xung quanh.

Việc áp dụng các biện pháp hướng dẫn học sinh tập luyện các kỹ thuật và kỹ thuật nêu trên cần phải thực hiện một cách nghiêm túc, thường xuyên. Học sinh cần được trang bị đầy đủ giày, tất, dụng cụ tập luyện đầy đủ thì kết quả luôn đạt được tốt hơn.

Giáo viên trước khi hướng dẫn tập luyện cần phải nghiên cứu thật kỹ giáo án và kỹ thuật từng động tác một cách nhuần nhuyễn. Luôn theo dõi, ghi chép những kết quả sau mỗi buổi tập để tổng kết rút kinh nghiệm cho buổi tập sau.

Trong giờ tập luyện luôn chú ý đến sự đảm bảo an toàn cho học sinh tạo không khí buổi tập được sôi nổi, hưng phấn, động viên kịp thời nhằm phát huy tối đa những năng khiếu của học sinh.

- Đối với các bậc cha mẹ học sinh luôn quan tâm đến việc học tập của các con em mình. Mặt khác cũng cần dành cho các em một khoảng thời gian vui chơi, tập luyện thể dục thể thao giúp các em phát triển được những năng khiếu bản thân.

- Đối với nhà trường cần tạo điều kiện cho các em có được sân chơi rộng rãi, an toàn. Thường xuyên tổ chức các phong trào TDTT liên trường để các em có điều kiện tham gia thi đấu, cọ sát với các bạn trường khác và xem đây là một hoạt động thường xuyên của nhà trường.

- Đối với lãnh đạo cấp trên mở các lớp năng khiếu cho học sinh tham gia đồng thời mở lớp tập huấn, bồi dưỡng cho giáo viên dạy thể dục nhằm nâng cao trình độ và kiến thức chuyên môn hơn. Có chế độ bồi dưỡng ngoài giờ, hoạt động ngoại khóa để giáo viên luyện tập cho học sinh được tốt hơn.

Trên đây là một số biện pháp tôi đã áp dụng trong quá trình hướng dẫn tập luyện của bản thân và cũng đã có được những kết quả khả quan. Tuy nhiên vẫn chưa hoàn chỉnh vì vậy tôi rất mong muốn được sự góp ý chân thành của những

đồng nghiệp, các bạn yêu thích thể thao để môn Đá cầu ngày càng phát triển và hoàn thiện.

Xin chân thành cảm ơn!

Xác nhận của BGH

Phú Châu, ngày 23 tháng 4 năm 2023

Người viết sáng kiến.

Nguyễn Thị Thu

Mục lục

A.	PHẦN THỨ NHẤT: ĐẶT VẤN ĐỀ.....	1
I.	Đặt vấn đề.....	1
1.	Tính cấp thiết phải tiến hành sáng kiến.....	1
2.	Mục tiêu của đề tài, sang kiến.....	2
3.	Thời gian, đối tượng, phạm vi nghiên cứu.....	2
II.	Nội dung sáng kiến.....	2
1.	Hiện trạng vấn đề.....	2
2.	Giải pháp thực hiện sang kiến để giải quyết vấn đề.....	4
3.	Kết quả sau khi áp dụng giải pháp sáng kiến tại đơn vị.....	13
4.	Hiệu quả của sáng kiến.....	14
4.1.	Hiệu quả về khoa học.....	14
4.2.	Hiệu quả về kinh tế.....	14
4.3.	Hiệu quả về xã hội.....	14
5.	Tính khả thi.....	15
6.	Thời gian thực hiện đề tài sáng kiến.....	16
7.	Kinh phí thực hiện đề tài sáng kiến.....	17
III.	Kiến nghị, đề xuất.....	17