

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

ĐƠN YÊU CẦU CÔNG NHẬN SÁNG KIẾN

Kính gửi:

- Hội đồng xét, duyệt sáng kiến kinh nghiệm Sở giáo dục và đào tạo Hà Nội.
- Hội đồng Khoa học cơ sở

	Ngày tháng năm sinh	Nơi công tác	Chức danh	Trình độ chuyên môn	Tên sáng kiến
Nguyễn Thị Khuyên	06/11/1974	Trường THPT Phan Đình Phùng	Giáo viên	Cử nhân	Lựa chọn một số bài tập nhằm phát triển thể lực môn cầu lông cho học sinh khối 10 THPT

- **Lĩnh vực áp dụng sáng kiến:** Áp dụng cho học sinh THPT, giải quyết vấn đề về thể lực cho học sinh THPT

- **Ngày sáng kiến được áp dụng lần đầu:** 9/2021

- **Mô tả bản chất của sáng kiến:** Đưa ra các bài tập và giải pháp để tăng cường thể lực cho học sinh

- **Các điều kiện cần thiết để áp dụng sáng kiến:** Về con người, cơ sở vật chất để áp dụng sáng kiến

- **Yếu tố thể lực là yếu tố quan trọng trong tập luyện và thi đấu cầu lông, nếu thể lực không tốt thì khó có thể tập luyện và thi đấu được.**

- **Danh sách tham gia áp dụng:** Học sinh khối 10 Trường THPT Phan Đình Phùng

- **Đánh giá lợi ích thu được hoặc dự kiến:** Sáng kiến của tôi dựa vào những thực tế mà bản thân đã áp dụng rồi và đã có kết quả. Vì vậy theo tôi sáng kiến kinh nghiệm của tôi áp dụng được trong nhà trường.

Tôi xin cam đoan mọi thông tin nêu trong đơn là trung thực, đúng sự thật và hoàn toàn chịu trách nhiệm trước pháp luật.

Hà Nội, Ngày tháng năm 2022

Người nộp đơn
(Ký và ghi rõ họ tên)

Nguyễn Thị Khuyên

BIÊN BẢN XÉT DUYỆT SÁNG KIẾN KINH NGHIỆM CẤP TRƯỜNG

Tác giả : Nguyễn Chí Khuyến
Đơn vị : Trường THPT Phan Đình Phùng
Tên SKKN : Lựa chọn một số bài tập nhằm phát triển khả năng vận dụng kiến thức học sinh THPT
Môn (hoặc Lĩnh vực): Giáo dục thể chất

TT	Nội dung	Biểu điểm	Điểm được đánh giá	Nhận xét
I	Điểm hình thức (2 điểm)			
	Trình bày đúng quy định về thể thức văn bản (kiểu chữ, cỡ chữ, dẫn dòng, căn lề...)	1	1	Đúng qui định
	Kết cấu hợp lý: Gồm 3 phần chính (đặt vấn đề, giải quyết vấn đề, kết luận và khuyến nghị)	1	1	- Kết cấu hợp lý
II	Điểm nội dung (18 điểm)			
1	Đặt vấn đề (2 điểm)			
	Nêu lý do chọn vấn đề mang tính cấp thiết	1	1	Mang tính thiết thực
	Nói rõ thời gian, đối tượng, phạm vi nghiên cứu	1	1	Rõ ràng, đúng đối tượng
2	Giải quyết vấn đề (14 điểm)			
	Tên SKKN, tên các giải pháp phù hợp với nội hàm	1	1	Phù hợp
	Nêu rõ cách làm cũ, phân tích nhược điểm. Có số liệu khảo sát trước khi thực hiện giải pháp	3	2,5	Có số so sánh trước và sau khi áp dụng
	Nêu cách làm mới thể hiện tính sáng tạo, hiệu quả. Có ví dụ và minh chứng tường minh cho hiệu quả của các giải pháp mới	7	6,5	Có tính sáng tạo, có hiệu quả trong quá trình áp dụng
	Có tính mới, phù hợp với thực tiễn của đơn vị và đối tượng nghiên cứu, áp dụng	1	0,5	Phù hợp với đối tượng học sinh
	Có tính ứng dụng, có thể áp dụng được ở nhiều đơn vị.	1	0,5	Có thể áp dụng cho nhiều trường
	Nội dung đảm bảo tính khoa học,	1	1	Đảm bảo tính khoa học

TT	Nội dung	Biểu điểm	Điểm được đánh giá	Nhận xét
	chính xác			
3	Kết luận và khuyến nghị (2 điểm)			
	Có bảng so sánh đối chiếu số liệu trước và sau khi thực hiện các giải pháp	1	1	Có sự so sánh
	Khẳng định được hiệu quả mà SKKN mang lại.	0.5	0.5	Khẳng định được hiệu quả SKKN
	Khuyến nghị và đề xuất với các cấp quản lý về các vấn đề có liên quan đến việc áp dụng và phổ biến SKKN	0.5	0.5	Đề xuất áp dụng SKKN vào năm học tới.
	TỔNG ĐIỂM		18	

Đánh giá chung (Ghi tóm tắt những đánh giá chính):

- Hình thức đúng qui định, kết cấu hợp lý.
 - Nội dung đảm bảo tính thực tiễn, chính xác.
 - Đề tài mang tính thiết thực, có thể áp dụng ở nhiều trường.

Xếp loại : A

Xếp loại A: Từ 17 đến 20 điểm
 Xếp loại B: Từ 14 đến <17 điểm
 Xếp loại C: Từ 10 đến <14 điểm
 Không xếp loại: < 10 điểm

Ngày 19 tháng 05 năm 2022

Người chấm 1
 (Ký, ghi rõ họ tên)

Đào Văn Thanh

Người chấm 2
 (Ký, ghi rõ họ tên)

Nguyễn Thị Ngọc Diệp



PHÓ HIỆU TRƯỞNG
Nguyễn Thị Bích Loan



SỞ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO HÀ NỘI

SÁNG KIẾN KINH NGHIỆM

**LỰA CHỌN MỘT SỐ BÀI TẬP NHẪM PHÁT TRIỂN THỂ LỰC
MÔN CẦU LÔNG CHO HỌC SINH KHỐI 10 THPT**

Lĩnh vực : Giáo dục thể chất
Cấp học : THPT
Tên tác giả : Nguyễn Thị Khuyên
Đơn vị công tác : Trường THPT Phan Đình Phùng
Chức vụ : Giáo viên

NĂM HỌC 2021 - 2022



MỤC LỤC

I. PHẦN MỞ ĐẦU	1
1. Lý do chọn sáng kiến kinh nghiệm	1
2. Mục tiêu, nhiệm vụ nghiên cứu	2
3. Đối tượng nghiên cứu	2
4. Phương pháp nghiên cứu	2
II. PHẦN NỘI DUNG	2
1. Cơ sở lí luận	2
2. Tổ chức thực hiện, các giải pháp	3
III. ỨNG DỤNG	5
1. Một số bài luyện tập nâng cao thể lực môn cầu lông	5
a. Biện pháp thực hiện các bài tập bổ trợ vào giờ học cầu lông	5
b. Nhóm các bài tập phát triển sức mạnh	5
c. Các bài tập phát triển sức nhanh	9
d. Nhóm các bài tập phát triển sức bền	11
e. Nhóm các bài tập phát triển sức khéo léo	11
2. Hiệu quả của đề tài	12
IV. KẾT LUẬN	16

ĐỀ TÀI

“LỰA CHỌN MỘT SỐ BÀI TẬP NHẪM PHÁT TRIỂN THỂ LỰC MÔN CẦU LÔNG CHO HỌC SINH KHỐI 10 THPT”

I. PHẦN MỞ ĐẦU

1. Lý do chọn sáng kiến kinh nghiệm

Hiện nay phong trào cầu lông đang phát triển mạnh mẽ không chỉ ở thành phố, thành thị, nơi đông dân cư mà còn phát triển ở các vùng nông thôn trên khắp đất nước. Đặc biệt phát triển mạnh vào những năm ngành GD - ĐT đưa môn Cầu lông thành môn học bắt buộc. Điều này không những tăng được hứng thú tập luyện cho tiết học môn Thể dục gây hưng phấn say mê học sinh không nhàm chán tập luyện chuyên cần hơn, tích cực hơn kết quả học tập và rèn luyện trong bộ môn Thể Dục cũng ngày càng tiến bộ rõ rệt.

Để đáp ứng với nhu cầu hiện nay thì đòi hỏi người thầy phải thật sự chuẩn mực về tư cách nhà giáo, vừa phải chuẩn mực về kiến thức, kỹ năng chuyên môn. Đạt được vấn đề này người giáo viên môn giáo dục thể chất phải không ngừng trau dồi kiến thức, thường xuyên rèn luyện thể lực, kỹ chiến thuật và chuyên môn để đáp ứng với những tiến bộ kỹ thuật của người học và đạt được chuẩn của ngành Giáo dục thể chất hiện nay.

Khách quan thì phong trào Cầu lông ở Quận Ba Đình cũng đang phát triển mang tính chất tự phát là chủ yếu, mặc dù phong trào Cầu lông đang phát triển rộng khắp cả thành phố. Xong thực tế chỉ dừng lại mang tính chất phong trào. Chúng ta có nhiều học sinh có đủ năng lực thi đấu cầu lông cấp Quận, cấp Thành phố, thậm chí là cấp quốc gia.

Mặt khác khi áp dụng những chương trình Sách Giáo Khoa thì tôi thấy còn một số bất cập gây khó khăn cho người dạy và người học .

Thể lực của học sinh hay nói một cách khác, là đưa các bài tập bổ trợ phát triển thể lực vào trong giờ học môn Cầu lông từ lớp 10 là một yếu tố cần thiết và rất quan trọng trong việc nâng cao thể lực chuyên môn từ đó giúp học sinh thực hiện tốt hơn các yếu tố kỹ chiến thuật trong chương trình bắt buộc.

Với kinh nghiệm giảng dạy Thể Dục 16 năm trong nghề và có tâm huyết với nghề nghiệp, theo tôi nhận thấy chương trình SGK đối với bộ môn Cầu lông chưa thật sự phù hợp. Tìm ra được những nguyên nhân tồn tại và chưa thật sự hợp lý, nên tôi mạnh dạn nói ra những tâm tư trắc trở để đem lại hiệu quả, cũng là việc cần làm, và đáng để tôi nghiên cứu. Đó cũng là lý do tôi chọn làm đề tài: **“LỰA CHỌN MỘT SỐ BÀI TẬP NHẪM PHÁT TRIỂN THỂ LỰC MÔN CẦU LÔNG CHO HỌC SINH KHỐI 10 THPT”**

2. Mục tiêu, nhiệm vụ nghiên cứu

*** Mục tiêu**

Xuất phát từ quan điểm nhận thức: *“Sức khỏe tốt và trí tuệ minh mẫn là hai điều hạnh phúc nhất của cuộc đời”*. Hầu hết các môn học đều có phần bài tập để rèn luyện kỹ năng, kỹ xảo cho người học. Đối với bộ môn Thể dục nói chung và đặc biệt với Môn Cầu Lông lớp 10 thì sau mỗi phần lý thuyết là phần thực hành sẽ giúp học sinh nắm chắc lý thuyết và biết cách ứng dụng trong tập luyện

*** Nhiệm vụ của nghiên cứu**

- Trong môn Thể dục 10 có rất nhiều bài thực hành. Qua đó ứng dụng để thiết kế sản phẩm như hộp đựng đồ dùng học tập, hay thiết kế mô hình nhà thông qua những bản vẽ thiết kế đã học.

- Nêu được những bất cập khi học môn Cầu lông.

- Đưa ra một số giải pháp để giải quyết được sự yếu kém về thể lực của học sinh nói chung và thể lực chuyên môn cầu lông nói riêng .

Nêu được những khó khăn bất cập trong giảng dạy môn Cầu lông trong chương trình Thể dục THPT .

Mục tiêu của tôi đó là đem sáng kiến kinh nghiệm để trao đổi với các đồng nghiệp nhằm mục đích nâng cao nghiệp vụ công tác của bản thân góp phần vào việc nâng cao thể lực môn cầu lông nói riêng cũng như sức khỏe thể lực của học sinh THPT nói chung để học tập tốt bộ môn cũng như có sức khỏe học tập môn khác và có thêm sức khỏe trong cuộc sống của các em!

3. Đối tượng nghiên cứu

Học sinh khối 10 Trường THPT Phan Đình Phùng, Quận Ba Đình, Hà Nội

4. Phương pháp nghiên cứu

- Lý thuyết → Nghiên cứu → Luyện tập → Thực hành theo nhóm.
- Quan sát hướng dẫn học sinh trong quá trình luyện tập
- Trực tiếp cho học sinh thi đấu để chấm điểm và rút kinh nghiệm
- Học sinh tự đánh giá bài tập của mình qua trang web của học sinh

Trường THPT Phan Đình Phùng.

II. NỘI DUNG

1. Cơ sở lý luận

- Qua tìm hiểu, nghiên cứu phân phối chương trình, sách giáo khoa, và qua quá trình giảng dạy thực tế tôi đã tìm và tự nhận ra những bất cập và những bài tập tối ưu để vận dụng một số bài tập bổ trợ nhằm nâng cao thể lực chuyên môn cho môn cầu lông. Và áp dụng những vận dụng này vào thực tế trong giảng dạy bộ môn cầu lông trong trường để phù hợp hơn với học sinh và nâng cao hiệu quả giảng dạy.

Tuy nhiên đây cũng chỉ là những bước nghiên cứu ban đầu của tôi để tìm ra những giải pháp phù hợp hơn thì cần phải có nhiều thời gian và phương pháp hơn để đạt được kết quả tốt nhất. Nhưng bước đầu đã mang lại nhiều kết quả khả quan như tôi nhận thấy qua quá trình nghiên cứu! Và tạo cho các em học sinh hứng thú hơn và có thể lực tốt hơn với môn cầu lông!

2. Tổ chức thực hiện các giải pháp.

1. Giải pháp 1: Đối tượng, phạm vi, phương pháp, thời gian, địa điểm

a. Đối tượng nghiên cứu:

- Học sinh khối 10 của trường THPT Phan Đình Phùng.

b. Phạm vi nghiên cứu:

- Sách giáo khoa thể dục lớp 10,11,12, phân phối chương trình môn cầu lông.
- Các bài tập nâng cao thể lực chuyên môn bộ môn cầu lông. -Khả năng ứng dụng các bài tập thể lực cũng như phương pháp dạy bộ môn.

c. Phương pháp nghiên cứu:

- Phương pháp tổng hợp phân tích tài liệu.
- Phương pháp quan sát và thực nghiệm sư phạm.
- Phương pháp kiểm tra đánh giá các tố chất thể lực và kỹ thuật.
- Phương pháp tính toán và xử lý số liệu.
- Tổng kết thành chuyên đề chung về một số bất cập của bộ môn và nâng cao thể lực chuyên môn cho học sinh và làm tài liệu tham khảo cho đồng nghiệp!
- Sử dụng phương pháp dạy học tích cực, giúp học sinh nắm vững và luyện tập có hiệu quả các bài tập nội dung môn cầu lông.

d. Thời gian, địa điểm, trang thiết bị nghiên cứu

- *Thời gian :*

Từ đầu học kỳ 1 năm học 2019 - 2020 đến hết năm học 2021 - 2022

- *Địa điểm:* Trường THPT Phan Đình Phùng

- *Trang thiết bị:*

Vợt cầu lông, quả cầu lông, cột lưới, sân cầu lông hỗn hợp, đồng hồ bấm giây, dây nhảy, còi, giáo án.

2. Giải pháp 2: Những khó khăn và thực trạng khi giảng dạy môn Cầu lông.

a. Khó khăn

- Khó khăn về trình độ học sinh không đồng đều.

Về giới tính cũng là một vấn đề lớn trong việc học tập và tiếp thu kỹ chiến thuật.

- Thời lượng học trên lớp ít, số lần HS được tiếp xúc, sửa sai kỹ thuật rất ít. Kỹ thuật một số động tác còn khó so với trình độ thực tế của học sinh, nên gây ra cho học sinh tiếp thu động tác một cách thụ động, không hứng thú
- Cơ sở vật chất còn quá thiếu thốn ở các Trường THPT trong nội đô: Nhà tập còn nhỏ, đầu tư cho tập luyện chi phí thấp. Vợt, cầu sử dụng đều là trang bị kém chất lượng nên ảnh hưởng đến kỹ thuật động tác.
- Trong phân phối chương trình thường 1 tiết Thể dục ghép từ 02 nội dung trở lên. Phần khởi động của giáo viên khởi động chuyên môn. Riêng phần Cầu lông khởi động chuyên môn thường rất ít.
- Trình độ kỹ thuật về môn Cầu lông giữa thầy cô đồng nghiệp giảng dạy

môn thể dục (do chuyên ngành học chuyên sâu) cũng chênh lệch gây ra sự khó khăn cho việc tiếp thu kỹ thuật của học sinh.

b. Thực trạng giảng dạy môn Cầu lông hiện nay.

Trong chương trình giảng dạy môn Cầu Lông ở trường THPT từ lớp 10 đến lớp 12 các em chỉ được học các kỹ thuật của môn cầu lông chứ các em không được trang bị thể lực. Nếu người giáo viên không đưa các bài tập bổ trợ vào để giảng dạy mà chỉ thực hiện các bài tập trong yêu cầu của PPCT và các bài tập hướng dẫn trong SGK thì:

- *Thứ nhất* : HS chỉ biết được kỹ thuật cơ bản chứ khi áp dụng kỹ thuật đó vào thi đấu hay luyện tập thì khó không thực hiện được vì thiếu thể lực, di chuyển chậm, lực cổ tay không đủ để đánh đường cầu đúng yêu cầu.

- *Thứ hai* : Yêu cầu của chương trình sách giáo khoa chủ yếu các em phát triển thể lực là chính.

- *Thứ ba* : Nếu không củng cố thể lực chuyên môn cho các em nội dung học lặp lại nhiều lần thể lực chuyên môn của người học yếu dẫn đến người học bị sớm mệt mỏi nhàm chán thiếu hứng thú tập luyện. Với phong trào Cầu Lông ngày càng phát triển như hiện nay, việc tiếp thu một vài kỹ thuật động tác đánh cầu hay kỹ thuật di chuyển đối với các em học sinh lứa tuổi này là không khó. Để các em phát triển thêm về thể lực, cũng như có điều kiện để phát triển kỹ thuật động tác đánh cầu, kỹ thuật di chuyển từ kỹ năng đến kỹ xảo thì yêu cầu người giáo viên phải nghiên cứu, tìm tòi, đầu tư vào giờ dạy một cách công phu và đưa các bài tập mới cho các em tập luyện, tránh tập đi tập lại một vài động tác gây nhàm chán cho các em và gây mất hứng thú về học môn cầu lông của các em. Khi đó giờ dạy của giáo viên mới có chất lượng cao, học sinh tích cực tự giác hơn trong học tập cũng như trong tập luyện. Từ đó chúng ta thực hiện được mục đích cơ bản là giáo dục sức khỏe cho học sinh, phát triển thể lực chuyên môn là nền tảng cho phát triển môn thể thao được nhiều người ưa thích có thành tích cao.

III. ỨNG DỤNG

1) Một số bài luyện tập nâng cao thể lực môn cầu lông 10

Đối tượng tôi chọn có 6 lớp 10 với 260 em. Tỷ lệ nam nữ giữa các lớp tương

đương với nhau. Thể lực giữa các lớp lúc chọn vào là ngẫu nhiên gần như bằng nhau. Được chia làm 2 nhóm; 1 nhóm làm thực nghiệm, nhóm còn lại để đối chứng.

Nhóm thứ nhất: Nhóm đối chứng. Tập luyện bình thường theo hướng dẫn của

Sách giáo viên bao gồm các lớp:

10A1 có 45 học sinh

10 A2 có 42 học sinh

10 A3 có 43 học sinh.

Tổng số học sinh của nhóm thứ nhất là 130 học sinh.

Nhóm thứ hai: Nhóm thực nghiệm Tập luyện theo phương pháp thực nghiệm áp dụng các bài tập hỗ trợ phát triển thể lực chuyên môn môn cầu lông vào giảng dạy.

10 A4 có 46 học sinh

10 A5 có 42 học sinh

10 A6 có 42 học sinh

Tổng số học sinh nhóm thứ hai là : 130 em.

a. Biện pháp thực hiện các bài tập hỗ trợ vào giờ học cầu lông để phát triển thể lực chuyên môn môn cầu lông.

Để góp phần nâng cao hiệu quả của tiết học cầu lông tôi đã vận dụng đem vào giảng dạy các bài tập hỗ trợ phát triển thể lực với thời gian từ 5 – 6 phút/tiết (vào phần thể lực của mỗi giáo án) liên tục từ tiết thứ nhất cho đến tiết cuối cùng của chương trình cầu lông, các bài tập được luân phiên trong từng giáo án.

b. Nhóm các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ .

Đặc điểm thi đấu cầu lông và tập luyện cầu lông là người chơi cầu lông luôn phải di chuyển liên tục với tốc độ cao trong phạm vi diện tích sân của mình bằng bước chạy, bật nhảy, cùng với đó là việc kết hợp các động tác đánh cầu hợp lý, nhanh, mạnh để thực hiện được ý đồ kỹ chiến thuật,v.v...Vì vậy sức mạnh trong cầu lông được thể hiện ở các động tác xuất phát, các động tác bật nhảy, khả năng di chuyển nhanh, và các động tác đánh cầu,v.v...Từ đó cho ta thấy sức mạnh trong môn cầu lông là sức mạnh tốc độ.

Từ cơ sở lý luận cũng như quan điểm vận động tập luyện và thi đấu cầu lông, cùng với những ý kiến của đồng nghiệp. Nên các bài tập để phát triển sức mạnh tốc độ chuyên môn cầu lông được tôi đưa vào cho học sinh tập luyện là các bài tập sau:

Bài tập 1: Ném cầu xa.



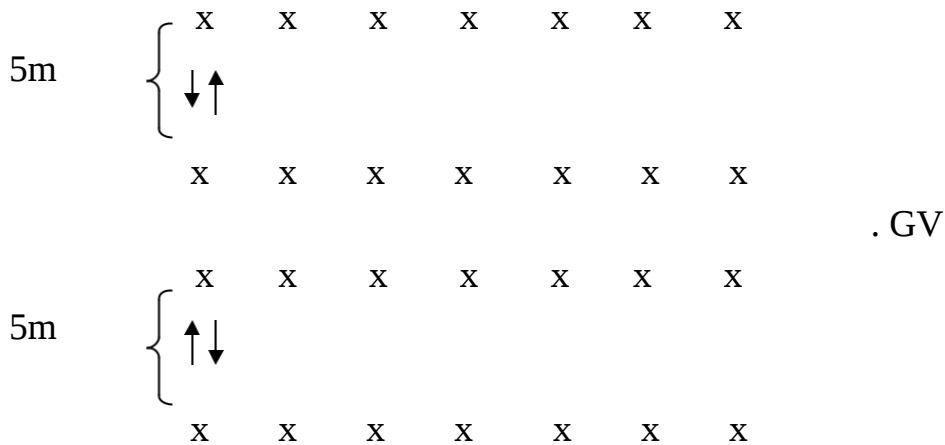
- *Mục đích*: Phát triển sức mạnh của cánh tay và phối hợp động tác vươn hông đánh tay trong khi đánh cầu.

- *Chuẩn bị*: Mỗi em một quả cầu lông đứng đối diện nhau cách nhau 5 m.

- *Cách tập luyện*: Đứng thành 4 hàng ngang + 2 hàng dọc, quay mặt vào nhau cách nhau 5 m, giãn cách 1 sải tay. Giáo viên ra lệnh bằng còi 2 hàng có cầu thực hiện ném cầu ra xa phía hàng đối diện.

- *Thực hiện*: Đứng chân trước chân sau tại chỗ ném cầu . Hàng đối diện nhặt cầu và ném lại tương tự, ném luân phiên theo hiệu lệnh của giáo viên.

Đội hình tập luyện:



Bài tập 2 : Lắc cổ tay.

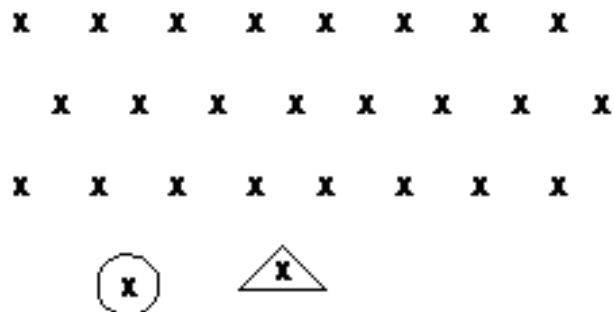




- *Mục đích* : Phát triển sức mạnh của cổ tay và độ dẻo của cổ tay trong khi thực hiện kỹ thuật đánh cầu .
- *Chuẩn bị* : Vợt cầu lông mỗi HS một chiếc .
- *Cách tập luyện* : Tập đồng loạt hàng cách hàng 1 giang tay.

Động tác 1: đưa tay cầm vợt lên cao, mặt vợt hướng trước-sau, lắc cổ tay gập vợt về trước-ra sau liên tục trong 1 phút.

Động tác 2 : đưa tay cầm vợt về trước, xoay mạnh cổ tay hết biên độ theo vòng tròn thời gian 30s rồi đổi chiều ngược lại tiếp tục trong 30s
 Đội hình tập luyện :



Bài tập 3: Bật cóc .



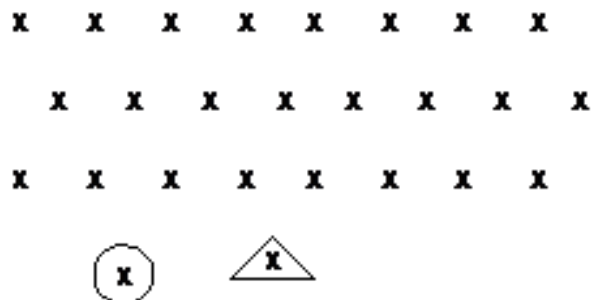
- *Mục đích:* Phát triển sức mạnh tốc độ của cơ chân.

Cách tập: Hai tay chống hông ngồi nhõm trên gót chân, kiễng gót khi có hiệu lệnh của giáo viên người tập bật liên tục 5 bước về phía trước với độ dài bước

- Bật tối đa. Nam tập 5 tổ; nữ tập 3 tổ, thời gian nghỉ giữa các tổ là 30 giây.

- *Đội hình tập luyện:* Tập đồng loạt ở đội hình khởi động. Hàng trước bật 4 bước, tiếp đến hàng sau cho đến hết và quay lại.

Đội hình.



c. Các bài tập phát triển sức nhanh.

Trong tập luyện và thi đấu cầu lông, yếu tố sức nhanh là một tố chất cơ bản. Nó thể hiện ở những đường cầu với tốc độ nhanh biến hoá điểu rơi. Đòi hỏi khi vận động

phải có phản ứng nhanh. Cầu lông là một môn thể thao không có chu kỳ nên quá trình phản ứng của nó là phụ thuộc vào sức nhanh động tác. Quan trọng nhất đó là sức nhanh di chuyển để thực hiện kỹ thuật động tác. Cùng với ý kiến đóng góp của các đồng nghiệp, nên tôi chọn một số bài tập sau:

Bài tập 1: Nhảy dây.



- *Mục đích:* Phát triển sức nhanh của cổ chân và sự phối hợp vận động của tay và chân. Tạo điều kiện thuận lợi cho các bước di chuyển để thực hiện kỹ thuật đánh cầu.

- *Chuẩn bị:* 12 đến 13 dây nhảy đơn (dụng cụ môn thể dục).

- *Cách tập:*

+ *Đo dây:* 2 tay cầm dây, gấp đôi dây, một bàn chân đạp giữa dây, vòng 2 đầu dây 6ra sau lưng và qua 2 vai ra trước, 2 tay nắm 2 đầu dây ngay dưới xương đòn (quai sanh) là vừa .

+ *Thực hiện:* Khi có hiệu lệnh của giáo viên, từng hàng ngang tập đồng loạt, chú ý khi nhảy dây đầu gối không được co chỉ dùng sức cổ chân và nhảy liên tục không có bước đệm. Vướng dây lại bắt đầu lại.

- *Thời gian:* Mỗi tổ 30s : Nam thực hiện 3 tổ, nữ thực hiện 2 tổ. Từng hàng ngang luân phiên nhau để tập luyện theo tín hiệu của giáo viên.

Đội hình tập luyện:

Bài tập 2: Di chuyển ngang chạm vạch.



- *Mục đích:* Phát triển sức nhanh di chuyển ngang.

- *Chuẩn bị:*

+ Sân cầu lông đơn.

- *Cách tập:* Thực hiện từng hàng đứng dọc giữa sân cầu lông đơn. Có hiệu lệnh còi tất cả di chuyển sang phải và cúi người chạm đường dọc bên phải rồi di chuyển sang trái chạm vào đường dọc bên trái.

- *Thời gian:* Nam thực hiện 3 tổ, nữ 2 tổ. Mỗi tổ chạm vạch phải 5 lần vạch trái 5 lần, nghỉ giữa các tổ là 1 phút.

- *Đội hình tập luyện:*



d. Nhóm các bài tập phát triển sức bền.

Trong môn cầu lông sức bền có những đặc trưng riêng. Hoạt động tập luyện và thi đấu cầu lông đòi hỏi người tập phải thường xuyên di chuyển nhanh, phán đoán nhanh và phải thường xuyên bật nhảy đập cầu. Ngoài ra hoạt động thi đấu cầu lông được đánh theo hiệp không bị khống chế về thời gian. Do đó thời gian cho mỗi trận là không cố định. Vì vậy, sức bền trong cầu lông được thể hiện ở sức bền mạnh và sức bền nhanh. Để phát triển 2 loại sức bền này chúng ta cần tập cho học sinh tập những bài tập sau:

Bài tập 1: Bật cao tại chỗ

- *Mục đích:* Phát triển sức bền mạnh của cơ chân nhằm tăng khả năng sức bền bật nhảy đập cầu.

- *Cách thực hiện:* Tập đồng loạt ở đội hình 4 hàng ngang giãn cách 1 sải tay

Học sinh 2 tay chống hông, ngồi nhồm lên 2 gót chân. Có hiệu lệnh học sinh bắt đầu bật lên cao-tiếp đất rồi tiếp tục bật lên liên tục trong thời gian 30s/ 1 tổ. Nam 3 tổ, nữ 2 tổ. Thời gian nghỉ giữa các tổ là 1 phút.



e. Nhóm các bài tập phát triển khéo léo (khả năng phối hợp vận động).

Năng lực phối hợp vận động trong cầu lông đòi hỏi phải kết hợp nhiều năng lực khác nhau. Song tùy theo mục đích hành động với từng trường hợp cụ thể mà một năng lực nào đó sẽ cần được thể hiện trội hơn năng lực khác. Đặc biệt là các năng lực liên kết, định hướng, phân biệt, phản ứng và thích ứng,

ngoài ra còn có năng lực nhịp điệu và thăng bằng.

Khả năng phối hợp kỹ năng vận động của các bộ phận trên cơ thể, khả năng xác định hướng, chọn điểm rơi. Cảm giác với vợt, với cầu, lực đánh cầu, góc độ tiếp xúc của vợt (góc đánh cầu), khả năng phản ứng nhanh, khả năng phán đoán tình huống, bước di chuyển ...vv...

Qua các phân tích trên và những đóng góp của đồng nghiệp, tôi đã đưa vào những bài tập sau để phát triển khả năng phối hợp vận động cho các em giúp các em tiếp thu bài học được tốt hơn và phát triển năng lực vận động tốt hơn.

Bài tập 1: Di chuyển nhặt cầu.

- *Mục đích:* Phối hợp các loại di chuyển, phát triển các năng lực vận động.

- *Cách tập:* Mỗi sân 4 người chia theo đường giữa sân và lưới. 4 người phục vụ cầm mỗi người 10 quả cầu đứng ở 4 góc sân trên lưới. Thực hiện ném cầu qua sân cho người tập di chuyển nhặt và ném lên lưới (người phục vụ ném cầu ở các vị trí khác nhau trên sân).

Thực hiện 4 người xong đổi 4 người khác luân phiên. Đội hình thực hiện.

Bài tập 2: Di chuyển đánh cầu thấp thuận tay và nghịch tay qua lưới vào ô 1,98m.



- *Mục đích*: Phát triển phối hợp vận động kết hợp đánh cầu nhẹ tay ở 2 kỹ thuật đã học, kỹ thuật thấp thuận và ngược tay.

- *Cách thực hiện*: 2 người ở 2 góc lưới phục vụ tung cầu cho người thực hiện di chuyển bỏ nhỏ qua lưới vào bờ 1,98m. Mỗi sân thực hiện 2 người. Mỗi người 5 quả cho mỗi bên.

- *Yêu cầu*: Di chuyển nhanh, đánh cầu đúng vào ô.

*Trên đây là toàn bộ hệ thống các bài tập bổ trợ phát triển thể lực chuyên môn cầu lông mà tôi đưa vào giảng dạy cho học sinh trong thời gian các em học nội dung cầu lông.

2. Hiệu quả của đề tài:

Để đánh giá năng lực phát triển về thể lực chuyên môn cũng như kỹ thuật mà các em đã được học tôi đã đưa 3 nội dung đặc trưng để kiểm tra cho cả 2 nhóm.

2.1. Nội dung kiểm tra:

1. Di chuyển đánh cầu bỏ nhỏ 2 ô trên lưới.
2. Đánh cầu qua lại 10 quả.
3. Phát cầu cao xa.

2.2 . Cách tiến hành kiểm tra và thang điểm.

Di chuyển đánh cầu bỏ nhỏ 2 ô trên lưới (1,98m) x 2 m thực hiện 10 quả mỗi bên 5 quả, tính số quả vào ô.

- Dụng cụ: + Sân cầu lông hỗn hợp
+ Quả cầu lông , vợt cầu lông..

- Cách tiến hành: Người phục vụ (học sinh có kỹ thuật tốt, hoặc giáo viên) đứng bên sân đối diện, đưa cầu về vị trí thích hợp cho người kiểm tra. Người kiểm tra di chuyển và thực hiện kỹ thuật đánh cầu bỏ nhỏ vào 2 ô trên lưới. Mỗi ô thực hiện 5 quả liên tiếp. Giáo viên đánh giá kỹ thuật di chuyển và kỹ thuật đánh cầu theo 3 mức A, B, C.

- Loại A: Di chuyển nhanh, đánh cầu thấp tay đúng, cảm giác với cầu tốt.

- Loại B: Còn di chuyển chậm, kỹ thuật còn sai sót.

Loại C: Sai sót nhiều trong di chuyển, di chuyển chậm , kỹ thuật thực hành còn yếu

Cho điểm căn cứ vào bảng sau:

Số quả vào	9-10 quả	7-8 quả	5 – 6 quả	4 quả	3 quả	2 quả	1 quả	quả
Mức ô kỹ thuật	Điểm	Điểm	Điểm	Điểm	Điểm	Điểm	Điểm	Điểm
A	Đ	Đ	Đ	Đ	Đ	CĐ	CĐ	CĐ
B	Đ	Đ	Đ	Đ	Đ	CĐ	CĐ	CĐ
C	Đ	Đ	Đ	Đ	CĐ	CĐ	CĐ	CĐ

*** Đánh cầu qua lại 10 quả.**

2 học sinh cùng kiểm tra vào sân. Mỗi người đứng một bên sân cầu lông sử dụng các kỹ thuật di chuyển đã học kết hợp đánh cầu thấp thuận tay và trái tay, đánh cầu qua lại cho nhau trong phạm vi sân đơn. Đánh liên tục 10 quả thì dừng kiểm tra.

Kết quả: tính số lần liên tục nhiều nhất kết hợp với đánh giá về kỹ thuật và di chuyển theo 3 mức A, B, C.

Loại A: Học sinh thực hiện đúng cả kỹ thuật di chuyển và kỹ thuật đánh cầu thấp tay.

Loại B: Còn sai sót trong các bước di chuyển hoặc ở kỹ thuật đánh cầu thấp tay.

Loại C: Sai sót nhiều cả trong hai kỹ thuật di chuyển và đánh cầu cho điểm căn cứ vào bảng sau:

Số quả Đánh được	9-10	7-8	5 – 6	4 quả	3 quả	2 quả	1 quả	0 quả
Chất lượng kỹ thuật	Điểm	Điểm	Điểm	Điểm	Điểm	Điểm	Điểm	Điểm
A	Đ	Đ	Đ	Đ	Đ	Đ	CĐ	CĐ
B	Đ	Đ	Đ	Đ	Đ	Đ	CĐ	CĐ
C	Đ	Đ	Đ	Đ	Đ	CĐ	CĐ	CĐ

Phát cầu cao sâu 10 quả

Người kiểm tra đứng vào ô phát cầu, phát vào ô chéo bên sân còn lại 10 quả rơi đúng ô cao sâu về sau.

Kết quả: Tính số quả rơi vào ô. Kỹ thuật được đánh giá theo mức độ cao và điểm rơi của quả cầu theo mức độ A, B, C.(ngoài sân 20cm vẫn tính tốt cầu).

Loại A: Cầu bay cao và rơi xa về phía sân, kỹ thuật phát tốt.

Loại B: Cầu bay cao nhưng chưa xa hoặc xa nhưng chưa cao, kỹ thuật phát đúng.

Loại C: Cầu bay điểm rơi gần, không cao, kỹ thuật phát chưa tốt.

Cho điểm căn cứ vào bảng sau:

Số quả Đánh được Chất lượng kỹ thuật	9-10	7-8	5 – 6	4 quả	3 quả	2 quả	1 quả	0 quả
	Điểm	Điểm	Điểm	Điểm	Điểm	Điểm	Điểm	Điểm
A	Đ	Đ	Đ	Đ	Đ	CĐ	CĐ	CĐ
B	Đ	Đ	Đ	Đ	Đ	CĐ	CĐ	CĐ
C	Đ	Đ	Đ	Đ	CĐ	CĐ	CĐ	CĐ

Kết quả thu được.

Sau khi kiểm tra 3 nội dung trên trên thực tế cho 6 lớp ở cả 2 nhóm tính bình quân điểm kiểm tra của cả 3 nội dung cho kết quả như sau:

- Nhóm không đưa các bài tập bổ trợ, tập các bài tập đơn thuần(nhóm đối chứng):

TT	Lớp	Số hs	Loại đạt	Không đạt
1	10A	45	33 em= 73,3%	12em = 26,7%
2	10B ₁	42	31em= 73,8 %	11em = 26,2%
3	10B ₂	43	30 em= 69,7%	13em = 30,3%
4	Tổng	130	94 em= 72,3%	36 em = 27,7%

Nhóm đưa các bài tập bổ trợ vào áp dụng tập luyện theo phương pháp thực nghiệm:

TT	Lớp	Số HS	Loại đạt	Không đạt
1	10B ₃	46	46 em = 100%	0 em = 0%
2	10B ₄	42	42 em = 100%	0 em = 0%
3	10B ₅	42	42 em = 100%	0 em = 0%
4	Tổng	130	130 em = 100%	0 em = 0%

Qua so sánh 2 bảng thành tích kiểm tra trên của 2 nhóm đối tượng thực nghiệm và nhóm đối chứng tôi thấy. Kết quả học tập của các em của nhóm thực nghiệm được nâng lên rõ rệt.

Thứ nhất: các em được áp dụng các bài tập bổ trợ nên có tinh thần thoải mái hơn, yêu thích và hứng thú tập luyện hơn mặc dù tập luyện mệt hơn khi học tiết thường . Kết quả kiểm tra đánh giá về kỹ thuật cũng như tố chất thể lực của nhóm được thực nghiệm tăng lên rõ rệt.

Thứ hai: Từ việc thành tích của các em trong nhóm thực nghiệm cao hơn, nên các em cảm thấy hứng thú hơn với bộ môn cầu lông. Và tham gia tích cực hơn với phong trào cầu lông tại địa phương, cũng như tự tập luyện tại nhà. Từ đó góp phần phát triển phong trào cầu lông tại địa phương, làm cho các em hăng say luyện tập hơn. đã góp phần thúc đẩy phát triển tốt về thể chất cũng như tinh thần của các em, và chuẩn bị tốt cho việc tiếp thu nhanh các môn học khác. Quan trọng hơn là các em chịu khó luyện tập thể dục thể thao để tự nâng cao sức khỏe cho bản thân mình, và đó chính là điều mà các nhà Giáo dục thể chất chúng ta mong đợi nhất!

So sánh thành tích hai nhóm nghiệm cứu ta thấy

Loại đạt: Nhóm thực nghiệm chiếm tỉ lệ 100% so với nhóm đối chứng.

Chưa đạt: Nhóm không thực nghiệm chiếm tỉ lệ 27,7%.

IV. KẾT LUẬN VÀ KIẾN NGHỊ:

1. KẾT LUẬN CHUNG:

-Thực tế giảng dạy cho thấy vấn đề chương trình môn cầu lông lớp 10 còn là vấn đề phải bàn, còn bất cập,cần chỉnh sửa bổ sung. Những bất cập trên sẽ được hoá giải bằng sự nhiệt tình giảng dạy của quý thầy cô giáo Giáo dục thể chất. Giải quyết được những bất cập khó khăn này đòi hỏi sự quan tâm của Ban Giám Hiệu, Ban chuyên môn cần quan tâm hơn nữa tới bộ môn Giáo dục thể chất!

- Qua thời gian nghiên cứu và đem vào áp dụng các bài tập bổ trợ trên vào môn học cầu lông cho các em học sinh, tôi thấy thể lực chuyên môn của các em được nâng lên rõ rệt. Từ đó các em nắm bắt kỹ thuật được tốt hơn. Giờ học của các em sinh động hơn, không bị nhàm chán, gò bó. Khi các em vui chơi thể thao (chơi cầu lông) ở ngoài giờ học, ở nhà , ở các câu lạc bộ ở địa phương cũng tốt hơn. Và nhất là các buổi đấu tập, các em đã nhanh nhẹn hơn, bền bỉ hơn trong từng trận đấu tập.

2. KIẾN NGHỊ:

- Với kết quả đạt được trong quá trình thực nghiệm tôi thấy kết quả rất tốt với các em được thực nghiệm. Vì vậy tôi mạnh dạn đem một phần sáng kiến nhỏ của mình trong những năm làm công tác giảng dạy ở trường phổ thông để góp phần chung vào việc đào tạo thế hệ trẻ. Mặc dù vậy trên đây mới chỉ là ý kiến chủ quan của cá nhân tôi, không thể tránh được những sai sót , những bất cập, rất mong nhận được sự đóng góp ý kiến bổ sung của quý thầy cô, các đồng nghiệp, các cấp quản lí, các chuyên gia đầu ngành để sáng kiến kinh nghiệm của tôi được hoàn thiện hơn, có thể áp dụng rộng rãi hơn.

- Tất cả vì sức khỏe của học sinh,của thế hệ trẻ, vì có sức khỏe là ta có tất cả!, góp phần vào việc giáo dục toàn diện và phát triển toàn diện cho học sinh trong thời kỳ hội nhập và phát triển như lời của ca khúc: “KHỎE VÌ NƯỚC” “....Dân sinh dũng cường đưa ta tới đường vinh quốc,dân sinh dũng

nhược đưa ta tới đường vong quốc....”!.

- Mặt khác là giáo viên môn Thể dục chúng tôi rất mong sự quan tâm hơn nữa về kinh phí, cơ sở vật chất ban đầu của Ban giám hiệu, Ban chuyên môn để chúng tôi hoàn thành tốt công việc giảng dạy thể chất cho thế hệ trẻ nói chung và cho các em học sinh của trường ta nói riêng!!!.

Tôi xin trân trọng cảm ơn !

V. TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Sách giáo khoa thể dục lớp 10-NXB Giáo dục.
2. Sách giáo khoa thể dục lớp 11-NXB Giáo dục
3. Sách giáo khoa thể dục lớp 12-NXB Giáo dục.
4. Sách giáo viên thể dục lớp 10-NXB Giáo dục.
5. Sách giáo viên thể dục lớp 11-NXB Giáo dục.
6. Sách giáo viên thể dục lớp 12-NXB Giáo dục.
7. Phân phối chương trình cầu lông các khối lớp 10,11,12.
8. Luật thi đấu cầu lông-NXB TĐTD.
9. Kỹ chiến thuật cầu lông(tài liệu giảng dạy cầu lông ở các trường ĐH,CĐ TĐTT)

**MỘT SỐ HÌNH ẢNH HỌC SINH KHỐI LỚP 10
TRONG GIỜ HỌC THỂ DỤC TẠI TRƯỜNG**





Tổ trưởng
(Ký và ghi rõ họ tên)

[illegible]