

SỞ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO HÀ NỘI



SÁNG KIẾN KINH NGHIỆM

**CẢI TIẾN CHƯƠNG TRÌNH GIẢNG DẠY MÔN BÓNG CHUYỀN
CHO HỌC SINH KHỐI 11 TRƯỜNG THPT PHAN ĐÌNH PHÙNG**

Lĩnh vực/Môn: Thể dục

Cấp : THPT

Tác giả : Nguyễn Thị Uyển Quỳnh

Đơn vị công tác: Trường THPT Phan Đình Phùng

Chức vụ : Giáo viên

Năm học 2020-2021

Mẫu 1

ĐƠN YÊU CẦU CÔNG NHẬN SÁNG KIẾN

(Ban hành kèm theo Thông tư số 18/TT-BKHCN ngày 01 tháng 8 năm 2013 của Bộ trưởng Bộ Khoa học và Công nghệ)

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.

Họ và tên	Ngày tháng năm sinh	Nơi công tác	Chức danh	Trình độ chuyên môn	Tên sáng kiến
Nguyễn Thị Uyên Quỳnh	1978	THPT Phan Đình Phùng	Giáo viên	Cử nhân	Cải tiến chương trình giảng dạy môn bóng chuyền cho học sinh khối 11 trường THPT Phan Đình Phùng

- Lĩnh vực áp dụng sáng kiến Môn Thể dục
 - Ngày sáng kiến được áp dụng lần đầu hoặc áp dụng thử, ngày 07/09/2020
 - Mô tả bản chất của sáng kiến: Cải tiến giáo trình hệ thống bài tập trong giảng dạy môn bóng chuyền
 - Các điều kiện cần thiết để áp dụng sáng kiến: Sân bãi - dụng cụ tập luyện (bóng chuyền, lưới, còi...)
 - Đánh giá lợi ích thu được hoặc dự kiến có thể thu được do áp dụng sáng kiến theo ý kiến của tác giả: Nâng cao chất lượng và tạo sự ham thích tập luyện cho học sinh
- Danh sách những người đã tham gia áp dụng thử hoặc áp dụng sáng kiến lần đầu (nếu có):

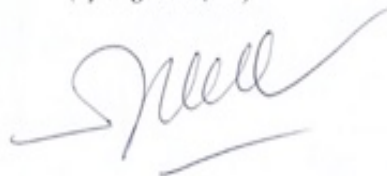
Số TT	Họ và tên	Ngày tháng năm sinh	Nơi công tác (hoặc nơi thường trú)	Chức danh	Trình độ chuyên môn	Nội dung công việc hỗ trợ

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 5 tháng Năm 2021

Người nộp đơn

(Ký và ghi rõ họ tên)



Nguyễn Thị Uyên Quỳnh

BIÊN BẢN XÉT DUYỆT SÁNG KIẾN KINH NGHIỆM CẤP TRƯỜNG

Tác giả : Nguyễn Thị Ngọc Quỳnh
 Đơn vị : Trường THPT Phan Đình Phùng
 Tên SKKN : Cải tiến chương trình GD môn Bạo Chảy cho HS khối 11 THPT Phan Đình Phùng
 Môn (hoặc Lĩnh vực): Thế Dục

TT	Nội dung	Biểu điểm	Điểm được đánh giá	Nhận xét
I	Điểm hình thức (2 điểm)		<u>2</u>	
	Trình bày đúng quy định về thể thức văn bản (kiểu chữ, cỡ chữ, dãn dòng, căn lề...)	1	1	Trình bày 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)		<u>16</u>	
1	Đặt vấn đề (2 điểm)		<u>2</u>	
	Nêu lý do chọn vấn đề mang tính cấp thiết	1	1	Lý do có tính cấp thiết
	Nói rõ thời gian, đối tượng, phạm vi nghiên cứu	1	1	Nêu rõ thời gian, đối tượng, phạm vi nghiên cứu
2	Giải quyết vấn đề (14 điểm)		<u>12</u>	
	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	Nêu cách làm cũ & phân tích nhược điểm trước khi thực hiện
	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	Có tính hiệu quả
	Có tính mới, phù hợp với thực tiễn của đơn vị và đối tượng nghiên cứu, áp dụng	1	1	Phù hợp thực tiễn
	Có tính ứng dụng, có thể áp dụng được ở nhiều đơn vị.	1	0,5	Có tính ứng dụng
	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)		2	
	Có bảng so sánh đối chiếu số liệu trước và sau khi thực hiện các giải pháp	1	1	Có bảng so' liệu so sánh
	Khẳng định được hiệu quả mà SKKN mang lại.	0,5	0,5	Khẳng định được hiệu quả của 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	Nêu được khuyến nghị & đề xuất.
	TỔNG ĐIỂM			

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

- Trình bày rõ ràng, khoa học, hợp lý
- Với đề mang tính cấp thiết
- Giải pháp mang tính hiệu quả cao

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 **03** tháng **04** năm 2021

Người chấm 1
(Ký, ghi rõ họ tên)

Thư
Nguyễn Văn Thước

Người chấm 2
(Ký, ghi rõ họ tên)

Nguyễn Thị Huyền

Thủ trưởng đơn vị



PHÓ HIỆU TRƯỞNG
Nguyễn Thị Bích Loan

CẢI TIẾN CHƯƠNG TRÌNH GIẢNG DẠY MÔN BÓNG CHUYÊN HỌC SINH KHỐI 11 TRƯỜNG THPT PHAN ĐÌNH PHÙNG

ĐẶT VẤN ĐỀ:

- Do giáo trình giảng dạy môn Bóng chuyên trước đây đã cũ, hệ thống bài tập còn đơn giản, chưa đa dạng và phong phú.

Vì vậy, bộ môn quyết định cải tiến giáo trình môn Bóng chuyên nhằm nâng cao chất lượng và tạo sự ham thích cho học sinh khối 11 trường THPT Phan Đình Phùng khi học môn Bóng Chuyên.

Chương trình này cũng có thể áp dụng và là nguồn tài liệu tham khảo để bổ sung, chỉnh sửa giáo trình giảng dạy môn Bóng chuyên cho học sinh THPT

CHƯƠNG 1: TỔNG QUAN VẤN ĐỀ

Các cơ sở lý luận của việc cải tiến chương trình giảng dạy

1.1. Mục đích và nhiệm vụ của chương trình giảng dạy [4,5]

Mục đích:

- Phát triển các tố chất vận động và thể lực, góp phần nâng cao sức khỏe cho học sinh THPT Phan Đình Phùng
- Nhằm nâng cao chất lượng và tạo sự ham thích cho học sinh THPT Phan Đình Phùng khi học môn Bóng Chuyên. Tạo cho các em một sân chơi tập luyện môn thể thao để phát triển sức khỏe. Góp phần làm đa dạng và phong phú các hoạt động TDTT trong nhà trường.

Nhiệm vụ:

- Việc tập luyện môn Bóng chuyên sẽ giúp cho học sinh có thể nắm bắt những vấn đề cơ bản ban đầu của môn Bóng chuyên. Trang bị cho học sinh những kỹ năng cơ bản nhất của môn thông qua những bài tập kỹ thuật cơ bản, các nội dung tập luyện và thi đấu giao lưu.
- Giáo dục đạo đức, hoàn thiện nhân cách của người học sinh, đáp ứng được yêu cầu và mục tiêu đào tạo của chương trình giáo dục nghề.
- Ngoài ra, sau khi kết thúc chương trình học, những học sinh nào thực sự yêu thích và có năng khiếu với môn Bóng chuyên có thể tham gia tự tập luyện hàng

ngày nhằm mục đích nâng cao sức khỏe, phát triển thể chất, tạo ra một lối sinh hoạt lành mạnh.

1.2. Cấu trúc và phương pháp giảng dạy môn GDTC

Sau khi tham khảo các nguồn tài liệu [1,4] nhóm tác giả đưa ra được những yêu cầu về cấu trúc buổi tập, cách biên soạn và phương pháp giảng dạy môn GDTC như sau.

1.2.1. Cấu trúc buổi tập:

Buổi tập bao gồm 3 phần chính: phần chuẩn bị (phần khởi động), phần cơ bản (phần chuyên môn chính), phần kết thúc.

- Phần chuẩn bị (khởi động): chiếm từ 20 – 25 % thời gian.

+ Nhiệm vụ của phần khởi động: Giáo viên cho ổn định tổ chức lớp, tạo trạng thái tâm lý để sinh viên tự giác tích cực và sẵn sàng hoàn thành nhiệm vụ. Sắp xếp tập trung theo đội hình để bắt đầu tập luyện.

+ Nội dung của phần khởi động:

Các động tác làm nóng cơ khớp.

Các tư thế ép dẻo cơ bản.

Các bài tập khởi động động: chạy, nhảy...

Các bài tập khởi động chuyên môn với bóng.

Mục đích của các bài tập nhằm đưa cơ thể từ trạng thái tĩnh sang trạng thái động để chuẩn bị cho các hoạt động chính tiếp theo.

- Phần chính (phần cơ bản): chiếm từ 65 đến 70% tổng số thời gian.

+ Nhiệm vụ của phần cơ bản: Các bài tập phải có tác động toàn diện đến các chức năng cơ thể và biết vận dụng khả năng chuyển tốt các kỹ xảo vận động. Phát triển các tố chất thể lực. Các nhóm cơ lớn tham gia vận động phải luôn thay đổi phù hợp. Đảm bảo những chu kỳ lặp lại có hiệu quả và phát triển sức mạnh, duy trì phát triển sức bền.

+ Nội dung chính của phần cơ bản:

Bao gồm tổ hợp động tác của các bộ phận cơ thể được phối hợp vận động với nhau. Yêu cầu về kỹ thuật phải được giáo viên xác định rõ ràng, hướng dẫn sinh viên một cách chi tiết cụ thể.

Các nội dung thường được sắp xếp theo cách thức sau: Các động tác mới, kỹ thuật phức tạp vào đầu phần cơ bản, tiếp tục củng cố hoặc hoàn thiện động tác vào giữa hay cuối phần cơ bản. Sắp xếp tuần tự động tác theo các nhóm bộ phận cần phát triển như: Tư thế chuẩn bị, các giai đoạn của động tác kỹ thuật, phối hợp trong tập luyện và thi đấu...

- Phần kết thúc: Chiếm 5-10% tổng số thời gian.

+ Nhiệm vụ: Đây là phần sau của buổi tập, cơ thể sinh viên chuyển dần từ trạng thái hoạt động sang trạng thái gần với lúc yên tĩnh, để góp phần chuyển hướng thuận lợi sang một hoạt động học tập khác.

+ Nội dung chính của phần kết thúc:

Với các hoạt động nhẹ nhàng, ít dùng các động tác sử dụng sức mạnh tốc độ, thường dùng các bài tập mang tính điều hoà hô hấp, căng ép dẻo nhẹ nhàng, thả lỏng đến mức tối đa, kết hợp với trò chơi vận động nhẹ giúp sinh viên trở về trạng thái bình thường và có sự phấn khởi vui vẻ sau buổi tập.

Giáo viên nhận xét đánh giá những ưu và nhược điểm kết quả buổi tập một cách ngắn gọn và giao bài tập về nhà cho sinh viên (bài tập phải ngắn gọn, nhẹ nhàng vừa sức, thường là ôn các kỹ thuật động tác, hoặc cho thi đấu tự do, chơi các trò chơi vận động...).

1.2.2. Phương pháp giảng dạy:

- Người giáo viên luôn phải chú ý đến vấn đề ổn định tổ chức kỷ luật, coi đó là một bước không thể thiếu được trong quá trình thực hiện một buổi lên lớp.

- Điều tra sức khỏe và sắp xếp tổ chức lớp học một cách hợp lý. Dựa vào tình trạng sức khỏe của sinh viên để sắp xếp bài tập trên lớp có hiệu quả, nâng cao dần sức khỏe nhưng vẫn phù hợp với chương trình đã được sắp đặt.

- Khi giảng dạy giáo viên cần phải tuân thủ theo các nguyên tắc sư phạm là: sắp xếp thứ tự từ dễ đến khó theo logic, dễ nhìn, dễ hiểu, có kỹ thuật độ khó phù hợp với đối tượng học sinh.

- Khi thực hiện chỉ dẫn cho sinh viên, trước hết người giáo viên phải chỉ dẫn trực tiếp, thực hiện các động tác làm mẫu, tư thế phải chuẩn, đẹp và dễ hiểu. Các tư thế làm mẫu phải thực hiện cùng chiều đứng với sinh viên, làm với nhịp

điều chậm và xoay các hướng cho sinh viên nắm bắt được cách thức thực hiện một cách dễ dàng nhất. Đối với tổ hợp động tác, các bài tập đối luyện cần phải phân chia dạy theo từng giai đoạn sau đó mới lắp ghép toàn bộ cấu trúc động tác.

- Một giờ tập gồm 90 phút (2 tiết x 45 phút/ tiết) vì vậy lượng vận động phải phù hợp. Giáo viên cần bố trí hướng dẫn sinh viên tuân thủ cấu trúc của một giờ học, đảm bảo các bước khởi động chung và chuyên môn để cho học sinh tiếp thu tốt các nội dung của giờ học và phòng tránh chấn thương.

1.2.3. Kiểm tra đánh giá:

Nội dung kiểm tra đánh giá được đầy đủ, toàn diện, đúng thực lực chất lượng tập luyện của học sinh.

CHƯƠNG 2: KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Xây dựng tóm tắt chương trình khung cho học sinh THPT Phan Đình Phùng

Trước khi cải tiến lại chương trình, tôi đã tham khảo và tổng hợp dựa trên các nguồn chính sau đây:

- Chương trình giảng dạy môn Bóng chuyền dành cho học sinh trường THPT Phan Đình Phùng
- Chương trình giảng dạy môn Bóng chuyền dành cho học sinh trường THPT Phạm Hồng Thái (thời lượng 20 tiết)
- Chương trình giảng dạy môn Bóng chuyền dành cho học sinh THPT Nhân Chính (thời lượng 20 tiết)

Sau khi tổng hợp nguồn tài liệu tham khảo, các nội dung cần thực hiện như sau:

- + Giáo trình giảng dạy môn Bóng chuyền: về nội dung kiến thức cơ bản vẫn theo giáo trình chuẩn của bộ môn.
- + Tóm tắt chương trình và chuẩn đầu ra: đưa ra được tóm tắt chương trình và chuẩn đầu ra của việc giảng dạy môn Bóng chuyền cho học sinh THPT theo mẫu quy định của nhà trường hiện đang áp dụng.

+ Tôi đã tổng hợp và cải tiến lại giáo án giảng dạy của từng tiết giảng, có tính toán hợp lý thời gian và lượng vận động cho sinh viên trong từng buổi. Ngoài các nội dung về chuyên môn tập luyện kỹ thuật cơ bản môn Bóng chuyền, giáo án mỗi buổi có chú trọng đưa thêm nội dung tập luyện thể lực và các trò chơi vận động nhằm phát triển thể chất toàn diện hơn cho học sinh

(Toàn bộ kết quả của nhiệm vụ này được in và đính kèm phía sau đề tài nghiên cứu).

2.2. Áp dụng vào thực tế giảng dạy

Tổ chức thực nghiệm sư phạm theo hình thức so sánh trình tự song song trên 2 nhóm học sinh theo phương pháp ngẫu nhiên gồm:

- Nhóm đối chứng : 2 lớp 11A1-11A5 sẽ học chương trình môn bóng chuyền cũ, chỉ có giáo trình giảng dạy. Nội dung học tập chủ yếu là các bài tập chuyên môn của Bóng chuyền.

- Nhóm thực nghiệm: 2 lớp 11A2-11A4 sẽ tập luyện theo chương trình giáo án môn Bóng Chuyền được cải tiến ở đề tài. Các giáo án có quy định đầy đủ thời gian, nội dung tập luyện và lượng vận động theo chuẩn 2 tiết/ buổi tập. Về nội dung học tập, ngoài việc tập luyện chuyên môn Bóng chuyền, các em được tập luyện thêm các bài tập phát triển thể lực, trò chơi vận động...

Chúng tôi lựa chọn 4 lớp này vì các lớp thực nghiệm và đối chứng có thời khóa biểu học môn GDTC ở học kỳ I tương đồng nhau.

Điều kiện tập luyện của hai nhóm là như nhau. Cả hai nhóm tập đều do một giáo viên hướng dẫn . Sau mỗi giai đoạn, đều tiến hành kiểm tra đánh giá các chỉ số phát triển tố chất thể lực theo tiêu chuẩn đánh giá rèn luyện thân thể nhằm đánh giá sự phát triển thể chất. Chúng tôi tiến hành lấy số liệu lần 1 trước thực nghiệm ngay từ tuần đầu tiên của mỗi lớp học. Số liệu lần 2 sau thực nghiệm chúng tôi lấy khi các lớp đó hoàn thành xong thời gian học môn GDTC học kỳ I.

Như vậy, tổng thời gian tập luyện của cả hai nhóm là 20 tiết môn Bóng chuyền. Được bố trí giảng dạy vào học kỳ 1 của năm học 2020 – 2021. Thời gian tập luyện 1 buổi /tuần (mỗi buổi là 2 tiết học).

Thực nghiệm được tiến hành trên đối tượng từ tháng 09/2020 gồm 3 tháng

Hai lớp 11A1-11A5 bắt đầu học từ 07/09/2020 – 30/11/2020.

Hai lớp 11A2 -11A4 bắt đầu học từ 07/09/2020 – 30/11/2020.

2.3. Đánh giá hiệu quả của việc thực nghiệm cải tiến chương trình giảng dạy môn Bóng chuyền dành cho học sinh trường THPT Phan Đình Phùng

Quan sát thực tế buổi học bóng chuyền của học sinh khối 11 giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng, chúng tôi nhận thấy thời lượng học tập các buổi của hai nhóm được phân bố với tỉ lệ như bảng 3.1 sau:

Bảng 3.1. Kết quả so sánh thời lượng của một buổi học Bóng Chuyền

NHÓM ĐỐI CHỨNG		NHÓM THỰC NGHIỆM	
Nội dung	Thời lượng	Nội dung	Thời lượng
1. Phần chuẩn bị			
Tập trung và điểm danh	10 phút	Tập trung và điểm danh	10 phút
Khởi động chung và chuyên môn (các bài căng ép, chạy tại chỗ, khởi động với bóng)	15 phút	Khởi động chung và chuyên môn (các bài căng ép, xoay khớp, bài thể dục chung, các bài chạy di chuyển, khởi động với bóng...)	30 phút
2. Phần cơ bản			
Giới thiệu hoặc củng cố phần lý thuyết	5 phút	Giới thiệu hoặc củng cố phần lý thuyết	5 phút
Chia thành 3 nhóm tập môn Bóng Chuyền (30 phút/nhóm)	30 phút	Chia thành 3 nhóm tập môn Bóng Chuyền (20 phút/nhóm)	20 phút
Bài tập Bóng Chuyền		Bài tập Bóng Chuyền	
Nghỉ	60 phút	Nghỉ	40 phút
Tập thể lực	10 phút	Tập thể lực, trò chơi vận động	25 phút
3. Phần kết thúc			
Thả lỏng, tập trung nhận xét buổi tập	5 phút	Thả lỏng, tập trung nhận xét buổi tập	5 phút

Thời gian vận động: $(15+30+10)/135 = 55\text{phút}/90\text{phút}$ $= 61,11\% \text{ buổi tập}$	Thời gian vận động: $(30+20+25)/135 = 75\text{phút}/90\text{phút}$ $= 83,33\% \text{ buổi tập}$
--	--

(Tỉ lệ này mang tính chất tương đối vì cũng còn phụ thuộc vào từng giáo án cụ thể).

Như vậy, căn cứ vào việc phân bổ thời gian tập luyện, chúng tôi bước đầu nhận thấy thời gian vận động của sinh viên trong mỗi buổi tập được tăng lên so với giáo án chưa cải tiến.

Để xác định hiệu quả của chương trình, kết quả thực nghiệm được đánh giá theo từng thời điểm kiểm tra gồm trước, cuối học kỳ I.

Kế hoạch kiểm tra lấy số liệu được chia làm 2 giai đoạn:

- *Giai đoạn 1:* Tiến hành kiểm tra lấy số liệu ban đầu học kỳ I, xử lý số liệu sau đó so sánh các giá trị ban đầu.
- *Giai đoạn 2:* Sau khi kết thúc học kỳ I, tiến hành kiểm tra, so sánh số liệu và đi tới kết luận.

Trước thực nghiệm

Kết quả tính toán về so sánh thực trạng thể lực học sinh nam trường THPT Phan Đình Phùng giữa nhóm Thực nghiệm và nhóm Đối chứng được trình bày tại bảng 3.2.

Bảng 3.2. Kết quả kiểm tra các chỉ số về thể lực của nam hai nhóm Thực nghiệm và Đối chứng trước thực nghiệm

NHÓM	GIÁ TRỊ	THỂ LỰC						
		Đeo gập thân (cm)	Lực bóp tay thuận (kg)	Nằm ngửa gập bụng (lần)	Bật xa tại chỗ (cm)	Chạy 30m XPC (giây)	Chạy con thoi 4x10m (giây)	Chạy tùy sức 5 phút (m)
Nhóm thực nghiệm (n = 100)	$\bar{X}$	12.4	40.7	20	206	5.41	11.99	937
	$\pm \sigma$	0.4	1.9	4	7	0.39	0.17	111
	Cv	3.23	4.67	20.00	3.40	7.21	1.42	11.85
	ε	0.012	0.018	0.076	0.013	0.027	0.005	0.045
Nhóm đối	$\bar{X}$	12.6	40.3	21	205	5.42	11.89	942

chứng (n = 100)	$\pm \delta$	0.5	2.1	3	7	0.41	0.23	114
	Cv	3.97	5.21	14.29	3.41	7.56	1.93	12.10
	ε	0.015	0.020	0.054	0.013	0.029	0.007	0.046
t		1.632	1.986	1.959	0.914	0.469	0.672	0.924
P		>0.05	>0.05	>0.05	>0.05	>0.05	>0.05	>0.05

Với kết quả trình bày ở bảng 3.2 cho thấy giai đoạn trước thực nghiệm ở tất cả các chỉ số kiểm tra đều có $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}} = 1.96$. Vì vậy sự khác biệt giữa hai nhóm là không có ý nghĩa với $P > 0,05$ hay có thể khẳng định giữa hai nhóm thực nghiệm và đối chứng trước thực nghiệm cho thấy các chỉ số về tố chất thể lực của hai nhóm không có sự khác biệt rõ rệt với $P > 0.05$, sự hơn kém chỉ mang tính ngẫu nhiên.

Sau thực nghiệm

Sau thời gian một học kỳ tập luyện môn Bóng Chuyền chúng tôi tiến hành kiểm tra so sánh số liệu giữa hai nhóm thực nghiệm và đối chứng.

**Bảng 3.3. Kết quả kiểm tra các chỉ số về thể lực của nam hai nhóm
Thực nghiệm và Đối chứng sau thực nghiệm (Học kỳ 1)**

NHÓM	GIÁ TRỊ	THỂ LỰC						
		Dẻo gập thân (cm)	Lực bóp tay thuận (kg)	Nằm ngửa gập bụng (lần)	Bật xa tại chỗ (cm)	Chạy 30m XPC (giây)	Chạy con thoi 4x10m (giây)	Chạy tùy sức 5 phút (m)
Nhóm thực nghiệm (n = 100)	$\bar{X}$	14.6	46.3	28	221	4.72	10.03	998
	$\pm \delta$	0.8	2.7	2	9	0.47	0.11	103
	Cv	5.48	5.83	7.14	4.07	9.96	1.10	10.32
	ε	0.021	0.022	0.027	0.015	0.038	0.004	0.039
	W_{TN}	16.30	12.87	33.33	7.03	13.62	17.80	6.30
	t	4.229	3.325	4.569	3.867	2.942	3.046	3.879
	P	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.01	<0.01	<0.001
Nhóm	$\bar{X}$	13.2	44.3	25	213	5.02	10.87	960

đối chứng (n = 100)	$\pm \delta$	0.8	2.4	3	9	0.45	0.49	123
	Cv	6.06	5.42	12.00	4.23	8.96	4.51	12.81
	ϵ	0.023	0.021	0.046	0.016	0.034	0.017	0.049
	W_{DC}	4.65	9.46	17.39	3.83	7.66	8.96	1.89
	t	3.154	2.287	3.792	2.798	2.473	2.785	2.862
	P	<0.01	<0.05	<0.001	<0.01	<0.05	<0.01	<0.01

Với kết quả thu được trình bày tại bảng 3.3, chúng tôi có thể nhận thấy sau một học kỳ, cả hai nhóm thực nghiệm và đối chứng đều có sự tăng trưởng. Tuy nhiên, nhóm thực nghiệm thể hiện mức tăng trưởng ở các chỉ số cao hơn so với nhóm đối chứng.

- Test dẻo gập thân (cm): Sau học kỳ một, hai nhóm đều có sự tăng trưởng.

Nhóm thực nghiệm tăng trưởng $W = 16.30\%$, sự tăng trưởng có sự khác biệt rõ rệt, có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0,001$, vì có $t = 4.229 > t_{0,001} = 3.291$. ở nhóm đối chứng tăng trưởng $W = 4.65\%$, sự tăng trưởng có sự khác biệt rõ rệt, có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0,01$, vì có $t = 3.154 > t_{0,01} = 2.576$.

- Test lực bóp tay thuận (kg): nhóm thực nghiệm tăng trưởng $W = 12.87\%$, sự tăng trưởng có sự khác biệt rõ rệt, có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0,001$, vì có $t = 3.325 > t_{0,001} = 3.291$. ở nhóm đối chứng tăng $W = 9.46\%$, sự tăng trưởng có sự khác biệt rõ rệt, có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$, vì có $t = 2.28 > t_{0,05} = 1.96$.

Như vậy, cả hai nhóm đều có sự tăng trưởng, nhưng nhóm thực nghiệm có chỉ số tăng trưởng cao hơn nhóm đối chứng.

- Test nằm ngửa gập bụng (lần): nhóm thực nghiệm tăng trưởng $W = 33.33\%$, sự tăng trưởng có sự khác biệt rõ rệt, có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0,001$, vì có $t = 4.569 > t_{0,001} = 3.291$. ở nhóm đối chứng tăng trưởng $W = 17.39\%$, sự tăng trưởng có sự khác biệt rõ rệt, có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0,001$, vì có $t = 3.792 > t_{0,001} = 3.291$.

- Test bật xa tại chỗ (cm): nhóm thực nghiệm tăng trưởng $W = 7.03\%$, sự tăng trưởng có sự khác biệt rõ rệt, có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0,001$ vì

có $t = 3.867 > t_{0,001} = 3.291$. ở nhóm đối chứng tăng $W = 3.83\%$, sự tăng trưởng có sự khác biệt rõ rệt, có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0,01$, vì có $t = 2.798 > t_{0,01} = 2.576$.

- **Test chạy 30m xuất phát cao (giây):** nhóm thực nghiệm tăng trưởng $W = 13.62\%$, sự tăng trưởng có sự khác biệt rõ rệt, có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0,01$, vì có $t = 2.942 > t_{0,01} = 2.576$. ở nhóm đối chứng tăng $W = 7.66\%$, sự tăng trưởng có sự khác biệt rõ rệt, có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$, vì có $t = 2.47 > t_{0,05} = 1.96$.

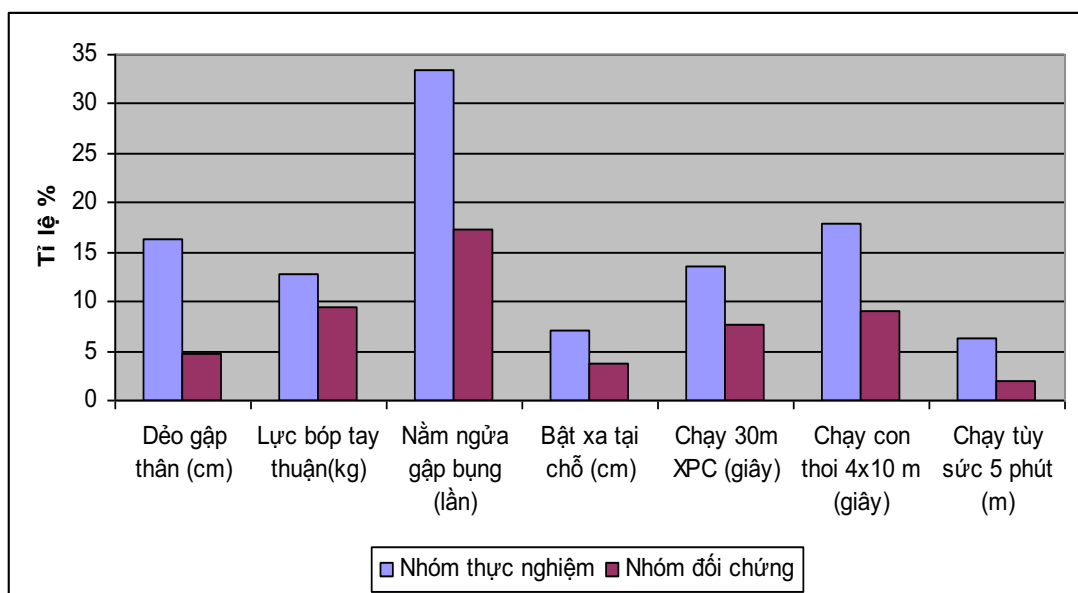
- **Test chạy con thoi 4x10m (giây):** nhóm thực nghiệm tăng trưởng $W = 17.80\%$, sự tăng trưởng có sự khác biệt rõ rệt, có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0,01$, vì có $t = 3.046 > t_{0,01} = 2.576$. ở nhóm đối chứng tăng $W = 8.96\%$, sự tăng trưởng có sự khác biệt rõ rệt, có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0,01$, vì có $t = 2.785 > t_{0,01} = 2.576$.

Như vậy, sự khéo léo của nhóm thực nghiệm thông qua kết quả thu được cho thấy là cao hơn so với nhóm đối chứng.

- **Test chạy tùy sức 5 phút (m):** nhóm thực nghiệm tăng trưởng $W = 6.30\%$, sự tăng trưởng có sự khác biệt rõ rệt, có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0,001$, vì có $t = 2.935 > t_{0,001} = 3.291$. ở nhóm đối chứng tăng $W = 1.89\%$, sự tăng trưởng có sự khác biệt rõ rệt, có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0,01$ vì có $t = 2.862 > t_{0,01} = 2.576$.

Nhóm thực nghiệm tăng trưởng cao hơn nhóm đối chứng, sự khác biệt này có ý nghĩa thống kê với các giá trị $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$, đủ độ tin cậy cho phép với $P < 0.01$ và $P < 0.001$.

Để minh họa cho sự khác biệt về mức độ tăng trưởng của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng sau một học kỳ học tập, có thể biểu thị qua biểu đồ 3.1.



Biểu đồ 3.1. Nhịp tăng trưởng về thể lực giữa hai nhóm Thực nghiệm và Đối chứng sau Học kỳ 1

Kết quả nghiên cứu sau thực nghiệm cho thấy, cả hai nhóm thực nghiệm và đối chứng đều có sự tăng trưởng ở tất cả các chỉ số chỉ tiêu. Tuy nhiên, nhóm thực nghiệm có các chỉ số thể lực đạt mức tốt nhiều hơn nhóm đối chứng trong đó:

Nhóm thực nghiệm: có 6 chỉ số, chỉ tiêu có sự khác biệt rõ rệt có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất $P < 0.001$ (đeo gập thân, lực bóp tay thuận, nằm ngửa gập bụng, bật xa tại chỗ, chạy con thoi và chạy tùy sức 5 phút).

Nhóm đối chứng: có 1 chỉ số, chỉ tiêu có sự khác biệt rõ rệt có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất $P < 0.001$ (nằm ngửa gập bụng).

Chúng tôi tiến hành so sánh giá trị trung bình của nhóm thực nghiệm với tiêu chuẩn đánh giá thể chất người Việt Nam lứa tuổi 16 – 18 và tiêu chuẩn xếp loại thể lực học sinh, sinh viên của Bộ Giáo dục và đào tạo ban hành trong quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT [3]. Kết quả so sánh được trình bày trên bảng 3.4 và 3.5.

Bảng 3.4. Kết quả so sánh giá trị trung bình của nhóm thực nghiệm với Tiêu chuẩn đánh giá thể chất người Việt Nam lứa tuổi 16 – 18

		THỂ LỰC
--	--	---------

NHÓM	GIÁ TRỊ	Đẻo gập thân (cm)	Lực bóp tay thuận (kg)	Nằm ngửa gập bụng (lần)	Bật xa tại chỗ (cm)	Chạy 30m XPC (giây)	Chạy con thoi 4x10m (giây)	Chạy tùy sức 5 phút (m)
Trước thực nghiệm	$\bar{X}_1$	12.4	40.7	20	206	5.41	11.99	937
	$\pm \delta_1$	0.4	1.9	4	7	0.39	0.17	111
Sau thực nghiệm	$\bar{X}_2$	14.6	46.3	28	221	4.72	10.03	998
	$\pm \delta_2$	0.8	2.7	2	9	0.47	0.11	103
Thể chất người VN	$\bar{X}_3$	13	44.44	20	218	4.85	10.59	954
	$\pm \delta_3$	6.01	6.12	3.6	20.7	0.49	0.94	122.1
Độ tin cậy	t 1.3	3.42	10	0	8.85	7.98	35.7	0.85
	P 1.3	<0.001	<0.001	>0.05	<0.001	<0.001	<0.001	>0.05
	t 2.3	9.81	5.25	19.4	4.52	25.9	15	5.3
	P 2.3	<0.001	<0.001	<0.001	<0.01	<0.001	<0.001	<0.01

Bảng 3.5. Kết quả so sánh giá trị trung bình của nhóm thực nghiệm với Tiêu chuẩn thể lực của học sinh lứa tuổi 16 – 18

NHÓM	GIÁ TRỊ	THỂ LỰC						
		Đẻo gập thân (cm)	Lực bóp tay thuận (kg)	Nằm ngửa gập bụng (lần)	Bật xa tại chỗ (cm)	Chạy 30m XPC (giây)	Chạy con thoi 4x10m (giây)	Chạy tùy sức 5 phút (m)
Trước thực nghiệm	$\bar{X}_1$	12.4	40.7	20	206	5.41	11.99	937
	$\pm \delta_1$	0.4	1.9	4	7	0.39	0.17	111
Sau thực nghiệm	$\bar{X}_2$	14.6	46.3	28	221	4.72	10.03	998
	$\pm \delta_2$	0.8	2.7	2	9	0.47	0.11	103
Tiêu chuẩn RLTT	Tốt	-	>47.5	>22	>225	<4.7	<11.75	>1060
	Đạt	-	>41.4	>17	>207	<5.7	<12.40	>950

Thông qua bảng có thể nhận thấy, trước thực nghiệm, nhóm thực nghiệm có một số chỉ số nằm trong khoảng trung bình và yếu so với giá trị tiêu chuẩn thể chất của người Việt Nam. Có nhiều chỉ số thu được có giá trị $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ với độ tin cậy $P > 0.05$.

Sau thực nghiệm, trình độ thể lực của các em học sinh nhóm thực nghiệm đều được cải thiện, thành tích tăng lên mức tốt và khá ở tất cả các Test kiểm tra.

Sự khác biệt thể hiện rất rõ thông qua giá trị $t_{\text{tính}}$ với độ tin cậy ở ngưỡng xác suất $P < 0.01$ và $P < 0.001$ vì $t_{\text{tính}} = 2.75 \# 25.9 > t_{\text{bảng}} = 2.576 \# 3.291$.

So với tiêu chuẩn thể lực của người Việt Nam lứa tuổi 16–18, kết quả kiểm tra ban đầu các chỉ số thu được của học sinh khối 11 THPT thể hiện qua nhóm thực nghiệm có 3 chỉ số đạt, 3 chỉ số chưa đạt, không có chỉ số nào ở mức tốt. Nhưng sau thực nghiệm, thành tích thể lực của các em có 2 chỉ số được đánh giá loại tốt, 4 chỉ số còn lại ở mức đạt, không có chỉ số nào chưa đạt.

Với kết quả so sánh trên, chúng tôi có thể bước đầu khẳng định việc cải tiến chương trình giảng dạy môn Bóng Chuyền học sinh THPT Phan Đình Phùng đã chứng tỏ tính hiệu quả, có thể ứng dụng vào thực tiễn giảng dạy GDTC của nhà trường.

Ngoài ra, chúng tôi có tiến hành họp thống nhất trong toàn bộ môn để góp ý cho việc cải tiến chương trình giảng dạy môn Bóng chuyền dành cho học sinh THPT Phan Đình Phùng

Kết quả thống nhất như sau:

- Về hiệu quả của chương trình thì đã được khẳng định phần nào thông qua kết quả thực nghiệm.
- Về cách thức trình bày bộ giáo án, góp ý cần đưa thêm phần chuẩn đầu ra theo đúng định hướng giáo dục và đào tạo của nhà trường. Trong chương trình còn một số lỗi về trình bày và lỗi đánh máy.
- Về nội dung, nhóm giáo viên góp ý cần đưa thêm các bài tập trò chơi bổ trợ hoặc một số môn thể thao bổ trợ khác nhằm tăng thời gian vận động trong buổi học và tăng tính hứng thú cho sinh viên.
- Đề xuất in ấn và phổ biến kết quả đề tài cải tiến chương trình cho toàn thể giáo viên giảng dạy hệ Cao đẳng nghề để chất lượng giảng dạy và tập luyện được quy chuẩn.

Với những góp ý trên của bộ môn, tôi sẽ cố gắng chỉnh sửa trong thời gian sớm nhất và tiến hành đưa chương trình vào giảng dạy thực tế cho học sinh trường THPT Phan Đình Phùng năm 2021-2022

KẾT LUẬN VÀ KIẾN NGHỊ.

- Đề tài nghiên cứu của tôi đã đưa ra được tóm tắt chương trình và giáo án giảng dạy môn Bóng chuyền dành cho học sinh khối 11 trường THPT Phan Đình Phùng
- Với kết quả nghiên cứu của sáng kiến, tôi đề xuất áp dụng chương trình này vào thực tiễn giảng dạy cho học sinh khối 11 trường THPT Phan Đình Phùng
- Do thực tế áp dụng sáng kiến mới được một khóa học, mặc dù cho kết quả đánh giá là phù hợp tuy nhiên vẫn cần chỉnh sửa và bổ sung hoàn thiện thêm. Tôi sẽ tổng hợp chỉnh lý bổ sung sau khi áp dụng thêm cho một vài khóa học sau này.
- Kết quả nghiên cứu của sáng kiến cũng có thể là nguồn tài liệu tham khảo để chỉnh sửa, bổ sung lại giáo trình giảng dạy môn Bóng chuyền của bộ môn Giáo Dục Thể Chất trường THPT Phan Đình Phùng .

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Trịnh Trung Hiếu (1997), *Lý luận và phương pháp TDTT trong nhà trường*, NXB TDTT
2. Lê Văn Lãm và cộng sự (2000). *Thực trạng phát triển thể chất của học sinh, sinh viên trước thềm thế kỷ 21*, NXB TDTT- Hà Nội.
3. Quyết định số 53/QĐ của Bộ Giáo Dục và Đào Tạo về ban hành tiêu chuẩn đánh giá thể lực cho học sinh, sinh viên, 2008.
4. Vũ Đức Thu, Nguyễn Xuân Sinh, Lưu Quang Hiệp, Trương Anh Tuấn (1995), *Lý luận và phương pháp GDTC*, NXB Giáo Dục Hà Nội
5. Chương trình giảng dạy môn GDTC trường CĐ KT Cao Thắng.
6. Các tài liệu giảng dạy do nhóm giáo viên thỉnh giảng bộ môn GDTC cung cấp.

