

UBND HUYỆN
TRƯỜNG THCS

ĐƠN YÊU CẦU CÔNG NHẬN SÁNG KIẾN

**MỘT SỐ BIỆN PHÁP NÂNG CAO KỸ THUẬT CHUYỀN BÓNG CAO
TAY CHO HỌC SINH LỚP 8**

Tác giả:
Chức vụ: Giáo viên
Đơn vị công tác: Trường THCS

....., tháng 3 năm 2024

CỘNG HOÀ XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM

Độc lập - Tự do - Hạnh phúc

ĐƠN YÊU CẦU CÔNG NHẬN SÁNG KIẾN

Kính gửi: - Hội đồng sáng kiến Huyện

Tôi ghi tên dưới đây:

Số TT	Họ và tên	Ngày tháng năm sinh	Nơi công tác	Chức danh	Trình độ chuyên môn	Tỷ lệ (%) đóng góp vào việc tạo ra sáng kiến
1		27/11/1967	Trường THCS	Giáo viên	Đại học	100%

Là tác giả đề nghị xét công nhận sáng kiến:

“Biện pháp nâng cao kỹ thuật truyền bóng cao tay cho học sinh lớp 8 trường THCS”.

1. Chủ đầu tư tạo ra sáng kiến:

2. Lĩnh vực áp dụng sáng kiến: - Giáo dục thể chất (Biện pháp nâng cao kỹ thuật truyền bóng cao tay cho học sinh lớp 8 trường THCS

3. Ngày sáng kiến được áp dụng lần đầu hoặc áp dụng thử: Tháng 10 năm 2023

4. Mô tả bản chất của sáng kiến:

4.1. Về nội dung của sáng kiến:

4.1.1. Thực trạng

Thể dục thể thao là một bộ phận của nền văn hoá xã hội, với quan niệm vận động và sức khỏe, các nhà triết học cổ đại đã đề cao cái đẹp trong sự phát triển hài hoà giữa trong sạch về đạo đức, phong phú về tinh thần và hoàn thiện về thể chất do thể dục thể thao mang lại. Thực hiện Nghị quyết Đại hội XI của Đảng về đổi mới căn bản, toàn diện giáo dục Việt Nam với những nhiệm vụ tiếp tục “*Học tập và làm theo tám gương đạo đức của Chủ tịch Hồ Chí Minh*”, “*Mỗi thầy giáo, cô giáo là một tấm gương đạo đức tự học tự sáng tạo*” và phong trào thi đua “*Xây*

dựng trường học thân thiện, học sinh tích cực”, tăng cường giáo dục kỹ năng sống, đổi mới phương pháp dạy học bằng phương pháp mới ...Chính vì vậy giáo dục thể chất trong các trường THCS là một bộ phận của mục tiêu giáo dục và đào tạo, đồng thời là một mặt giáo dục cho thế hệ trẻ nhằm tạo ra lớp người: “Phát triển cao về trí tuệ, cường tráng về thể chất, phong phú về tinh thần, trong sáng về đạo đức”.

Trong các môn thể thao tự chọn thì hiện nay môn bóng chuyền được Bộ giáo dục và Đào tạo đưa vào giảng dạy từ cấp trung học cơ sở đến các trường Đại học và được đông đảo quần chúng nhân dân tham gia tập luyện. Điều đó cho thấy rằng bóng chuyền là môn thể thao được mọi người yêu thích. Tuy nhiên phong trào tập luyện bóng chuyền trong các trường học trong thời gian vừa qua chưa phát triển mạnh mẽ.

Tìm hiểu phong trào trong trường THCS: Bóng chuyền là môn nằm trong phần Thể thao tự chọn của chương trình môn học, nên các em học sinh sẽ có thời gian học và thực hành tương đối. Đầu giờ đi học, những giờ ra chơi, cuối buổi học các em thường tập trung trên sân trường, để tập chuyền bóng theo từng nhóm bạn điều đó thể hiện các em học sinh cũng có đam mê và mong muốn thực hiện tốt các kỹ thuật môn bóng chuyền. Qua quan sát, tôi nhận thấy kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay các em còn nhiều hạn chế. Chuyền bóng cao tay là một trong những kỹ thuật khó nhất trong môn bóng chuyền, chuyền bóng phải đúng luật không được dính bóng, không được chạm 2 lần. Do đó rất nhiều em thực hiện còn chưa chính xác kỹ thuật. Các em còn sợ bóng, sợ đau khi chuyền. Kỹ thuật chưa đúng dẫn đến dễ gặp chấn thương ngón tay ảnh hưởng đến niềm yêu thích môn bóng chuyền của các em.

Với mục đích lựa chọn được các biện pháp phù hợp cho đối tượng nghiên cứu, tôi đã tiến hành kiểm tra kỹ thuật chuyền bóng cao tay cho học sinh lớp 8 trường THCS Nội dung kiểm tra là chuyền bóng cao tay vào ô tròn trên tường, mỗi người thực hiện 10 lần, tính số lần vào ô và đúng kỹ thuật, kết quả được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1: Thực trạng kỹ thuật chuyền bóng cao tay của học sinh lớp 8 trường THCS (N=152)

	Số lần vào ô chính xác									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Số người thực hiện	14	38	41	36	16	5	0	2	0	0

Từ kết quả phỏng vấn ở bảng 1 cho thấy: Tỷ lệ học sinh chuyền bóng vào ô 9 đến 10 lần là không có, tỷ lệ được 1 – 4 lần là rất cao, cụ thể: vào ô 1 lần là 14

em chiếm 9,2%, vào ô 2 lần là 38 em chiếm tỷ lệ 25%, còn số học sinh đạt 8 lần vào ô chỉ có 2 em chiếm tỷ lệ 5,2%. Qua đó ta nhận thấy kỹ thuật chuyền bóng cao tay của các em là rất yếu, chưa nắm được kỹ thuật của động tác do đó kết quả đường chuyền không chính xác.

4.1.2. Các giải pháp:

4.1.2.1. Chuẩn bị sân bãi, cơ sở vật chất đảm bảo cho việc tập luyện

- Để đạt được hiệu quả cao trong tập luyện thì yếu tố cơ sở vật chất rất quan trọng.

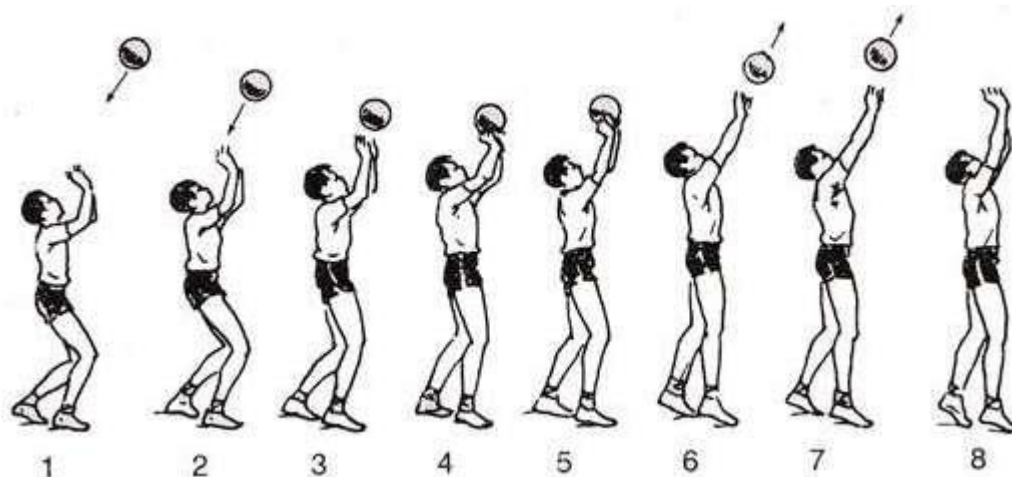
+ Học sinh cần chuẩn bị trang phục tập luyện, các thiết bị dụng cụ phục vụ cho tập luyện.

+ Giáo viên cần thiết kế, lựa chọn những bài tập phù hợp với điều kiện sân bãi của nhà trường.

4.1.2.2. Trang bị đầy đủ kiến thức cho học sinh

- Chuyền bóng cao tay: Là một kỹ thuật cơ bản của môn bóng chuyền. Sử dụng khi bóng có điểm rơi ngang đầu hoặc trước mặt, tiếp xúc bóng bằng hai tay và chủ yếu trên những ngón tay, vị trí tiếp xúc bóng luôn ở trước mặt với độ cao ngang đầu hoặc trên trán, vì vậy mắt có thể quan sát được diễn biến xảy ra trên sân và đường bóng đi.

- Chuyền bóng sử dụng khéo léo các ngón tay và cổ tay để đường bóng chuyển động với độ chuẩn xác cao. Chuyền bóng cao tay là cầu nối giữa phòng thủ và tấn công, tổ chức ảnh hưởng trực tiếp tới chất lượng tấn công.



Động tác chuyền bóng cao tay bằng 2 tay

*** Kỹ thuật chuyền bóng cao tay gồm những giai đoạn sau:**

a. Tư thế chuẩn bị: Xác định điểm bóng rơi, người tập nhanh chóng di chuyển tới điểm bóng rơi nhanh chóng ổn định vị trí chuyền bóng. Lúc này người chuyền bóng đứng ở tư thế hai chân rộng bằng vai (hoặc chân trước chân sau). Trọng lượng cơ thể dồn đều vào hai chân, gối hơi khụy thân trên

thẳng, mặt hơi ngửa mắt quan sát bóng.đồng thời hai tay đưa lên cao tạo thành hình túi thích hợp để đón bóng. Người tập thoải mái tránh những gò bó có thể ảnh hưởng tới kỹ thuật chuyên bóng.

b. Động tác: Khi bóng đến hai bàn tay tiếp xúc bóng bao quanh tương đối đồng đều, hai bàn tay mở rộng nhưng không mở căng các ngón tay, hai bàn tay tạo thành hình túi bao quanh bóng hai ngón tay cái hướng vào nhau đỡ phía bên dưới bóng, ngón tay trỏ đỡ bóng ở phía sau và chếch xuống dưới, ngón cái, ngón trỏ, ngón giữa tiếp xúc bóng nhiều hơn ngón út và kế út (chú ý bóng không được tiếp xúc vào lòng bàn tay, chỉ tiếp xúc trên những trai tay, ngón tay). Bóng tiếp xúc đều trên các ngón tay, khi bóng tới hai bàn tay tiếp xúc ở phía sau bóng và hơi chếch xuống bên dưới của bóng, tiếp xúc bóng trên hoặc ngang trán, khoảng cách khoảng 15cm - 20cm. Tầm tiếp xúc có thể thay đổi tùy thuộc theo trình độ và đặc điểm của người tập, khi tiếp xúc vào bóng cổ tay hơi ngửa và bẻ vào trong như (Hình 1).

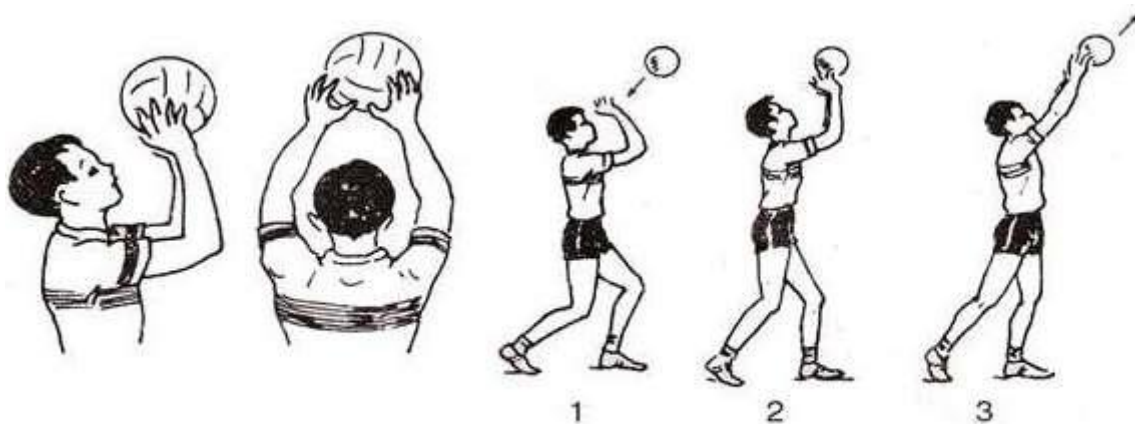


Hình 1

Khi chuyền bóng đi lực chuyền bóng được phối hợp từ lực đập của chân, lực vươn lên cao ra trước của thân người, lực đẩy của tay lên cao - ra trước (với một góc độ từ 60^0 - 65^0), chuyền bóng đi theo hướng đã định.

Quá trình vận động của tay khi chuyền bóng liên tục không thay đổi.

c. Kết thúc: Sau khi bóng rời khỏi tay hai tay tiếp tục vươn theo bóng sau đó về tư thế chuẩn bị thực hiện các động tác tiếp theo, như (hình 2).



Hình 2

Các Vận động viên bóng chuyền tiêu biểu của bóng chuyền Việt Nam



Chủ công số 1 Việt Nam Từ Thanh Thuận



VĐV đội tuyển bóng chuyền nữ QG Việt Nam Trần Thị Thanh Thủy cao 1m93

4.1.2.3. Áp dụng các bài tập

Căn cứ vào thực trạng đã trình bày ở trên, đề tài đã đề xuất một số bài tập với mục đích nâng cao hiệu quả kỹ thuật chuyền bóng cao tay cho học sinh lớp 8 trường THCS

* Các bài tập đã được lựa chọn:

- + *Bài tập 1:* Tập hình tay chuyền bóng và hướng dẫn hình tay chuyền bóng trên quả bóng chuyền.
- + *Bài tập 2:* Tập động tác chuyền bóng, kết hợp có người hỗ trợ cầm bóng giúp người tập tạo cảm giác khi chuyền.
- + *Bài tập 3:* Người tập tự chuyền bóng cá nhân.
- + *Bài tập 4:* Tập chuyền bóng tại chỗ kết hợp chuyền bóng qua cho người cùng tập.
- + *Bài tập 5:* Người tập tập chuyền bóng vào tường.
- + *Bài tập 6:* Người cùng học đứng đối diện 2m - 3m tung bóng sang cho người học chuyền bóng.
- + *Bài tập 7:* Chuyền bóng theo nhóm 3 người hình tam giác.
- + *Bài tập 8:* Người học đứng theo vòng tròn nhỏ và chuyền bóng theo vòng tròn lớn.
- + *Bài tập 9:* Hai người tập đứng cách nhau 2m - 3m chuyền bóng qua lại.
- + *Bài tập 10:* Chuyền bóng cho người đứng trong vòng tròn.

Sau khi đề xuất các bài tập nhằm nâng cao kỹ thuật chuyền bóng cao tay cho học sinh lớp 8 trường THCS, tôi tiến hành phỏng vấn các huấn luyện viên, các thầy giáo, cô giáo có kinh nghiệm giảng dạy lâu năm, để lựa chọn bài tập thích hợp trong số các bài tập mà tôi đã đề xuất.

KẾT QUẢ PHỎNG VẤN LỰA CHỌN CÁC BÀI TẬP

TT	Tên bài tập	Số phiếu		Mức đánh giá(%)			
		Phát ra	Thu vào	Rất tốt	Tốt	Khá	T.bình
1	Tập hình tay chuyền bóng và hướng dẫn hình tay chuyền bóng trên quả bóng chuyền.	20	20	80%	20%		
2	Tập động tác chuyền bóng, kết hợp có người hỗ trợ cầm bóng giúp người tập tạo cảm giác khi chuyền.	20	20	90%	10%		
3	Người học tự chuyền bóng cá nhân.	20	20	95%	5%		
4	Tập chuyền bóng tại chỗ kết hợp chuyền bóng qua cho người cùng tập.	20	20	80%	15%	5%	
5	Người cùng học đứng đối diện 2 –	20	20	5%	30%	45%	20%

	3m tung bóng sang cho người học chuyển bóng						
6	Người học chuyển bóng vào tường.	20	20	85%	15%	5%	
7	Chuyển bóng theo nhóm 3 người hình tam giác.	20	20	5%	40%	50%	5%
8	Người học đứng theo vòng tròn nhỏ và chuyển bóng theo vòng tròn lớn.	20	20	10%	30%	55%	5%
9	Hai người học đứng cách nhau 2-3m chuyển bóng qua lại.	20	20	30%	55%	5%	10%
10	Chuyển bóng cho người đứng trong vòng tròn.	20	20	10%	25%	45%	20%

Qua bảng kết quả phỏng vấn trên đã lựa chọn được 5 bài tập:

Bài tập 1: Tập hình tay chuyển bóng và hướng dẫn hình tay chuyển bóng trên quả bóng chuyền

- Người tập cầm bóng, chọn một múi lớn trên quả bóng làm chuẩn, đặt 2 ngón cái lên múi bóng đã chọn, hai đầu ngón tay hướng vào nhau hơi chếch xuống dưới một chút, khoảng cách giữa hai đầu ngón tay khoảng 10cm - 20cm. Hai ngón trỏ đặt hướng lên trên và chếch vào nhau tạo thành hình tam giác, các ngón tay còn lại xòe đều ôm tròn theo quả bóng.

BẠN MUỐN MUA TÀI LIỆU NÀY?

VUI LÒNG CHUYỂN KHOẢN VỀ

VU NGO DAN

NGAN HANG QUOC TE VIB

STK 888189686

NỘI DUNG: SKM813

SỐ TIỀN CẦN CHUYỂN: 140.000Đ

SAU ĐÓ, VUI LÒNG LIÊN HỆ ZALO:

0979 702 422 (KHÔNG CẦN KẾT BẠN)

Sangkienmoi.com

**CHÚNG TÔI SẼ GỬI FILE CHO BẠN SAU KHI NHẬN ĐƯỢC THANH
TOÁN**