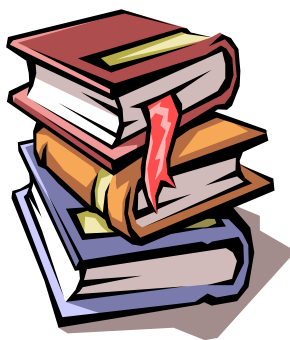


**ỦY BAN NHÂN DÂN HUYỆN THANH TRÌ
TRƯỜNG THCS THANH LIỆT**



SÁNG KIẾN KINH NGHIỆM

Áp dụng một số bài tập bổ trợ
nhằm nâng cao thể lực nội dung cầu lông cho học sinh lớp 8 Trường THCS
Thanh Liệt

Lĩnh vực/ Môn : Giáo Dục Thể Chất
Cấp học : THCS
Tên Tác giả : Ngô Thị Nhung
Đơn vị công tác : Trường THCS Thanh Liệt
Chức vụ : Giáo viên

NĂM HỌC 2023 – 2024

Thanh Trì, ngày 28 tháng 04 năm 2024.

PHIẾU NHẬN XÉT, ĐÁNH GIÁ

- Tên sáng kiến: “Áp dụng một số bài tập bổ trợ nhằm phát triển thể lực nội dung cầu lông cho học sinh lớp 8 Trường THCS Thanh Liệt”

- Tác giả sáng kiến: Ngô Thị Nhung
- Họ tên người đánh giá: Đoàn Thị Tuyền
- Cơ quan công tác: Trường THCS Thanh Liệt

Nhận xét

1. Nội dung 1: Sáng kiến có tính mới, sáng tạo, tiên tiến: (Nhận xét về tính mới và nêu rõ tính mới, sự khác biệt của giải pháp mới so với giải pháp cũ; nêu cách thức thực hiện, các bước thực hiện của giải pháp mới một cách cụ thể, rõ ràng cũng như các điều kiện cần thiết để áp dụng giải pháp): **45 điểm.**

1.1. Sáng kiến có tính mới, phù hợp với thực tiễn của cơ quan, đơn vị và đối tượng nghiên cứu áp dụng: 20 điểm

Tác giả đã khai thác và sử dụng các bài tập bổ trợ phù hợp với điều kiện thực tiễn của nhà trường cũng như học sinh.

Điểm đánh giá: 19 điểm

1.2. Sáng kiến nêu rõ sự khác biệt của giải pháp mới so với giải pháp cũ (như có số liệu khảo sát, đánh giá trước khi thực hiện giải pháp...): 5 điểm

Trong quá trình luyện tập tác giả đã có bảng so sánh đối chiếu thành tích và thấy được hiệu quả của sự tập luyện trước và sau khi áp dụng các bài tập bổ trợ.

Điểm đánh giá: 5 điểm

1.3. Sáng kiến nêu rõ cách làm, giải pháp mới, phân tích thể hiện sự sáng tạo, hiệu quả (nêu rõ kết quả, hiệu quả khi áp dụng cách làm, giải pháp mới...): 20 điểm

Tác giả cũng đã phân tích và chỉ ra được các biện pháp, các bài tập phù hợp mang lại hiệu quả thể lực tốt hơn trước. Các bài tập phong phú sinh động gay được hưng phấn tích cực cho học sinh tập luyện.

Điểm đánh giá: 19 điểm

2. Nội dung 2: Sáng kiến có khả năng áp dụng (Nhận xét mức độ thực hiện và khả năng triển khai, áp dụng cho các đơn vị, cá nhân cùng ngành, lĩnh vực hoặc rộng rãi cho nhiều ngành, địa phương trong thực tế đạt hiệu quả): **30 điểm.**

2.1. Sáng kiến có nêu nội dung so sánh số liệu, kết quả giữa trước (khi chưa áp dụng nội dung sáng kiến) và sau khi áp dụng thực hiện cách làm, giải pháp mới: **10 điểm**.

Số liệu so sánh giữa học sinh tập luyện với các bài tập nhằm nâng cao thể lực cho học sinh được nâng lên rõ rệt. Cũng thấy được sự tích cực hưng phấn hăng say tập luyện của học sinh khi áp dụng các bài tập bổ trợ.

Điểm đánh giá: 10 điểm

2.2. Sáng kiến có nêu được nội dung khả năng áp dụng cho các đơn vị, cá nhân cùng lĩnh vực; có thể áp dụng rộng rãi ở nhiều đơn vị. **20 điểm**.

Các bài tập bổ trợ nhằm nâng cao thể lực nội dung cầu lông được áp dụng trong trường học và ở gia đình để các em tự tập luyện được.

Điểm đánh giá: 18 điểm

3. Nội dung 3: Sáng kiến mang lại hiệu quả, lợi ích thu được hoặc dự kiến có thể thu được do áp dụng sáng kiến (Nhận xét sáng kiến đó đã được số đông thừa nhận và đã mang lại hiệu quả cụ thể cho cơ quan, tổ chức như: Nâng cao hiệu quả hoạt động hành chính - sự nghiệp, hiệu quả kinh tế (ví dụ nâng cao năng suất lao động, giảm chi phí sản xuất, nâng cao chất lượng sản phẩm, dịch vụ, hiệu quả kỹ thuật) hoặc lợi ích xã hội (ví dụ nâng cao điều kiện an toàn lao động, cải thiện điều kiện sống, điều kiện làm việc, bảo vệ môi trường ...), nâng cao năng suất chất lượng và hiệu quả công tác): **20 điểm**

Việc áp dụng các bài tập bổ trợ nhằm nâng cao thể lực nội dung cầu lông cho học sinh lớp 8 tại trường THCS Thanh Liệt là iệu quả tránh được sự chán nản không tích cực tập luyện.

Giáo viên trong trường có đủ trình độ và phương pháp dạy học với các bài tập để nâng cao thể lực cho học sinh.

Điểm đánh giá: 20 điểm

4. Nội dung 4. Về hình thức (Nhận xét cách trình bày khoa học, đầy đủ, bố cục logic): **5 điểm**.

Nội dung bài viết trình bày khoa học, các bài tập dễ thực hiện và vừa sức với học sinh.

Điểm đánh giá: 5 điểm

Tổng số điểm: 96 điểm

Kết quả đánh giá (SKKN đánh giá Đạt phải trên 60 điểm)

- Đạt ☒

- Không đạt ☐

Người đánh giá

(Họ, tên và chữ ký)

Đoàn Thị Tuyền

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 Khoa học và Công nghệ Huyện Thanh Trì.
- Phòng Giáo dục và Đào tạo Huyện Thanh Trì.
- Hội đồng Khoa học trường THCS Thanh Liệt.

Họ và tên	Ngày tháng năm sinh	Nơi công tác	Chức danh	Trình độ chuyên môn	Tên sáng kiến
Ngô Thị Nhung	28/07/1993	Trường THCS Thanh Liệt	Giáo viên	Đại học SP GDTC	<i>Áp dụng một số bài tập bổ trợ nhằm nâng cao thể lực nội dung cầu lông cho học sinh lớp 8 Trường THCS Thanh Liệt.</i>

- 1. Lĩnh vực áp dụng sáng kiến:** Môn Giáo Dục Thể Chất
- 2. Thời gian áp dụng sáng kiến:** từ 08/2023
- 3. Mô tả bản chất của sáng kiến:** Sáng kiến đưa ra một số bài bổ trợ nhằm nâng cao thể lực nội dung cầu lông cho học sinh lớp 8 trường THCS Thanh Liệt. Dựa trên những giải pháp, phương pháp dạy học đã và đang sử dụng của bản thân nhằm hình thành cho học tính tích cực, hăng say tập luyện hình thành kỹ năng tập luyện cho học sinh. Áp dụng được trong các tiết học môn GDTC lớp 6, 7, 8, 9 trong chương trình dạy học.
- 4. Các điều kiện cần thiết để áp dụng sáng kiến:**
- Cần đủ các phương tiện dạy học, sân bãi dụng cụ đủ tiêu chuẩn thi đấu cầu lông.
 - Giáo viên phải biết lựa chọn các bài tập đúng, phù hợp với học sinh, ứng dụng tích cực hơn nữa trong công tác giảng dạy.
- 5. Đánh giá lợi ích thu được hoặc dự kiến có thể thu được do áp dụng sáng kiến theo ý kiến của tác giả:** Sáng kiến đã góp phần nâng cao tính tích cực của học sinh, các em tự tin, mạnh dạn hơn trong khi tập luyện, nắm bắt và thực hiện tốt các bài tập luyện giáo viên đưa ra, thành tích được nâng dần lên.
- 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.*

Thanh Liệt, ngày 28 tháng 04 năm 2024
NGƯỜI NỘP ĐƠN

Ngô Thị Nhung

BẢN MÔ TẢ NỘI DUNG CƠ BẢN CỦA SÁNG KIẾN

Tên Sáng kiến: “Áp dụng một số bài tập bổ trợ nhằm nâng cao thể lực nội dung cầu lông cho học sinh lớp 8 Trường THCS Thanh Liệt”

Tác giả: Ngô Thị Nhung

1. Thực trạng:

Trong những năm qua, việc giảng dạy môn GDTC nói chung và giảng dạy bộ môn TTTC (cụ thể là môn cầu lông) nói riêng ở trường THCS Thanh Liệt đã có những:

-**Thuận lợi:** BGH nhà trường quan tâm, tạo điều kiện về CSVC, trang thiết bị dạy học như: nhà thể chất, sân cầu lông và năm vừa qua thì môn cầu lông cũng đạt được những thành tích đáng kể ở giải thi đấu môn cầu lông cấp huyện.

-**Khó khăn:** Tuy nhiên, bên cạnh những thuận lợi còn có một số khó khăn: Cũng như tất cả các môn thể thao khác, hoạt động tập luyện và thi đấu cầu lông phụ thuộc rất nhiều vào yếu tố thể lực. Qua quá trình giảng dạy, tôi nhận thấy thể lực của học sinh còn chưa đáp ứng được yêu cầu đề ra.

Xuất phát từ thực tế nói trên và mong muốn nâng cao thành tích thi đấu giải các cấp Huyện Thành Phố, tôi mạnh dạn đưa ra sáng kiến : “Áp dụng một số bài tập bổ trợ nhằm nâng cao thể lực nội dung cầu lông cho học sinh lớp 8 Trường THCS Thanh Liệt”

2. Nội dung sáng kiến:

* Trong quá trình nghiên cứu tôi đã đưa ra một số bài tập bổ trợ:

- Bài tập phát triển sức nhanh.
- Bài tập phát triển sức mạnh.
- Bài tập phát triển sức bền.
- Bài tập khéo léo (năng lực phối hợp vận động).

* Nội dung của sáng kiến:

- Tính mới, tính tiên tiến:
 - + Đề tài này tôi đưa ra một cách nhìn khác về phương pháp tập luyện.
 - + Những giải pháp mà tôi đưa ra khá phong phú về nội dung và hình thức cũng như các bài tập tập luyện cho học sinh.
- Tính khả thi: các bài tập này có thể áp dụng trong các giờ dạy GDTC ở các trường phổ thông nói chung và trường THCS nói riêng, áp dụng cho mọi đối tượng giáo viên bậc THCS nhằm nâng cao thể lực cho học sinh lớp 8.

* Kết quả của sáng kiến:

Qua quá trình dạy học khối 8 năm học 2022 – 2023, tôi khảo sát thấy kết quả học tập của các em chưa được tốt lắm, tinh thần học tập trên lớp thường uể oải, ít hứng thú khi vào tiết học. Dưới đây là kết quả năm học 2022 – 2023:

TT	Lớp	Số hs	Loại giỏi	Loại khá	Loại đạt	Không đạt
1	8C1	45	15Hs = 33%	15Hs = 33%	7Hs = 15%	8 Hs = 19%
2	8C2	45	16Hs = 34%	14Hs = 33%	7Hs = 15%	8 Hs = 19%
3	8C3	45	14Hs = 32%	16Hs = 34%	8Hs = 16%	7 Hs = 18%

Sau khi áp dụng sáng kiến chất lượng kiểm tra cuối kỳ và cuối năm luôn đạt trên 98% từ trung bình trở lên. Trong năm học 2023 - 2024 này, mặc dù mới kết thúc học kỳ I và dạy theo chương trình sách giáo khoa mới ở khối lớp 8 nhưng so sánh kết quả khảo sát năm trước khi tiến hành sử dụng một số bài tập bổ trợ nhằm nâng cao thể lực cho học sinh lớp 8 thì tỷ lệ học sinh trung bình ngày càng giảm, số học sinh khá, ngày càng tăng, chất lượng môn học cũng tăng lên rõ rệt. Kết quả đạt được như sau:

TT	Lớp	Số hs	Loại giỏi	Loại khá	Loại đạt	Không đạt
1	8C1	45	20Hs = 44%	18Hs = 40%	4Hs = 9%	3 Hs = 7%
2	8C2	45	18Hs = 43%	19Hs = 41%	4Hs = 9%	3Hs = 7%
3	8C3	45	21HS = 45%	17Hs = 39%	5Hs= 10%	2HS = 6%

Chất lượng mũi nhọn:

Huy chương/năm học	Vàng	Bạc	Đồng
2022-2023	2	2	3
2023-2024	3	3	2

4. Đánh giá phạm vi ảnh hưởng của Sáng kiến:

- ☐ Chỉ có hiệu quả trong phạm vi Đơn vị áp dụng
- ☐ Đã được chuyển giao, nhân rộng việc áp dụng ra phạm vi quận/huyện/sở/ngành/tập đoàn/tổng công ty... *(theo chứng cứ đính kèm)*
- ☐ Đã phục vụ rộng rãi người dân hoặc người tiêu dùng trên địa bàn Thành phố, hoặc đã được chuyển giao, nhân rộng việc áp dụng trên địa bàn Thành phố *(theo chứng cứ đính kèm)*

Hà Nội, Ngày 20 tháng 05 năm 2024

XÁC NHẬN CỦA CƠ QUAN
(ký tên, đóng dấu)

Người viết sáng kiến
(ký tên)

Ngô Thị Nhung

MỤC LỤC

A. ĐẶT VẤN ĐỀ	1
I. Lý do chọn đề tài.	1
II. Thời gian nghiên cứu: Từ tháng 8/2023.	2
III. Đối tượng nghiên cứu: Nghiên cứu giải pháp “Áp dụng một số bài tập bổ trợ nhằm nâng cao thể lực nội dung cầu lông cho học sinh lớp 8 Trường THCS Thanh Liệt”	2
IV. Phạm vi nghiên cứu:.....	2
B. PHẦN NỘI DUNG.....	3
I. Cơ sở lý luận.	3
II. Cơ sở thực tiễn.	3
III. Nội dung các giải pháp của tác giả đã thực hiện.....	4
1. Nhóm các bài tập phát triển sức mạnh.	..4
2. Các bài tập phát triển sức nhanh.	..7
3. Nhóm các bài tập phát triển sức bền.....	10
4. Nhóm các bài tập phát triển khéo léo (năng lực phối hợp vận động).	11
IV. Kết quả triển khai áp dụng sáng kiến kinh nghiệm.....	13
V. Hiệu quả áp dụng sáng kiến kinh nghiệm	15
C . PHẦN KẾT LUẬN VÀ KHUYẾN NGHỊ.....	18
I. Kết luận.	18
II. Khuyến nghị.	18
TÀI LIỆU THAM KHẢO	

DANH MỤC CHỮ VIẾT TẮT

- | | |
|---------|---------------------|
| 1. HS | : Học sinh |
| 2. TDTT | : Thể dục thể thao |
| 3. THCS | : Trung học cơ sở |
| 4. NXB | : Nhà xuất bản |
| 5. GDTC | : Giáo dục thể chất |

A. ĐẶT VẤN ĐỀ

I. Lý do chọn đề tài.

Trong những năm gần đây phong trào môn Cầu lông phát triển mạnh trong các Trường Trung học cơ sở khi đưa môn Cầu lông thành môn học chính khóa trong chương trình giảng dạy. Từ khi đưa vào chương trình giảng dạy với các khối lớp không những tăng được hứng thú tập luyện cho tiết học môn Giáo dục Thể chất gây hưng phấn say mê tập luyện và góp phần đạt nhiều thành tích cao trong các đợt tham dự kỳ thi học sinh giỏi TDTT, HKPĐ ở cấp trường, cấp huyện và thành phố góp phần đưa môn cầu lông phát triển mạnh trong thành phố.

Để đáp ứng với sự phát triển của phong trào thi đua tập luyện trong nhà trường, xã hội đòi hỏi các bài tập, giáo án ngày càng phong phú, phù hợp (Bài tập, giáo án ngoài chương trình sách giáo khoa).

Là một giáo viên Giáo dục Thể chất trực tiếp giảng dạy theo phân phối chương trình và SGK qui định. Để góp phần làm phong phú hơn các bài tập nâng cao thể lực, phát triển lượng vận động phù hợp với học sinh khối 8 Trường THCS Thanh Liệt, mang lại hiệu quả tập luyện cho học sinh, nâng cao chất lượng giảng dạy, tạo hứng thú học tập cho học sinh. Tôi mạnh dạn đưa ra biện pháp: “ Áp dụng một số bài tập bổ trợ nhằm phát triển thể lực nội dung cầu lông cho học sinh lớp 8 Trường THCS Thanh Liệt.”



II. Thời gian nghiên cứu: Từ tháng 8/2023.

III. Đối tượng nghiên cứu: *Nghiên cứu giải pháp “Áp dụng một số bài tập hỗ trợ nhằm nâng cao thể lực nội dung cầu lông cho học sinh lớp 8 Trường THCS Thanh Liệt”*

IV. Phạm vi nghiên cứu:

- Học sinh khối 8 (8C1, 8C2, 8C3) Trường THCS Thanh Liệt.

Đối tượng tôi chọn có 03 lớp **8C1, 8C2, 8C3** với 135 em/1 năm 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.

B. PHẦN NỘI DUNG

I. Cơ sở lý luận.

Nhằm nâng cao hiệu quả trong quá trình dạy môn cầu lông cho học sinh lớp 8.

Nhằm phát huy vai trò tính chủ động, tích cực và tạo hứng của người học..

Tìm ra một số phương pháp hữu hiệu giúp các em học sinh tập luyện để nâng cao thể lực nhằm nâng cao thành tích môn cầu lông.

Giúp học sinh thường xuyên tập luyện thể dục thể thao thông qua bài tập luyện

Cầu lông

Tổ chức tiết học một cách hợp lý và khoa học để tạo sự say mê, hứng thú trong

hoạt động tập luyện của học sinh. Qua đó trang bị cho học sinh một số kiến thức, kỹ năng.

Giải quyết được sự yếu kém về thể lực của học sinh nói chung và thể lực chuyên môn cầu lông nói riêng.

Giúp học sinh yêu thích và thường xuyên luyện tập môn Cầu lông để nâng cao sức khỏe, phát triển thể lực và trí tuệ góp phần phát triển con người toàn diện.

II. Cơ sở thực tiễn.

Mục tiêu của chương trình GDPT 2018 môn GDTC là góp phần hình thành các phẩm chất chủ yếu và năng lực chung cho học sinh, giúp HS biết cách chăm sóc sức khỏe và vệ sinh thân thể; hình thành thói quen tập luyện nâng cao sức khỏe; thông qua các trò chơi vận động và tập luyện thể dục, thể thao hình thành các kỹ năng vận động cơ bản, phát triển các tố chất thể lực, làm cơ sở để phát triển toàn diện.

Trong những năm qua, việc giảng dạy môn GDTC nói chung và giảng dạy bộ môn TTTC (cụ thể là môn cầu lông) nói riêng ở trường THCS Thanh Liệt đã có những:

-Thuận lợi: BGH nhà trường quan tâm, tạo điều kiện về CSVC, trang thiết bị dạy học như: nhà thể chất, sân cầu lông và năm vừa qua thì môn cầu lông cũng đạt được những thành tích đáng kể ở giải thi đấu môn cầu lông cấp huyện.

Huy chương/năm học	Vàng	Bạc	Đồng
2022-2023	2	2	3

-Khó khăn: Tuy nhiên, bên cạnh những thuận lợi còn có một số khó khăn: Cũng như tất cả các môn thể thao khác, hoạt động tập luyện và thi đấu cầu lông phụ thuộc rất nhiều vào yếu tố thể lực. **Qua quá trình giảng dạy, tôi nhận thấy thể lực của học sinh còn chưa đáp ứng được yêu cầu đề ra.**

Xuất phát từ thực tế nói trên và mong muốn nâng cao thành tích thi đấu giải các cấp Huyện Thành Phố, tôi mạnh dạn lựa chọn giải pháp: “Áp dụng một số bài tập bổ trợ nhằm nâng cao thể lực nội dung cầu lông cho học sinh lớp 8 Trường THCS Thanh Liệt”

III. Nội dung các giải pháp của tác giả đã thực hiện.

Phải xác định ngay từ đầu cho học sinh là vấn đề thể lực đóng vai trò quan trọng số một trong thể thao nói chung và đặc biệt với môn kết hợp nhuần nhuyễn giữa thể lực (thi đấu ba hiệp liên tục, thời gian nghỉ giữa các hiệp thi đấu rất ngắn), kết hợp với các động tác đánh cầu mạnh mẽ, khỏe khắn. Những cú đập cầu đầy uy lực (smash) hòa quện cùng các động tác bỏ nhỏ (net shots) đầy khéo léo như cầu lông. Giai đoạn này tôi cho học sinh tập bổ trợ các bài tập phát triển sức mạnh, sức nhanh, sức bền và bài tập mang tính khéo léo linh hoạt, ... nhằm trang bị các tố chất cần thiết cho học sinh bằng các bài tập cụ thể.

-Qua quá trình giảng dạy và tập luyện tôi nhận thấy thể lực của học sinh còn chưa đáp ứng được yêu cầu đề ra ở các nhóm bài tập.

- Bài tập phát triển sức mạnh.
- Bài tập phát triển sức nhanh.
- Bài tập phát triển sức bền.
- Bài tập phát triển khéo léo (năng lực phối hợp vận động).

Sau đây là một số bài tập giúp phát triển thể lực ở môn cầu lông cho học sinh lớp 8 Trường THCS Thanh Liệt

1. Nhóm các bài tập phát triển sức mạnh.

Trong tập luyện cầu lông hay thi đấu 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 chiến thuật. 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. Từ đó cho ta thấy sức mạnh trong môn cầu lông là sức mạnh tốc độ. Năng lực làm việc biểu hiện lớn nhất trong một thời gian ngắn nhất mang tính bột phát cho nên trong giảng dạy sức mạnh tốc độ phải sử dụng các phương pháp đúng để phát triển năng lực làm việc với tốc độ cao vì vậy phải sử dụng các phương pháp đúng để phát triển năng lực làm

việc với tốc độ cao của các nhóm cơ tham gia vào hoạt động mà không tập luyện sức mạnh cầu lông một cách tùy tiện.

Từ cơ sở lý luận cũng như quan điểm vận động tập luyện và thi đấu cầu lông. Các bài tập để phát triển sức mạnh tốc độ chuyên môn cầu lông được tôi đưa vào cho học sinh tập luyện 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 hai quả cầu lông đứng đối diện nhau cách nhau khoảng 5 m.



- *Cách tập luyện:* Đứng thành 2 hàng ngang, quay mặt vào nhau cách nhau 5 m, giãn cách 1 sải tay. Giáo viên ra hiệu lệnh bằng còi, học sinh thực hiện ném cầu ra sang phía hàng đối diện (ném cao-xa).

- *Thực hiện:* Đứng chân trước chân sau (không được lấy đà, không được nhảy lên) đưa cầu ra sau vươn hông và ném.



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 học sinh/ 01 vợt.
- *Cách tập luyện:* Tập đồng loạt hàng cách hàng 2m.

Động tác 1: đưa tay cầm vợt về trước lắc cổ tay qua trái rồi qua phải liên tục trong thời gian 1 phút.

Động tác 2: đưa tay cầm vợt lên đầu xoay mạnh cổ tay hết biên độ theo vòng tròn thời gian 30s rồi đổi chiều tiếp tục 30s

Đội hình tập luyện.

```

X X X X X X X X X X X X X
X X X X X X X X X X X X X
X X X X X X X X X X X X X
X X X X X X X X X X X X X

```

Bài tập 3: Bật cóc

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

- *Cách tập*: Hai tay chống hông ngồi nhô trên gót chân, kiễng gót khi có hiệu lệnh của giáo viên người tập bật liên tục 4 bước về phía trước với độ dài 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.



2. 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 điểm 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. Vì vậy các bài tập được đưa vào để phát triển sức nhanh cho học sinh được tôi chọn đưa vào đó là:

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 dây nhảy đơn.

- *Cách tập*:

+ *Đo dây*: 2 tay cầm dây sao cho khi gấp đôi dây để ở vùng giữa xương ức và bụng thì dây vừa chạm vào đầu bàn chân.

+ 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.

- *Thời gian*: Mỗi tổ 1 phút: Nam thực hiện 3 tổ, nữ thực hiện 2 tổ. Từng hàng ngang luân phiên nhau để tập luyện.

Đội hình tập luyện:

Hàng tập luyện

X	X	X	X	X	X	X	X
X	X	X	X	X	X	X	X

.GV

Bài tập 2 : Di chuyển ngang sân nhật cầu

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

- *Chuẩn bị*:

+ Quả cầu lông: 10 đến 15 quả/ em (có thể dùng cả quả cầu hỏng).

+ 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 nhặt từng quả cầu ở đường dọc bên phải di chuyển sang trái bỏ vào đường dọc bên trái.

- *Thời gian*: Nam thực hiện 3 tổ, nữ 2 tổ. Mỗi tổ 1 phút, nghỉ giữa các tổ là 1 phút.

- *Đội hình tập luyện*:



Bài tập 3: Di chuyển lên xuống

- *Mục đích:* Nhằm phát triển sức nhanh di chuyển tiến và lùi cho người tập.
- *Chuẩn bị:* Sân cầu lông, lưới cầu lông.
- *Cách tập:* Tập từng hàng: 1/2 hàng ngang đứng ngang ở cuối sân phải.

1/2 hàng ngang còn lại đứng ngang ở cuối sân

trái.

Nghe lệnh còi của giáo viên: Người tập lập tức chạy lên chạm tay vào lưới và chạy lùi về phía cuối sân.

Mỗi người chạy lên xuống 10 lần thì dừng tập.



3. 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 họ 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: Bật cóc tiến, bật cóc lùi.

- *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 nhô lên 2 gót chân. Có hiệu lệnh học sinh bắt đầu bật lên xuống liên tục (chú ý bật độ dài tối đa 40 cm) trong thời gian 1 phút/ 1 tổ. Nam 3 tổ, nữ 2 tổ. Thời gian nghỉ giữa các tổ là 1 phút. Đội hình:

	X		X		X		X		X		X		X		X		X		X			
X		X		X		X		X		X		X		X		X		X		X		
	X		X		X		X		X		X		X		X		X		X		X	
X		X		X		X		X		X		X		X		X		X		X		X

. GV

Bài tập 2 : Di chuyển 4 góc sân.

- *Mục đích:* Phát triển sức bền nhanh. Sức bền di chuyển phối hợp.

- *Cách tập:* Học sinh đứng ở góc sân phải khi có lệnh thực hiện chạy tiến đến góc sân trên thì di chuyển ngang đến góc sân trên bên trái sau đó di chuyển lùi đến góc sân trái thì di chuyển ngang đến góc sân phải và ngược lại. Tập mỗi sân 2 HS, mỗi em chạy 1 vòng thuận, 1 vòng nghịch. Tổ chức thực hiện trên 2 sân.





4. Nhóm các bài tập phát triển khéo léo (năng lực 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.

- Năng lực liên kết được thể hiện sự phối hợp các bộ phận của cơ thể như chân, thân mình và tay vào thực hiện một nhiệm vụ cụ thể của cầu lông. bắt đầu khâu quan sát, phán đoán, di chuyển và thực hiện kỹ thuật đánh cầu ngang. Trong mỗi kỹ thuật đơn lẻ khi ta giảng dạy kỹ thuật cho học sinh việc kết hợp các động tác đặt chân chuyển trọng tâm cơ thể đến hoạt động của tay đòi hỏi người học sinh phải liên kết các yếu tố không gian, thời gian và mức độ dùng sức một cách chính xác mới đảm bảo đánh cầu đúng yêu cầu, cầu ít bị rơi.

- Năng lực định hướng được thể hiện ở khả năng xác định hướng đánh cầu chính xác và đỡ cầu chính xác.

- Năng lực phân biệt vận động được thể hiện khả năng dùng sức cùng với cảm giác về lưới, về sân bãi chính xác, về cảm giác với vợt, với cầu. Học sinh khi mới tập do khả năng này còn hạn chế nên tỷ lệ đánh cầu chưa qua lưới hoặc ra ngoài sân còn cao.

- Năng lực phản ứng nhanh thể hiện khả năng phản ứng nhanh với cầu trong mọi tình huống.

- Năng lực thích ứng, điều này thể hiện ở những học sinh chơi cầu lông nhiều và có trình độ cao hơn. Các em có thể thay đổi mức độ dùng sức hoặc thay đổi các động tác - đặc biệt cổ tay để có thể điều chỉnh đường cầu.

- Năng lực nhịp điệu và thăng bằng, năng lực này đặc biệt cần thiết cho học sinh chúng ta. Nó thể hiện ở việc tiếp thu hoặc hành động một kỹ thuật cầu lông theo đặc tính nhịp điệu kỹ thuật hoặc khả năng giữ thăng bằng trong hoặc sau khi thực hiện kỹ thuật.

Qua quan điểm trên tôi đã đưa vào những bài tập sau để phát triển các năng lực trên cho các em giúp các em tiếp thu bài học được tốt hơn và phát triển năng lực vận động tốt hơn.

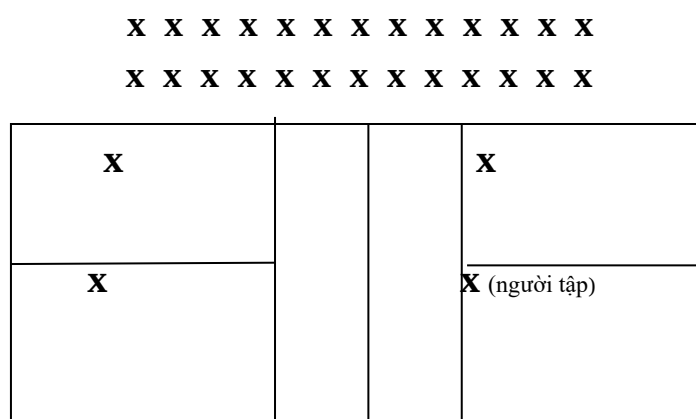
Bài tập 1: Di chuyển nhặt cầu.

- *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 đôi 4 người khác luân phiên dòng chảy.

Đội hình thực hiện.



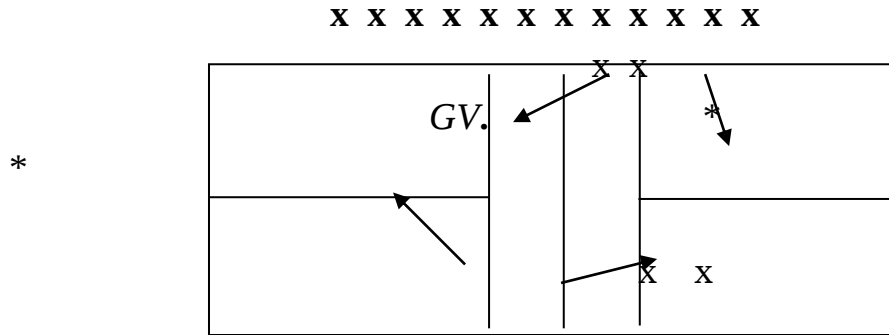
Bài tập 2 : Di chuyển đánh cầu cao trên đầu và đánh cầu thấp qua lưới trái tay.

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

- *Cách thực hiện:* 2 người ở 2 góc lưới phục vụ tung cầu cho người thực hiện di chuyển đánh cầu. Mỗi lần thực hiện 5 quả cho mỗi bên.

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

Đội hình:



Trên đây là toàn bộ hệ thống các bài tập hỗ 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.

IV. Kết quả triển khai áp dụng sáng kiến kinh nghiệm.

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.

1. Nội dung kiểm tra:

- Di chuyển đánh cầu cao trên đầu và đánh cầu thấp qua lưới trái tay.
- Đánh cầu qua lại 10 quả.
- Phát cầu cao xa.

2. Cách tiến hành kiểm tra và thang điểm.

a. Di chuyển đánh cầu cao trên đầu và đánh cầu thấp qua lưới trái tay.
thực hiện 10 quả mỗi bên 5 quả, tính số quả vào ô.

- Dụng cụ : + Sân cầu lông ,cột lưới
+ Quả cầu lông .

- Cách tiến hành : Người thực hiện kiểm tra phát cầu cho người phục vụ. Người phục vụ hất bóng cầu lên cao về phía sân người kiểm tra. Người kiểm tra di chuyển và thực hiện kỹ thuật di chuyển đánh cầu cao trên đầu và đánh cầu thấp qua lưới trái tay.

. 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 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, chưa có cảm giác với cầu.

Cho điểm căn cứ vào bảng sau :

Số quả vào Mức ô kỹ thuật	9- 10 quả	7 -8 quả	5 – 6 quả	4 quả	3 quả	2 quả	1 quả	0 quả
	Điểm	Điểm	Điểm	Điểm	Điểm	Điểm	Điểm	Điểm
A	10	9	8	7	6	5	4	3
B	9	8	7	6	5	4	3	2
C	8	7	6	5	4	3	2	1

b. Đánh cầu qua lại 10 quả.

02 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 Chất lượng kỹ thuật	9- 10 quả	7 -8 quả	5 – 6 quả	4 quả	3 quả	2 quả	1 quả	0 quả
	Điểm	Điểm	Điểm	Điểm	Điểm	Điểm	Điểm	Điểm
A	10	9	8	7	6	5	4	3
B	9	8	7	6	5	4	3	2
C	8	7	6	5	4	3	2	1

c. Phát cầu cao xa 10 quả.

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

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:

Chất lượng kỹ thuật (điểm) \ Số quả vào ô	9- 10 quả	7 -8 quả	5 – 6 quả	4 quả	3 quả	2 quả	1 quả	0 quả
A	10	9	8	7	6	5	4	3
B	9	8	7	6	5	4	3	2
C	8	7	6	5	4	3	2	1

V. Hiệu quả áp dụng sáng kiến kinh nghiệm

Sau khi kiểm tra 3 nội dung trên cho 3 lớp có kết quả như sau:

- Kết quả trước khi áp dụng biện pháp:

T	Lớp	Số hs	Loại giỏi	Loại khá	Loại đạt	Không đạt
1	8C1	45	15Hs = 33%	15Hs = 33%	7Hs = 15%	8 Hs = 19%
2	8C2	45	16Hs = 34%	14Hs = 33%	7Hs = 15%	8 Hs = 19%
3	8C3	45	14Hs = 32%	16Hs = 34%	8Hs = 16%	7 Hs = 18%

- Kết quả sau khi áp dụng biện pháp:

TT	Lớp	Số hs	Loại giỏi	Loại khá	Loại đạt	Không đạt
1	8C1	45	20Hs = 44%	18Hs = 40%	4Hs = 9%	3 Hs = 7%
2	8C2	45	18Hs = 43%	19Hs = 41%	4Hs = 9%	3Hs = 7%
3	8C3	45	21HS = 45%	17Hs = 39%	5Hs= 10%	2HS = 6%

Qua so sánh 02 bảng thành tích kiểm tra trên trước và sau khi áp dụng biện pháp. Kết quả học tập của các em được nâng lên rõ rệt.

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

Thứ hai: Từ cơ sở các bài tập thể lực đó ở trường, ở lớp, các em đã tích cực hơn trong việc luyện tập ở nhà và ở các câu lạc bộ cầu lông ở địa phương. Từ đó các em phát triển tốt hơn về mặt thể chất cũng như trình độ, thể lực và kỹ thuật của môn cầu lông chuẩn bị cho việc tiếp thu nhanh các môn học khác.

Đặc biệt các em học sinh nữ, nhiều em cũng đã rất thích thú tập luyện và đạt kết quả khá cao.

So sánh thành tích kiểm tra của 2 nhóm nghiên cứu:

Loại giỏi: Tăng 11% (Do loại trung bình và chưa đạt giảm)

Loại khá: Tăng 7 % (Do loại trung bình và chưa đạt giảm)

Loại đạt: Giảm 6 % (Do loại khá giỏi tăng lên)

Chưa đạt: Giảm 12 % (Do loại khá giỏi tăng lên)

- Và đặc biệt hơn nữa là thành tích thi đấu môn cầu lông cấp Huyện năm 2023-2024 đạt được nhiều giải hơn so với năm học trước

Bảng thành tích năm học 2023-2024.

Huy chương/năm học	Vàng	Bạc	Đồng
2022-2023	2	2	3
2023-2024	3	3	2



C . PHẦN KẾT LUẬN VÀ KHUYẾN NGHỊ

I. Kết luận.

Để chuẩn bị tốt cho phần giảng dạy các động tác hỗ trợ cho môn cầu lông lớp 8; GV cần thực hiện tốt các công việc sau : Kiểm tra tình trạng sức khỏe của học sinh, khả năng tập luyện của HS. GV phải quan sát sự phát triển thể lực chung và sức chung trong thời gian học sinh đã tập luyện, chuẩn bị tốt sân tập và các phương tiện đồ dùng dạy học, phần này cần phân biệt rõ những gì GV chuẩn bị, những gì HS chuẩn bị. Phải đưa HS vào nề nếp trong giờ học GDTC, cần có những quy ước tập luyện ngay từ đầu. Khai thác khuyến khích tính tích cực, phối hợp, chủ động, tự giác luyện tập và khả năng tự quản của học sinh. Tổ chức tốt giờ học: GV xây dựng khái niệm, làm quen với môn học. Xây dựng cho HS một số khái niệm về môn "Cầu Lông" nói chung và "Bài tập hỗ trợ" nói riêng, cho HS xem tranh ảnh. Hướng dẫn HS thực hiện các động tác hỗ trợ, sửa sai cho HS kết hợp một số trò chơi giúp tăng sự hưng phấn của HS. Tuy nhiên phải chú ý đến bảo đảm an toàn cho HS trong giờ học tránh sự hưng phấn quá mức. Hướng dẫn cho HS cách tự tập "Cầu Lông " ngoài giờ, ở nhà để củng cố hoàn thiện kỹ thuật và nâng cao sức khỏe , thể lực.

GV kiểm tra, đánh giá, cho điểm và xếp loại thực tế học sinh: Có nhiều hình thức để GV kiểm tra. Tuy nhiên trong quá trình giảng dạy và kiểm tra đánh giá giáo viên cần chú ý đến những học sinh có thể trạng yếu để có bài tập cũng như phương thức kiểm tra đánh giá thích hợp.

Qua biện pháp này tôi xin đóng góp một số ý kiến nhỏ để góp phần vào việc giúp HS "Áp dụng một số bài tập hỗ trợ nhằm phát triển thể lực môn cầu lông cho học sinh lớp 8 Trường THCS Thanh Liet".

II. Khuyến nghị.

Là một giáo viên giảng dạy bộ môn GDTC tôi luôn mong muốn học sinh của mình học tốt các môn học trong đó có môn GDTC. Để thực hiện được điều đó cần phải có sự phối hợp tác động từ nhiều yếu tố:

- Đối với GV: Cần phải thường xuyên trao đổi kiến thức, học hỏi kinh nghiệm của đồng nghiệp, nhiệt tình hơn , chủ động và sáng tạo hơn trong phương pháp giảng dạy nhằm giúp học sinh tiếp thu kỹ thuật động tác có hiệu quả hơn. Không ngừng tìm hiểu học hỏi để nâng cao chuyên môn nghiệp vụ, chất lượng giảng dạy.

- Đối với HS : Cần thực hiện nghiêm túc các quy định của nhà trường, của lớp, tích cực chủ động hơn trong quá trình lĩnh hội và thực hành động tác. Tự tìm tòi học hỏi để hình thành được kỹ năng kỹ xảo trong cách thực hiện động

tác, ngoài giờ học trên lớp cần chú ý luyện tập thêm ở nhà để hoàn thiện động tác, nâng cao thể lực.

- Đối với nhà trường: Cần tìm hiểu tâm tư nguyện vọng của GV, của HS để có những hướng chỉ đạo đúng đắn, kịp thời, có sự đầu tư hơn nữa cho trang thiết bị đồ dùng dạy học ở một số nội dung nhằm đáp ứng nhu cầu dạy và học của thầy và trò theo chương trình GDPT 2018 từ đó sẽ thúc đẩy chất lượng dạy – học được nâng cao hơn. Tổ chức nhiều hơn nữa các hoạt động TDDT để kích thích tinh thần hăng say tập luyện của các em.

Thanh Liệt , ngày 20 tháng 4 năm 2024

XÁC NHẬN CỦA NHÀ TRƯỜNG

(Ký tên, đóng dấu)

TÁC GIẢ

(Ký, ghi rõ họ tên)

Ngô Thị Nhung

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Sách giáo viên GDTC 8 - NXB Giáo dục.
2. Giáo trình cầu lông – NXB Thể Dục Thể Thao Hà Nội 2012
3. Giáo trình lí luận và phương pháp giảng dạy TDTT - NXB Giáo dục 1998.
4. Đổi mới phương pháp dạy học trường THCS - Viện KHGD 1999.
5. Phương pháp dạy học môn GDTC trong trường phổ thông - NXB Giáo dục.
6. Lí luận và phương pháp giáo dục thể chất trong trường học, nhà xuất bản thể dục thể thao.