

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

ĐƠN YÊU CẦU CÔNG NHẬN SÁNG KIẾN

Kính gửi: Trường THCS Thị Trấn Mỹ An

1. Tôi (chúng tôi) ghi tên dưới đây:

Số TT	Họ và tên	Ngày tháng năm sinh	Nơi công tác (hoặc nơi thường trú)	Chức danh	Trình độ chuyên môn	Tỷ lệ (%) đóng góp vào việc tạo ra sáng kiến (ghi rõ đối với từng đồng tác giả, nếu có)
1	Trần Văn Phương	05/09/1979	Trường THCS Thị Trấn Mỹ An	Giáo viên	ĐHSP Thẻ dực	100%

2. Là tác giả (nhóm tác giả) đề nghị xét công nhận sáng kiến : “**Nâng cao hiệu quả tập luyện bóng bàn cho học sinh THCS Thị Trấn Mỹ An**”.

3. Chủ đầu tư tạo ra sáng kiến (trường hợp tác giả không đồng thời là chủ đầu tư tạo ra sáng kiến): Không.

4. Lĩnh vực áp dụng sáng kiến: Giáo dục

5. Ngày sáng kiến được áp dụng lần đầu hoặc áp dụng thử, (ghi ngày nào sớm hơn): 15/09/2024.

6. Mô tả bản chất của sáng kiến:

6.1. Tình trạng của giải pháp đã biết:

a. Mô tả đầy đủ, chi tiết tình trạng kỹ thuật hoặc phương pháp tổ chức sản xuất, công tác, tác nghiệp hiện tại (thường làm) trước khi thực hiện những giải pháp mới (mô tả chi tiết các bước/quy trình thực hiện nhiệm vụ).

Bóng bàn là một trong những môn thể thao phổ biến và có tác động tích cực đến sức khỏe, sự nhanh nhẹn và khả năng tập trung của học sinh. Tuy nhiên, thực tế giảng dạy môn bóng bàn trong các trường THCS hiện nay còn gặp nhiều khó khăn:

- Chất lượng giảng dạy chưa đồng đều: Nhiều trường chưa có giáo viên chuyên sâu về bóng bàn hoặc phương pháp giảng dạy còn mang tính truyền thống, chưa ứng dụng công nghệ vào huấn luyện.

- Học sinh chưa có điều kiện tập luyện tốt: Thiếu bàn bóng bàn, dụng cụ tập luyện và không gian phù hợp làm ảnh hưởng đến hiệu quả rèn luyện.

- Thiếu các hoạt động thực hành và thi đấu: Phần lớn học sinh chỉ học kỹ thuật cơ bản mà ít có cơ hội tham gia thi đấu, giao lưu để nâng cao trình độ.

- Chưa có giáo trình huấn luyện bài bản: Việc hướng dẫn còn mang tính tự phát,

chưa có lộ trình rèn luyện khoa học giúp học sinh tiến bộ theo từng cấp độ.

Chính vì những lý do trên, tôi lựa chọn đề tài này nhằm nghiên cứu và đề xuất các giải pháp nâng cao hiệu quả tập luyện bóng bàn trong trường THCS. Những giải pháp này không chỉ giúp cải thiện kỹ thuật cho học sinh mà còn góp phần nâng cao chất lượng giảng dạy môn bóng bàn trong môi trường học đường. Bóng bàn là môn thể thao giúp phát triển tốc độ, kỹ năng tập trung và phản xạ nhanh. Tuy nhiên, hiệu quả tập luyện bóng bàn trong trường THCS chưa cao do nhiều yếu tố như phương pháp giảng dạy, điều kiện tập luyện còn hạn chế. Do đó, việc nghiên cứu và áp dụng những biện pháp nâng cao hiệu quả tập luyện bóng bàn là rất cần thiết.

b. Nêu, phân tích rõ những ưu, nhược điểm, thuận lợi, khó khăn của giải pháp kỹ thuật hoặc giải pháp tổ chức sản xuất, công tác, tác nghiệp hiện đang được áp dụng tại cơ quan, đơn vị hoặc trong lĩnh vực công tác mình đảm nhiệm và phân tích nguyên nhân dẫn đến tình hình đó.

+ Ưu điểm:

- Có một số học sinh có năng khiếu, đam mê, có thể làm hạt nhân phong trào.
- Một số tiết dạy đã bước đầu áp dụng phương pháp dạy học tích cực, giúp học sinh chủ động tập luyện.
- Phong trào thể dục thể thao tại nhiều địa phương được khuyến khích, tạo điều kiện thuận lợi cho việc tổ chức giải đấu hoặc giao lưu.

+ Nhược điểm:

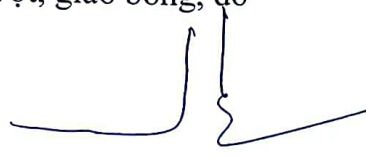
- Tập luyện chưa đều, chưa thường xuyên, phụ thuộc nhiều vào điều kiện thời tiết, cơ sở vật chất.
- Việc kiểm tra, đánh giá kỹ năng bóng bàn còn cảm tính, chưa có hệ thống tiêu chí rõ ràng.
- Thiếu tài liệu, giáo trình dạy bóng bàn phù hợp với học sinh THCS.
- Chưa có sự liên kết giữa nhà trường – phụ huynh – cộng đồng trong việc hỗ trợ học sinh phát triển năng khiếu.

+ Thuận lợi:

- Sự quan tâm của nhà trường: Môn bóng bàn được nhà trường khuyến khích phát triển, tạo điều kiện về thời gian và không gian tập luyện.
- Sự yêu thích của học sinh: Nhiều học sinh có niềm đam mê với bóng bàn, tạo động lực lớn trong quá trình giảng dạy và tập luyện.
- Sự hỗ trợ từ giáo viên: Giáo viên thể dục có kinh nghiệm hướng dẫn và sẵn sàng áp dụng phương pháp giảng dạy mới.

+ Khó khăn:

- Thiếu cơ sở vật chất: Một số trường chưa có đủ bàn bóng bàn, vợt và bóng tập luyện chất lượng tốt.
- Học sinh chưa nắm vững kỹ thuật cơ bản: Do ít có cơ hội tiếp cận từ sớm, nhiều học sinh còn vụng về, chưa thực hiện đúng kỹ thuật cơ bản như cầm vợt, giao bóng, đỡ bóng.



- Tâm lý e ngại, thiếu tự tin: Một số học sinh ngại tập luyện vì sợ thất bại, không có bạn luyện tập cùng, hoặc không hứng thú do không có thi đấu giao lưu thường xuyên.

- Chưa có nhiều cơ hội thi đấu: Các giải đấu bóng bàn dành cho học sinh THCS còn ít, làm giảm cơ hội cọ xát và nâng cao kỹ năng.

6.2. Nội dung của giải pháp đề nghị công nhận là sáng kiến:

a. Mục đích của giải pháp:

- Nâng cao hiệu quả tập luyện bóng bàn cho học sinh THCS bằng các phương pháp khoa học, phù hợp với lứa tuổi.

- Giúp học sinh phát triển kỹ năng bóng bàn, rèn luyện thể chất, sự nhanh nhẹn, linh hoạt và phản xạ tốt hơn.

- Tạo động lực và niềm đam mê thể thao cho học sinh, giúp các em yêu thích bộ môn bóng bàn và duy trì tập luyện lâu dài.

- Xây dựng môi trường tập luyện chuyên nghiệp hơn trong trường học, khắc phục các khó khăn hiện tại để học sinh có điều kiện rèn luyện tốt nhất.

- Nâng cao thành tích thi đấu, giúp học sinh tự tin tham gia các giải đấu cấp trường, huyện, tỉnh.

b. Tính mới của giải pháp (đối với giải pháp mới hoàn toàn) hoặc những điểm khác biệt, tính mới của các giải pháp so với các giải pháp đã biết (đối với các giải pháp có sự cải tiến đối với các giải pháp đã có).

b.1. Sáng kiến này mang đến một số điểm mới nổi bật so với các giải pháp khác, cụ thể như sau:

- Phương pháp giảng dạy cải tiến: Ứng dụng các kỹ thuật huấn luyện hiện đại, kết hợp lý thuyết và thực hành theo từng cấp độ giúp học sinh tiếp thu nhanh hơn.

- Ứng dụng công nghệ trong tập luyện: Sử dụng video hướng dẫn, phần mềm phân tích động tác, máy bắn bóng giúp học sinh cải thiện kỹ thuật hiệu quả hơn.

- Xây dựng giáo án linh hoạt: Thiết kế giáo án theo lộ trình phù hợp với từng nhóm đối tượng học sinh, từ cơ bản đến nâng cao.

- Tăng cường thực hành và thi đấu: Đẩy mạnh các buổi tập thực tế, tổ chức giải đấu nội bộ giúp học sinh cọ xát, rèn luyện tinh thần thi đấu.

- Phát triển kỹ năng toàn diện: Không chỉ nâng cao kỹ thuật bóng bàn mà còn giúp học sinh rèn luyện thể lực, phản xạ, tư duy chiến thuật và tinh thần đồng đội.

b.2. Các giải pháp thực hiện:

b.2.1 Phương pháp giảng dạy cải tiến:

- Kết hợp lý thuyết và thực hành: Học sinh được học kỹ thuật qua video phân tích, sau đó thực hành ngay trên bàn tập.

- Giảng dạy theo trình độ: Chia nhóm học sinh thành các cấp độ từ cơ bản đến nâng cao để có phương pháp phù hợp.

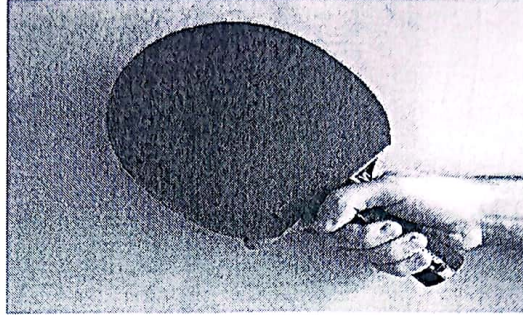
- Sử dụng phương pháp thị phạm: Giáo viên trực tiếp thực hiện động tác mẫu để học sinh quan sát và bắt chước.

- Huấn luyện theo tình huống thực tế: Giảng dạy các chiến thuật thi đấu và thực hành ngay trên sân tập.

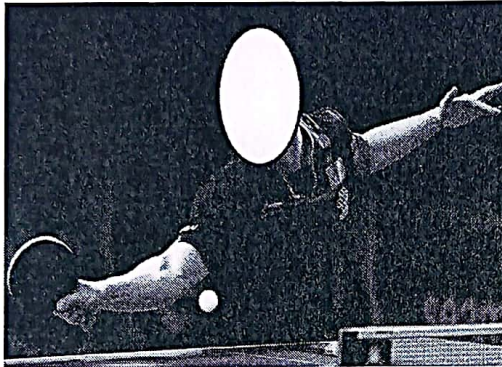
b.2.2. Cách rèn luyện kỹ thuật:

+ Kỹ thuật cơ bản:

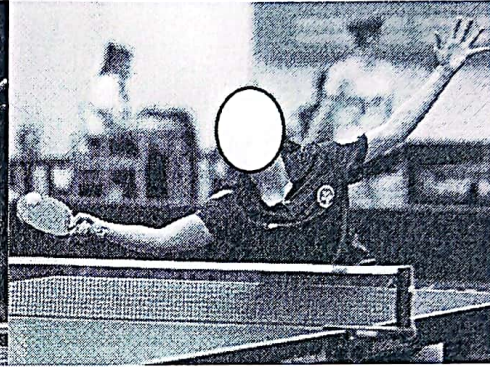
- Cầm vợt đúng kỹ thuật (Shakehand, Penhold).



- Các kiểu đánh bóng: Gò bóng, cắt bóng, giạt bóng xoáy, đẩy bóng.



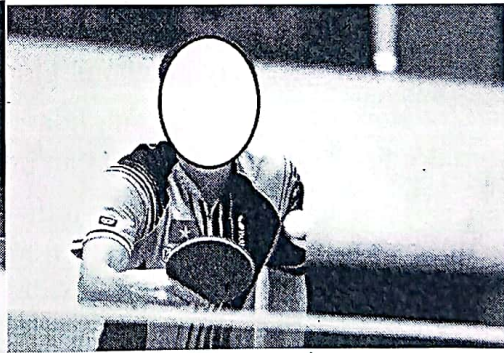
Kỹ thuật gò bóng



Kỹ thuật cắt bóng



Kỹ thuật giạt bóng

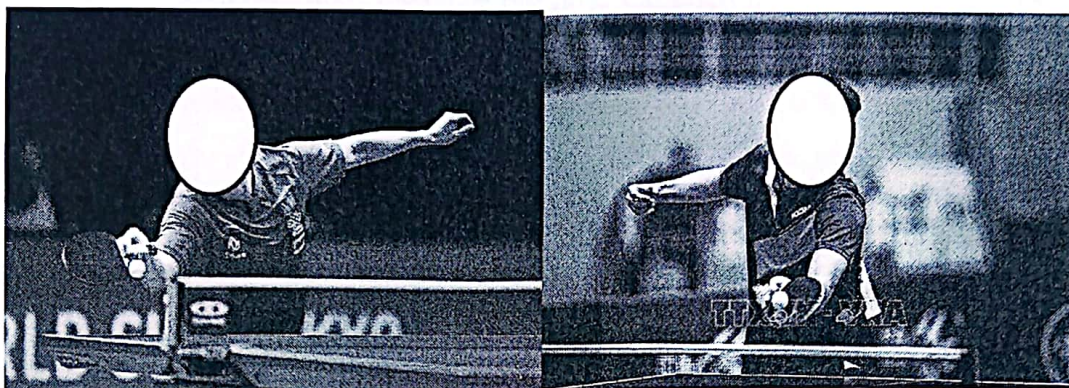


Kỹ thuật đẩy bóng

- Giao bóng chiến thuật: Xoáy lên, xoáy xuống, giao nhanh, giao ngắn.



- Đỡ giao bóng: Nhận diện xoáy bóng, phản đòn nhanh.



+ Rèn luyện kỹ thuật nâng cao:

- Luyện tập di chuyển chân để có vị trí đánh bóng tối ưu.
- Tập phản công khi bị tấn công nhanh.
- Tạo thói quen phản xạ với các loại bóng có độ xoáy khác nhau.
- Tăng cường khả năng tấn công và phòng thủ bằng bài tập kết hợp.

b.2.3. Cải thiện thể lực và phản xạ:

- Tập thể lực chung: Chạy bền, bật nhảy, nhảy dây để tăng sức bền.
- Phản xạ nhanh: Sử dụng máy bắn bóng với tốc độ cao, tập phản xạ tay mắt.
- Bài tập kết hợp: Chơi các trò chơi phản xạ nhanh như bắt bóng, chạy đổi hướng nhanh.

b.2.4. Ứng dụng công nghệ vào huấn luyện:

- Sử dụng video hướng dẫn: Học sinh xem video của các vận động viên chuyên nghiệp để phân tích động tác.

<https://www.youtube.com/watch?v=DvR5BV-EjnY&list=PLhMT12WYNMxbE0oeLdaxAtR1UdnnbeJl3>

<https://www.youtube.com/watch?v=DvR5BV-EjnY&list=PLhMT12WYNMxbE0oeLdaxAtR1UdnnbeJl3&index=1>

<https://www.youtube.com/watch?v=8W4KwLp22IA&list=PLhMT12WYNMxbE0oeLdaxAtR1UdnnbeJl3&index=2>

<https://www.youtube.com/watch?v=5vfHfVUv44yM&list=PLhMT12WYNMxbE0oeLdaxAtR1UdnnbeJl3&index=3>

https://www.youtube.com/watch?v=v_NAbBNOArA&list=PLhMT12WYNMxbE0oeLdaxAtR1UdnnbeJl3&index=4

<https://www.youtube.com/watch?v=Vv2pf4gsb34&list=PLhMT12WYNMxbE0oeLdaxAtR1UdnnbeJl3&index=5>

<https://www.youtube.com/watch?v=vbfKBBmE-HQ&list=PLhMT12WYNMxbE0oeLdaxAtR1UdnnbeJl3&index=6>

https://www.youtube.com/watch?v=05dJTC-Z_zI&list=PLhMT12WYNMxbE0oeLdaxAtR1UdnnbeJl3&index=7

<https://www.youtube.com/watch?v=hREDLZLRhzQ&list=PLhMT12WYNMxbE0oeLdaxAtR1UdnnbeJl3&index=8>

<https://www.youtube.com/watch?v=kVsFGVANcvo&list=PLhMT12WYNMxbE0oeLdaxAtR1UdnnbeJl3&index=9>

https://www.youtube.com/watch?v=pqU0RAX_pQU&list=PLhMT12WYNMxbE0oeLdaxAtR1UdnnbeJl3&index=10

<https://www.youtube.com/watch?v=Q4s0AInmtM8&list=PLhMT12WYNMxbE0oeLdaxAtR1UdnnbeJl3&index=11>

- Phần mềm theo dõi tiến bộ: Ghi chép lại kết quả tập luyện để điều chỉnh kế hoạch huấn luyện.

- Máy bắn bóng: Giúp học sinh luyện tập với tần suất cao, rèn kỹ thuật đỡ bóng nhanh.

b.2.5. Tăng cường giao lưu, thi đấu:

- Tổ chức các giải đấu nội bộ: Tạo động lực tập luyện và giúp học sinh rèn tâm lý thi đấu.

- Mời giao lưu với trường bạn: Học sinh có cơ hội cọ xát với đối thủ khác nhau để nâng cao trình độ.

- Ghi nhận và đánh giá quá trình tập luyện: Tạo hồ sơ theo dõi sự tiến bộ của từng học sinh để có điều chỉnh phù hợp.

c. Ưu, nhược, điểm của giải pháp mới:

+ Ưu điểm:

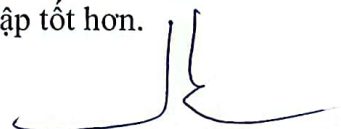
- Tính thực tiễn cao: Giải pháp phù hợp với điều kiện thực tế của trường THCS, dễ áp dụng.

- Cải thiện kỹ năng nhanh chóng: Học sinh được tập luyện theo phương pháp khoa học, bài bản, giúp nâng cao trình độ trong thời gian ngắn.

- Tạo động lực cho học sinh: Khuyến khích học sinh yêu thích bóng bàn thông qua các hoạt động giao lưu, thi đấu, giúp các em rèn luyện tính kiên nhẫn và sự tự tin.

- Tăng cường thể chất: Không chỉ nâng cao kỹ năng chơi bóng bàn, giải pháp còn giúp học sinh phát triển thể lực, sự nhanh nhẹn và phản xạ tốt hơn.

- Tạo môi trường tập luyện chuyên nghiệp hơn: Giải pháp đề xuất việc tổ chức các câu lạc bộ, đầu tư cơ sở vật chất giúp học sinh có môi trường luyện tập tốt hơn.



+ Nhược điểm:

- Đòi hỏi sự đầu tư về cơ sở vật chất: Cần có bàn bóng bàn, vợt, bóng và không gian tập luyện phù hợp, điều này có thể khó khăn với một số trường có điều kiện hạn chế.

- Yêu cầu giáo viên có chuyên môn: Để đạt hiệu quả cao, giáo viên hướng dẫn cần có kiến thức chuyên sâu về bóng bàn, điều này có thể là một thách thức đối với các trường chưa có giáo viên chuyên trách.

- Học sinh cần thời gian thích nghi: Một số học sinh chưa quen với phương pháp tập luyện khoa học có thể gặp khó khăn ban đầu trong việc áp dụng kỹ thuật mới.

- Tốn thời gian để thấy kết quả: Việc nâng cao kỹ năng không thể diễn ra trong thời gian ngắn mà cần có sự kiên trì, luyện tập thường xuyên.

7. Khả năng áp dụng của giải pháp: Trình bày về khả năng áp dụng vào thực tế của giải pháp tạo ra; có thể áp dụng cho những đối tượng, cơ quan, tổ chức nào.

- Áp dụng rộng rãi trong các trường THCS có điều kiện cơ bản về cơ sở vật chất.

- Có thể triển khai ở các câu lạc bộ thể thao ngoại khóa.

- Phù hợp với các chương trình huấn luyện bóng bàn phong trào và chuyên sâu.

- Dễ dàng điều chỉnh theo từng đối tượng học sinh và điều kiện thực tế.

8. Hiệu quả, lợi ích thu được hoặc dự kiến có thể thu được do áp dụng giải pháp: theo ý kiến của tổ chức, cá nhân đã áp dụng sáng kiến (nếu có); và theo ý kiến của tác giả sáng kiến.

Sau khi áp dụng các giải pháp trên, kết quả thu được là:

- Học sinh tiến bộ rõ rệt:

- Học sinh nắm vững kỹ thuật cơ bản tăng từ 40% lên 95% sau 6 tháng tập luyện.

- Tăng lên 80% học sinh có thể thực hiện các kỹ thuật nâng cao sau 6 tháng.

- Nhiều học sinh có năng khiếu được phát hiện và bồi dưỡng tham gia các giải đấu.

- Tinh thần tập luyện tích cực: Học sinh hứng thú hơn với môn bóng bàn, chủ động tham gia các buổi tập. Kỷ luật và tinh thần đồng đội trong thi đấu được nâng cao.

- Thành tích thi đấu cải thiện: Học sinh đạt thành tích tốt hơn trong các giải đấu cấp trường và cấp huyện.

- Kết quả thi đấu hội khỏe phù đồng cấp huyện năm 2024: 1 vàng, 4 bạc, 2 đồng. Trong tổng số 10 em tham gia tập luyện.

9. Những thông tin cần được bảo mật (nếu có): Không.

10. Các điều kiện cần thiết để áp dụng sáng kiến:

a. Cơ sở vật chất đầy đủ:

- Có bàn bóng bàn, vợt, bóng và không gian tập luyện phù hợp.

- Trang bị máy bắn bóng, video hướng dẫn để hỗ trợ tập luyện hiệu quả.



b. Sự hỗ trợ từ nhà trường:

- Nhà trường cần tạo điều kiện về thời gian và không gian tập luyện.
- Hỗ trợ kinh phí để mua sắm trang thiết bị cần thiết.

c. Đội ngũ giáo viên có chuyên môn:

- Giáo viên thể dục có kiến thức về bóng bàn, sẵn sàng áp dụng phương pháp giảng dạy mới.
- Tổ chức các buổi tập huấn cho giáo viên về kỹ thuật và phương pháp huấn luyện.

d. Học sinh có tinh thần luyện tập:

- Học sinh cần có sự yêu thích và đam mê bóng bàn.
- Thực hiện chương trình huấn luyện theo lộ trình, tạo động lực cho học sinh tham gia thường xuyên.

e. Tổ chức các hoạt động thi đấu:

- Xây dựng các giải đấu nội bộ để học sinh có cơ hội cọ xát.
- Khuyến khích học sinh tham gia các giải bóng bàn cấp huyện, cấp tỉnh để nâng cao kỹ năng.

11. Đánh giá lợi ích thu được hoặc dự kiến có thể thu được do áp dụng sáng kiến theo ý kiến của tác giả:

a. Lợi ích đối với học sinh:

- Cải thiện kỹ năng chơi bóng bàn, nâng cao thể lực và phản xạ.
- Tăng cường sự tự tin, kỷ luật và tinh thần đồng đội.
- Phát triển niềm đam mê thể thao và hình thành thói quen luyện tập lâu dài.

b. Lợi ích đối với nhà trường:

- Góp phần nâng cao chất lượng giảng dạy môn thể dục.
- Xây dựng phong trào thể thao mạnh mẽ trong trường học.
- Nâng cao thành tích thể thao của trường tại các giải đấu.

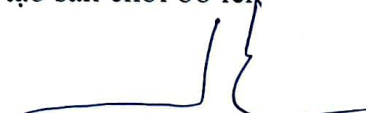
c. Lợi ích đối với giáo viên:

- Cải thiện phương pháp giảng dạy, giúp giáo viên tiếp cận với các kỹ thuật huấn luyện hiện đại.

- Tạo động lực và sự hứng thú trong quá trình giảng dạy.

d. Lợi ích đối với phụ huynh và cộng đồng:

- Giúp phụ huynh yên tâm khi con em được rèn luyện sức khỏe và kỹ năng thể thao.
- Góp phần phát triển phong trào bóng bàn trong cộng đồng, tạo sân chơi bổ ích cho học sinh.



12. Đánh giá lợi ích thu được hoặc dự kiến có thể thu được do áp dụng sáng kiến theo ý kiến của tổ chức, cá nhân đã tham gia áp dụng sáng kiến lần đầu, kể cả áp dụng thử (nếu có): Không.

13. Danh sách những người đã tham gia áp dụng thử hoặc áp dụng sáng kiến lần đầu (nếu có): Không.

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 (chúng 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./.

TT Mỹ An, ngày 04 tháng 04 năm 2025

NGƯỜI NỘP ĐƠN

(Ký và ghi rõ họ tên)



Trần Văn Phương

