

Xây dựng chương trình dạy bơi ban đầu cho trẻ em 7 - 8 tuổi các tỉnh, thành miền Bắc

ThS. Lê Đức Long ■

TÓM TẮT:

Để có thể dạy bơi ban đầu (DBBĐ) có hiệu quả, thì việc xây dựng chương trình DBBĐ có vai trò quan trọng. Sử dụng các phương pháp nghiên cứu thường quy, chúng tôi đã xây dựng chương trình DBBĐ cho trẻ em 7 - 8 tuổi ở các tỉnh, thành miền Bắc, vào 3 tháng mùa hè, kéo dài trong 2 năm, gồm 4 chương trình nhỏ. Chương trình DBBĐ có tính khoa học, có tính khả thi, tính hợp lý, sẽ mang lại hiệu quả kinh tế và nâng cao được chất lượng học bơi cho trẻ em.

Từ khóa: xây dựng chương trình; dạy bơi ban đầu; trẻ em 7 - 8 tuổi; miền Bắc Việt Nam...

ABSTRACT:

In order to effectively teach initial swimming, building an initial swimming program is important. Using regular scientific research methods, we've built an initial swimming program for children ages 7 - 8 in the Northern provinces, in three months of summer, lasted in two years, including 4 small programs. The initial swimming program is scientific, feasible, reasonable, which will bring economic efficiency and improve the quality of swimming lessons for children.

Keywords: building the program; initial swimming training; children 7 - 8 years old; northern provinces of Vietnam...

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Thực tiễn thể thao thành tích cao các nước có nền bơi mạnh đã chứng tỏ, muốn có được thành tích cao ở môn Bơi, đòi hỏi phải dạy bơi cho trẻ em từ lúc 7 - 8 tuổi. Vì vậy, ngày càng có nhiều nước coi trọng việc DBBĐ ở nhóm tuổi nhỏ này.

Từ thực tế cho thấy, nghiên cứu xây dựng chương trình DBBĐ hoàn chỉnh hơn, nhất là cho trẻ ở miền Bắc nước ta nơi có khí hậu hai mùa nóng lạnh rõ rệt và hầu hết các tỉnh, thành còn thiếu bể bơi dành riêng cho trẻ em nhỏ tuổi đã cho thấy, vấn đề xây dựng chương trình DBBĐ cho trẻ em đã trở nên cấp thiết.

Trong quá trình nghiên cứu đề tài sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn tọa đàm, quan sát sự phạm, chuyên gia, kiểm tra sự phạm, thực nghiệm sự phạm và toán học thống kê.



(Ảnh minh họa)

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Cơ sở lý luận và thực tiễn xây dựng chương trình DBBĐ cho trẻ 7 - 8 tuổi ở các câu lạc bộ và trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc

2.1.1. Cơ sở lý luận

a. Các căn cứ xây dựng chương trình

- Căn cứ vào tinh thần của nội dung nghị quyết VII số 29/NQ-TW ngày 4/11/2013 của BCH TW Đảng khoá VII về đổi mới căn bản và toàn diện giáo dục đào tạo, nhằm đáp ứng yêu cầu sự nghiệp công nghiệp hoá, hiện đại hoá, trong điều kiện kinh tế thị trường định hướng xã hội chủ nghĩa và hội nhập quốc tế.

- Căn cứ vào đặc điểm qui trình đào tạo nhiều năm vận động viên (VĐV) bơi

- Căn cứ vào đặc điểm tâm sinh lý nhi đồng 7 - 8 tuổi

- Căn cứ vào đặc điểm hoạt động và quá trình hình thành kỹ năng vận động

- Căn cứ vào điều kiện và các yếu tố đảm bảo thực thi chương trình

b. Các nguyên tắc cơ bản trong xây dựng chương trình

- Nguyên tắc bảo đảm tính khoa học cho chương trình được xây dựng
- Nguyên tắc đảm bảo tính hợp lý của chương trình
- Nguyên tắc bảo đảm tính tiếp cận hiện đại của chương trình
- Nguyên tắc phải đảm bảo tính khả thi của chương trình
- Nguyên tắc bảo đảm tính hiệu quả của chương trình

c. Phương pháp xây dựng chương trình

Từ lý luận và thực tiễn cho thấy, phương pháp xây dựng chương trình theo sơ đồ ngược.

Ngoài ra, còn kế thừa các nội dung trong chương trình tập luyện thường được sử dụng tại các câu lạc bộ (CLB), cụ thể gồm: kế thừa quy định về thời gian; kế thừa nội dung thi, kế thừa một số nội dung giảng dạy đã được các huấn luyện viên (HLV) sử dụng trong giảng dạy tại các CLB. Đồng thời, còn sử dụng các tài liệu sách giáo trình, tài liệu tham khảo, tài liệu hướng dẫn tập luyện bơi, kế thừa kết quả của các công trình có liên quan để lựa chọn các nội dung giảng dạy...

2.1.2. Cơ sở thực tiễn

Căn cứ từ thực trạng trạng với các vấn đề cụ thể gồm:

Thực trạng sử dụng các chương trình

Thực trạng việc xác định mục đích, mục tiêu và yêu cầu

Thực trạng nội dung và phân phối thời gian giảng dạy

Thực trạng sử dụng các phương thức đào tạo

Thực trạng sử dụng các phương pháp dạy học

Thực trạng điều kiện bể bơi, sân bãi, dụng cụ

Thực trạng số lượng và chất lượng đội ngũ giáo viên (GV), HLV

Thực trạng nguồn tuyển sinh đầu vào các lớp DBBĐ

Thực trạng nhu cầu, trình độ bơi đầu vào của VĐV cho giai đoạn huấn luyện ban đầu ở các CLB, trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc.

Trên cơ sở xác định nhu cầu đòi hỏi của thực tiễn, công tác đào tạo VĐV bơi trẻ, nhằm hướng tới mục tiêu trở thành một nền bơi mạnh ở khu vực và Châu Lục theo chiến lược phát triển môn Bơi của Hiệp hội Thể thao dưới nước Việt Nam.

2.2. Xây dựng chương trình DBBĐ cho trẻ 7 - 8 tuổi ở các CLB và trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc

2.2.1. Mục tiêu chương trình

2.2.1.1. Mục tiêu chung

Là chương trình chuyên dùng cho các lớp năng

khiếu bơi, nhằm trang bị các kỹ thuật 4 kiểu bơi, xuất phát, quay vòng để các em tham gia dự tuyển vào các lớp huấn luyện ban đầu. Chương trình dạy bơi này là phần mở đầu của quy trình đào tạo nhiều năm VĐV bơi thể thao.

2.2.1.2. Mục tiêu cụ thể

Chương trình được xây dựng theo 4 kiểu bơi thể thao, tương ứng với 4 chương trình. Mỗi chương trình của từng kiểu bơi lại có mục tiêu riêng phù hợp với từng giai đoạn tập luyện. Khi học xong mỗi giai đoạn, tương ứng với kiểu bơi, học sinh (HS) có khả năng:

1. Hiểu biết những kiến thức chung về phương pháp, lợi ích của tập luyện thể dục thể thao (TDTT) nói chung và tập luyện bơi nói riêng. Có những hiểu biết cơ bản về tầm quan trọng của tập luyện TDTT và có ý thức tự tập luyện suốt đời.

2. Nắm vững và có khả năng thực hành các kỹ năng chuyên môn, tương ứng với mỗi kiểu bơi (bao gồm cả kỹ thuật căn bản, kỹ thuật xuất phát, quay vòng, thi đấu...).

3. Phát triển thể chất (gồm: hình thái, chức năng cơ thể, tố chất vận động).

4. Phát triển nhân cách, đạo đức, ý chí

5. Với những HS có năng khiếu, được phát hiện, tuyển chọn và đào tạo chuyên môn cao hơn.

2.2.1.3. Yêu cầu

Kết thúc khoá học HS cần đạt được các chỉ tiêu cụ thể sau:

- Điểm kỹ thuật bơi 4 kiểu và xuất phát đều đạt từ điểm khá trở lên

- Bơi hết cự ly 50m ở cả 4 kiểu bơi ở kiểu bơi ếch và trườn sấp đều đạt từ 1 phút 15s trở xuống, kiểu bơi ngửa và bơi bướm đạt từ 1 phút 20s trở xuống. Đối với trẻ em nữ: ở kiểu bơi ếch và trườn sấp đều đạt từ 1 phút 20s trở xuống, kiểu bơi ngửa và bơi bướm đạt từ 1 phút 25s trở xuống

- Đáp ứng nhu cầu tuyển chọn

2.2.2. Cấu trúc chương trình

Cấu trúc chương DBBĐ cho trẻ em 7 - 8 tuổi các CLB, trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc, được trình bày trong 4 chương trình nhỏ, tương ứng 4 chương trình môn học (từ làm quen nước đến bơi bướm). Mỗi chương trình gồm các mục cụ thể:

PHẦN I: GIỚI THIỆU CHƯƠNG TRÌNH

1. Vị trí môn học
2. Mục tiêu môn học (Mục tiêu chung và mục tiêu cụ thể)
3. Cấu trúc và phân bố thời gian
4. Điều kiện tiên quyết

5. Nội dung, hình thức kiểm tra, đánh giá
PHẦN II: PHÂN PHỐI CHƯƠNG TRÌNH
PHẦN III: NỘI DUNG CHƯƠNG TRÌNH
PHẦN IV: TÀI LIỆU PHỤC VỤ GIẢNG DẠY
2.2.3. Nội dung và phân phối chương trình

Chương trình môn học được xây dựng thành 4 học phần, tương ứng với 4 kiểu bơi, được tiến hành giảng dạy trong 2 năm. HS tập luyện vào mùa hè. Tiến trình học tập được tính đúng theo phân bố chương trình tập luyện. Cụ thể nội dung và phối chương trình được trình bày tại bảng 1.

Bảng 1. Nội dung và phân phối thời gian dạy 4 kiểu bơi cho trẻ 7 - 8 tuổi các CLB, trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc

HP	Chương trình	Nội dung	Phân phối thời gian				Tổng thời gian
			Lý thuyết	Thực hành	Thể lực	Thi/Kiểm tra	
1	Làm quen nước, bơi ếch	Làm quen nước	*1	4	*2		30 tiết
		Giảng dạy động tác chân	*1	4	*2		
		Giảng dạy động tác tay	*1	2	*2		
		Giảng dạy động tác tay kết hợp thở	*1	4	*2		
		Giảng dạy động tác tay phối hợp chân	*1	2	*2		
		Giảng dạy phối hợp bơi hoàn chỉnh	*1	2	*2		
		Giảng dạy hoàn thiện củng cố kỹ thuật	*1	4	*2		
		Giảng dạy kỹ thuật xuất phát trên bục	*1	2	*2		
		Nâng cao năng lực bơi nhanh và bơi dài	*1	4	*2		
	Kiểm tra kết thúc kiểu bơi				2		
2	Bơi trườn sấp	Giảng dạy động tác đập chân	*1	4	*2		30 tiết
		Giảng dạy động tác tay	*1	4	*2		
		Giảng dạy động tác tay phối hợp với thở	*1	4	*2		
		Giảng dạy phối hợp tay chân	*1	2	*2		
		Giảng dạy kỹ thuật phối hợp hoàn chỉnh	*1	2	*2		
		Hoàn thiện nâng cao kỹ thuật	*1	4	*2		
		Giảng dạy kỹ thuật xuất phát trên bục	*1	2	*2		
		Giảng dạy kỹ thuật quay vòng vung tay	*1	2	*2		
		Nâng cao năng lực bơi nhanh và bơi dài	*1	4	*2		
			Kiểm tra kết thúc kiểu bơi				
3	Bơi trườn ngửa	Giảng dạy động tác chân	*1	4	*2		30 tiết
		Giảng dạy động tác tay	*1	4	*2		
		Giảng dạy tay phối hợp với chân	*1	2	*2		
		Giảng dạy kỹ thuật phối hợp hoàn chỉnh	*1	2	*2		
		Hoàn thiện nâng cao kỹ thuật	*1	6	*2		
		Giảng dạy kỹ thuật xuất phát bơi ngửa	*1	2	*2		
		Giảng dạy kỹ thuật quay vòng lộn	*1	2	*2		
		Nâng cao năng lực bơi nhanh và bơi dài	*1	6	*2		
			Kiểm tra kết thúc kiểu bơi				
4	Bơi bướm	Giảng dạy kỹ thuật thân người và chân	*1	4	*2		30 tiết
		Giảng dạy kỹ thuật quạt tay bướm	*1	4	*2		
		Giảng dạy kỹ thuật tay phối hợp chân	*1	2	*2		
		Giảng dạy kỹ thuật phối hợp hoàn chỉnh	*1	2	*2		
		Hoàn thiện nâng cao kỹ thuật	*1	6	*2		
		Giảng dạy kỹ thuật xuất phát bơi bướm	*1	2	*2		
		Giảng dạy kỹ thuật quay vòng bơi bướm	*1	2	*2		
		Nâng cao năng lực bơi nhanh và bơi dài	*1	6	*2		
			Kiểm tra kết thúc kiểu bơi				

Ghi chú: *1: Không có giáo án dành riêng nhưng dành từ 5-10 phút mỗi giáo án

*2: Không có giáo án dành riêng nhưng dành từ 10-20 phút trong mỗi giáo án

Nội dung và phối chương trình, sau khi được xây dựng đã được chúng tôi xin ý kiến trực tiếp của 6 GV, HLV môn Bơi và chuyên gia về mức độ hợp lý. Ý kiến được đánh giá theo từng chương trình.

Đánh giá được tiến hành theo thang độ liket 5 mức. Kết quả phỏng vấn được trình bày tại bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy: cả 4 chương trình nhỏ đã xây dựng đều được đánh giá ở mức rất tốt và tốt. Kết quả điểm cao nhất thuộc về các nội dung về: làm quen nước, bơi ếch, bơi trườn sấp, bơi bướm. Chương trình bơi ngửa được đánh giá ở mức độ tốt. Như vậy, có thể thấy ý kiến đánh giá của các chuyên gia về nội dung và phân phối của chương trình DBBĐ cho trẻ em 7 - 8 tuổi các CLB, trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc là tốt và thích hợp với đối tượng trẻ em 7 - 8 tuổi.

2.2.4. Phương thức đào tạo của chương trình

Đào tạo theo hình thức nghiệp dư theo hình thức tổ chức các lớp có sĩ số từ 12 - 15 em. Có hai GV đứng lớp, mỗi buổi lên lớp 60 - 90 phút, mỗi tuần lên lớp 3 tuổi, mỗi chương trình 30 tiết, lấy phương thức đào tạo thực hành kỹ thuật là cơ bản.

2.2.5. Phương pháp đào tạo của chương trình

Sử dụng các phương pháp cơ bản trong dạy học vận động đó là các phương pháp giảng giải, trực quan, bài tập và trò chơi thi đấu...

Các phương pháp này cần được dựa trên đặc điểm tâm, sinh lý để sử dụng hợp lý.

2.2.6. Các điều kiện đảm bảo thực hiện chương trình

a. Điều kiện VDV đầu vào của HS

- Đối với các em 7 tuổi: phải là các em có thể chất tốt, ham thích và mạnh dạn tập luyện dưới nước, đã có thể nổi người hoặc nhào người dưới nước.

Đối với các em 8 tuổi: ngoài các điều kiện trên các em còn có thể bơi 2 kiểu bơi ếch và trườn sấp với cự ly 50m trở lên.

b. Điều kiện GV, HLV

Các GV, HLV của các lớp DBBĐ phải có trình độ đại học (hoặc cao đẳng) chuyên sâu môn Bơi, có kỹ năng thực hành 4 kiểu bơi tương đối tốt và có thâm niên công tác tối thiểu 3 năm.

c. Điều kiện bể bơi, sân bãi dụng cụ tập bơi

Cơ sở đào tạo phải có bể bơi thiếu niên đúng quy cách về đầu sâu không quá 1,8m; đầu nông không dưới 70cm. Chung quanh có thành bể rộng hoặc có sân khởi động có đầy đủ các phương tiện như phao cứu sinh, ván bơi, ghế tập bơi, phương tiện nghe nhìn, nhà tắm, nhà vệ sinh, phòng y tế v.v...

2.3. Xác định tính khoa học hợp lý, tính hiện đại, tính khả thi của chương trình DBBĐ cho trẻ 7 - 8 tuổi ở các CLB và trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc mới xây dựng

2.3.1. So sánh sự chương trình mới xây dựng và chương trình cũ

Để có căn cứ về chương trình mới đã xây dựng của luận án, trước tiên, chúng tôi tiến hành so sánh sự khác biệt giữa chương trình mới xây dựng và chương trình cũ thường được sử dụng tại các CLB, trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc. Kết quả cụ thể được trình bày tại bảng 3.

Qua bảng 3 cho thấy: chương trình mới xây dựng, ngoài nội dung thời gian được kế thừa từ chương trình cũ, ở mỗi chương trình nhỏ, 8 mục còn lại gồm: vị trí môn học, mục tiêu môn học (mục tiêu chung và mục tiêu cụ thể), điều kiện tiên quyết; nội dung tóm tắt, phân phối chương trình; hình thức kiểm tra, đánh giá, nội dung chi tiết và tài liệu tham khảo phục vụ giảng dạy đều được xây dựng mới, chi tiết cho học phần.

2.3.2. Tiến hành hội thảo khoa học để bổ sung hoàn thiện chương trình

Sau khi đã xây dựng được dự thảo chương trình, để tăng thêm tính khách quan và độ tin cậy trong việc xây dựng chương trình DBBĐ cho trẻ 7 - 8 tuổi ở các CLB và trung tâm bơi các tỉnh miền Bắc, chúng tôi đã tổ chức hội thảo khoa học nhằm xin ý kiến của các nhà khoa học và cán bộ quản lý, các GV, HLV có kinh nghiệm.

Hội thảo được tổ chức ngày 16/3/2017 tại bộ môn thể thao dưới nước, trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

Thành phần hội thảo gồm 18 người trong đó: GS, PGS.TS. có 10 người chiếm tỷ lệ 55,55%, 3 cán bộ quản lý chiếm tỷ lệ 16,66%, 5 HLV, GV bơi có kinh nghiệm chiếm tỷ lệ 27,77%

Nội dung hội thảo là xin ý kiến đóng góp của các

Bảng 2. Kết quả phỏng vấn đánh giá về nội dung và phân phối chương trình DBBĐ cho trẻ em 7 - 8 tuổi các CLB, trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc (n = 6)

TT	Chương trình	Điểm trung bình	Xếp loại
1	Làm quen nước; bơi ếch	4.50	Rất tốt
2	Bơi trườn sấp	4.50	Rất tốt
3	Bơi trườn ngửa	4.00	Tốt
4	Bơi bướm	4.50	Rất tốt

Bảng 3. So sánh chương trình DBBD cho trẻ em 7 - 8 tuổi đã xây dựng và chương trình cũ thường được sử dụng

Nội dung	Chương trình cũ	Chương trình mới xây dựng
Vị trí môn học	Không quy định cụ thể	Quy định cụ thể với chương trình chung và từng chương trình nhỏ
Mục tiêu môn học (mục tiêu chung và mục tiêu cụ thể)	Chỉ đặt mục tiêu chính là biết bơi 2 đến 3 kiểu bơi	Đặt mục tiêu chính là biết bơi 4 kiểu bơi. Đáp ứng mục tiêu tuyển chọn đầu vào giai đoạn huấn luyện ban đầu
Cấu trúc và phân phối thời gian	Quy định thời gian học và thi	Kế thừa từ chương trình cũ
Điều kiện tiên quyết	Không quy định cụ thể	Quy định cụ thể với từng chương trình nhỏ
Nội dung, hình thức kiểm tra đánh giá	Không quy định cụ thể	Kế thừa từ chương trình cũ nhưng thêm nội dung đáp ứng mục tiêu tuyển chọn đầu vào giai đoạn huấn luyện ban đầu
Phân phối chương trình	Không quy định cụ thể	Quy định cụ thể với chương trình chung và từng chương trình nhỏ
Nội dung chương trình	Không quy định cụ thể	Quy định cụ thể với từng chương trình nhỏ
Tài liệu tham khảo phục vụ giảng dạy	Không quy định cụ thể	Quy định cụ thể với từng chương trình nhỏ

chuyên gia, các cán bộ quản lý, các HLV, GV bơi có kinh nghiệm về các nội dung của chương trình mới xây dựng

Các nội dung xin ý kiến đóng góp được gửi kèm theo giấy mời tham gia hội thảo.

Sau một ngày hội thảo, kết quả đã thu được một số ý kiến đề nghị sửa đổi, bổ sung thêm vào mục tiêu, nội dung, phân bố thời gian, phương thức, phương pháp và các điều kiện bảo đảm thực hiện chương trình.

Nhìn chung có từ 90% - 100% số ý kiến đều nhất trí với nội dung của chương trình DBBD mà luận án đã xây dựng.

Kết quả này cho phép khẳng định bước đầu là chương trình DBBD đã được xây dựng trên cơ sở lý luận và thực tiễn nên đã đảm bảo được tính khoa học hợp lý, tính hiện đại, tính khả thi... để có thể được đưa vào ứng dụng, kiểm định chất lượng và hiệu quả trong thực tiễn DBBD ở các CLB, trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc Việt Nam.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bùi Quang Hải và cộng sự (2009), "Giáo trình tuyển chọn tài năng thể thao", Nxb TDTT Hà Nội.
 2. Chung Tấn Phong (1998), *Nghiên cứu tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện của VĐV bơi trẻ từ 9 - 12 tuổi tại Tp. HCM trong giai đoạn huấn luyện ban đầu*, Luận án tiến sĩ Giáo dục học, Viện Khoa học TDTT, Hà Nội.
 3. Nguyễn Xuân Sinh (1999), *Giáo trình phương pháp nghiên cứu khoa học TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.
 4. Nguyễn Văn Trạch (2002), *Những tri thức cơ bản trong đào tạo VĐV bơi trẻ*, Nxb TDTT Hà Nội.
- Nguồn bài báo: bài báo được trích từ luận án "Nghiên cứu xây dựng chương trình dạy bơi ban đầu cho trẻ em 7 - 8 tuổi các tỉnh miền Bắc" Lê Đức Long, Đại học TDTT Bắc Ninh, 2019.

(Ngày Tòa soạn nhận được bài: 18/3/2019; ngày phản biện đánh giá: 11/4/2019; ngày chấp nhận đăng: 24/5/2019)

3. KẾT LUẬN

- Nghiên cứu đã xây dựng chương trình DBBD cho trẻ em 7 - 8 tuổi các CLB, trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc, vào 3 tháng mùa hè, kéo dài trong 2 năm, gồm 4 chương trình nhỏ (từ làm quen nước đến bơi tốt 4 kiểu bơi thể thao) hoàn thành được mục tiêu đảm bảo tính khoa học, tính hợp lý, tính khả thi và tính hiệu quả cao. Đáp ứng được nhu cầu nâng cao chất lượng tuyển chọn đầu vào giai đoạn huấn luyện ban đầu của các cơ sở đào tạo VĐV bơi của các tỉnh, thành miền Bắc Việt Nam.

- Sau khi đã xây dựng được dự thảo chương trình, ý kiến của các nhà khoa học và cán bộ quản lý, các GV, HLV có kinh nghiệm, bước đầu chương trình đã đảm bảo được tính khoa học hợp lý, tính hiện đại, tính khả thi... Để có thể được đưa vào ứng dụng, kiểm định chất lượng và hiệu quả trong thực tiễn DBBD ở các CLB, trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc Việt Nam.