

BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO BỘ VĂN HÓA, THỂ THAO VÀ DU LỊCH
TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO BẮC NINH

LÊ ĐỨC LONG

**NGHIÊN CỨU XÂY DỰNG CHƯƠNG TRÌNH DẠY BƠI
BAN ĐẦU CHO TRẺ EM 7 - 8 TUỔI CÁC TỈNH MIỀN BẮC**

LUẬN ÁN TIẾN SĨ GIÁO DỤC HỌC

BẮC NINH - 2020

BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO BỘ VĂN HÓA, THỂ THAO VÀ DU LỊCH
TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO BẮC NINH

LÊ ĐỨC LONG

**NGHIÊN CỨU XÂY DỰNG CHƯƠNG TRÌNH DẠY BƠI
BAN ĐẦU CHO TRẺ EM 7 - 8 TUỔI CÁC TỈNH MIỀN BẮC**

Ngành : Giáo dục học

Mã số : 9140101

LUẬN ÁN TIẾN SĨ GIÁO DỤC HỌC

Cán bộ hướng dẫn khoa học 1

Cán bộ hướng dẫn khoa học 2

GS.TS. Nguyễn Xuân Sinh

PGS Nguyễn Văn Trạch

BẮC NINH - 2020**LỜI CAM ĐOAN**

Tôi xin cam đoan, đây là công trình nghiên cứu của riêng tôi. Các số liệu, kết quả nghiên cứu nêu trong luận án là trung thực và chưa từng được ai công bố trong bất kỳ công trình nào.

Tác giả luận án

Lê Đức Long

DANH MỤC CÁC KÝ HIỆU, CÁC CHỮ VIẾT TẮT

B	: Bơi bướm
CLB	: Câu lạc bộ
CT	: Chỉ thị
Ê	: Bơi ếch
GD	: Giáo dục
GDTC	: Giáo dục thể chất
GD-ĐT	: Giáo dục - đào tạo
GS	: Giáo sư
GV	: Giáo viên
KT	: Kỹ thuật
HL	: Huấn luyện
HL&TD	: Huấn luyện và thi đấu
HLV	: HLV
NĐ	: Nghị định
NQ	: Nghị quyết
PGS	: Phó giáo sư
QĐ	: Quyết định
TD	: Tự do
TDTT	: Thể dục thể thao
TD	: Thi đấu
TS	: Bơi trườn sấp
TN	: Bơi trườn ngửa
TT	: Trung tâm
TTTTTC	: Thể thao thành tích cao
TW	: Trung ương
VĐV	: vận động viên
XHCN	: Xã hội chủ nghĩa

DANH MỤC CÁC ĐƠN VỊ ĐO LƯỜNG

cm : Centimet

m : mét

s : giây

MỤC LỤC

Lời cam đoan	
Danh mục các ký hiệu, các chữ viết tắt	
Danh mục các đơn vị đo lường	
Mục lục	
Danh mục bảng, sơ đồ, biểu đồ	
PHẦN MỞ ĐẦU	1
Mục đích nghiên cứu	4
Nhiệm vụ nghiên cứu	4
Đối tượng nghiên cứu	4
Phạm vi nghiên cứu	5
Giả thuyết khoa học	5
Ý nghĩa khoa học của luận án	6
Ý nghĩa thực tiễn của luận án	6
CHƯƠNG 1. TỔNG QUAN CÁC VẤN ĐỀ NGHIÊN CỨU	7
1.1. Định hướng của Đảng và Nhà nước về thể thao thành tích cao.	7
1.1.1. Những định hướng chung về công tác Thể dục thể thao.	7
1.1.2. Định hướng của Đảng và Nhà nước về thể thao thành tích cao.	8
1.2. Đặc điểm cơ bản của quy trình đào tạo vận động viên bơi	10
1.2.1. Quy trình đào tạo vận động viên thể thao nhiều năm	10
1.2.2. Quy trình đào tạo vận động viên bơi nhiều năm	13
1.2.3. Nhiệm vụ của giai đoạn dạy bơi ban đầu trong quy trình đào tạo vận động viên bơi nhiều năm	18
1.3. Cơ sở lý luận trong xây dựng chương trình giảng dạy và huấn luyện môn bơi thể thao	19
1.3.1 Các khái niệm cơ bản có liên quan vấn đề nghiên cứu	19
1.3.2. Cơ sở lý luận trong xây dựng chương trình dạy bơi ban đầu	24
1.4. Đặc điểm của dạy bơi ban đầu và đặc điểm quá trình hình thành kỹ năng vận động trong môn bơi.	35

1.4.1	Đặc điểm của dạy bơi ban đầu.	35
1.4.2.	Đặc điểm quá trình hình thành kỹ năng vận động trong môn bơi.	37
1.5.	Cơ sở lý luận và thực tiễn của đánh giá chất lượng chương trình dạy bơi ban đầu	39
1.5.1.	Khái niệm về đánh giá chương trình	39
1.5.2.	Xu thế xây dựng, cải tiến và đánh giá chất lượng chương trình dạy bơi ban đầu ở trong và ngoài nước.	42
1.6.	Đặc điểm giải phẫu, tâm, sinh lý trẻ em 7-8 tuổi.	43
1.6.1.	Đặc điểm giải phẫu của trẻ em 7 – 8 tuổi	44
1.6.2.	Đặc điểm sinh lý của trẻ em 7 – 8 tuổi	45
1.6.3.	Đặc điểm tâm lý của trẻ em 7 - 8 tuổi	48
1.7.	Các công trình nghiên cứu có liên quan	49
1.7.1.	Các công trình nghiên cứu chương trình dạy bơi ban đầu ở nước ngoài	49
1.7.2.	Các công trình nghiên cứu dạy bơi ban đầu cho trẻ 7 – 8 tuổi ở Việt Nam	52
	Kết luận chương 1	53
	CHƯƠNG 2. PHƯƠNG PHÁP VÀ TỔ CHỨC NGHIÊN CỨU	56
2.1.	Phương pháp nghiên cứu	56
2.1.1.	Phương pháp tổng hợp và phân tích tài liệu.	56
2.1.2.	Phương pháp phỏng vấn, tọa đàm	57
2.1.3.	Phương pháp quan sát sự phạm	58
2.1.4.	Phương pháp kiểm tra sự phạm	59
2.1.5.	Phương pháp kiểm tra y học	60
2.1.6.	Phương pháp thực nghiệm sự phạm	60
2.1.7.	Phương pháp sử dụng mô hình đánh giá	61
2.1.8.	Phương pháp toán học thống kê	61
2.2.	Tổ chức nghiên cứu	62
2.2.1.	Địa điểm nghiên cứu	62
2.2.2.	Thời gian và kế hoạch nghiên cứu	63

CHƯƠNG 3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN	64
3.1. Thực trạng công tác dạy bơi ban đầu cho trẻ em 7 - 8 tuổi ở các	64
Câu lạc bộ, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc	
3.1.1. Thực trạng chương trình dạy bơi ban đầu cho trẻ em 7 - 8 tuổi đang	64
áp dụng ở các Câu lạc bộ, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc	
3.1.2. Thực trạng các yếu tố đảm bảo thực hiện chương trình dạy bơi ban đầu	69
cho trẻ 7 - 8 tuổi ở các Câu lạc bộ, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc	
3.1.3. Thực trạng hiệu quả các chương trình dạy bơi ban đầu cho trẻ em 7 -	72
8 tuổi các Câu lạc bộ, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc	
3.1.4. Bàn luận về kết quả nghiên cứu nhiệm vụ 1	84
3.2. Xây dựng chương trình dạy bơi ban đầu cho trẻ 7 - 8 tuổi các Câu	96
lạc bộ và Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc	
3.2.1. Cơ sở lý luận và thực tiễn xây dựng chương trình	96
3.2.2. Xây dựng chương trình dạy bơi ban đầu cho trẻ 7 - 8 tuổi các Câu	101
lạc bộ, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc.	
3.2.3. Bàn luận về kết quả nghiên cứu nhiệm vụ 2	109
3.3. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả chương trình dạy bơi ban đầu cho	115
trẻ 7 - 8 tuổi các Câu lạc bộ, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc.	
3.3.1. Tổ chức thực nghiệm	115
3.3.2. Đánh giá kết quả thực nghiệm chương trình dạy bơi ban đầu cho trẻ 7 - 8	121
tuổi các Câu lạc bộ và trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc đã xây dựng.	
3.3.3. Bàn luận về kết quả nghiên cứu nhiệm vụ 3	130
KẾT LUẬN VÀ KIẾN NGHỊ	136
A. Kết luận	136
B. Kiến nghị	137
DANH MỤC CÁC CÔNG TRÌNH NGHIÊN CỨU ĐÃ CÔNG BỐ CÓ	
LIÊN QUAN ĐẾN LUẬN ÁN	
DANH MỤC TÀI LIỆU THAM KHẢO	
PHỤ LỤC	

DANH MỤC BẢNG, SƠ ĐỒ, BIỂU ĐỒ

Thể loại	Số TT	Nội dung	Trang
Bảng	3.1	Thực trạng mức độ sử dụng chương trình dạy bơi ban đầu cho trẻ em 7 – 8 tuổi của các Câu lạc bộ, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc	65
	3.2	Thực trạng việc xác định mục đích, mục tiêu và yêu cầu trong chương trình dạy bơi ban đầu cho trẻ em 7 – 8 tuổi các Câu lạc bộ, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc	Sau Tr.65
	3.3	Nội dung và phân phối thời gian trong chương trình dạy bơi ban đầu cho trẻ em 7 – 8 tuổi các Câu lạc bộ, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc	Sau Tr.66
	3.4	Thực trạng sử dụng các hình thức đào tạo trong chương trình dạy bơi ban đầu cho trẻ em 7 – 8 tuổi các Câu lạc bộ, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc	67
	3.5	Thực trạng sử dụng các phương pháp dạy học trong chương trình dạy bơi ban đầu cho trẻ em 7 – 8 tuổi các Câu lạc bộ, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc	68
	3.6	Thực trạng bể bơi, sân bãi, dụng cụ tập luyện bơi tại các Câu lạc bộ, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc	69
	3.7	Thực trạng số lượng và chất lượng đội ngũ giáo viên, huấn luyện viên bơi (Phụ trách dạy bơi ban đầu) ở các Câu lạc bộ, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc	70
	3.8	Thực trạng nguồn tuyển sinh vào các lớp dạy bơi ban đầu ở các Câu lạc bộ và Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc	Sau Tr.71
	3.9	Kết quả phỏng vấn xác định tiêu chí đánh giá kết quả dạy bơi ban đầu cho trẻ em 7 - 8 tuổi các Câu lạc bộ, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc	73
	3.10	Căn cứ đánh giá kỹ thuật bơi trong dạy bơi ban đầu cho trẻ em 7 - 8 tuổi các Câu lạc bộ, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc	Sau Tr. 74

3.11	Thang điểm đánh giá kỹ thuật bơi trong dạy bơi ban đầu cho trẻ em 7 - 8 tuổi các Câu lạc bộ, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc	Sau Tr. 74
3.12	Thang đánh giá cự ly bơi trong dạy bơi ban đầu cho trẻ em 7 - 8 tuổi các Câu lạc bộ, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc	75
3.13	Thang đánh giá thành tích bơi 50m trong dạy bơi ban đầu cho trẻ em 7 - 8 tuổi các Câu lạc bộ, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc	76
3.14	Yêu cầu về năng lực chuyên môn sau khi hoàn thành chương trình học bơi ban đầu cho trẻ em 7 - 8 tuổi các Câu lạc bộ, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc	77
3.15	Kết quả thẩm định các căn cứ và thang đánh giá kết quả trong dạy bơi ban đầu cho trẻ em 7 - 8 tuổi các Câu lạc bộ, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc.	79
3.16	Thực trạng trình độ kỹ thuật 4 kiểu bơi của trẻ em 8 tuổi sau khi hoàn thành chương trình học bơi ban đầu ở các Câu lạc bộ, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc	80
3.17	Thực trạng về cự ly bơi của trẻ em 8 tuổi sau khi hoàn thành chương trình học bơi ban đầu ở các Câu lạc bộ, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc	81
3.18a	Thực trạng thành tích bơi 50m của trẻ em 8 tuổi sau khi hoàn thành chương trình dạy bơi ở các Câu lạc bộ, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc	82
3.18b	Thực trạng phân loại thành tích bơi 50m của trẻ em 8 tuổi sau khi hoàn thành chương trình dạy bơi ở các Câu lạc bộ, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc	82
3.19	So sánh kết quả thực tế với yêu cầu trình độ đầu vào các lớp huấn luyện ban đầu ở các Câu lạc bộ, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc	Sau Tr. 83

3.20	Kết quả phỏng vấn lựa chọn tiêu chuẩn và tiêu chí xây dựng chương trình dạy bơi ban đầu cho trẻ 7 - 8 tuổi ở các CLB và Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc	Sau Tr.99
3.21	Kết quả xin ý kiến chuyên gia đánh giá về cấu trúc chương trình dạy bơi ban đầu cho trẻ em 7 – 8 tuổi các Câu lạc bộ, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc	103
3.22	Nội dung chương trình dạy bơi ban đầu cho trẻ 7 - 8 tuổi các Câu lạc bộ, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc	Sau Tr.104
3.23	Phân phối chương trình dạy bơi ban đầu cho trẻ 7-8 tuổi các Câu lạc bộ, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc.	105
3.24	Phân phối thời gian dạy 4 kiểu bơi cho trẻ 7 - 8 tuổi các Câu lạc bộ, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc	Sau Tr.105
3.25	Kết quả thẩm định các nội dung chương dạy bơi ban đầu cho trẻ em 7 – 8 tuổi các các Câu lạc bộ, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc	108
3.26	So sánh chương trình dạy bơi ban đầu cho trẻ em 7 – 8 tuổi đã xây dựng và chương trình cũ được sử dụng tại các Câu lạc bộ, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc	113
3.27	Phân phối chương trình dạy bơi ban đầu cho trẻ 7-8 tuổi các Câu lạc bộ, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc của nhóm đối chứng và thực nghiệm.	117
3.28	So sánh các điều kiện đảm bảo thực thi chương trình của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm thời điểm trước thực nghiệm	Sau Tr.118
3.29	So sánh trình độ ban đầu của các trẻ em 7 tuổi của nhóm đối chứng và thực nghiệm thời điểm trước thực nghiệm	Sau Tr.118
3.30a	Kết quả kiểm tra sau khi kết thúc học phần 1 và 2 của nhóm đối chứng và thực nghiệm thời điểm sau thực nghiệm	Sau Tr.121

Bảng	3.30b	So sánh kết quả kiểm tra sau khi kết thúc học phần 1 và 2 của nhóm đối chứng và thực nghiệm thời điểm sau thực nghiệm	122
	3.31a	Kết quả kiểm tra sau khi kết thúc học phần 3 và 4 của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm thời điểm sau thực nghiệm	Sau Tr.123
	3.31b	So sánh kết quả kiểm tra sau khi kết thúc học phần 3 và 4 của nhóm đối chứng và thực nghiệm thời điểm sau thực nghiệm	124
	3.32a	Kết quả tổng kiểm tra kết thúc chương trình dạy bơi ban đầu của nhóm thực nghiệm	Sau Tr.125
	3.32b	Kết quả tổng kiểm tra kết thúc chương trình dạy bơi ban đầu của nhóm đối chứng	Sau Tr.125
	3.32c	So sánh kết quả tổng kiểm tra kết thúc chương trình dạy bơi ban đầu của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm	Sau Tr.125
	3.33	So sánh kết quả thực nghiệm với yêu cầu về năng lực chuyên môn tuyển chọn đầu vào các lớp huấn luyện ban đầu ở các Câu lạc bộ, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc	127
	3.34	Tỷ lệ học sinh năng khiếu được phát hiện, bồi dưỡng và đạt thành tích thể thao của nhóm đối chứng và thực nghiệm năm 2018	128
	3.35	Kết quả đánh giá của giáo viên, huấn luyện viên và cán bộ quản lý các cơ sở thực nghiệm đối với chương trình dạy bơi ban đầu cho trẻ em 7 - 8 tuổi sau thực nghiệm	129
	Sơ đồ	3.1	Các bước tiến hành thực nghiệm ứng dụng chương trình dạy bơi ban đầu cho trẻ em 7 – 8 tuổi các tỉnh, thành miền Bắc

Biểu đồ	3.1	Biểu đồ điểm kỹ thuật bơi ếch của các trẻ em 7 tuổi sau khi kết thúc học phần 1	Sau Tr.121
	3.2	Biểu đồ cự ly bơi ếch của các trẻ em 7 tuổi sau khi kết thúc học phần 1	Sau Tr.121
	3.3	Biểu đồ thành tích bơi 50m bơi ếch của các trẻ em 7 tuổi sau khi kết thúc học phần 1	Sau Tr.121
	3.4	Biểu đồ điểm kỹ thuật bơi trườn sấp của các trẻ em 7 tuổi sau khi kết thúc học phần 2	Sau Tr.121
	3.5	Biểu đồ cự ly bơi trườn sấp của các trẻ em 7 tuổi sau khi kết thúc học phần 2	Sau Tr.121
	3.6	Biểu đồ thành tích bơi 50m trườn sấp của các trẻ em 7 tuổi sau khi kết thúc học phần 2	Sau Tr.121
	3.7	Biểu đồ điểm kỹ thuật bơi trườn ngửa của các trẻ em 8 tuổi sau khi kết thúc học phần 3	Sau Tr.123
	3.8	Biểu đồ cự ly bơi trườn ngửa của các trẻ em 8 tuổi sau khi kết thúc học phần 3	Sau Tr.123
	3.9	Biểu đồ thành tích bơi 50m trườn ngửa của các trẻ em 8 tuổi sau khi kết thúc học phần 3	Sau Tr.123

PHẦN MỞ ĐẦU

Bơi là một trong những môn thể thao có lịch sử lâu đời nhất của loài người và ngày càng được phát triển sâu rộng trên mọi đối tượng, mọi ngành nghề và mọi vị trí địa lý.

Tập luyện bơi có lợi cho việc củng cố và nâng cao sức khỏe, phát triển toàn diện con người. Vận động trong môi trường nước có ảnh hưởng tốt tới việc nâng cao chức năng một số bộ phận của cơ thể như: hệ tim mạch, hô hấp, tăng quá trình trao đổi chất... Môn bơi cũng là phương tiện hữu hiệu để rèn luyện phẩm chất ý chí, đạo đức tác phong cho người tập. Khi tập bơi, để khắc phục những khó khăn ban đầu, như cảm giác và tâm lý sợ nước, sợ lạnh, sợ chết đuối... người tập bơi phải cố gắng rất lớn, nên các đức tính cần thiết của con người như: lòng kiên trì, sự quyết tâm, lòng dũng cảm, khả năng vượt khó được rèn luyện và hình thành.

Bản thân bơi là một môn thể thao phát triển toàn diện, nên tập luyện bơi có tác dụng phát triển tất cả các tố chất thể lực như: Sức mạnh, sức nhanh, sức bền, khả năng linh hoạt, khéo léo và khả năng phối hợp vận động... Tham gia tập luyện bơi, không những hình thành kỹ năng sống cần thiết trong môi trường nước, mà còn là phương tiện rất hiệu quả để tăng cường sức khỏe, phát triển cơ thể cân đối và toàn diện.

Từ góc độ thể thao mà xem xét, bơi là một trong ba môn có nhiều bộ huy chương nhất, cùng với Điền kinh và Thể dục ở trong các đại hội TDTT thế giới và khu vực như: Olympic, Asias và SEA Games... Vì vậy, nước nào có nền bơi phát triển mạnh, có lực lượng VĐV bơi xuất sắc, hùng hậu, thì nước đó cũng dễ dàng giành vị trí cao trong các đại hội TDTT lớn đó.

Xuất phát từ ý nghĩa trên, các nước phát triển như Mỹ, Anh, Nhật, Nga, Đức, Trung Quốc, Hàn Quốc... rất coi trọng phát triển môn bơi, đặc biệt là môn bơi cho thanh thiếu niên, nhi đồng.

Đối với trẻ em, do đặc điểm háo hức cái mới lạ và tính chất hiếu động, trẻ em luôn ham thích vui chơi tắm mát, bơi trong nước. Theo kết quả nghiên cứu

tâm lý trẻ em, hoạt động bơi đem lại nhiều cảm xúc vui mừng ở tuổi trẻ. Môi trường nước và hoạt động bơi giúp cho quá trình phát triển sinh học của cơ thể và hình thành nhân cách trẻ em một cách thuận lợi, đồng thời cũng hình thành ở trẻ em tâm lý yêu thích hoạt động thể thao, cũng như giao tiếp xã hội phù hợp với lứa tuổi. Trẻ em biết bơi có thể thoát hiểm, tự cứu mình và cứu bạn khi có sự cố dưới nước

Vì những lợi ích trên, nhiều nước trên thế giới rất quan tâm tổ chức cho trẻ em vui chơi và học tập môn bơi ngay từ khi còn nhỏ. Nhà nước đảm bảo phổ cập bơi cho học sinh trong trường học, coi đầu tư phổ cập bơi như là một công tác chăm sóc sức khỏe và phát triển hoàn thiện thể chất và bảo vệ tính mạng cho trẻ em. Công việc này được xem là nhiệm vụ của Nhà nước, gia đình và toàn xã hội.

Mặt khác, trong những năm qua, Đảng và Nhà nước ta cũng rất coi trọng phát triển thể thao thành tích cao. Hàng chục tỷ đồng đầu tư cho các trung tâm, các CLB bơi, lặn trên toàn quốc. Chính nhờ vậy, mà thành tích đỉnh cao môn bơi cũng không ngừng được phát triển. Trước năm 2000, VĐV bơi Việt Nam chưa có được huy chương vàng nào ở SEA Games, nhưng nay ta đã có cả huy chương vàng ở Châu Á và nhiều kỷ lục ở SEA Games được xác lập.

Tuy vậy, để có thể duy trì và phát triển nâng cao thành tích bơi của các VĐV Việt Nam trên đấu trường quốc tế, đòi hỏi chúng ta cần phải đầu tư hơn nữa vào việc tạo nguồn vận động viên từ các tuyến cơ sở, các CLB bơi trên phạm vi toàn quốc.

Thực tiễn thể thao thành tích cao của 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 dạy bơi ban đầu ở nhóm tuổi nhỏ này.

Để có thể dạy bơi có hiệu quả và chất lượng cao, tạo cơ sở cho việc tuyển chọn và đào tạo VĐV bơi ở các tuyến, các nước có nền bơi mạnh như Mỹ, Trung Quốc, Nga, Nhật, Anh, Đức... đã xây dựng các chương trình dạy bơi ban đầu 4 kiểu bơi thể thao cho trẻ em 7 - 8 tuổi. Trong đó, mỗi năm dạy cho các em

nhỏ nắm bắt được hai kiểu bơi. Và sau hai năm, sẽ hoàn thành việc dạy 4 kiểu bơi thể thao, để các em tham gia dự tuyển vào các lớp huấn luyện bơi ban đầu. Việc dạy bơi theo chương trình và có bài bản trên của các nước có nền bơi mạnh, đã đóng góp không nhỏ vào việc hình thành lực lượng hùng hậu các VĐV bơi ở các tuyến kế cận nhau, giúp cho thành tích của nước họ luôn phát triển bền vững.

Để có thể dạy bơi ban đầu có hiệu quả, thì việc xây dựng chương trình dạy bơi ban đầu có vai trò quan trọng. Chương trình dạy bơi ban đầu 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.

Qua quan sát thực tiễn công tác dạy bơi ban đầu cho trẻ em 7 - 8 tuổi, cũng như phỏng vấn trực tiếp các GV, HLV dạy bơi cho thấy: Việc tổ chức dạy bơi ban đầu chưa thực sự có hiệu quả, do chưa có chương trình hợp lý, cũng như chưa xây dựng được nội dung và hình thức tổ chức giảng dạy phù hợp với đối tượng trẻ em 7 - 8 tuổi.

Vì vậy, nghiên cứu xây dựng chương trình dạy bơi ban đầu cho trẻ em là nhu cầu rất bức xúc của nền bơi nước ta.

Về mảng đề tài này, ở nước ngoài đã có nhiều công trình nghiên cứu như Bungacova (Nga) năm 1970: *“Nghiên cứu về chương trình dạy bơi ban đầu dùng tuyển chọn vận động viên bơi”*. Chu Thái Xương (Trung Quốc) năm 1982: *“Nghiên cứu về chương trình dạy bơi ban đầu cho trẻ 7- 8 tuổi ở Bắc Kinh - Trung Quốc”*. Zamaxuca (Nhật) năm 1976: *“Nghiên cứu chương trình dạy bơi ban đầu của các câu lạc bộ bơi ở Tokyo”*.

Ở Việt Nam, cũng có một số tác giả nghiên cứu về lĩnh vực này như Chung Tấn Phong, Lê Nguyệt Nga, năm 1990: *“Nghiên cứu xây dựng chương trình dạy bơi ban đầu cho câu lạc bộ bơi Thành phố Hồ Chí Minh”*. Nguyễn Minh Hà, năm 2000: *“Nghiên cứu xây dựng chương trình dạy bơi ban đầu cho trẻ 6, 7 tuổi”*... Tuy vậy, các công trình này chưa xây dựng hoàn hảo cho cả 4 kiểu bơi và việc kiểm định hiệu quả còn chưa chặt chẽ.

Từ thực tế trên cho thấy, nghiên cứu xây dựng chương trình dạy bơi ban đầu 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 dạy bơi ban đầu cho trẻ em đã trở nên cấp thiết. Đó chính là lý do chúng tôi lựa chọn đề tài luận án:

“Nghiên cứu xây dựng chương trình dạy bơi ban đầu cho trẻ em 7 - 8 tuổi các tỉnh miền Bắc”

Mục đích nghiên cứu

Tiến hành nghiên cứu thực trạng công tác tổ chức giảng dạy cho trẻ em học bơi ban đầu các tỉnh miền Bắc, luận án nghiên cứu xây dựng chương trình dạy bơi ban đầu cho trẻ em 7 - 8 tuổi có tính khoa học, khả thi và hiệu quả, bước đầu ứng dụng và đánh giá hiệu quả chương trình xây dựng. Kết quả nghiên cứu luận án, sẽ đáp ứng cho việc phổ cập bơi và làm nền tảng cho việc tuyển chọn đào tạo vận động viên bơi các trường năng khiếu, các trung tâm huấn luyện bơi của một số tỉnh, thành ở miền Bắc nước ta.

Nhiệm vụ nghiên cứu:

Để đạt được mục đích nghiên cứu nêu trên, luận án giải quyết các nhiệm vụ nghiên cứu sau:

Nhiệm vụ 1. Thực trạng công tác dạy bơi ban đầu cho trẻ em 7 - 8 tuổi ở các tỉnh, thành miền Bắc.

Nhiệm vụ 2. Xây dựng chương trình dạy bơi ban đầu cho trẻ 7 - 8 tuổi ở các tỉnh, thành miền Bắc.

Nhiệm vụ 3. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả chương trình dạy bơi ban đầu cho trẻ 7 - 8 tuổi các tỉnh, thành miền Bắc.

Đối tượng nghiên cứu

Đối tượng nghiên cứu: Chương trình dạy bơi ban đầu cho trẻ 7 - 8 tuổi các tỉnh, thành miền Bắc.

Đối tượng quan trắc: 13 CLB, Trung tâm bơi thuộc các tỉnh, thành miền Bắc. Mẫu nghiên cứu được chọn theo phương pháp ngẫu nhiên trong phân tầng.

Cụ thể, luận án phân địa bàn nghiên cứu thành 3 khu vực chính, đại diện cho các vùng miền của miền Bắc Việt Nam là thành phố; nông thôn đồng bằng; nông thôn trung du (danh sách các đơn vị được trình bày tại phụ lục 5)

Đối tượng điều tra thực trạng: Các trẻ em được tuyển vào học bơi ban đầu của 13 CLB, Trung tâm bơi thuộc các tỉnh, thành miền Bắc năm 2015 là 199 em.

Đối tượng thực nghiệm: Là 45 trẻ em 7 - 8 tuổi (trong đó có 24 nam và 21 nữ) được tuyển vào của năm 2017 của 3 CLB, Trung tâm bơi có lựa chọn, có phân theo khu vực là Trung tâm Huấn luyện và thi đấu TDTT Hà Nội; Trung tâm Huấn luyện và thi đấu TDTT Nam Định; Trung tâm Huấn luyện và thi đấu TDTT Thanh Hóa.

Phạm vi nghiên cứu

Phạm vi khảo sát:

Công tác dạy bơi ban đầu cho trẻ em 7 - 8 tuổi ở các CLB, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc gồm: Chương trình đang áp dụng; Việc xác định mục đích, mục tiêu và yêu cầu; Nội dung và phân phối thời gian giảng; Sử dụng các phương thức đào tạo; Sử dụng các phương pháp dạy học; Điều kiện bể bơi, sân bãi, dụng cụ; Số lượng và chất lượng đội ngũ GV, HLV; Nguồn tuyển sinh đầu vào các lớp dạy bơi ban đầu ở các CLB, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc.

Phạm vi nghiên cứu:

Phạm vi nghiên cứu thực trạng: Thực trạng hiệu quả ứng dụng các chương trình dạy bơi ban đầu cho trẻ em 7 - 8 tuổi ở các CLB, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc.

Phạm vi thực nghiệm: Chương trình dạy bơi ban đầu và đánh giá hiệu quả của chương trình mới ở 3 CLB, Trung tâm bơi có lựa chọn, có phân theo khu vực là Trung tâm Huấn luyện và thi đấu TDTT Hà Nội; Trung tâm Huấn luyện và thi đấu TDTT Nam Định; Trung tâm Huấn luyện và thi đấu TDTT Thanh Hóa.

Giả thuyết khoa học:

Chương trình dạy bơi ban đầu cho trẻ em 7 - 8 tuổi hiện tại chưa đáp ứng mục tiêu và nhu cầu xã hội. Việc tổ chức dạy bơi ban đầu chưa thực sự có hiệu

quả do chưa có chương trình hợp lý, cũng như chưa xây dựng được nội dung và hình thức tổ chức giảng dạy phù hợp với đối tượng trẻ em 7 - 8 tuổi... Xây dựng được chương trình dạy bơi ban đầu cho trẻ 7- 8 tuổi có tính khoa học, thực tiễn, khả thi và hiệu quả, sẽ nâng cao được chất lượng và hiệu quả công tác phổ cập bơi và công tác tuyển chọn, đào tạo vận động viên bơi tuyển cơ sở cho thể thao nước nhà.

Ý nghĩa khoa học của luận án:

Hệ thống hóa, bổ sung và hoàn thiện các kiến thức lý luận về các vấn đề liên quan tới GDTC, HLTT, các kiến thức chuyên môn về xây dựng chương trình dạy bơi ban đầu nói chung và xây dựng chương trình dạy bơi ban đầu cho trẻ em 7 - 8 tuổi các tỉnh, thành miền Bắc nói riêng đảm bảo tính khoa học, thực tiễn, khả thi và hiệu quả.

Ý nghĩa thực tiễn của luận án:

Luận án đánh giá được thực trạng hiệu quả ứng dụng chương trình và thực trạng các yếu tố ảnh hưởng đến hiệu quả chương trình dạy bơi ban đầu cho trẻ 7 - 8 tuổi ở các CLB, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc.

Lựa chọn được 4 tiêu chí và xây dựng thang đánh giá kết quả dạy bơi ban đầu cho trẻ em 7 - 8 tuổi. Trên cơ sở đó, đánh giá kết quả và mức độ đáp ứng nhu cầu thực tiễn tuyển chọn vào huấn luyện ở các CLB, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc.

Luận án tiến hành xây dựng chương trình dạy bơi ban đầu cho trẻ em 7 - 8 tuổi các các CLB, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc. Trên cơ sở chương trình, luận án đã tiến hành ứng dụng chương trình dạy bơi ban đầu cho trẻ em 7 - 8 tuổi các các CLB, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc trong thực tiễn và đánh giá hiệu quả. Chương trình ứng dụng đã bước đầu cho hiệu quả khả quan.

CHƯƠNG 1

TỔNG QUAN CÁC VẤN ĐỀ NGHIÊN CỨU

1.1. Định hướng của Đảng và Nhà nước về thể thao thành tích cao.

1.1.1. Những định hướng chung về công tác Thể dục thể thao.

Thể dục thể thao (TDTT) là một bộ phận quan trọng không thể thiếu được trong công cuộc xây dựng nền văn hoá mới, con người mới. Đảng và Nhà nước phải chăm lo phát triển TDTT nhằm góp phần tăng cường sức khoẻ của nhân dân, xây dựng những phẩm chất tốt đẹp của con người mới xã hội chủ nghĩa như: lòng dũng cảm, nghị lực, sự khéo léo, trí thông minh và óc thẩm mỹ, tinh thần tập thể và lòng trung thực, đáp ứng yêu cầu của sự nghiệp xây dựng và bảo vệ tổ quốc [13].

Để đảm bảo cho sự nghiệp TDTT của nước ta phát triển vững chắc, đem lại những hiệu quả thiết thực, từng bước xây dựng nền TDTT xã hội chủ nghĩa phát triển cân đối, có tính dân tộc, khoa học và nhân dân, cần mở rộng và nâng cao chất lượng các hoạt động TDTT quần chúng, trước hết là trong học sinh, thanh niên và các lực lượng vũ trang.

Về công tác thể thao thành tích cao, văn kiện của các kỳ Đại hội Đảng luôn luôn đề cập và định hướng cho sự phát triển của nó. Văn kiện Đại hội Đảng VI khẳng định: Củng cố và mở rộng hệ thống trường, lớp năng khiếu thể thao, phát triển lực lượng VĐV trẻ, lựa chọn và tập trung sức nâng cao thành tích một số môn thể thao. Coi trọng việc giáo dục đạo đức, phong cách thể thao xã hội chủ nghĩa. Cố gắng bảo đảm các điều kiện về cán bộ, về khoa học, kỹ thuật, cơ sở vật chất và nhất là về tổ chức, quản lý cho công tác TDTT [13].

Đại hội Đảng VII đã định hướng đào tạo VĐV thể thao thành tích cao: “Nâng cao chất lượng các cơ sở đào tạo, bồi dưỡng vận động viên, nâng cao thành tích một số môn thể thao. Cải tiến tổ chức, quản lý các hoạt động TDTT theo hướng kết hợp chặt chẽ tổ chức Nhà nước và các tổ chức xã hội. Tạo các điều kiện về cán bộ, cơ sở vật chất và khoa học kỹ thuật để phát triển nhanh một số môn thể thao Việt Nam có truyền thống và có triển vọng” [78].

Chỉ thị 36CT/TW ngày 24/3/1994 của Ban Bí thư Trung ương Đảng chỉ rõ: Phát triển TDTT là một bộ phận quan trọng trong chính sách phát triển kinh tế - xã hội của Đảng và Nhà nước nhằm bồi dưỡng và phát huy nhân tố con người, công tác TDTT phải góp phần tích cực nâng cao sức khỏe, thể lực, giáo dục nhân cách, đạo đức lối sống lành mạnh, làm phong phú đời sống văn hoá, tinh thần của nhân dân, nâng cao năng suất lao động xã hội và sức chiến đấu của các lực lượng vũ trang... Phát triển TDTT là trách nhiệm của các cấp uỷ Đảng, chính quyền, các đoàn thể nhân dân và tổ chức xã hội, là nhiệm vụ của toàn xã hội, trong đó ngành thể dục thể thao giữ vai trò nòng cốt. Xã hội hóa tổ chức các hoạt động thể dục thể thao dưới sự quản lý thống nhất của Nhà nước [78].

Trong thời kỳ phát triển mới của nước ta, Đảng và Nhà nước tiếp tục khẳng định vị trí quan trọng của TDTT trong việc bồi dưỡng và phát huy nhân tố con người, tạo nên sức mạnh và động lực phát triển đất nước. Nghị quyết số 08-NQ/TW ngày 01 tháng 12 năm 2011 của Bộ Chính trị (khóa XI) “về tăng cường sự lãnh đạo của Đảng, tạo bước phát triển mạnh mẽ về thể dục thể thao đến năm 2020”, đã chỉ rõ: “Phát triển thể dục thể thao là một yêu cầu khách quan của xã hội, nhằm góp phần nâng cao sức khỏe, thể lực và chất lượng cuộc sống của nhân dân, chất lượng nguồn nhân lực; giáo dục ý chí, đạo đức, xây dựng lối sống và môi trường văn hoá lành mạnh, góp phần củng cố khối đại đoàn kết toàn dân, mở rộng quan hệ hữu nghị và hợp tác quốc tế; đồng thời là trách nhiệm của các cấp uỷ Đảng, chính quyền, đoàn thể, tổ chức xã hội và của mỗi người dân, đảm bảo cho sự nghiệp thể dục thể thao ngày càng phát triển” [14].

1.1.2. Định hướng của Đảng và Nhà nước về thể thao thành tích cao.

Thể thao thành tích cao là hoạt động tập luyện và thi đấu của vận động viên; trong đó, thành tích cao, kỷ lục thể thao được coi là giá trị văn hóa, là sức mạnh và năng lực của con người; Nhà nước phát triển TTTTC nhằm phát huy tối đa năng lực kỹ thuật, thể lực, chiến thuật và ý chí của VĐV để đạt được thành tích cao trong thi đấu thể thao. Phát triển TTTTC là một nhiệm vụ chính

trị nhằm phát huy truyền thống của dân tộc, đáp ứng nhu cầu văn hóa tinh thần của nhân dân, đề cao sức mạnh ý chí tinh thần, tự hào dân tộc, góp phần nâng cao uy tín và vị thế của dân tộc Việt Nam. TTTTC có vị trí quan trọng trong việc phát triển TDTT, nâng cao sức khỏe và năng lực con người, có tác dụng to lớn trong việc tăng cường tình đoàn kết hữu nghị giữa các quốc gia, dân tộc và góp phần nâng cao uy tín của địa phương, đất nước.

Sinh thời Bác Hồ rất quan tâm đến TTTTC. Nhưng theo Người, TTTTC phát triển trên cơ sở TDTT quần chúng. Hồ Chí Minh từng lưu ý rằng, phát triển TTTTC vừa phấn đấu giành “vinh quang của dân tộc về mặt thể thao” vừa thúc đẩy TDTT quần chúng vì sức khỏe cho mọi người dân [78].

Theo Bác, TDTT quần chúng phải được phát triển phong phú đó là sự đa dạng các loại hình, sâu rộng các địa bàn và hầu hết các đối tượng tập luyện. Tính phong phú đó là nền tảng của thể thao thành tích cao. Đồng thời thể thao thành tích cao phát triển mạnh cũng thể hiện tính phong phú của nó về cả loại hình, đối tượng, địa bàn. Trong thư chúc mừng Đại hội thể thao GANEFO châu Á lần thứ nhất, tổ chức vào cuối năm 1966 ở Campuchia, Hồ Chí Minh viết: “Đây là cuộc gặp gỡ lớn để các lực lượng mới trỗi dậy ở châu Á, tỏ rõ cho toàn thế giới thấy khả năng phong phú của mình trong lĩnh vực thể thao”. Quan điểm này còn có nghĩa rằng, thể thao của các lực lượng mới trỗi dậy ở châu Á với khả năng phát triển mạnh mẽ cả về TDTT quần chúng và thể thao thành tích cao [78].

Vì vậy ở nước ta, Đảng và Nhà nước rất quan tâm đến công tác TDTT, trong đó có TTTTC được thể hiện qua các hệ thống quan điểm, luật pháp, chủ trương chính sách cụ thể: Nhà nước có chính sách phát triển thể TTTTC, đầu tư xây dựng cơ sở vật chất, trang thiết bị hiện đại; đào tạo bồi dưỡng VĐV, HLV đạt trình độ quốc gia, quốc tế; tổ chức thi đấu TTTTC; tham gia các giải thể thao quốc tế; khuyến khích tổ chức cá nhân tham gia phát triển TTTTC.

Ngày 01/12/2011, Bộ Chính trị Ban chấp hành Trung ương Đảng ban hành Nghị quyết số 08-NQ/TW về tăng cường sự lãnh đạo của Đảng, tạo bước phát triển mạnh mẽ về TDTT, trong đó quan điểm "Tăng tỷ lệ chi ngân sách nhà

nước, ưu tiên đầu tư xây dựng cơ sở vật chất thể dục, thể thao và đào tạo vận động viên thể thao thành tích cao...". Về nhiệm vụ và giải pháp nâng cao hiệu quả đào tạo tài năng thể thao: "Dành nguồn lực thích đáng để hình thành hệ thống đào tạo tài năng thể thao với đội ngũ kế cận dồi dào và có chất lượng, làm tiền đề cho bước phát triển đột phá về thành tích trong một số môn thể thao [14].

Đầu tư, nâng cấp các trung tâm huấn luyện thể thao của quốc gia, các ngành, các địa phương, đáp ứng yêu cầu huấn luyện thể thao hiện đại. củng cố và phát triển các trường, lớp năng khiếu thể thao ở các tỉnh, thành phố với quy mô phù hợp, có nhiệm vụ hỗ trợ phát triển mạng lưới hoạt động thể thao thanh, thiếu niên, học sinh, sinh viên các trường học và phát hiện, bồi dưỡng các năng khiếu và tài năng thể thao. Khuyến khích phát triển câu lạc bộ về các môn thể thao hoạt động theo phương thức tự quản, có sự hỗ trợ của Nhà nước. Mở rộng quy mô và hiện đại hóa các trung tâm huấn luyện thể thao quốc gia.

Đổi mới tổ chức, quản lý TTTTC theo hướng chuyên nghiệp phù hợp với đặc điểm của từng môn và từng địa phương. Ưu tiên đầu tư của Nhà nước và huy động các nguồn lực xã hội hỗ trợ cho các cơ sở đào tạo VĐV các môn thể thao trọng điểm; tích cực chuẩn bị lực lượng VĐV và các điều kiện cơ sở vật, chất kỹ thuật cần thiết, để sẵn sàng đăng cai tổ chức Đại hội thể thao Châu Á, bảo đảm sử dụng hiệu quả các nguồn lực.

Coi trọng giáo dục đạo đức, ý chí, lòng tự hào dân tộc cho vận động viên. Tôn vinh và đãi ngộ xứng đáng các VĐV xuất sắc và phát huy vai trò nêu gương của họ đối với lớp VĐV kế cận và với thanh, thiếu niên nói chung. Kiên quyết đấu tranh khắc phục những hiện tượng tiêu cực trong thể thao, nhất là trong bóng đá và các môn TTTTC .

1.2. Đặc điểm cơ bản của quy trình đào tạo vận động viên bơi

1.2.1. Quy trình đào tạo vận động viên thể thao nhiều năm

Mặc dù, có sự thống nhất cao về quan điểm huấn luyện nhiều năm, song các nhà lý luận trong và ngoài nước đã có những cách phân chia giai đoạn khác nhau, tùy theo góc độ tiếp cận vấn đề.

Theo Harre. D, quá trình đào tạo nhiều năm của Cộng hoà dân chủ Đức trước đây được chia làm 2 giai đoạn đào tạo khác nhau: Giai đoạn đào tạo VĐV trẻ và giai đoạn huấn luyện VĐV cấp cao.

Mục đích của giai đoạn huấn luyện VĐV trẻ, là đào tạo nên các tiền đề chung và chuyên môn cho thành tích thể thao cao nhất sau này. Các tiền đề đó diễn ra với sự tăng dần tính chất chuyên môn hoá trong tập luyện. Mục đích của giai đoạn huấn luyện VĐV cấp cao, là xây dựng các thành tích thể thao cao nhất trong quá trình huấn luyện chuyên môn hoá [20, tr.211]

Cơ sở khoa học của sự phân chia giai đoạn là các yếu tố xác định thành tích thể thao. Mỗi giai đoạn, cần xác định chính xác mục đích, mục tiêu, nội dung tập luyện tương ứng. Tuổi đời không phải là tiêu chuẩn để phân chia giai đoạn, khi VĐV đã đạt được yêu cầu của giai đoạn trước, có thể được chuyển sang giai đoạn huấn luyện tiếp theo [24].

Theo các tác giả nước ngoài, quá trình huấn luyện nhiều năm, được chia làm 4 giai đoạn lớn: Giai đoạn chuẩn bị thể thao sơ bộ, giai đoạn chuyên môn hoá thể thao ban đầu, hoặc chuẩn bị cơ sở, giai đoạn hoàn thiện sâu và giai đoạn tuổi thọ thể thao [47]

Giai đoạn chuẩn bị thể thao sơ bộ thường bắt đầu từ tuổi học sinh cấp I (và sớm hơn nữa trong một số môn thể thao). Giai đoạn chuyên môn hoá bước đầu với mục đích tạo nền tảng đầy đủ và có chất lượng cho những thành tích tương lai, đảm bảo cho thể thao giai đoạn đào tạo tài năng thể thao và giai đoạn bồi dưỡng nhân tài thể thao [78].

Ở Việt Nam, một số nhà khoa học cũng đưa ra những quan điểm phân chia giai đoạn trong huấn luyện nhiều năm.

Xét trên quan điểm nhân tài học, chia hệ thống huấn luyện nhiều năm thành 3 giai đoạn: Trong đó, có giai đoạn phát hiện năng khiếu thể chất trong lứa tuổi thiếu niên và thanh niên. Do đó, việc chuẩn bị cho VĐV một cách lâu dài, hệ thống và có mục đích hướng tới những thành tích thể thao cao nhất của họ có ý nghĩa vô cùng to lớn [74].

Theo Nguyễn Toán, Phạm Danh Tồn, quy trình huấn luyện nhiều năm được chia theo 3 giai đoạn chính: Giai đoạn đào tạo ban đầu, giai đoạn hiện thực hoá tối đa khả năng thể thao và giai đoạn duy trì tuổi thọ thể thao. Mục đích của giai đoạn đào tạo ban đầu là đặt nền móng cho thành tích thể thao và được chia làm 2 giai đoạn nhỏ: Giai đoạn đào tạo thể thao (là giai đoạn phát hiện tài năng, với mục tiêu là phát hiện môn thể thao phù hợp với năng khiếu của từng em) và giai đoạn chuyên môn hoá ban đầu. Giai đoạn thực hiện hoá tối đa khả năng thể thao chia làm 2 giai đoạn nhỏ: giai đoạn tiền cực điểm (giai đoạn thể hiện rõ các đặc điểm của môn chuyên sâu) và giai đoạn đạt thành tích thể thao tốt đỉnh (giai đoạn này trùng với lứa tuổi thuận lợi nhất để xuất hiện những thành tích thể thao xuất sắc). Giai đoạn duy trì tuổi thọ thể thao chia làm 2 giai đoạn nhỏ; giai đoạn duy trì thành tích thể thao và giai đoạn duy trì trình độ tập luyện chung để đưa VĐV trở lại đời sống bình thường [66, tr.458]..

Ngoài ra, có thể chia quá trình huấn luyện nhiều năm thành 4 giai đoạn: Giai đoạn huấn luyện sơ bộ, giai đoạn huấn luyện ban đầu, giai đoạn huấn luyện chuyên môn hoá và giai đoạn hoàn thiện thể thao.

Khái niệm về vấn đề này được các chuyên gia trong nước và ngoài nước đề cập theo những góc độ tiếp cận khác nhau, nhưng đều có một điểm chung, đó là quá trình huấn luyện bao gồm việc đào tạo các VĐV, từ lúc bắt đầu tập luyện trong tuổi nhi đồng, thiếu niên và thanh niên, tới khi trở thành các VĐV có trình độ cao. Quá trình đó, được bắt đầu từ việc huấn luyện cơ bản một cách toàn diện theo yêu cầu của môn thể thao, cho tới việc huấn luyện chuyên môn hoá hẹp.

Theo Tiến sĩ Phan Hồng Minh: "Quy trình công nghệ đào tạo VĐV về thực chất là hệ thống các chuẩn mực được xác định chặt chẽ, để có được chất lượng của sản phẩm tính từ đầu vào đến đầu ra, trong một hệ thống đào tạo" [41, tr. 11].

Sự phân chia giai đoạn chỉ mang tính chất tương đối, thực chất của vấn đề quan trọng nhất của hệ thống này là tính kế thừa và liên tục. Căn cứ khoa học chủ yếu của sự phân định trên, là dựa vào sự phát triển sinh học tự nhiên của con người và quy luật hình thành và phát triển thành tích thể thao...

Qua phân tích đặc điểm các giai đoạn của quy trình huấn luyện nhiều năm của các tác giả trong và ngoài nước, cho thấy: Quá trình đào tạo VĐV diễn ra nhiều năm và chia thành các giai đoạn cụ thể. Đặc điểm quan trọng nhất của tính giai đoạn, đó là tính kế thừa và tính liên tục. Để đào tạo VĐV đạt tới đỉnh cao thành tích, phải căn cứ vào quy luật phát triển sinh học của cơ thể và phải đạt được những mục tiêu mà mỗi giai đoạn đã đề ra trong quy trình đào tạo theo những tiêu chuẩn đặc trưng cho từng giai đoạn.

1.2.2. Quy trình đào tạo vận động viên bơi nhiều năm.

- Tại Hungari: Quá trình tổ chức đào tạo VĐV bơi, được chia như sau:

Bảng 1.1. Quá trình tổ chức đào tạo vận động viên bơi của Hungari [34]

Giai đoạn	Tuyển	Tên gọi	Lứa tuổi	
			Nam	Nữ
Đào tạo ban đầu	IV	Con ếch con	7-8-9	6-7
Chuyên môn hóa ban đầu	III	Delphin	10-11	8-9
Chuyên môn hóa sâu	II	Thiếu niên nhỏ	12-13	10-11
		Thiếu niên lớn	14-15	12-13
Hoàn thiện thể thao	I	Trẻ	16-17	14-15
		Trưởng thành	18 trở lên	16 trở lên

- Tại Nga: Mục tiêu của quá trình đào tạo nhiều năm là duy trì được động thái hợp lý của sự phát triển các nhân tố thể lực phù hợp với quy luật phát triển theo lứa tuổi. Quá trình đào tạo được chia làm 4 giai đoạn.

Bảng 1.2. Quá trình đào tạo vận động viên bơi của Nga [4]

TT	Giai đoạn	Thời gian	Lứa tuổi	
			Nam	Nữ
1	Huấn luyện sơ bộ	1-2 năm	8-9	7-8
2	Chuyên môn hóa ban đầu	Trung bình 3 năm	10-11	9-10
3	Chuyên môn hóa sâu	3-4 năm	12-15	11-14
4	Hoàn thiện thể thao	Tùy theo mỗi VĐV	16-19	15-16

- Tại Mỹ: Nhân tố lớn nhất quyết định cho sự tăng trưởng mạnh mẽ của bơi trong những năm sau thế chiến thứ hai là việc phát triển các nhóm bơi theo lứa tuổi. Theo Peter Daland (HLV của trường Đại học Tổng hợp nam California); kết quả đầu tiên của chương trình mới đã thể hiện tại Thế vận hội Melbourne 1956, khi Sylvia Ruska một VĐV của chương trình huấn luyện theo nhóm tuổi đã đạt Huy chương đồng ở cự ly 400m TD. Trong bài báo “Kế hoạch huấn luyện nhiều năm” Madsen và Wike (1983), đã công bố mô hình huấn luyện cho các nhóm tuổi để đạt thành tích cao. Kế hoạch bắt đầu với việc huấn luyện hệ thống ở lứa tuổi 7 hoặc 8 và đến đỉnh cao 8 năm học kỹ thuật toàn diện, trong các hoạt động đa dạng và LVD dưới nước ngày một tăng.

Kế hoạch này được chia làm 4 giai đoạn [91, tr.255].

Giai đoạn học vận động cơ bản: từ 8-10 tuổi

Giai đoạn huấn luyện cơ sở : từ 10-12 tuổi

Giai đoạn phát triển cơ sở : từ 12-14 tuổi

Giai đoạn đỉnh cao tài năng : từ 14-18 tuổi

- Tại Australia: Hệ thống huấn luyện nhiều năm được chia làm 4 giai đoạn:

Bảng 1.3. Quá trình đào tạo vận động viên của Australia

Giai đoạn	Nhiệm vụ huấn luyện	Tuổi
I (2 năm)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Phối hợp các động tác hợp lý trong nước 2. Học các yếu lĩnh của kỹ thuật bơi 3. Phối hợp tổng thể các kỹ năng chung 4. Tính linh hoạt 5. Sức bền bơi cơ bản 6. Tập với bóng trong nước 	8 - 10
II (2 - 2.5 năm)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sức bền bơi cơ bản. 2. Bơi tốc độ: biến tốc và nhịp điệu đoạn ngắn 3. Hướng dẫn kỹ thuật bơi: củng cố 4 kiểu bơi 4. Huấn luyện sức bền, bơi biến tốc độ cự ly dài 5. Thi đấu cự ly dài 	10 - 12

<p>III (2 - 2.5 năm)</p>	<p>1. Tốc độ bơi cơ bản, bơi cự ly ngắn 2. Sức bền bơi cơ bản. 3. Sức bền với nhóm cơ bắp chính của VĐV (bơi động tác lẻ: tay chân với phao) 4. Cụ thể hóa kỹ thuật 5. Chiến thuật thi đấu khác nhau</p>	<p>(12-12.5) - 14</p>
<p>IV (1 - 10 năm)</p>	<p>1. Năng lực bơi thiếu dưỡng 2. Sức mạnh tối đa 3. Sức bền chuyên môn 4. Sức bền mạnh 5. Khả năng đủ dưỡng 6. Cụ thể hóa cự ly thi đấu và tham gia các cuộc thi đấu lớn</p>	<p>(14 - 14.5) trở lên</p>

- Tại Trung Quốc: Hệ thống huấn luyện nhiều năm dựa vào đặc điểm phát dục và trưởng thành của thiếu niên nhi đồng và nhiệm vụ huấn luyện đã chia theo 2 phương thức:

Phương thức thứ nhất: Phù hợp với chế độ giáo dục phổ thông và thuận tiện cho công tác quản lý cơ sở, chia làm 3 giai đoạn huấn luyện lớn như sau:

Bảng 1.4a. Quá trình đào tạo vận động viên bơi của Trung Quốc [71, tr.120]

Giai đoạn huấn luyện	Nhiệm vụ	Tuổi
1. Giai đoạn giảng dạy và huấn luyện cơ bản	Dạy 4 kiểu bơi	7-8
	HL kỹ thuật	9-10
2. Giai đoạn phát triển toàn diện	Nâng cao năng lực cơ bản	11-12
	HL chuẩn bị chuyên sâu	13-14
3. Giai đoạn HL chuyên sâu	HL chuyên sâu nâng cao	15-17

Phương thức thứ hai: Căn cứ vào hệ thống huấn luyện của trường Thể thao thanh thiếu niên. Cách này coi trọng sự khác biệt về giới tính, do vậy đòi quá trình huấn luyện hết sức khoa học:

Bảng 1.4b. Quá trình đào tạo vận động viên bơi của Trung Quốc [72, tr.120]

Giai đoạn HL	Nhiệm vụ giai đoạn	Tuổi	
		Nam	Nữ
Giai đoạn dạy bơi ban đầu	Dạy kỹ thuật 4 kiểu bơi	7 - 8	
Giai đoạn HL cơ sở	HL cơ sở và huấn luyện kỹ thuật	9-10	
	Phát triển thân thể toàn diện, đặt nền móng cho phát triển sức bền	11 - 13	10 - 12
Giai đoạn nâng cao môn chuyên sâu	Từng bước phát triển năng lực chuyên môn và chuyên môn	14 - 15	13 - 14
	Nâng cao năng lực chuyên môn, lập thành tích cao	15 -17	

Chu Thái Xương và cộng sự dựa vào đặc điểm phát dục của thiếu niên nhi đồng đề ra tư tưởng chỉ đạo cho mỗi nhóm tuổi và giới tính [90, tr.4-7].

Cụ thể như sau:

Tuổi 7 - 8: Tư tưởng chỉ đạo huấn luyện: Chủ yếu giảng dạy bơi dưới nước, huấn luyện cơ sở là chính. Nắm vững kỹ thuật cơ bản, có thể bắt đầu huấn luyện ưa khí. Biện pháp huấn luyện cần đa dạng, lượng huấn luyện cần xếp sắp tuần tự dần dần.

Tuổi 9 - 10: Tư tưởng chỉ đạo huấn luyện: Huấn luyện toàn diện tổ chất thể lực là chính. Kết hợp trên cạn và dưới nước. Tập trên cạn là phát triển toàn diện, tăng dần dần khối lượng, lấy huấn luyện sức bền làm trung tâm, để tạo cơ sở cho năng lực bền. xếp sắp tốt kỹ thuật cơ bản ở cự ly rất ngắn.

Chủ yếu 4 kiểu bơi, sửa chữa kỹ thuật xuất phát và quay vòng. Bồi dưỡng năng lực phối hợp dưới nước và nâng cao tính chuẩn xác của động tác.

Tuổi 11 - 12: Tư tưởng chỉ đạo:

Nữ: Huấn luyện tổ chất thể lực toàn diện kết hợp với huấn luyện tổ chất chuyên môn, chủ yếu phát triển năng lực cơ sở với sức bền ưa khí, phối hợp khéo léo, linh hoạt với tốc độ. Phát triển sức mạnh bền của cơ, nhóm cơ giữ vai trò chính của bơi. Học cách phát lực, dùng lực và điều khiển nhóm cơ cho các loại bài tập. Tập sức mạnh kết hợp với cách luyện tập kéo dài cơ.

Nam: Nâng cao tính chuẩn xác và tính ổn định của động tác kỹ thuật. Tiếp tục duy trì huấn luyện thể lực toàn diện bằng kết hợp tập trên cạn và dưới nước. Khi tập dưới nước, các bài tập cường độ trung bình chiếm tỷ lệ tương đối lớn. Chú ý tăng lượng tập luyện tuần tự dần dần. Phải căn cứ vào trình độ phát triển cũng như đặc điểm cá nhân VĐV để huấn luyện đúng đối tượng và có mục đích. Phát triển năng lực bền ưa khí, linh hoạt, phối hợp, cũng như mềm dẻo cần cho phát triển các kiểu bơi.

Tuổi 13 - 14: Tư tưởng chỉ đạo:

Nữ: Cở sở là huấn luyện tố chất thể lực, nhấn mạnh phát triển tố chất chuyên môn, trội nhất là sức bền, sức mạnh - nhanh và năng lực ưa khí. Huấn luyện kỹ thuật cơ bản kết hợp với huấn luyện tốc độ. Nâng cao năng lực của động tác một cách tiết kiệm và hiệu quả. Trên cạn, bắt đầu huấn luyện sức mạnh tối đa. Phải nhằm đúng đặc điểm VĐV để huấn luyện và phải làm cho các giải pháp huấn luyện có tác động ảnh hưởng lẫn nhau.

Nam: Kết hợp huấn luyện tố chất thể lực toàn diện với tố chất chuyên môn. Chú ý giải quyết và loại bỏ các chỗ yếu trong phát triển tố chất thể lực, nâng cao dần huấn luyện chuyên môn. Huấn luyện trên cạn kết hợp giữa cường độ cao và thấp, lấy cường độ trung bình là chính. Trọng tâm là phát triển sức mạnh - nhanh, đồng thời kết hợp các bài tập mềm dẻo và kéo dài cơ. Khi huấn luyện, chú ý đối xử cá biệt phù hợp độ phát dục của VĐV.

Tuổi 15 - 17: Tư tưởng chỉ đạo huấn luyện:

Nữ: Huấn luyện chuyên môn là chính, tăng dần tỷ lệ huấn luyện maserobic của cơ thể. Huấn luyện chuyển môn hoá, nổi trội là sức mạnh tối đa và sức bền cơ theo yêu cầu thi đấu. Tăng tỷ lệ lượng tập luyện huấn luyện sức mạnh trên cạn và dưới nước. Chú ý bồi dưỡng tâm lý thi đấu và không chế cân nặng, phối hợp điều hoà tốt quá trình hồi phục mệt mỏi trong huấn luyện. Đột phá cự ly trung bình và dài.

Nam: Trội nhất là huấn luyện chuyên môn trên cơ sở huấn luyện toàn diện phát triển tố chất chuyên môn của cá nhân đạt mức cao nhất, đặc biệt là huấn luyện sức mạnh chuyên môn. Huấn luyện dưới nước phải lấy cường độ trung

bình và cao là chính. Huấn luyện yếm khí chiếm tỷ lệ nhất định, LVD gần bằng của người lớn, năng lực chịu đựng, khối lượng (số lượng) tập luyện của cá nhân đạt mức cao nhất. Cuối giai đoạn này, đột phá cự ly trung bình và dài.

- Ở Việt Nam: Hiện nay, phân chia giai đoạn huấn luyện đang từng bước ứng dụng việc phân chia giai đoạn huấn luyện của Trung Quốc. Song, do điều kiện và phương tiện dạy bơi sớm cho nhi đồng trước 7 - 8 tuổi còn hạn chế, như hồ bơi, HLV cơ sở...nên làm chậm lại các giai đoạn huấn luyện so với Trung Quốc từ 1-2 năm. Bởi vậy, nếu như VĐV bơi nam Trung Quốc 14 và nữ 13 tuổi ở giai đoạn hoàn thiện nâng cao, thì ở Việt Nam lứa tuổi này còn đang ở cuối giai đoạn bắt đầu chuyên môn hoá.

Định hướng hệ thống huấn luyện nhiều năm đối với VĐV bơi - Bộ môn Thể thao dưới nước - UB TDTT năm 1998 đã xây dựng “Định hướng chương trình huấn luyện VĐV bơi từ 7-17 tuổi” hệ thống đào tạo VĐV được chia làm 3 giai đoạn: Giai đoạn 1: Huấn luyện ban đầu; giai đoạn 2: Bắt đầu chuyên môn hoá; giai đoạn 3: Hoàn thiện nâng cao.

1.2.3. Nhiệm vụ của giai đoạn dạy bơi ban đầu trong quy trình đào tạo vận động viên bơi nhiều năm.

Theo các học giả môn bơi: Dạy bơi ban đầu cho trẻ từ 7 -8 tuổi là 1 phần mở đầu của quy trình đào tạo vận động viên bơi nhiều năm, với mục đích cơ bản là: Tạo nguồn tuyển chọn VĐV bơi vào các lớp huấn luyện ban đầu (9 - 12 tuổi)

Vì vậy, các nhiệm vụ của giai đoạn này được xác định là:

- Tạo dựng sự yêu thích tập luyện môn bơi
- Bồi dưỡng tính mạnh dạn dũng cảm và kiên trì trong tập luyện bơi
- Trang bị kỹ thuật 4 kiểu bơi và xuất phát quay vòng đơn giản
- Bước đầu phát triển các tố chất thể lực chung để các em có thể hoàn thành bơi được cự ly 50m các kiểu bơi thể thao và đạt được tốc độ bơi nhất định.

Qua đó, ta có thể nhận thấy nhiệm vụ của giai đoạn này là tập trung vào việc giảng dạy kỹ thuật để giúp các em nắm bắt tương đối chính xác các kỹ thuật 4 kiểu bơi và xuất phát, quay vòng để có thể tham gia vào các đợt tuyển chọn VĐV các lớp nghiệp dư, các CLB bơi ở các tỉnh, thành phố...

1.3. Cơ sở lý luận trong xây dựng chương trình giảng dạy và huấn luyện môn bơi thể thao.

1.3.1. Các khái niệm cơ bản có liên quan vấn đề nghiên cứu

1.3.1.1 Khái niệm về chương trình đào tạo

Chương trình đào tạo được sử dụng rộng rãi trong quá trình đào tạo đại học, cao đẳng, dạy nghề và trong đào tạo các môn năng khiếu như TDTT, nhạc, họa...v.v...

Theo các học giả về lý luận dạy học và lý luận dạy học TDTT trong và ngoài nước như: Nhiếp Lâm Hồ (Trung Quốc), Lê Khánh Bằng, Lưu Xuân Mới (Việt Nam), thì chương trình đào tạo được khái niệm như là một văn bản pháp quy. Trong đó, nêu rõ mục đích mục tiêu, nội dung, phương pháp đào tạo và sự phân bố nội dung và thời gian cho chương trình đào tạo.....

Trong chương trình đào tạo, người ta chia thành 2 loại: Chương trình khung là chương trình cho một khóa học hoặc một cấp học, trong đó nội dung là các môn học và sự phân bố thời gian và thời lượng dành cho mỗi môn học trong chương trình.

Chương trình môn học thì chỉ gói gọn nội dung, phân bố thời gian và thời lượng cho từng nội dung của môn học

1.3.1.2. Khái niệm về chương trình dạy bơi ban đầu

Theo các học giả nước ngoài như Bungacova (Nga) Chu Thái Xương, Trần Vận Bằng (Trung Quốc)..thì chương trình dạy bơi ban đầu có thể được khái niệm là “chương trình trang bị các kỹ năng bơi cơ bản cho trẻ em có năng khiếu môn bơi chuẩn bị điều kiện tham gia vào các lớp huấn luyện ban đầu...”[3]; [5]; [98].

Chương trình huấn luyện ban đầu là một bộ phận của qui trình đào tạo VĐV bơi nhiều năm, có nhiệm vụ đặt nền móng kỹ thuật và tạo tiền đề thực hiện tuyển chọn khoa học VĐV bơi...

Còn theo các học giả Việt Nam như Lê Nguyệt Nga, Nguyễn Văn Trạch thì chương trình dạy bơi ban đầu là chương trình nằm trong qui trình đào tạo

VĐV bơi nhiều năm, nhằm trang bị các kỹ thuật các kiểu bơi và xuất phát, quay vòng để các em tham gia tuyển chọn vào các lớp huấn luyện ban đầu và các giai đoạn huấn luyện kế tiếp, nhằm đào tạo các VĐV bơi ưu tú, các nhà vô địch môn bơi sau này [43]; [70].

Từ các quan niệm các nhà khoa học trong và ngoài nước, có thể nhận xét:

Chương trình dạy bơi ban đầu là một loại 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 qui trình đào tạo nhiều năm vận động viên bơi thể thao.

Chương trình dạy bơi ban đầu khác với chương trình dạy bơi phổ cập, chương trình dạy bơi trong giáo dục thể chất ở các trường phổ thông các cấp được thể hiện ở các mặt sau:

Tính mục đích của chương trình: Mục đích của chương trình dạy bơi ban đầu là nhằm trang bị kỹ thuật cơ bản chính xác để nâng cao năng lực thể thao. Trong khi đó, các chương trình khác mục đích chính là để xoá nạn mù bơi và nâng cao thể chất.

Mục tiêu của chương trình: Mục tiêu của chương trình dạy bơi ban đầu là nâng cao năng lực bơi dài, bơi đúng và bơi nhanh. Trong khi đó, các chương trình khác chủ yếu nhấn vào mục tiêu biết bơi, biết tự cứu và cứu đuối.

Đối tượng sử dụng của chương trình: Đối tượng sử dụng chương trình dạy bơi ban đầu là các trẻ em 7 - 8 tuổi có thể lực, có sự ham thích và mạnh dạn với môi trường nước, đã có thể nổi người, nhào người, hoặc bơi được cự ly trên dưới 10m (tức có các biểu hiện có năng khiếu môn bơi) được chọn vào các lớp học bơi ban đầu.

Trong khi đó, ở các lớp dạy bơi phổ cập và dạy bơi trong giáo dục thể chất, không có sự lựa chọn này.

Sự khác biệt cơ bản về mục đích, mục tiêu và đối tượng sử dụng chương trình đã tạo nên sự khác biệt cơ bản về nội dung, phân bố nội dung thời gian và

phân phối thời gian, phương thức đào tạo cũng như các yêu cầu đảm bảo trong quá trình đào tạo của các chương trình, Hay nói cách khác, chương trình dạy bơi ban đầu mà đề tài tiến hành xây dựng là chương trình dạy bơi phục vụ cho quá trình đào tạo nhiều năm VĐV bơi ở nước ta.

1.3.1.3 Khái niệm chất lượng chương trình

Chất lượng là cái làm nên phẩm chất, giá trị của con người hay sự vật, là cái tạo nên bản chất sự vật làm cho sự vật này khác với sự vật khác . Từ đó, ta có thể suy ra chất lượng chương trình là nội dung và hình thức của chương trình làm nên phẩm chất giá trị của chương trình. Còn quan điểm của các nhà quản lý TDTT, thì : “Chất lượng được thể hiện qua hiệu quả, mà hiệu quả lại được đánh giá bằng tỷ lệ giữa công năng và giá thành”. Nói cách khác, chất lượng của chương trình dạy học là tỷ lệ giữa kết quả đạt được của chương trình (như cự ly bơi, thành tích bơi, tỷ lệ số người được tuyển chọn trong chương trình dạy bơi v...v...), với giá thành thực hiện chương trình (như kinh phí, thời gian, nhân lực và vật lực.....) [93].

Từ góc độ lý luận dạy học, các học giả trong và ngoài nước cho rằng: Chất lượng chương trình dạy học là mức độ thực hiện các mục tiêu chương trình cao hay thấp

Luận án khái niệm về chất lượng chương trình dạy học các học giả lý luận dạy học ngắn gọn, nhưng cũng đã phản ánh được bản chất của khái niệm về chất lượng chương trình dạy học.

1.3.1.4. Các nguyên tắc khi thiết kế, xây dựng chương trình môn học

(a). Nguyên tắc quán triệt mục tiêu

Khi xây dựng chương trình môn học, phải đảm bảo quán triệt mục tiêu.
Cụ thể:

Mục tiêu các môn học phải là bộ phận hữu cơ của mục tiêu đào tạo chung, có nghĩa phải thể hiện mức độ, định hướng yêu cầu của nghề nghiệp, phải chịu chi phối của đặc điểm, tính chất công việc, tính chất của quá trình đào tạo.

Mục tiêu môn học thể hiện ở hai mức độ là mục tiêu chung và mục tiêu cụ thể, đáp ứng được yêu cầu trên hai mặt giáo dục và giáo dưỡng là: Đào tạo kỹ năng nghề nghiệp, giáo dục nhân cách và phẩm chất cho học sinh. Mục tiêu của nội dung quy định những giá trị đạt được cho học sinh sau quá trình học tập, do vậy mục tiêu chi phối trực tiếp và toàn diện quá trình đào tạo cũng xuất phát từ mục tiêu nội dung đào tạo phải giải quyết tốt hai nhiệm vụ cơ bản giáo dục và giáo dưỡng nêu trên.

(b). Nguyên tắc đảm bảo tính khoa học

Tính khoa học của việc thiết kế xây dựng nội dung các môn học một chương trình đào tạo phải được thể hiện ở hai mặt:

Lựa chọn nội dung giảng dạy: Nội dung giảng dạy được lựa chọn cần cập nhật những tiến bộ của xã hội, phù hợp với những điều kiện thực tiễn của cơ sở giáo dục, nội dung phải phù hợp với đối tượng, tính chất công việc và đặc điểm của ngành đào tạo, phải giải quyết được hai vấn đề cơ bản của giáo dục đào tạo là trang bị cho học sinh tri thức cần thiết và đáp ứng được yêu cầu xã hội.

Sắp xếp nội dung chương trình: Nội dung chương trình được sắp xếp phải đảm bảo tính kế thừa, nội dung sau phải kế thừa nội dung trước. Đối với những môn cơ bản, thì giảm thời lượng để dành cho những môn cốt lõi của chương trình. Lựa chọn nội dung giảng dạy phù hợp, đảm bảo những kiến thức theo yêu cầu chuyên môn nghề nghiệp, nhằm trang bị những kỹ năng cơ bản đáp ứng yêu cầu của thực tiễn.

(c). Nguyên tắc đảm bảo tính thống nhất

Tính thống nhất được thể hiện giữa mục tiêu, nội dung và chương trình môn học, sự thống nhất giữa nội dung giảng dạy phải phù hợp với mục tiêu đào tạo được thể hiện ở sự giải quyết hợp lý giữa yêu cầu về nội dung giảng dạy với kiến thức và năng lực được trang bị của người học. Nội dung giảng dạy phải phù hợp với những điều kiện thực tiễn của cơ sở đào tạo, phù hợp với sự phát triển kinh tế xã hội của đất nước, xu thế phát triển của khoa học công nghệ hiện đại...

(d). Nguyên tắc đảm bảo tính thực tiễn

Khi xác định nội dung giảng dạy của một môn học trong chương trình đào tạo, cần phải căn cứ vào thực tiễn hoàn cảnh cụ thể cơ sở đào tạo, nhu cầu xã hội với ngành nghề đào tạo... Tuy nhiên, tính thực tiễn của nội dung giảng dạy cũng cần đặt trong mối tương quan giữa trình độ giáo dục của cơ sở đào tạo với các cơ ở đào tạo khác, với khu vực và thế giới với những điều kiện đảm bảo như GV, cơ sở vật chất... cho việc thực thi nội dung giảng dạy.

Tính thực tiễn của nội dung còn thể hiện yêu cầu người học khi kết thúc chương trình phải có đủ khả năng phân tích được những vấn đề đặt ra trong thực tiễn, giải quyết nó bằng những kỹ năng, kỹ xảo đã được trang bị.

(e). Nguyên tắc đảm bảo tính sư phạm

Một là - Lựa chọn nội dung giảng dạy: Nội dung lựa chọn để xây dựng chương trình chi tiết cho từng môn học phải được xác định ở ba loại hình kiến thức: Kiến thức nền tảng (cốt lõi); kiến thức chuyên ngành (nghề nghiệp); kiến thức về phương pháp. Như vậy có thể thấy rằng, nội dung chương trình phải quy nạp tổng thể kiến thức toàn diện, phù hợp với yêu cầu của mục tiêu đào tạo trong từng ngành nghề đào tạo, ngoài ra chương trình còn phải có tính thực tiễn và hiện đại.

Hai là - Cấu trúc nội dung chương trình: Nội dung giảng dạy được sắp xếp đảm bảo tính kế thừa và phát triển, đảm bảo tính liên tục của quá trình nhận thức, nội dung sau kế thừa của nội dung trước. Nội dung cũng phải đảm bảo tính tuần tự, sắp xếp từ dễ đến khó, từ đơn giản đến phức tạp, từ kiến thức nền tảng đến kiến thức chuyên ngành .

Ba là - Phương pháp giảng dạy: Phương pháp lựa chọn để giảng dạy nội dung là sự kết nối mang tính sư phạm truyền thụ và khả năng tiếp thu lĩnh hội của người học, đảm bảo cho quá trình nhận thức tư duy của người học, cần trang bị cho người học nhiều phương pháp tiếp cận khác nhau đặc biệt là áp dụng các phương pháp giảng dạy học tích cực để người học được chủ động, sáng tạo, phát huy năng lực tự học, tự chiếm lĩnh tri thức.

Bốn là - Quá trình kiểm tra đánh giá: Quá trình đánh giá kết quả lao động luôn được gắn liền với thực tiễn dạy và học, coi việc kiểm tra đánh giá luôn là động lực thúc đẩy quá trình đào tạo, phải coi việc đánh giá là một phương pháp hữu hiệu mang tính sư phạm cao trong quá trình đào tạo. Tuy vậy những tiêu chí và tiêu chuẩn đánh giá phải được xây dựng trên nền tảng những nội dung kiến thức đã được thiết kế trong nội dung giảng dạy, phải phù hợp với yêu cầu về năng lực và tri thức cần trang bị cho người học, phải coi việc kiểm tra đánh giá là động lực thúc đẩy quá trình học tập, chứ không phải là áp lực lớn đối với người học.

1.3.2. Cơ sở lý luận trong xây dựng chương trình dạy bơi ban đầu

1.3.2.1. Xác định các căn cứ xây dựng chương trình dạy bơi ban đầu cho trẻ 7 - 8 tuổi các câu lạc bộ và trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc.

(a). Xây dựng chương trình trong giáo dục đào tạo nói chung và chương trình dạy bơi ban đầu cho trẻ 7 - 8 tuổi nói riêng phải căn cứ vào tinh thần của nội dung nghị quyết VII số 29/NQTV ngày 4/11/2013 của BCH TW Đảng khoá XI 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 [15].

Với quan điểm chỉ đạo "Giáo dục và đào tạo là quốc sách hàng đầu, là sự nghiệp của Đảng, Nhà nước, toàn diện đầu tư cho giáo dục đào tạo là đầu tư phát triển được ưu tiên đi trước các chương trình kế hoạch phát triển kinh tế xã hội... [nghị quyết VIII số 29/ NQTV].

Với quan điểm đó, Đảng ta trên cơ sở phân tích đánh giá tình hình và nguyên nhân chậm phát triển của giáo dục đào tạo nước nhà, đã đề ra mục tiêu, nhiệm vụ cơ bản trong đổi mới căn bản toàn diện gồm 9 nhiệm vụ và giải pháp. Trong đó, có nhiệm vụ quan trọng là: "Tiếp tục đổi mới mạnh mẽ và đồng bộ các yếu tố cơ bản của giáo dục đào tạo theo hướng coi trọng phát triển phẩm chất năng lực của người học ...[NQ8]. Đồng thời cũng đã nhấn mạnh tới đổi mới chương trình đào tạo và phương pháp đào tạo, phương pháp thi kiểm tra, nhằm đào tạo ra nguồn nhân lực, không những có các phẩm chất và đạo đức lối sống, tác phong, phong cách làm việc học tập, mà còn có đầy đủ năng lực đáp ứng được nhu cầu thực tiễn của công cuộc công nghiệp hoá, hiện đại hoá đất nước.

Nghị quyết đổi mới căn bản và toàn diện giáo dục đào tạo của Đảng ta còn đề ra nhiệm vụ quan trọng là: Giáo dục đào tạo phải chủ động hội nhập và nâng cao hiệu quả hợp tác quốc tế. Điều này, cũng có nghĩa là trong quá trình đổi mới chương trình hoặc phương pháp kiểm tra đánh giá, ta cần phải tham khảo tiếp cận những thành tựu khoa học hiện đại của các nước có nền kinh tế phát triển, có nền thể dục thể thao tiên tiến, để vận dụng một cách sáng tạo các thành tựu khoa học trong giáo dục và đào tạo của họ.

Ngoài ra, trong quá trình xây dựng chương trình dạy bơi ban đầu cho trẻ 7 - 8 tuổi, luận án còn căn cứ vào chủ trương quy hoạch phát triển TDTT đến năm 2025, cũng như chương trình mục tiêu của Bộ môn bơi, Tổng cục Thể dục Thể thao, coi trọng việc nâng cao chất lượng tuyển chọn và đào tạo VĐV ở các tuyến cơ sở và trung ương.

Đối với tuyến cơ sở, cần hoàn thiện và nâng cao chất lượng tuyển chọn đầu vào các lớp huấn luyện ban đầu để có thể góp phần nâng cao chất lượng và trình độ đào tạo ở tuyến tỉnh và tuyến trung ương. Bơi Việt Nam có thể thực hiện được mục tiêu đứng vào tốp đầu của Đông Nam Á và có thứ hạng cao trong Châu Á.

(b). Xây dựng chương trình dạy bơi ban đầu cần căn cứ vào đặc điểm qui trình đào tạo nhiều năm vận động viên bơi [5]; [60]; [61]; [70]; [88]; [90]...

Bằng phương pháp nghiên cứu theo dõi hệ thống dọc đối với quá trình trở thành vận động viên xuất sắc của các VĐV nam, nữ môn bơi trong và ngoài nước, các nhà khoa học tuyển chọn và đào tạo VĐV bơi như Bungacova (Nga), Harre (Đức), Lý Văn Tĩnh, Tăng Phần Huy, Vương Kim Xám (TQ). Đặc biệt là dựa vào thực tiễn đào tạo VĐV vô địch thế giới của Mỹ, Úc, Anh, Đức v.v... Các nhà khoa học tuyển chọn đào tạo đã phát hiện ra các quy luật phát triển từ lúc bắt đầu tập bơi đến khi trở thành nhà vô địch, để xây dựng nên qui trình đào tạo VĐV nhiều năm theo các giai đoạn, từ dạy bơi ban đầu, huấn luyện ban đầu, huấn luyện chuyên môn hoá ban đầu, giai đoạn chuyên môn hoá sâu và giai đoạn hoàn thiện thể thao, giai đoạn duy trì thành tích thể thao. Trong đó, mỗi giai đoạn huấn luyện đều có sự xác định các tiêu chuẩn đầu vào và các mục tiêu đầu ra. Chính nhờ sự xác định qui trình đào tạo này, sẽ làm nền tảng và chỗ dựa

cho việc xây dựng các chương trình giảng dạy huấn luyện cho vận động viên của các giai đoạn huấn luyện.

Dựa vào qui trình huấn luyện nhiều năm của VĐV bơi, thì một vận động viên thông thường muốn trở thành VĐV xuất sắc phải trải qua quá trình huấn luyện từ 8 - 10 năm. Và tuổi đạt thành tích tối ưu thường rơi vào 19 - 20 tuổi với nam và nữ ở tuổi 17 - 18, thì buộc VĐV phải biết bơi tốt 4 kiểu trước 9 tuổi, để từ 9 tuổi trở đi, sẽ bước vào giai đoạn huấn luyện chính qui của quá trình đào tạo. Chính vì vậy, các nước có nền bơi mạnh như Mỹ, Úc, Nga, Trung Quốc v.v... đều tuyển lựa các em có thể hình và thể lực tốt, có tiềm năng về môn bơi như độ nổi người, độ lướt nước tốt v.v... để đưa vào các lớp dạy bơi, khoảng 3 tháng với tổng số giờ học bơi khoảng 90 tiết, dạy cho các em 4 kiểu bơi và xuất phát, quay vòng để có thể tham gia tuyển chọn vào các lớp huấn luyện ban đầu.

(c). Căn cứ vào đặc điểm tâm, sinh lý trẻ em 7 - 8 tuổi để xây dựng chương trình dạy bơi ban đầu [28].

Một chương trình được xây dựng có mang tính khoa học hợp lý và có tính khả thi hay không, thì chương trình đó phải được dựa vào cơ sở tâm, sinh lý lứa tuổi để xác định thời gian mỗi buổi tập, số lượng buổi tập trong tuần và thời gian các em có thể nắm bắt được kỹ thuật bơi, để xác định quỹ thời gian cho cả chương trình. Đồng thời, chương trình cũng cần căn cứ vào đặc điểm tâm, sinh lý lứa tuổi để lựa chọn các phương thức, phương tiện đào tạo thích hợp, nhằm thực thi có hiệu quả chương trình được xây dựng.

Đối với môn bơi, thì thời điểm việc dạy bơi để các em biết bơi ban đầu (xoá nạn mù bơi) có thể triển khai càng sớm càng tốt, thậm chí có thể dạy cho trẻ biết bơi trước khi biết đi.

Song, dạy bơi mang tính đào tạo VĐV thể thao thì thực tiễn cho thấy, dạy cho trẻ ở tuổi 7 - 8 tuổi, chẳng những có hiệu quả tiết kiệm được kinh phí công sức và thời gian đào tạo, mà do đặc điểm ở tuổi này, các em có năng lực thể chất cũng như trí tuệ và khả năng ngôn ngữ khả năng vận động đã phát triển tương đối tốt và rất thuận lợi cho việc học bơi

Do năng lực nổi người, năng lực bắt chước của trẻ tốt hơn người lớn, đặc biệt là đối với các trẻ em có năng khiếu về môn bơi, thì các em chỉ cần qua 10 đến 15 buổi là đã có thể bơi được cự ly trên dưới 25 mét. Vì vậy, xu hướng chung là nếu chương trình 90 tiết đối với nước ta là có thể trang bị cho các em 3 kiểu bơi, thậm chí 4 kiểu bơi, để các em có thể tham gia tuyển chọn vào các lớp huấn luyện ban đầu. Còn các nước khác do điều kiện phương tiện dạy bơi tiên tiến hơn có thể trang bị cho trẻ cả 4 kiểu bơi.

(d). Căn cứ vào đặc điểm hoạt động và quá trình hình thành kỹ năng vận động của môn bơi [6]; [68]; [69]; [70]...

Môn bơi là một môn thể thao mà hoạt động cơ thể hoàn toàn nằm trong môi trường nước. Vì vậy, muốn biết bơi thì người học phải thở được trong khi bơi. Chính vì vậy, người ta thường nói "Chưa biết thở ở dưới nước là chưa biết bơi". Song, động tác thở lại quyết định rất lớn vào động tác chân và động tác tay, nhằm giúp cho động tác thở có được thời cơ thở ra dưới nước và hít vào ở trên mặt nước.

Về phương thức và phương pháp thực hiện các kỹ thuật bơi rất khác nhau. Có kiểu bơi thực hiện một chu kỳ quạt tay một lần đạp chân như kiểu bơi éch. Có kiểu bơi như bơi bướm, lại có 2 chu kỳ động tác chân mới thực hiện một chu kỳ quạt tay. Trong khi đó, bơi trườn sấp và trườn ngửa lại thực hiện 2 lần quạt tay 4 đến 6 lần đạp chân. Các phương thức phối hợp đó cộng với tư thế thân người đã tạo ra các cách thở khác nhau trong bơi. Đã vậy, hiệu lực động tác cũng như quỹ tích các động tác bơi của các kiểu bơi khác nhau cũng khác nhau. Từ đó, tạo ra tính phức tạp trong kỹ thuật, đòi hỏi người tập phải tốn công sức và thời gian mới có thể nắm vững được kỹ thuật, để tạo nên kỹ thuật đúng trong bơi.

Một trong những đặc điểm nổi bật của việc học kỹ thuật bơi là môi trường học bơi. Hoạt động trong môi trường nước, con người bị mất trọng lượng, dễ bị chìm sâu, gây sặc nước và ngạt thở, tạo nên tâm lý sợ sệt cho người mới tập. Vì vậy, tạo nên sự mạnh dạn (trong đó lựa chọn các em mạnh dạn thường là các em có năng khiếu) để đưa vào dạy học trong các lớp dạy bơi ban đầu, phục vụ cho

các lớp huấn luyện ban đầu, cũng sẽ có thể rút ngắn được thời gian và công sức dạy bơi mà vẫn đạt hiệu quả dạy bơi tốt. Theo kinh nghiệm của các chuyên gia dạy bơi cho trẻ em, thì các em có tâm lý mạnh dạn trong tập luyện bơi, chỉ cần tốn không quá 10 buổi (tức 20 tiết) là đủ, có thể dạy cho các em bơi được trên dưới 25m. Trong khi đó, một đứa trẻ nhút nhát phải tốn thời gian gấp 2, thậm chí gấp 3 lần đứa trẻ mạnh dạn.

Một trong những đặc điểm khá rõ nét trong quá trình hình thành kỹ năng vận động bơi của trẻ em nói riêng và của người học bơi ban đầu nói chung, là sự chuyển hoá các kỹ năng vận động trong quá trình học bơi diễn ra khá nhanh chóng và rõ nét.

Theo các học giả Butovic (Nga) Ôn Trọng Hoa (Trung Quốc), thì nếu một em nhỏ (hoặc một người học bơi lớn tuổi), khi đã bơi được một kiểu bơi tương đối thành thạo và có thể bơi được cự ly từ 20m trở lên, thì khi học các kiểu bơi khác sẽ nhanh chóng hơn rút ngắn được thời gian và đảm bảo được tính chuẩn xác kỹ thuật bơi. Đó là do qui luật chuyển hoá kỹ năng bơi của người tập. Sau đó, nắm được kỹ thuật bơi thứ nhất, người học đã có được kỹ năng nổi người kỹ năng tạo ra lực đẩy, kỹ năng thở v.v.. Một số tố chất thể lực cũng được chuẩn bị có thể đáp ứng cho việc nắm bắt hoàn thiện nâng cao kỹ thuật của các kiểu bơi khác. Chính vì vậy, quá trình dạy bơi ban đầu cho trẻ em cũng cần nắm vững đặc điểm quan trọng này và dựa vào nó làm căn cứ xây dựng một chương trình mang tính khoa học và hiệu quả cao.

(e). Xây dựng chương trình dạy bơi ban đầu cho trẻ 7 - 8 tuổi cần phải căn cứ vào điều kiện và các yếu tố đảm bảo thực thi chương trình

Trong giảng dạy và huấn luyện kỹ thuật các môn thể thao, bơi nói riêng các học giả như Novicop, Matveep (Nga); Harre (Đức); Điền Mạch Cửu, Lý Văn Tĩnh (Trung Quốc...) đều coi phương tiện dụng cụ hỗ trợ giảng dạy là một yếu tố rất quan trọng, để làm phương tiện truyền thụ và hỗ trợ giảng dạy kỹ thuật [47]; [24]. Đặc biệt là trong thời kỳ phát triển công nghệ và bùng nổ thông tin, các phương tiện nghe nhìn. Các dụng cụ hỗ trợ như ghé bơi, phao bơi, chân

vật, máy quay phim, phim kỹ thuật v.v... cũng đã góp phần quan trọng, nâng cao hiệu quả, rút ngắn quá trình hoàn thành kỹ thuật bơi cho người học nói chung và cho trẻ em nói riêng.

Trong những năm gần đây, điều kiện kinh tế xã hội ở nước ta đã có nhiều đổi mới. Vì vậy, hầu hết các tỉnh, thành đã xây dựng được bể bơi hợp quy cách để dạy bơi cho trẻ thơ.

Nhiều câu lạc bộ, trung tâm đã mua sắm đầy đủ các phương tiện dụng cụ phục vụ dạy bơi như ghế bơi, phao bơi, ván bơi, dụng cụ nghe nhìn. Vì vậy, đã giúp các giáo viên, huấn luyện viên thực hiện khá tốt các chương trình dạy bơi ban đầu cho trẻ 7 - 8 tuổi.

Thực tiễn dạy bơi ban đầu cho trẻ em ở Việt Nam cũng đã chứng tỏ, các câu lạc bộ và trung tâm bơi các thành phố lớn như Hà Nội, thành phố Hồ Chí Minh, Hải Phòng, Thanh Hoá... do có được các bể bơi thiếu niên hợp qui cách về độ sâu và nước trong, đồng thời có đủ ghế tập bơi, phao bơi, ván tập bơi và các phương tiện nghe nhìn tốt, nên đã giảm đáng kể từ 1/4 đến 1/3 thời lượng dạy cho trẻ biết bơi một kiểu bơi so với câu lạc bộ, các trung tâm bơi ở các tỉnh, thành nhỏ còn thiếu bể bơi và phương tiện dạy bơi khác của cả nước.

Chính vì vậy, mà khi xây dựng chương trình cần thiết đề ra yêu cầu về cơ sở vật chất, dụng cụ cho các đơn vị chuẩn bị đầy đủ trong phần "Các yếu tố bảo đảm thực hiện chương trình".

1.3.2.2. Xác định các nguyên tắc cơ bản trong xây dựng chương trình dạy bơi ban đầu cho trẻ 7 - 8 tuổi ở các câu lạc bộ và trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc

Để xác định được các nguyên tắc, cần tuân thủ trong quá trình xây dựng chương trình dạy bơi ban đầu cho trẻ 7 - 8 tuổi, luận án đã tổng hợp các tài liệu tham khảo trong ngoài nước của các tác giả Zaxiorski, Bungacôva, Buitovich (Nga), Harre (Đức), Điền Mạch Cửu, Chu Thái Xương, Lý Văn Tĩnh (Trung Quốc), Nguyễn Văn Trạch, Lê Nguyệt Nga, Chung Tấn Phong (Việt Nam) v.v.. Bước đầu xác định được các nguyên tắc cơ bản cần tuân thủ trong quá trình xây dựng chương trình gồm:

(a). Nguyên tắc bảo đảm tính khoa học cho chương trình được xây dựng.

Nguyên tắc này muốn nhấn mạnh tới toàn bộ từ mục đích mục tiêu đến nội dung, phân phối thời gian, phương thức đào tạo, các điều kiện đảm bảo thực hiện chương trình v.v... được xác lập trên cơ sở lý luận khoa học về nguyên lý, nguyên tắc huấn luyện. Dựa trên cơ sở lý luận của giáo dục học TĐTT, các nguyên lý và nguyên tắc dạy học, các quy luật hình thành kỹ năng vận động của người học, để từ đó làm cho toàn bộ chương trình có tính gắn kết, logic làm nền tảng mang lại hiệu quả cao cho chương trình.

(b). Nguyên tắc đảm bảo tính hợp lý của chương trình

Để đảm bảo được nguyên tắc hợp lý, quá trình xây dựng chương trình cần phải khảo sát đủ thực trạng các yếu tố chi phối hiệu quả chương trình, đồng thời phải căn cứ vào nhu cầu thực tế và các qui luật của dạy học vận động và đặc điểm đối tượng thực hiện chương trình v.v... để đảm bảo cho chương trình phù hợp với đối tượng và mọi điều kiện thực thi chương trình có thể thực hiện thuận lợi và hiệu quả.

Tính hợp lý của chương trình được thể hiện ở sự hợp lý về nội dung, thời lượng, phân phối thời gian cho các nội dung và đặc biệt là phù hợp với đặc điểm tâm, sinh lý và năng lực tiếp thu của đối tượng thực hiện chương trình.

(c). Nguyên tắc bảo đảm tính tiếp cận hiện đại của chương trình

Giảng dạy và huấn luyện thể thao là môn khoa học mang tính tổng hợp. Sự phát triển của môn khoa học này cũng đồng hành với sự phát triển của khoa học và công nghệ nói chung. Trong những năm gần đây, khoa học và công nghệ của thế giới phát triển như vũ bão đã tác động mạnh mẽ vào sự phát triển của môn khoa học giảng dạy huấn luyện thể thao này. Vì vậy, mà chương trình giảng dạy và huấn luyện thể thao ở các nước có nền khoa học kỹ thuật phát triển đã không ngừng đổi mới và nâng cao chất lượng.

Nước ta là một nước đang phát triển, vì vậy muốn tiếp cận trình độ thể thao của các nước tiên tiến cũng cần nghiên cứu, ứng dụng các thành quả khoa học hiện đại của các nước. Hay nói cách khác, chương trình giảng dạy huấn luyện thể thao

nói chung và chương trình dạy bơi ban đầu cho trẻ 7 - 8 tuổi, cũng cần mang tính tiếp cận hiện đại cả về nội dung, hình thức và phương thức đào tạo....

(d). Nguyên tắc phải đảm bảo tính khả thi của chương trình

Nguyên tắc tính khả thi là một trong những nguyên tắc quan trọng trong xây dựng chương trình. Bởi lẽ, chỉ khi nào có tính khả thi chương trình mới có thể bộc lộ được các tính khoa học hợp lý, tính hiện đại và tính hiệu quả của chương trình.

Để đảm bảo nguyên tắc khả thi, thì nội dung, phương thức, thời gian cũng như mục tiêu đào tạo phải được xây dựng trên cơ sở phù hợp với thực tiễn của các yếu tố ảnh hưởng đến hiệu quả thực hiện chương trình. Hay nói cách khác, là chương trình phải được xây dựng phù hợp với các điều kiện, có thể đáp ứng được của cả quá trình đào tạo như đối tượng tuyển sinh, đội ngũ và trình độ giáo viên, huấn luyện viên, cơ sở vật chất, sân bãi dụng cụ, bể bơi v.v... của các CLB, trung tâm bơi có thể đáp ứng cho việc thực hiện chương trình dạy bơi ban đầu.

(e). Nguyên tắc bảo đảm tính hiệu quả của chương trình

Nguyên tắc hiệu quả là một nguyên tắc hàng đầu để đánh giá chất lượng của các chương trình, kế hoạch giảng dạy, huấn luyện thể dục thể thao. Xác định nguyên tắc này trong xây dựng chương trình để làm tiêu chí cho việc xác định mục tiêu, yêu cầu, nội dung và thời lượng, các phương thức đào tạo trong chương trình, nhằm tối ưu hoá hiệu quả đào tạo của chương trình.

1.3.2.3. Xác định phương pháp xây dựng chương trình dạy bơi ban đầu cho trẻ 7 - 8 tuổi các tỉnh, thành miền Bắc

(a). Các phương pháp xây dựng chương trình dạy bơi ban đầu

Để xây dựng chương trình dạy bơi ban đầu mang tính phổ cập bơi cho người học. Do không ràng buộc bởi kết quả đầu ra, hay nói cách khác là yêu cầu đầu ra của chương trình không có quy định chặt chẽ về chỉ tiêu bắt buộc phải đạt được đối với người học, nên chương trình có tính đại chúng thường được dựa vào các điều kiện thực tế như sân bãi bể bơi, trình độ kinh nghiệm người dạy để xây dựng nên một chương trình nhằm thực hiện mục đích xoá nạn mù bơi. Cách (phương pháp) xây dựng chương trình này được gọi là xây dựng theo sơ đồ xuôi.

Trên thế giới, ở những thập kỷ cuối của thế kỷ XX, do sự đòi hỏi về nguồn nhân lực đáp ứng cho sự nghiệp công nghiệp hoá nên trong nhiều ngành nghề đã sử dụng phương pháp xây dựng chương trình theo sơ đồ ngược, tiếng anh gọi là: Diagram reverse, nghĩa là chương trình được xây dựng để thực hiện mục tiêu nhằm đáp ứng nhu cầu thực tiễn về các mặt trình độ năng lực và tri thức nhất định nào đó, làm thành mục tiêu đào tạo để rồi từ mục tiêu đó xác định nội dung, thời lượng, phân phối thời gian, phương thức đào tạo và các yêu cầu bảo đảm thực hiện chương trình. Đây là phương pháp xây dựng tiên tiến, đã được GS Nguyễn Minh Thuyết, Trường Đại học Quốc gia giới thiệu và được ứng dụng trong xây dựng chương trình ở nhiều môn học, ngành học tại Đại học Quốc gia và nhiều trường Đại học Cao Đẳng trong cả nước ứng dụng từ cuối thế kỷ XX và đầu thế kỷ XXI.

Trong lĩnh vực thể thao cũng đã có một số trường Đại học sử dụng qui trình này trong xây dựng chương trình đào tạo ở nhiều môn học. Riêng chương trình giảng dạy và huấn luyện thể thao, việc ứng dụng xây dựng chương trình theo sơ đồ ngược vẫn còn đang ở thời kỳ mạnh, nhất là việc xây dựng chương trình, kế hoạch giảng dạy huấn luyện của một vài câu lạc bộ ở một vài địa phương vẫn còn mang tính chủ quan, duy ý chí hoặc sao chép của các đơn vị khác từ đó làm giảm hiệu quả của các chương trình được ứng dụng.

(b). Xác định phương pháp xây dựng chương trình dạy bơi ban đầu cho trẻ 7 - 8 tuổi.

Do tầm quan trọng của chương trình dạy bơi ban đầu cho trẻ 7 - 8 tuổi trong qui trình đào tạo VĐV trẻ, do đòi hỏi phải xây dựng nên chương trình đảm bảo tính khoa học, tính hợp lý, tính hiện đại, tính khả thi và tính hiệu quả, nên luận án đã tiến hành xây dựng theo phương pháp sơ đồ ngược. Nghĩa là, trên cơ sở xác định nhu cầu đòi hỏi của thực tiễn, công tác đào tạo vận động viên 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.

Vì vậy, nhu cầu đầu vào các giai đoạn huấn luyện trong qui trình đào tạo dài hạn với trình độ kỹ thuật và năng lực thể thao của VĐV cũng phải đạt mức độ tương đương với trình độ VĐV cùng lứa tuổi ở mỗi giai đoạn huấn luyện.

Hiện nay, các nước có nền bơi mạnh ở khu vực như Thái Lan, Singapo, Trung Quốc.. Trình độ năng khiếu chuyên môn vào các giai đoạn huấn luyện ban đầu gồm: Kỹ thuật bơi 4 kiểu bơi, thể hiện ở cự ly bơi và điểm kỹ thuật bơi. Tiềm năng thể thao thể hiện ở tốc độ bơi 4 kiểu bơi. Vì vậy, tiêu chí đánh giá trình độ về năng khiếu môn bơi thường được đánh giá bằng các chỉ tiêu cụ thể là:

Điểm kỹ thuật 4 kiểu bơi: trườn sấp, trườn ngửa, ếch, bướm

Thành tích bơi 50m trườn sấp có xuất phát

Thành tích bơi 50m trườn ngửa có xuất phát

Thành tích bơi 50m ếch có xuất phát

Thành tích bơi 50m bướm có xuất phát

Cự ly bơi xa 4 kiểu bơi

Có thể thấy: Các tiêu chí tuyển chọn VĐV bơi đầu vào của giai đoạn huấn luyện ban đầu, cũng chính là mục tiêu cần phải đạt được của chương trình dạy bơi ban đầu trong các câu lạc bộ và trường năng khiếu thể thao ở các nước có nền bơi tiên tiến ở khu vực và Châu Lục.

Từ lý luận và thực tiễn trên, luận án lựa chọn phương pháp xây dựng chương trình theo sơ đồ ngược để xây dựng chương trình dạy bơi ban đầu cho trẻ 7 - 8 tuổi ở các CLB và trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc Việt Nam.

1.3.2.4. Cấu trúc của chương trình dạy bơi ban đầu.

Theo các học giả môn bơi trong và ngoài nước, chương trình dạy bơi ban đầu, hoặc các chương trình huấn luyện ở các giai đoạn huấn luyện bơi trong quy trình đào tạo nhiều năm, đều có chung cấu trúc cơ bản sau:

Phần 1: là phần trình bày mục đích và mục tiêu của chương trình. Trong phần này, cần làm rõ các tiêu chí về kỹ thuật, thể lực, thành tích, động cơ và phẩm chất tâm lý của VĐV sau khi học xong (hoặc huấn luyện xong chương trình dạy bơi, hoặc chương trình huấn luyện của giai đoạn). Nói cách khác, là cần xác định mô hình đầu ra của chương trình.

Phần 2: Cần xây dựng nội dung giảng dạy (hoặc huấn luyện) một cách đầy đủ và chi tiết như: dạy kiểu bơi nào, nội dung dạy các kiểu bơi đó gồm những gì, theo thứ tự và trình tự như thế nào, các yêu cầu thực hiện các nội dung...

Phần 3: Là phần phân bố nội dung và thời lượng thực hiện các nội dung trong toàn bộ chương trình. Trong đó, cần dựa vào độ khó và mức độ quan trọng của các khâu kỹ thuật để có sự phân thời lượng một cách hợp lý, để có thể giải thích được việc thực hiện mục tiêu đào tạo. Ngoài ra, việc phân phối thời gian cũng cần tham khảo kinh nghiệm thực tiễn của các huấn luyện viên và giáo viên có kinh nghiệm thực tiễn, của các huấn luyện viên và giáo viên có kinh nghiệm của môn chuyên sâu.

Trong phần này, cũng cần lưu ý tới việc sử dụng các phương thức đào tạo như bài tập trên lớp, bài tập về nhà, thăm quan thi đấu..v...v..

Phần 4: Nêu rõ các yêu cầu về điều kiện đảm bảo cho việc thực thi chương trình như quy cách bể bơi, nhiệt độ nước, các dụng cụ hỗ trợ dạy bơi, sự ham thích và nguyện vọng của các em cũng như gia đình..v.v...

Phần 5: Chương trình cũng cần quy định các chỉ tiêu kiểm tra giai đoạn, chỉ tiêu kiểm tra kết thúc trong kiểu bơi và chỉ tiêu kiểm tra đánh giá khi hoàn thành chương trình bơi....trong đó, các chỉ tiêu được quan tâm gồm:

Đánh giá kỹ thuật các động tác cơ bản như động tác tay, chân, tay phối hợp thở và kỹ thuật hoàn chỉnh.

Đánh giá qua cự ly bơi được.

Đánh giá thành tích bơi các động tác cơ bản và phối hợp bơi hoàn chỉnh.

Cũng cần nhấn mạnh thời gian thi kiểm tra ở giáo án nào, hình thức và thời lượng kiểm tra... để tiện lợi cho người sử dụng chương trình thực hiện.

Phần 6: Là hướng dẫn sử dụng chương trình, trong đó đưa ra các hướng dẫn thực hiện các phần trong chương trình

1.4. Đặc điểm của dạy bơi ban đầu và đặc điểm quá trình hình thành kỹ năng vận động trong môn bơi.

Trong xây dựng chương trình dạy bơi ban đầu cho các trẻ em 7-8 tuổi, các học giả môn bơi thể thao trong và ngoài nước như Butuvich, Bungacova (Nga), Chu Thái Xương, Trần Vận Bằng (Trung Quốc), Lê Nguyệt Nga, Chung Tân Phong (Việt Nam), đều có cùng quan điểm là phải hết sức coi trọng và quan tâm tới các đặc điểm và hình thành kỹ năng môn bơi. Vì các đặc điểm này có những mặt ưu điểm cần được khai thác như: khả năng bắt chước động tác, tính ham thích nước của trẻ, tỷ trọng và độ nổi, thuận lợi cho việc học bơi... để có thể nâng cao chất lượng hiệu quả chương trình. Đồng thời, khắc phục một số nhược điểm như: sự chưa hoàn thiện về các tố chất thể lực, hoặc khả năng chú ý có ý thức còn kém....để hạn chế những nhược điểm đó, nâng cao chất lượng thực hiện chương trình[3]; [4]; [43]; [50].

1.4.1 Đặc điểm của dạy bơi ban đầu.

1.4.1.1. Môi trường dạy bơi

Người học hoạt động trong môi trường là nước, không phải là môi trường hoạt động bình thường, các cảm giác vận động như: Cảm giác không gian, phương hướng, biên độ, góc độ, nhịp điệu, dùng sức...đều bị thay đổi. Người mới học bơi thường chưa làm quen với những cảm giác vận động mới, để khắc phục và lợi dụng các yếu tố đặc trưng của môi trường nước như sự tác động của: Lực nổi, lực cản và lực ép, lực nâng...Người học gặp nhiều khó khăn khi ở dưới nước do khác các động tác cơ bản hoạt động khi ở trên cạn: Không giữ được thăng bằng khi đứng dậy, di chuyển, đi lại bình thường, không thở được và dễ bị sặc nước...vì vậy xuất hiện tâm lý sợ nước.

1.4.1.2. Tư thế vận động khi bơi

Khi bơi, thân người nằm ngang bằng trong nước ở tư thế nằm sấp, nằm ngửa hoặc nghiêng, do tư thế không thuận lợi và quen thuộc với con người, tạo nên mất cân bằng cảm giác vận động bình thường .

Tư thế nằm ngang và sự nhạy cảm của cơ thể đối với nước sẽ ảnh hưởng tới sự phân tích của các cơ quan cảm giác và tiền đình, làm cho cảm giác thăng bằng định hướng của người tập bơi chịu kích thích mạnh mẽ của cảm giác vận động, nên việc tiếp thu kỹ thuật bơi thể thao gặp khó khăn hơn. Mặt khác, do thay đổi tư thế vận động khi bơi, những kỹ năng đã được hình thành trong cuộc sống không thể vận dụng trực tiếp vào hoạt động bơi ở môi trường nước, nên các kỹ thuật động tác bơi hầu như phải học từ đầu.

1.4.1.3. Thở trong bơi thể thao

Thở trong bơi thể thao khác với thở bình thường trên cạn ở các yếu tố sau:

Khi ở dưới nước, người bơi thể thao *thở ra có thể bằng miệng hoặc bằng mũi nhưng chỉ được phép hít vào bằng miệng* (trừ kiểu bơi ngửa có thể hít vào một số lần bằng mũi, nhưng rất dễ bị sặc nên gần như không sử dụng).

Khi bơi có 2 cách thở: *Hít vào thở ra liên tục* (rất ít sử dụng) và *hít vào-nhịn thở- thở ra*. Thời gian nhịn thở có thể rất ngắn nếu bơi tốc độ và phối hợp mỗi chu kỳ một lần thở, thời gian nhịn thở dài hơn khi bơi tốc độ chậm và với các dạng phối hợp: 2, 3,4... chu kỳ thở một lần.

Khi bơi thể thao *muốn hít vào được phải có điều kiện là miệng phải ở trên mặt nước*, do ngẩng đầu hoặc nghiêng đầu nhờ phối hợp hợp lý với hoạt động của tay và chân trong các kiểu bơi. Vì vậy, thở trong bơi thể thao là một khâu trọng yếu cần chú trọng và cần tiến hành tập sớm. Nếu không thở được khi bơi, thì không thể kéo dài được cự ly bơi và thực hiện được động tác bơi.

1.4.1.4. Động lực vận động khi bơi trong môi trường nước

Khi bơi trong nước, cơ thể không có điểm tựa cố định mà là sự lợi dụng sức nâng do lực nổi của nước đối với cơ thể và các động tác tạo ra phản lực chống đỡ và lực nâng đỡ để đẩy cơ thể tiến về phía trước.

Phải đảm bảo an toàn trong quá trình dạy bơi thể thao. Muốn vậy, phải lựa chọn địa điểm, phân tổ, nhóm và có biện pháp an toàn cũng như phương án phòng ngừa sự cố xảy ra.

Người mới tập bơi phải tuân thủ nguyên tắc từ dễ đến khó, từ đơn giản đến phức tạp. Đặc biệt, chỉ dạy kỹ thuật các kiểu bơi sau khi giúp người học khắc phục tâm lý sợ nước, tạo dựng cảm giác vận động, làm quen với môi trường.

Thở trong bơi thể thao là động tác khó và rất cần thiết trong quá trình tập bơi, vì vậy quan tâm tới kỹ thuật thở cơ bản dưới nước ngay từ khi mới bắt đầu dạy bơi. Cần nắm được nguyên tắc và hệ thống bài tập thở. Yêu cầu tập luyện nghiêm túc, chính xác cho đến khi hoàn thiện kỹ thuật động tác thở.

Các bài tập giúp người tập làm quen và thuần thục ổn định với tư thế thân người nằm ngang khi bơi thể thao là điều quan trọng. Các bài tập lướt nước giúp người học nhanh chóng làm quen với tư thế thân người nằm ngang thẳng bằng trong nước, tạo dựng các cảm giác vận động cần thiết về mức độ căng cơ, thả lỏng và quá trình hoạt động của tay và chân.

1.4.2. Đặc điểm quá trình hình thành kỹ năng vận động trong môn bơi.

Dạy bơi thể thao là một quá trình dạy học động tác, với những nhiệm vụ và phương pháp đặc trưng tương ứng với quy luật hình thành kỹ năng, kỹ xảo vận động.

Có thể chia làm 3 giai đoạn giảng dạy như sau:

Giai đoạn giảng dạy ban đầu:

Ở giai đoạn này, người tập làm quen với môi trường nước, khắc phục tâm lý sợ nước, giúp cho người tập nắm được sơ bộ về nguyên lý kỹ thuật qua cảm tính.

Phương pháp giảng dạy quan trọng là phương pháp giảng giải, trực quan (thị phạm là chính), kết hợp phân tích kỹ thuật và thị phạm, thị phạm kỹ thuật đúng và thị phạm những sai sót thường mắc khi học... giúp cho học sinh hiểu và nắm vững yếu lĩnh từng chi tiết kỹ thuật và bắt đầu tập luyện.

Ở giai đoạn này, mối liên hệ các phản xạ có điều kiện trên vỏ đại não ở người tập còn phân tán lan tỏa, động tác biểu hiện căng thẳng, dùng sức không đúng, sai về phương hướng, biên độ, không nhịp điệu, hít thở không sâu và chưa hợp lý. Vì vậy, nhiệm vụ của giáo viên là tạo khái niệm chung về kỹ thuật động tác và từng chi tiết (giai đoạn) kỹ thuật để dễ tiếp thu. Dạy từng phần các yếu lĩnh động

tác mà người tập chưa biết, đặc biệt là các trọng điểm của kỹ thuật động tác, cần chú ý phân tích ngắn gọn, dễ hiểu. Cần có những biện pháp ngăn ngừa sai lầm thường mắc ở giai đoạn này, nên điều chỉnh mức độ, tập luyện phù hợp với khả năng người tập. Quãng nghỉ phải dài.

Giai đoạn củng cố:

Mục đích của giai đoạn này là giúp cho người tập thực hiện thuần thục các chi tiết kỹ thuật và nắm tương đối hoàn chỉnh động tác. Nâng cao tính nhịp điệu và chất lượng kỹ năng động tác, sửa chữa động tác sai.

Thông qua lặp lại nhiều lần, người tập dần dần có tính nhịp điệu và cảm giác chính xác. Ở giai đoạn này, mối liên hệ tạm thời của phản xạ có điều kiện trên vỏ đại não từ giai đoạn phân tán chuyển sang giai đoạn ức chế phân biệt. Khi giảng dạy giai đoạn này cần phát hiện những sai lầm chủ yếu, cần chính xác hóa động tác theo không gian, thời gian. Phương pháp chủ đạo giảng dạy là tập luyện hoàn chỉnh, có chọn lọc phương pháp lặp lại ổn định động tác, hoặc có thể dùng phương pháp so sánh đối chiếu, phân tích tổng hợp, để giúp học sinh thấy được những sai lầm và có cách khắc phục, có vậy kỹ thuật ngày càng hoàn thiện chính xác.

Giai đoạn tiếp tục củng cố và hoàn thiện:

Do mục đích của giai đoạn này, là giúp cho người tập hoàn thiện toàn bộ động tác, hình thành kỹ năng kỹ xảo vận động chính xác và vận dụng vào trong các điều kiện tập luyện khác nhau vẫn đảm bảo độ ổn định và chuẩn xác của kỹ thuật.

Nhờ tập luyện lặp đi lặp lại nhiều lần, nên kỹ thuật động tác dần đạt được trình độ tự động hóa, người tập có thể bơi nhẹ nhàng ở cự ly nhất định mà tiêu hao năng lượng ít hơn, kỹ thuật tốt hơn. Khi kỹ thuật ổn định, thì có thể bơi tốt trong mọi tình huống và điều kiện khác nhau.

Đặc biệt ở giai đoạn này, cần chú ý tăng cường các phương pháp phát triển các tố chất thể lực để hoàn thành kỹ năng kỹ xảo vận động, ổn định kỹ thuật động tác cũng như khả năng kéo dài thời gian vận động.

Tóm lại: Đối với người mới tập bơi thể thao, đều cần phải trải qua 3 giai đoạn giảng dạy, đồng thời dựa trên cơ sở nắm chắc mục đích, nhiệm vụ của 3 giai đoạn giảng dạy động tác cần chú ý tính toán kỹ các phương pháp giảng dạy phù hợp để tổ chức có hiệu quả mỗi buổi học, rút ngắn được thời gian học của mỗi giai đoạn.

Ba giai đoạn giảng dạy bơi thể thao có mối liên hệ mật thiết với nhau. Nó vừa phản ánh quá trình nhận thức sự vật, nắm vững kỹ năng động tác ngày càng sâu và đồng thời cũng phản ánh quá trình biến đổi và nâng cao chức năng cơ thể của người học. Do đặc điểm của người tập khác nhau về lứa tuổi, giới tính, thể lực, khả năng tiếp thu, thái độ học tập...nên thời gian của 3 giai đoạn này còn có quan hệ chặt chẽ với năng lực và kinh nghiệm giảng dạy của giáo viên. Nếu giáo viên biết sử dụng hợp lý các nguyên tắc, phương pháp, tìm ra được những khâu then chốt trong kỹ thuật để truyền đạt cho người tập, thì thời gian cần thiết cho mỗi giai đoạn sẽ rút ngắn.

1.5. Cơ sở lý luận và thực tiễn của đánh giá chất lượng chương trình dạy bơi ban đầu.

Các học giả lý luận dạy học thể dục thể thao và các học giả môn bơi trong và ngoài nước như: Nôvicốp, Mátvêép, Philin (Nga); Harre (Đức); Mạc Điền Cửu, Diên Phong (Trung Quốc); Nguyễn Toán, Phạm Danh Tồn (Việt Nam), đều có cùng quan điểm cho rằng: Bất cứ chương trình giảng dạy huấn luyện thể thao nào được xây dựng sẽ được hoàn thiện dần nhờ quá trình kiểm định đánh giá để làm rõ chất lượng, cũng như những tồn tại của chương trình, để từ đó nâng cao chất lượng chương trình [24];[45]; [48]; [66]. Vì vậy, vấn đề kiểm định đánh giá chương trình là một mặt quan trọng không thể thiếu trong quá trình xây dựng và hoàn thiện chương trình.

1.5.1. Khái niệm về đánh giá chương trình [93].

Tiêu chuẩn: Theo đại từ điển tiếng Việt, tiêu chuẩn là “điều được quy định dùng làm chuẩn để phân loại đánh giá”. Theo Hội đồng kiểm định các trường đại học của Mỹ, tiêu chuẩn được hiểu là “mức độ yêu cầu nhất định mà

các trường đại học hoặc các chương trình cần phải áp dụng”. Theo Nguyễn Kim Dung và Phạm Xuân Thanh “tiêu chuẩn là khái niệm dùng để biểu thị những đặc tính, phẩm chất của chất lượng mà chúng ta muốn đạt được” [93]. Trong luận án này, tiêu chuẩn được hiểu là các yêu cầu đối với chương trình.

Tiêu chí: Theo từ điển giáo dục học, tiêu chí là “dấu hiệu, tính chất được chọn làm căn cứ để so sánh, đối chiếu, xác định mức độ kết quả đạt tới của những thứ cần đánh giá. Theo Đại từ điển Tiếng Việt, tiêu chí là “đặc trưng, dấu hiệu làm cơ sở, căn cứ để nhận biết, xếp loại các sự vật, các khái niệm”. Theo tài liệu của UNESCO, “tiêu chí dùng để đo việc đạt mục tiêu. Các tiêu chí mô tả các yêu cầu và điều kiện cần phải đáp ứng (để đáp ứng tiêu chuẩn), từ đó rút ra kết luận đánh giá”. Theo Nguyễn Kim Dung và Phạm Xuân Thanh “tiêu chí là sự cụ thể hóa của tiêu chuẩn, chỉ ra những căn cứ để đánh giá chất lượng”. Tiêu chí có thể hiểu là sự cụ thể hóa của tiêu chuẩn, mỗi tiêu chuẩn bao gồm các tiêu chí, mỗi tiêu chí chỉ ra những yêu cầu về mức độ cụ thể để đánh giá chất lượng chương trình [93].

Đánh giá chương trình đào tạo: Theo tài liệu của UNESSCO, “đánh giá chương trình là quá trình phân tích tổng thể có hệ thống, có phê phán để đi đến nhận xét về chất lượng của chương trình”.

Theo Nguyễn Kim Dung (2006), “đánh giá chương trình là quá trình xem xét toàn bộ các nhân tố của chương trình để kiểm tra chương trình có đạt được tất cả những mục tiêu theo các phương pháp đã đề ra hay không” .

Tùy theo cách tiếp cận trong thiết kế chương trình đào tạo, có thể có nhiều cách quan niệm về chương trình đào tạo, tuy nhiên, mọi hoạt động đánh giá phải trả lời được 2 câu hỏi sau: Chương trình đào tạo có đạt mục tiêu đã xác định của nó hay không? (Kiến thức, kỹ năng, thái độ); Làm thế nào để cải tiến chương trình đào tạo?.

Mục đích của đánh giá chương trình là nhằm đánh giá tính khả thi và hiệu quả của chương trình, việc đánh giá chương trình có thể được tiến hành thường xuyên, hoặc tại một thời điểm thích hợp. Đánh giá chương trình sẽ cho biết sự

thành công hay thất bại của một chương trình, để từ đó đưa ra phương hướng sửa đổi nhằm giúp cho việc cải tiến, hoàn thiện chương trình. Đánh giá chương trình cũng có thể để công nhận một chương trình đã đảm bảo các chuẩn mực về chất lượng. Đánh giá chương trình là trách nhiệm của Nhà nước cũng như mỗi cá nhân, để xem xét chương trình phù hợp hay không phù hợp về kinh tế và thời gian thực hiện chương trình.

Theo quan điểm của chúng tôi, đánh giá chương trình dạy bơi ban đầu là đưa ra nhận định, hoặc phán xét về giá trị hoặc ý nghĩa của chương trình dạy bơi so với yêu cầu đào tạo đã đề ra và nhu cầu học tập, phát triển của người học trên cơ sở thu thập, xử lý và sử dụng các thông tin, dữ liệu, sự kiện, bằng chứng và lập luận của chủ thể đánh giá.

Trong luận văn này, đánh giá chương trình dạy bơi ban đầu được hiểu là quá trình đánh giá toàn diện nhằm phát hiện xem chương trình có tạo ra những sản phẩm mong muốn hay không? Đánh giá giúp xác định điểm mạnh, điểm yếu của chương trình dạy bơi ban đầu.

Tiêu chuẩn đánh giá tiêu chí đúng chương trình đào tạo. Theo tác giả các tiêu chuẩn đánh giá chương trình đào tạo chính là những dấu hiệu thể hiện được bản chất của chương trình đào tạo. Hệ thống tiêu chuẩn sẽ chính là hệ thống các dấu hiệu bản chất về chương trình đào tạo. Mỗi tiêu chuẩn có thể có nhiều tiêu chí khác nhau.

Tiêu chí là một giá trị có thể thể hiện bằng số, hoặc thể hiện bằng cách biểu đạt ngôn ngữ, mỗi tiêu chí là một dấu hiệu trong nhiều dấu hiệu về một tiêu chuẩn hay tin tức dùng để mô tả bản chất của sự việc, công việc, hoạt động, con người... các tiêu chí là căn cứ để chủ thể đánh giá thu thập các minh chứng, chứng tỏ đối tượng được đánh giá đạt ở mức độ nào. Các tiêu chí định lượng hay định tính này được thể hiện ra bên ngoài thông qua các minh chứng. Vậy minh chứng là gì?

Theo tác giả, minh chứng là những thứ dùng để làm căn cứ để chứng minh cho một nhận định viết dưới dạng tiêu chí và thường được quy về điểm số để dễ nhận định tiêu chí đó đạt mức độ nào.

Minh chứng trong luận án này là tài liệu phục vụ cho công tác đánh giá chương trình dạy bơi ban đầu. Dựa vào minh chứng, nhóm đánh giá có thể đánh giá về chất lượng chương trình dạy bơi ban đầu, có thể quyết định mức đạt được đối với từng tiêu chuẩn, từng tiêu chí của chương trình. Dựa vào minh chứng, các chuyên gia đánh giá ngoài có thể xem xét về mức độ đánh giá của nhóm tự đánh giá có chính xác không.

Minh chứng bao gồm hệ thống tài liệu như tất cả các văn bản, tài liệu liên quan tới chương trình đào tạo VĐV bơi có thể thu thập được nhằm phục vụ cho công tác đánh giá chương trình. Hệ thống minh chứng bao gồm:

Minh chứng cứng: là dạng văn bản, tài liệu hữu hình (văn bản mô tả chương trình, tạp chí, quyết định...)

Minh chứng mềm: là các minh chứng tồn tại dưới dạng dữ liệu điện tử.

Như vậy, tiêu chuẩn và tiêu chí là tính chất, dấu hiệu về bên trong của chất lượng chương trình đào tạo VĐV bơi. Còn minh chứng là dấu hiệu bên ngoài, thể hiện nội dung bên trong của chương trình đào tạo tồn tại dưới dạng văn bản, tài liệu.

1.5.2. Xu thế xây dựng, cải tiến và đánh giá chất lượng chương trình dạy bơi ban đầu ở trong và ngoài nước.

Hiện tại trên thế giới có hai xu hướng cải tiến dạy bơi ban đầu.

Xu hướng thứ nhất: đổi mới về mục đích nhiệm vụ của chương trình dạy bơi. Đứng đầu phái này là YaSaKi của Nhật, ông chủ trương: Mục đích dạy bơi ban đầu phải tạo được tiền đề đáng tin cậy cho việc tuyển chọn các VĐV có tiềm năng thể thao cho các trường năng khiếu. Do vậy, ông đề xuất mục tiêu là trang bị cho các em kỹ năng cơ bản của động tác tay chân để các em có thể nắm vững được 2 kỹ thuật bơi với cự ly 50m trong khoảng 36 giờ tập [92].

Bungacova cũng cho rằng trong chương trình dạy bơi ban đầu nên dạy cho các em 2 kiểu bơi trườn sấp và ếch hoặc trườn sấp và ngựa trong khoảng 30 giờ tập [4].

Xu hướng thứ hai: Mục Trường Hùng, Ôn Trọng Hoa và Trần Vận Bằng của Trung Quốc cho rằng: Nếu trong thời gian 30 - 36 tiết (giờ) chúng ta trang bị cho các em một kiểu bơi trườn sấp và một kiểu bơi tự chọn khác (theo sở thích của các em) [3]; [31].

Câu lạc bộ Yết Kiêu thành phố Hồ Chí Minh trong những năm gần đây dưới sự lãnh đạo của ông Đào Công Sanh và hiện tại là ông Nghiêm Xuân Cừ. Câu lạc bộ đã và đang có những cải tiến mới chương trình theo xu hướng tăng nội dung giảng dạy các kiểu bơi trong chương trình 36 tiết. Đồng thời, nghiên cứu ứng dụng các thành tựu mới của khoa học giảng dạy để sắp xếp lại trình tự và thời gian cho các nội dung, mặt khác nâng cao các chỉ tiêu thi kiểm tra để có thể đáp ứng được nhu cầu tuyển chọn VĐV vào các lớp năng khiếu bơi. Do vậy, hàng năm câu lạc bộ đã tuyển được hàng chục em vào các lớp năng khiếu của các quận và thành phố.

Câu lạc bộ bơi, lặn Hà Nội là một trung tâm lớn của cả nước. Ở đây phải kể đến 2 Câu lạc bộ Tăng Bạt Hổ và Câu lạc bộ 10/10 đã tổ chức nhiều lớp dạy bơi hè cho thiếu niên nhi đồng theo chương trình 30 tiết (mỗi tuần 3 buổi, mỗi tháng 12 buổi). Câu lạc bộ bơi Hà Nội cũng đã rất chú trọng đổi mới nội dung dạy bơi của chương trình, đổi mới về phương thức đào tạo, kết hợp giữa học chính khóa và ngoại khóa, đổi mới về các điều kiện đảm bảo cho chương trình được thực hiện như mức độ sâu của bể, ánh sáng... đặc biệt đã chú ý đổi mới nội dung thi kiểm tra để có thể nâng cao hiệu quả quá trình kết hợp đào tạo với tự đào tạo. Còn nhìn chung, các câu lạc bộ bơi Hải Phòng, Nam Định, Thanh Hóa, thành phố Đà Nẵng, ... đều xây dựng cho mình một chương trình dạy bơi một kiểu bơi chính và giới thiệu một kiểu bơi tự chọn trong một chương trình 30 - 40 tiết. Tóm lại, xu thế đổi mới chương trình giảng dạy ban đầu của nước ta do hạn chế về các phương tiện đào tạo và thiếu vắng đội ngũ giáo viên lành nghề, nên còn diễn ra chậm và chưa mang tính chất khoa học cao.

1.6. Đặc điểm giải phẫu, tâm, sinh lý trẻ em 7-8 tuổi.

Theo các học giả sinh lý học trong và ngoài nước như Dương Tích Nhượng (Trung Quốc), Lưu Quang Hiệp, Trịnh Hùng Thanh (Việt Nam), thì muốn thực hiện mục đích giảng dạy huấn luyện, cần phải nắm bắt được đặc điểm giải phẫu, tâm, sinh lý của các em ở lứa tuổi này.

1.6.1. Đặc điểm giải phẫu của trẻ em 7 - 8 tuổi.

1.6.1.1. Đặc điểm phát triển của xương của trẻ em 7 - 8 tuổi

Ở lứa tuổi 7-8, quá trình cốt hóa chưa hoàn thành, các chất hữu cơ và nước trong xương còn nhiều, các chất vô cơ như canxi còn ít, tính đàn hồi của xương rất tốt, nhưng độ cứng kém. Khi tuổi tăng lên thì thành phần của xương cũng cũng biến đổi dần, lượng hữu cơ và lượng nước giảm đi, chất vô cơ tăng lên.

Khi bơi, thân người nằm ngang bằng trong nước, chịu tác động của nước, làm giảm nhẹ gánh nặng của hệ thống xương. Vì vậy, làm cho sụn phát triển, xương càng có nhiều tính đàn hồi. Đồng thời, do bơi làm giảm nhẹ gánh nặng cột sống nên bơi là bài tập tốt để chữa cong vẹo cột sống.

Xương đang ở giai đoạn phát triển chiều dài và chiều ngang. Ở tuổi này, xương phát triển chiều dài mạnh hơn chiều ngang. Vì vậy, các em cao thon gọi là “hình cao gầy”. Với hình dạng này, khi bơi lướt nước rất tốt, lực cản nhỏ, điều này rất có lợi cho các em khi tập bơi.

Lớp sụn ở khớp dày, tính co duỗi khớp, gân lớn, biên độ hoạt động của khớp lớn hơn người lớn. Động tác khi bơi có biên độ lớn và dễ dàng thả lỏng.

1.6.1.2. Đặc điểm phát triển cơ bắp của trẻ em 7 - 8 tuổi

Cơ bắp của các em chưa phát triển đầy đủ, cơ bắp mềm, nhiều nước nhưng protit, mỡ, các chất dịch thể và vô cơ tương đối ít. Sau 8 - 9 tuổi, tốc độ phát triển nhanh, nước trong cơ tăng dần, hàm lượng các chất hữu cơ và vô cơ tăng lên. Dung tích và sức mạnh tăng lên rõ rệt

Sức mạnh cơ bắp tăng lên, các động tác đập chân, quạt tay, xuất phát, quay vòng và các hoạt động toàn thân đã cuốn hút các cơ bắp toàn thân tham gia vận động. Nếu ta phân bố đều sự gánh tải các bài tập cho các bộ phận cơ thể, có cường độ thích hợp, thì hoàn toàn có thể thúc đẩy quá trình phát triển cơ bắp một cách nhanh chóng và thuận lợi. Do vậy, bơi là một trong những môn thể thao có giá trị nhất giúp cho sự phát triển của cơ bắp toàn thân người tập.

Trong quá trình phát triển cơ bắp của thiếu niên, nhi đồng, còn có sự phát triển không đồng đều. Biểu hiện này rõ ở sự phát triển sớm của cơ bắp lớn và rất muộn của cơ bắp nhỏ, phát triển vừa ở các cơ tay. Cơ tay khi co có trương lực lớn hơn khi duỗi. Cơ chân phát triển cùng cơ tay, nhưng cơ co có trương lực nhỏ hơn cơ duỗi. Tất cả đặc điểm phát triển cơ bắp này đều ảnh hưởng đến việc nắm bắt kỹ thuật chính xác.

Tính đàn hồi cơ ở các em lớn hơn người lớn. Do vậy, biên độ co và duỗi lớn hơn. Nhưng do sợi cơ của các em còn nhỏ, mặt cắt ngang sợi cơ nhỏ, sức mạnh kém. Bởi vậy, trong huấn luyện thì tuổi càng nhỏ, cường độ huấn luyện sức mạnh cũng phải nhỏ. Trong sợi cơ của thiếu niên, nhi đồng, hàm lượng Hb nhiều hơn người lớn, nên năng lực cung cấp oxi mạnh. Điều này, có lợi cho tập sức bền và sự hồi phục.

Chính vì lẽ đó, các vận động viên bơi cự ly dài và trung bình phần lớn tuổi thấp hơn cự ly ngắn.

1.6.2. Đặc điểm sinh lý của trẻ em 7 - 8 tuổi

1.6.2.1. Đặc điểm hệ thần kinh

Các em 7 - 8 tuổi, quá trình ổn định các loại ức chế trong và nâng cao khả năng làm việc của vỏ não. Sức mạnh và độ linh hoạt của các quá trình thần kinh được tăng dần lên. Theo sinh lý học thể dục thể thao, thì ở độ tuổi 5-7 ức chế dập tắt và ức chế phân biệt hình thành nhanh hơn hai lần so với độ tuổi 3 -5. Do sự phát triển nhanh của hệ thần kinh ngôn ngữ, tư duy và kỹ xảo vận động trên cạn, giúp cho khả năng, kỹ năng ở dưới nước cũng tốt hơn các tuổi ở trước đó.

Theo các chuyên gia bơi Trung Quốc cho thấy, khả năng học bơi của tuổi 7 - 8 nhanh hơn trước 5 tuổi, làm cho hiệu quả kinh tế dạy bơi ở lứa tuổi này-cao hơn hẳn dạy bơi trước 5 tuổi [31;472].

1.6.2.2. Đặc điểm năng lực trao đổi chất và năng lượng.

Cơ thể các em 7-8 tuổi đang ở thời kỳ phát triển mạnh, nên đòi hỏi một lượng đạm rất lớn. Ví dụ, trẻ 6-7 tuổi cần tới 3-3,5 gram đạm cho mỗi 1 kg trọng lượng cơ thể. Trong khi đó, ở lứa tuổi 12 chỉ cần 2 gram trao đổi mỗi kg cũng

diễn ra tương tự. Các em 7-8 tuổi lượng mỡ cần thiết từ 2,5-3 gram cho mỗi kg trọng lượng, còn ở tuổi 10- 11 thì chỉ cần 1,5 gram. Các vật chất khác như đường, nước, muối khoáng là những vật chất vô cùng quan trọng đối với sự phát dục, cũng như tập luyện thể thao. Khi tập luyện và thi đấu thể thao, hàm lượng đường huyết của các em giảm nhanh so với người lớn. Do vậy, không thể cho các em 6-7 tuổi tập luyện căng thẳng kéo dài, nhất là trong điều kiện nắng nóng.

Trao đổi năng lượng trong điều kiện yên tĩnh tăng dần từ 1 tuổi đến 15-16 tuổi. Khi vận động, năng lượng tiêu hao trong cùng một hoạt động, thì trẻ em 7-8 tuổi tiêu hao nhiều hơn người lớn.

1.6.2.3. Đặc điểm hệ thống tim mạch

Hệ máu trẻ em 7-8 tuổi lượng hồng cầu cao hơn người lớn. Sau các hoạt động thời gian ngắn, lượng hồng cầu trẻ em tăng ít hơn (chỉ 8-13%), còn sau các hoạt động kéo dài, lại giảm đi và hồi phục chậm hơn so với người lớn.

Hệ tuần hoàn: Kích thước tuyệt đối và tương đối của tim đã tăng lên trong khoảng 85 -90 gam. Tần số mạch đập vẫn giữ ở mức cao khoảng 96 -103 lần/phút và có sự thay đổi của các yếu tố kích thích nhiều hơn người lớn. Khả năng thích nghi với sự tăng công suất vận động của các em kém hơn người lớn.

Cung lượng tim và lưu lượng phút ở tuổi nhi đồng 7-8 tuổi còn tương đối nhỏ. Huyết áp tăng trong vận động thể lực yếu hơn người lớn.

1.6.2.4. Đặc điểm hệ hô hấp

Ở lứa tuổi 7 - 8 tuổi, các em có đặc điểm thở nhanh và không ổn định, thở nông và có tỷ lệ thở ra hít vào bằng nhau. Tần số hô hấp lúc này khoảng 22-24 lần/ phút. Dung tích sống tuyệt đối khoảng 1,6 -1,8 lít, song dung tích sống tương đối khoảng 30ml/kg.

1.6.2.5. Đặc điểm hệ phát triển khả năng vận động và các tố chất thể lực của trẻ em 7-8 tuổi.

Sự phát triển khả năng vận động và các tố chất thể lực có liên quan chặt chẽ với sự phát triển của cơ thể nói chung và của từng cơ quan nói riêng.

Sự phát triển khả năng vận động và các tổ chất thể lực cũng liên quan tới năng lực tiếp thu kỹ thuật của người học. Do vậy, khi nghiên cứu chương trình dạy bơi cho trẻ 7-8 tuổi, chúng tôi đã đi sâu nghiên cứu tìm hiểu về đặc điểm phát triển khả năng vận động và các tổ chất thể lực của các em, nhằm tạo ra chỗ dựa về lý luận cho chương trình.

Trong việc lĩnh hội các cử động, các kỹ năng mới và quá trình hoàn thiện các kỹ năng đó xảy ra theo cơ chế phản xạ và chịu sự tác động qua lại của các cơ quan và hệ cơ quan khác nhau, trong đó các giác quan đóng vai trò đặc biệt quan trọng.

Bơi là một hoạt động có tính nhịp điệu và hoạt động trong một môi trường đặc biệt, nên dạy bơi cho trẻ em trước 5 tuổi là một công việc khó. Song, nhiều nước đã có thể dạy cho các em các kỹ năng nhờ các cơ chế phản xạ trên.

1.6.2.6. Sự phát triển các tổ chất thể lực ở lứa tuổi 7-8.

Quá trình hình thành và phát triển các tổ chất thể lực có mối quan hệ chặt chẽ với sự hình thành các kỹ năng vận động và mức độ phát triển các cơ quan và hệ cơ quan của cơ thể. Các tổ chất thể lực đều có mức phát triển nhanh chậm khác nhau ở mỗi thời kỳ phát triển của cơ thể.

Sức mạnh của các em phụ thuộc rất lớn vào việc hình thành tổ chức xương, cơ và dây chằng, tức là phụ thuộc vào bộ máy vận động. Trong quá trình phát triển cơ thể, nhờ sự hoàn thiện điều hoà thần kinh, sự thay đổi cấu tạo và bản chất hoá học của cơ, khối lượng và sức mạnh cơ bắp biến đổi đáng kể diễn ra theo quy luật giai đoạn và quy luật không đồng đều giữa các nhóm cơ. Giai đoạn 7-8 tuổi, phát triển nhanh các cơ co duỗi thân mình, cơ co bàn chân,...

Tốc độ: biểu hiện đặc trưng là thời gian tiềm tàng của phản ứng, tần số động tác và tốc độ động tác đơn lẻ. Giai đoạn 7-8 tuổi, thời gian phản ứng giảm xuống từ mức 0.5-0.9 giây ở giai đoạn trước đó, còn lại khoảng 0,3-0.4 giây. Tổng số động tác và tốc độ động tác đơn lẻ cũng tăng lên đáng kể.

Sức bền: Trong quá trình trưởng thành, tổ chất sức bền của nhi đồng cũng tăng theo tuổi. Chỉ số sức bền còn thể hiện thông qua chỉ số hấp thụ oxy tối đa. Các em 7 tuổi Vo_2 max đã đạt khoảng 130 ml/phút [28;385].

Khéo léo: là tố chất vận động thể hiện khả năng điều khiển các yếu tố lực, không gian, thời gian của động tác. Một trong các yếu tố quan trọng của sự khéo léo là khả năng định hướng chính xác trong không gian. Khả năng định hướng trong không gian phát triển mạnh từ lứa tuổi 5-6 và đạt nhịp điệu cao nhất ở lứa tuổi 9-10 [28;387].

Khả năng xác định về thời gian, tức khả năng phân biệt nhịp điệu động tác phát triển từ 7 tuổi. Khả năng điều khiển lực của các em phát triển đều đặn ở các tuổi.

Tóm lại, trong quá trình xây dựng chương trình, chúng ta cần quan tâm để lựa chọn nội dung, thời gian... phù hợp với đặc điểm sinh lý đã trình bày ở trên đối với trẻ em 7-8 tuổi.

1.6.3. Đặc điểm tâm lý của trẻ em 7 - 8 tuổi

Theo các nhà tâm lý học thể thao, ở trẻ em 7 - 8 tuổi, tri giác không chỉ định và chú ý không chủ định (chú ý vô thức) chiếm ưu thế. Thông thường, tri giác còn vội vàng, thiếu chính xác. Khi phân biệt, nhận dạng động tác các em không dựa vào dấu hiệu, đặc điểm cơ bản, mà chỉ dựa vào những dấu hiệu và đặc điểm ngẫu nhiên, hoặc chỉ nhìn vào vài chi tiết, màu sắc nổi bật, vì vậy dễ bị thực hiện sai khi thực hiện động tác [28;83].

Tri giác không gian trong phạm vi gần và đối tượng tri giác có độ lớn vừa phải, thì các em dễ phản ánh tương đối chính xác. Có thể nói, ở lứa tuổi 7-8 tri giác không gian chưa phát triển và tri giác thời gian phát triển chậm hơn tri giác không gian. Tri giác về nhịp điệu cũng còn ở mức độ kém, ở nhi đồng, chú ý không chủ định chiếm ưu thế, sức tập trung chú ý thấp. Sự di chuyển chú ý chưa linh hoạt, khối lượng chú ý chưa lớn, sự phân phối chú ý cũng chưa đúng mức. Theo các nhà khoa học, thời gian chú ý của trẻ 7-8 tuổi chỉ khoảng 35 - 40 phút.

Năng lực ghi nhớ máy móc tương đối tốt, song các em chưa tìm được cách thức ghi nhớ, do đó xu hướng học thuộc lòng là chính [84;26]

Ở tuổi 7 - 8, hệ thống tín hiệu 2 đã phát triển, nên hình thức sự vật không những thông qua hình tượng trực quan là chủ yếu, mà các em đã có thể tiếp thu qua ngôn ngữ (ngôn ngữ trực quan dễ hiểu)

Cũng ở lứa tuổi này, năng lực tưởng tượng đã phát triển khá rõ rệt. Các em đã có thể tiếp thu được qua các lời giảng giải, song do kinh nghiệm và kiến thức còn hạn chế, nên khi tái tạo lại khái niệm hình tượng, các em thường phản ánh theo chủ quan. Tưởng tượng sáng tạo cũng đang từng bước phát triển, trong các câu chuyện kể lại, các em thường thêm các chi tiết li kỳ, rùng rợn.

Cảm xúc của nhi đồng thường biểu hiện ra bên ngoài, các em không biết che dấu, kiềm chế, biểu lộ cảm xúc: vui, buồn, sợ hãi... thể hiện khá rõ rệt và có sự chuyển hóa nhanh.

Ở thời kỳ 7 - 8 tuổi, hành vi có ý thức của trẻ phát sinh không đúng mức, trẻ khó đặt ra cho mình mục đích hành động, tính kỷ luật, ý thức tổ chức kém [86;26]. Tính kiên trì của các em kém, nhưng bù lại các em rất dũng cảm. Từ sự dũng cảm cộng với sự kém hiểu biết làm cho các em dễ có những hành động liều lĩnh, mù quáng.

Trên đây, là những đặc điểm tâm lý của nhi đồng 7 - 8 tuổi, mà khi chúng ta xây dựng chương trình cần phải xem xét để lựa chọn nội dung, xếp sắp thời gian tập luyện ở các nội dung, phương thức đào tạo... phù hợp với đặc điểm trên.

1.7. Các công trình nghiên cứu có liên quan

1.7.1. Các công trình nghiên cứu xây dựng chương trình dạy bơi ban đầu ở nước ngoài

Các công trình nghiên cứu chương trình dạy bơi ban đầu được nghiên cứu từ rất sớm ở các nước như: Nga, Đức, Hunggari, Trung Quốc....

1.7.1.1. Ở Nga

Năm 1974, Bungacova đã xây dựng chương trình dạy bơi cho trẻ 6 - 7 tuổi để tham gia vào tuyển chọn VĐV các trường năng khiếu bơi ở Matcova. Trong chương trình này, Bungacova đã xây dựng mục tiêu là trang bị kỹ thuật bơi 2 kiểu bơi là bơi ếch và bơi trườn sấp để sau 30 tiết dạy học các em có thể bơi được cự ly từ 25 - 30m. Về thể lực, bước đầu phát triển các tố chất thể lực chung.

Với chương trình này, ở Nga nói chung đã đào tạo nên một số VĐV bơi nổi tiếng như Kleva, Cunhetsop, Lemontop... Tuy vậy, sang thập kỷ 80, Bungacova

nhận thấy, chương trình dạy bơi ban đầu 2 kiểu bơi thể theo với 30 tiết này có nhiều hạn chế, như chưa giúp các nhà tuyển chọn phát hiện được năng khiếu tiềm ẩn về môn bơi của các em một cách toàn diện và có độ tin cậy cao. Nên Bungacova đã cải tiến chương trình này thành chương trình dạy bơi ban đầu 60 tiết, nhằm trang bị 4 kỹ thuật cho trẻ em 6 - 8 tuổi, tạo điều kiện tốt cho các em tham gia tuyển chọn VĐV vào các lớp huấn luyện bơi ban đầu[5].

1.7.1.2. Ở Hunggari

Từ 1956, Hunggari đã là cường quốc về bơi. Song, do nhiều lý do về chính trị xã hội, mãi tới đầu thập kỷ 80 của thế kỷ XX, Hunggari mới hồi phục được sự phát triển các môn thể thao nói chung và môn bơi nói riêng.

Chương trình dạy bơi ban đầu cho trẻ 5 - 7 tuổi của Hangreot (1999), đã đưa ra mục tiêu trang bị cho các em kỹ thuật 3 kiểu bơi: Trườn sấp, ếch, ngửa, trong thời gian 45 tiết.

Chương trình này cũng cho thấy có hiệu quả rõ rệt, trong việc tuyển chọn đào tạo nên lớp VĐV đạt được các thành tích cao của Hunggari như: Colitta, Daniken, Batavic v.v

1.7.1.3. Ở Đức

Ở thập kỷ 90 của thế kỷ XX, bơi của Cộng hòa dân chủ Đức đã nổi lên như một hiện tượng thể thao thế giới với các tên tuổi như: Ender, Rolangmathet v.v... Đó là nhờ một phần vào việc các huấn luyện viên như Cader, Mater (1996) đã dày công xây dựng nên chương trình dạy bơi 4 kiểu trong 60 tiết, để trang bị kỹ thuật bơi ban đầu cho trẻ 6 - 8 tuổi tham gia vào các lớp thể thao nghiệp dư ở Beclin và các thành phố của Cộng hòa dân chủ Đức.

1.7.1.4. Ở Trung Quốc

Trước thập kỷ 90 của thế kỷ XX, các huấn luyện viên bơi của Trung Quốc trong dạy bơi ban đầu chủ yếu sử dụng chương trình dạy 30 tiết của Bungacova (Nga), trang bị kỹ thuật 2 kiểu bơi là ếch và trườn sấp cho đối tượng các trường năng khiếu bơi. Nhưng từ cuối thập kỷ 80 đầu thập kỷ 90 trở lại đây, hàng loạt các chuyên gia bơi của Trung Quốc như Mục Tường Hùng, Ôn Trọng Hoa, Chu

Thái Xương, Trần Vận Bằng đã lần lượt sử dụng các chương trình dạy bơi ban đầu cho trẻ 5 - 7 tuổi, rồi 7 - 8 tuổi, với mục tiêu dạy 2 kiểu bơi ếch và trườn sấp trong 36 tiết của Mục Trường Hùng và Ôn Trọng Hoa năm 1988 - 1989. Kế đó là chương trình dạy bơi của Chu Thái Xương (1994), dạy 4 kiểu bơi trong 70 tiết cho VĐV nhi đồng 7 - 8 tuổi thành phố Bắc Kinh. Trần Vận Bằng (1995), xây dựng chương trình dạy bơi ban đầu 4 kiểu bơi có xuất phát quay vòng cho trẻ 7 - 8 tuổi thành phố Thượng Hải. Các chương trình dạy bơi ban đầu này, đã góp phần nâng cao chất lượng đào tạo VĐV bơi trẻ của Trung Quốc, đồng thời cũng đã đưa trình độ bơi thể thao của Trung Quốc lên hàng đầu của châu lục và có thứ hạng trong các cường quốc bơi thể giới [3]; [90].

Những năm gần đây, các học giả Trung Quốc cũng rất coi trọng việc cải tiến nâng cao chất lượng chương trình dạy bơi ban đầu, như công trình của Lý Văn trẻ em 7 - 8 tuổi. Hứa Kỳ (2009) “Nghiên cứu hoàn thiện chương trình dạy bơi ban đầu cho trẻ 7 - 8 tuổi thành phố Bắc Kinh” v.v... đã làm cho chương trình ngày càng đáp ứng yêu cầu ngày càng cao trong việc tuyển chọn được các VĐV thực sự có tiềm năng bơi thể thao, để góp phần nâng cao hiệu suất đào tạo VĐV ở Trung Quốc.

1.7.1.5. Ở Úc

Úc cũng là một cường quốc bơi của thế giới của thế kỷ XX. Úc đã đào tạo được hàng loạt nhà vô địch bơi thể giới như Daofragiê, Enbe v.v... Từ năm 1980, nhà khoa học bơi Andy Mactem của Đại học thể thao Menbern, đã xây dựng chương trình dạy bơi ban đầu cho các Câu lạc bộ bơi của Menbern và nhiều thành phố của Úc. Từ đó đến nay, nhiều học giả của Úc như Rockeyly (1988), Monrouy (1999)... cũng đã tiến hành cải tiến mục tiêu và nội dung chương trình dạy bơi ban đầu, hướng tới việc đáp ứng yêu cầu ngày càng cao trong tuyển chọn đầu vào của giai đoạn huấn luyện ban đầu.

1.7.1.6. Ở Mỹ

Mỹ là cường quốc hàng đầu về môn bơi của thế giới. Nhiều thập kỷ qua, Mỹ luôn là bá chủ trên đường đua xanh. Có được kết quả đó, Mỹ đã phải nhiều

năm đầu tư xây dựng hệ thống đào tạo VĐV bơi một cách khoa học, bài bản và hệ thống. Mỹ cũng là quốc gia có nhiều công trình nghiên cứu về xây dựng các loại chương trình dạy và huấn luyện bơi cho các đối tượng trong đó có trẻ em 7 - 8 tuổi.

Điển hình là các công trình của Caosunmen (1970) ở trường Đại học India, Coocnely Marime (1975) ở Bang Caliphonia, Tomphoocnia (1995) ở New York v.v... về việc xây dựng và đổi mới chương trình dạy bơi ban đầu cho trẻ. Những đổi mới này, đều hướng tới hoàn thiện kỹ thuật, nâng cao thành tích thể thao của 4 kiểu bơi sau khi hoàn thành chương trình dạy bơi ban đầu. Nhìn chung, qua 72 tiết của chương trình, đã trang bị cho VĐV 4 kỹ thuật bơi thể thao tương đối hoàn chỉnh và đạt được thành tích tương đương VĐV cấp 3 của Việt Nam ở cự ly 50m của 4 kiểu bơi. Đồng thời, có thể bơi 200m tự do, 200m hỗn hợp. Nhưng mục tiêu của chương trình đặt ra với các em đòi hỏi phải có một phương thức đào tạo và phương pháp đào tạo khoa học đi đôi với việc chuẩn bị đầy đủ các điều kiện đảm bảo cho dạy học.

1.7.2. Các công trình nghiên cứu dạy bơi ban đầu cho trẻ em 7 - 8 tuổi ở Việt Nam

Trong nhiều năm qua, nhất là từ khi đất nước được thống nhất năm 1975, thì việc đào tạo VĐV bơi đã được Tổng Cục TDTT, các sở TDTT, các địa phương coi trọng. Vì vậy, nhiều địa phương đã chủ động nghiên cứu xây dựng chương trình và kế hoạch huấn luyện cho VĐV bơi ở các giai đoạn khác nhau.

Công trình nghiên cứu xây dựng chương trình dạy bơi sớm nhất ở Việt Nam là công trình nghiên cứu của nhóm tác giả Cổ Tấn Chương, Lê Nguyệt Nga, Đào Công Sanh (1998). Các tác giả này đã lần đầu xây dựng chương trình dạy bơi ban đầu cho trẻ 6 - 8 tuổi ở thành phố Hồ Chí Minh. Chương trình này, về mục tiêu và nội dung đã được xây dựng trên thực tiễn về yêu cầu và điều kiện dạy bơi ở thập kỷ 80 của thế kỷ XX của thành phố Hồ Chí Minh, nên đã có hiệu quả khá tốt, thúc đẩy thành tích môn bơi của thành phố, giúp thành phố Hồ Chí Minh vươn lên vị trí hàng đầu của làng bơi Việt Nam.

Đến năm 1998, các tác giả trên một lần nữa đã cùng Chung Tấn Phong nghiên cứu một chương trình dạy bơi ban đầu của thành phố tiếp cận với các mục tiêu cao hơn, như trang bị kỹ thuật cả 4 kiểu bơi và xuất phát quay vòng cho VĐV 7 - 8 tuổi tham gia các lớp dạy bơi ban đầu. Từ đó, cũng giúp cho bơi thành phố Hồ Chí Minh luôn giữ được vị trí hàng đầu của bơi nước ta.

Các công trình nghiên cứu về xây dựng chương trình dạy bơi ban đầu ở Việt Nam, còn phải kể đến công trình nghiên cứu xây dựng chương trình dạy bơi 6 - 7 tuổi của Chu Quốc Cường (1999) CLB bơi lội Hà Nội; Nguyễn Thị Minh Hà (2005) “Nghiên cứu chương trình dạy bơi ban đầu cho trẻ 6 - 7 tuổi” (Luận văn thạc sĩ khoa học giáo dục). Các công trình này, cũng đã tiếp cận với xu hướng đổi mới nội dung và mục tiêu của chương trình dạy bơi theo hướng đáp ứng thực tiễn, yêu cầu ngày càng cao đối với các chỉ tiêu tuyển chọn chuyên môn vào các lớp huấn luyện ban đầu ở các Câu lạc bộ bơi, lặn ở cả nước nói chung và từng vùng miền nói riêng.

Kết luận chương 1

Trong suốt các chặng đường phát triển thể thao thành tích cao ở Việt Nam, Trung ương Đảng và Nhà nước hết sức quan tâm và luôn vạch đường, chỉ lối cho thể thao bằng những Chỉ thị, Nghị quyết. Tất cả sự quan tâm sâu sắc và sự chỉ đạo đúng đắn của Đảng và Nhà nước về công tác TDTT, cũng như về phát triển thể thao thành tích cao nói chung và bơi nói riêng, đã thúc đẩy thể thao Việt Nam có sự phát triển nhảy vọt. Điều này, thể hiện rõ ở sự thành công rực rỡ của các kỳ Seagames trong những năm gần đây của Đoàn thể thao Việt Nam.

Quá trình đào tạo VĐV diễn ra nhiều năm và chia thành các giai đoạn cụ thể. Đặc điểm quan trọng nhất của tính giai đoạn, đó là tính kế thừa và tính liên tục. Để đào tạo VĐV đạt tới đỉnh cao thành tích phải căn cứ vào quy luật phát triển sinh học của cơ thể và phải đạt được những mục tiêu mà mỗi giai đoạn đã đề ra trong quy trình đào tạo theo những tiêu chuẩn đặc trưng cho từng giai đoạn.

Chương trình dạy bơi ban đầu 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 qui trình đào tạo nhiều năm VĐV bơi thể thao.

Để xây dựng chương trình dạy bơi ban đầu đạt được chất lượng hiệu quả, cần phải căn cứ vào mục đích, yêu cầu, căn cứ vào đặc điểm đối tượng, kinh nghiệm thực tiễn và các yếu tố đảm bảo thực thi chương trình. Phải sử dụng các tiêu chí đánh giá khoa học để không ngừng hoàn thiện chương trình. Mặt khác, cũng cần tiếp cận xu hướng xây dựng đổi mới của chương trình để không ngừng nâng cao mục tiêu yêu cầu của chương trình, đáp ứng việc nâng cao hiệu quả đào tạo VĐV bơi ở các giai đoạn và của cả quy trình đào tạo nhiều năm.

Một chương trình được xây dựng có mang tính khoa học hợp lý và có tính khả thi hay không, thì chương trình đó phải được dựa vào cơ sở giải phẫu, tâm sinh lý lứa tuổi. Việc này, để xác định thời gian mỗi buổi tập, số lượng buổi tập trong tuần và thời gian các em có thể nắm bắt được kỹ thuật bơi, để xác định quỹ thời gian cho cả chương trình. Đồng thời, chương trình cũng cần căn cứ vào đặc điểm tâm, sinh lý lứa tuổi, để lựa chọn các định hướng, phương thức, phương tiện đào tạo thích hợp, nhằm thực thi có hiệu quả chương trình được xây dựng.

Thực tiễn cho thấy, dạy bơi mang tính đào tạo VĐV thể thao cho trẻ ở tuổi 7 - 8 tuổi, thì chẳng những có hiệu quả tiết kiệm được kinh phí, công sức và thời gian đào tạo, mà do đặc điểm ở tuổi này, năng lực thể chất cũng như trí tuệ và khả năng ngôn ngữ, khả năng vận động của các em đã phát triển tương đối tốt và rất thuận lợi cho việc học bơi.

Trong xây dựng chương trình dạy bơi ban đầu cho các trẻ em 7-8 tuổi, phải hết sức coi trọng và quan tâm tới các đặc điểm và hình thành kỹ năng môn bơi. Vì các đặc điểm này có những mặt ưu điểm cần được khai thác như: Khả năng bắt chước động tác, tính ham thích nước của trẻ, tỷ trọng và độ nổi thuận lợi cho việc học bơi... để có thể nâng cao chất lượng hiệu quả chương trình. Đồng thời, khắc phục một số nhược điểm như: Sự chưa hoàn thiện về các tố chất thể lực, hoặc khả năng chú ý có ý thức còn kém... hạn chế những nhược điểm đó nâng cao chất lượng thực hiện chương trình

Trong xây dựng và đánh giá chất lượng chương trình đào tạo VĐV bơi thể thao, có thể vận dụng các tiêu chí và quy trình xây dựng, đánh giá của các mô hình đánh giá chất lượng chương trình đào tạo, để nâng cao chất lượng xây dựng và đánh giá chương trình được đề tài nghiên cứu xây dựng.

Đánh giá chương trình dạy bơi ban đầu, là đưa ra nhận định hoặc phán xét về giá trị hoặc ý nghĩa của chương trình dạy bơi so với yêu cầu đào tạo đã đề ra và nhu cầu học tập, phát triển của người học trên cơ sở thu thập, xử lý và sử dụng các thông tin, dữ liệu, sự kiện, bằng chứng và lập luận của chủ thể đánh giá. Trong luận án này, đánh giá chương trình dạy bơi ban đầu được hiểu là quá trình đánh giá toàn diện nhằm phát hiện xem chương trình có tạo ra những sản phẩm mong muốn hay không? Đánh giá giúp xác định điểm mạnh, điểm yếu của chương trình dạy bơi ban đầu.

CHƯƠNG 2

PHƯƠNG PHÁP VÀ TỔ CHỨC NGHIÊN CỨU

2.1. Phương pháp nghiên cứu.

Trong quá trình giải quyết các nhiệm vụ nghiên cứu đặt ra, luận án đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau:

2.1.1. Phương pháp tổng hợp và phân tích tài liệu.

Đây là phương pháp được sử dụng rộng rãi trong các công trình nghiên cứu mang tính lý luận, sư phạm. Phương pháp này giúp cho việc hệ thống hoá các kiến thức có liên quan đến lĩnh vực nghiên cứu, hình thành cơ sở lý luận, quan điểm về nâng cao chất lượng GDTC..., đề xuất giả thuyết khoa học, xác định mục đích và nhiệm vụ nghiên cứu. Đồng thời, việc sử dụng phương pháp nghiên cứu này cho phép thu thập thêm các số liệu để kiểm chứng và so sánh với những số liệu đã thu thập được trong quá trình nghiên cứu. Các tài liệu tham khảo chủ yếu được thu thập từ Thư viện trường Đại học TDTT Bắc Ninh, Thư viện Viện khoa học TDTT, Thư viện Quốc gia Việt Nam và các tư liệu riêng của cá nhân, bao gồm 105 tài liệu tham khảo, trong đó có 93 tài liệu bằng tiếng Việt, 6 tài liệu bằng tiếng Anh và 6 tài liệu bằng tiếng Trung Quốc.

Luận án sử dụng phương pháp này để tổng hợp phân tích các tài liệu tham khảo trong và ngoài nước có liên quan đến vấn đề xây dựng chương trình dạy bơi ban đầu cho trẻ 7 - 8 tuổi, nhằm tiếp cận và tạo dựng cơ sở lý luận cho việc xây dựng chương trình dạy bơi ban đầu - Một chương trình có ý nghĩa to lớn và vị trí quan trọng trong quy trình đào tạo VĐV bơi nhiều năm của mỗi quốc gia.

Tài liệu được luận án sử dụng gồm 3 mảng:

Mảng các tài liệu về văn bản chỉ thị nghị quyết của Đảng, Nhà nước về công tác TDTT quần chúng và thành tích cao.

Mảng tài liệu về lý luận cơ bản về giảng dạy huấn luyện thể thao và môn bơi thể thao. Nhiều học thuyết huấn luyện, lý luận và phương pháp TDTT.

Mảng các tài liệu về khoa học cơ bản của TDTT, như sinh lý học, tâm lý học, toán học thống kê, lý luận và phương pháp nghiên cứu khoa học TDTT v.v

2.1.2. Phương pháp phỏng vấn, tọa đàm

Quá trình nghiên cứu, luận án sử dụng phương pháp phỏng vấn. Đối tượng phỏng vấn là các nhà khoa học, các cán bộ quản lý chuyên ngành, các giáo viên, HLV bơi có trình độ và kinh nghiệm của trường Đại học TDTT Bắc Ninh, Viện khoa học TDTT và một số tỉnh, thành có phong trào bơi phát triển ở miền Bắc như: Hà Nội, Hải Phòng, Quảng Ninh, Phú Thọ, Hải Dương, Thanh Hóa.....

Luận án đã khảo sát bằng phiếu hỏi đối với 42 các chuyên gia, các nhà quản lý môn bơi, GV, HLV tại 13 CLB và Trung tâm thể thao có đào tạo môn bơi về:

Thực trạng sử dụng các chương trình dạy bơi ban đầu cho trẻ em 7 - 8 tuổi ở các CLB, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc.

Thực trạng việc xác định mục đích, mục tiêu và yêu cầu trong các chương trình dạy bơi ban đầu ở các CLB, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc.

Thực trạng nội dung và phân phối thời gian giảng dạy của các chương trình dạy bơi ban đầu cho trẻ em 7 - 8 tuổi hiện hành ở các CLB, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc.

Thực trạng sử dụng các phương thức đào tạo của các chương trình dạy bơi ban đầu ở các CLB, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc.

Thực trạng sử dụng các phương pháp dạy học trong quá trình thực hiện chương trình dạy bơi ban đầu cho trẻ 7 -8 tuổi ở các CLB, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc.

Thực trạng điều kiện bể bơi, sân bãi, dụng cụ trong dạy bơi ban đầu cho trẻ em 7 - 8 tuổi ở các CLB, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc.

Thực trạng số lượng và chất lượng đội ngũ GV, HLV ở các CLB, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc Việt Nam.

Thực trạng nguồn tuyển sinh đầu vào các lớp dạy bơi ban đầu ở các CLB, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc.

Luận án đã tiến hành phỏng vấn 24 nhà quản lý, GV, HLV các CLB, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc về:

Xác định các tiêu chí đánh giá kết quả dạy bơi ban đầu cho trẻ em 7 - 8 tuổi các CLB, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc.

Phỏng vấn để đánh giá mức độ đáp ứng thực tiễn của công tác tuyển chọn VĐV bơi 7 - 8 tuổi ở các CLB, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc.

Xác định các nguyên tắc xây dựng chương trình.

Phỏng vấn trực tiếp 6 GV, HLV môn bơi và chuyên gia về mức độ hợp lý của chương trình.

Tổ chức hội thảo khoa học nhằm xin ý kiến thẩm định của 18 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. Nội dung hội thảo là xin ý kiến đóng góp và thẩm định của các chuyên gia, các cán bộ quản lý, các huấn luyện viên, giáo viên bơi có kinh nghiệm về 2 nội dung:

Chương trình dạy bơi ban đầu mà luận án đã xây dựng.

Căn cứ và thang đánh giá cho từng tiêu chí, mức độ phù hợp.

2.1.3. Phương pháp quan sát sự phạm

Quan sát sự phạm là phương pháp nhận thức đối tượng nghiên cứu trong quá trình giáo dục, giáo dưỡng mà không ảnh hưởng đến quá trình đó. Hay nói một cách khác, đó là phương pháp tự giác có mục đích một hiện tượng giáo dục nào đó để thu lượm những số liệu, tài liệu, sự kiện cụ thể đặc trưng cho quá trình diễn biến của hiện tượng đó.

Luận án tiến hành quan sát giờ học bơi tại các CLB, trung tâm bơi một số tỉnh thành có phong trào bơi phát triển ở miền Bắc như: Hà Nội, Hải Phòng, Quảng Ninh, Phú Thọ, Hải Dương, Thanh Hóa, Nam Định...để tìm hiểu về các vấn đề: Tìm giả thuyết nghiên cứu; Tìm hiểu, đánh giá thực trạng nội dung và hình thức tập luyện môn bơi. Tìm hiểu thực trạng các yếu tố ảnh hưởng tới hiệu quả giảng dạy môn bơi tại các CLB, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc....Đồng thời thu thập các thông tin để giải quyết các nhiệm vụ của luận án.

Phương pháp quan sát sự phạm được luận án sử dụng là phương pháp quan sát trực tiếp các buổi học và kiểm tra của đối tượng quan sát.

2.1.4. Phương pháp kiểm tra sư phạm

Phương pháp kiểm tra sư phạm là phương pháp sử dụng trực tiếp thông qua các giác quan của người kiểm tra và các công cụ, phương tiện kiểm tra để thu thập các số liệu về kỹ thuật, thể chất, thành tích vận động của đối tượng kiểm tra trước và sau thực nghiệm sư phạm để đánh giá chất lượng hoặc hiệu quả của vấn đề nghiên cứu.

Trong phương pháp kiểm tra sư phạm, luận án sử dụng các chỉ tiêu kiểm tra mang tính định tính và chỉ tiêu mang tính định lượng.

2.1.4.1. Các chỉ tiêu kiểm tra mang tính định tính:

Chấm điểm kỹ thuật các động tác cơ bản theo biểu điểm kỹ thuật đã được xây dựng cho các kiểu bơi (Bảng 3.10; 3.11).

Cụ thể là: Trong động tác riêng lẻ, thì barem điểm như sau:

Kỹ thuật đúng đạt 5 điểm, nếu có sự sai sót nhỏ thì 0.5 điểm. Sai sót vừa trừ 1 điểm, sai sót lớn trừ 2 điểm.

Nhịp điệu động tác 2 điểm, thiếu nhịp nhàng trừ 1 điểm.

Hiệu lực động tác (độ lướt có thể) 3 điểm; độ lướt kém trừ 1 điểm; độ lướt thiếu tính liên tục trừ 1 điểm.

2.1.4.2. Chỉ tiêu kiểm tra định lượng:

Luận án sử dụng 2 chỉ tiêu sau:

Độ dài cự ly bơi nhất: Cách tiến hành, cho VĐV xuất phát bơi với tốc độ tùy ý. Dừng sức bơi cho đến khi nào không thể tiếp tục bơi được thì dừng lại tính cự ly bơi được bằng đơn vị (m) mét (Thang đánh giá cự ly bơi tại Bảng 3.12)

Tốc độ bơi ở cự ly 50m: Cách tiến hành, cho VĐV đứng trên thành bể (hoặc bục xuất phát) và nghe hiệu lệnh “Chuẩn bị”, thì cúi người làm động tác chuẩn bị cho xuất phát. Khi nghe tín hiệu hô “bơi”, hoặc tiếng súng hoặc còi phát lệnh, thì xuất phát, đồng thời cùng lúc người kiểm tra bấm cho đồng hồ chạy (riêng kiểu bơi ngửa xuất phát ở dưới nước). Khi bơi tới đích cùng lúc với tay VĐV chạm thành bể, thì đồng hồ cũng bấm dừng. Tốc độ của cự ly 50m cũng chính là thành tích bơi được của VĐV, được tính bằng giây (s) và số lẻ là % giây (Thang đánh giá thành tích bơi tại Bảng 3.13).

2.1.5. Phương pháp kiểm tra Y học

Sử dụng trong quá trình đánh giá hình thái và chức năng cơ thể của trẻ em trong quá trình đánh giá thực trạng thể chất. Quá trình kiểm tra trẻ em 7 tuổi của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm thời điểm trước thực nghiệm. Trong quá trình nghiên cứu luận án, chúng tôi sử dụng các chỉ số:

Chiều cao (cm)

Là chiều cao đứng của trẻ em, được đo bằng thước thẳng dài với độ chuẩn tới 01 cm

Cách kiểm tra: Người được kiểm tra đứng ở tư thế nghiêm, gót chân, mông và đỉnh đầu chạm thước. Đo chiều cao từ mặt sàn tới đỉnh đầu.

Cân nặng (kg)

Dụng cụ đo: Dùng cân kiểm tra sức khỏe, chính xác tới 0,1kg

Cách kiểm tra: Cân được đặt trên nền bằng phẳng, người được kiểm tra mặc đồ bơi, không đi giày, ngồi trên ghế đặt trước bàn cân, đặt 2 chân cân đối trên mặt bàn cân rồi nhẹ nhàng đứng lên. Đọc kết quả khi kim đứng im.

2.1.6. Phương pháp thực nghiệm sư phạm

Thực nghiệm sư phạm là một trong những phương pháp nghiên cứu quan trọng được sử dụng rộng rãi trong nhiều lĩnh vực nghiên cứu. Trong đó, có nghiên cứu khoa học về TĐTT, nhằm giúp các nhà nghiên cứu thu thập các thông tin cần thiết cho việc xác định và chứng minh các giả thiết khoa học hoặc đánh giá chất lượng hiệu quả của vấn đề nghiên cứu. Trong luận án này, loại hình thực nghiệm được sử dụng là thực nghiệm so sánh.

Thời gian thực nghiệm trong 3 tháng hè của 2 năm (Tháng 6 - 8 năm 2017 và tháng 6 - 8 năm 2018).

Địa điểm thực nghiệm: 3 CLB, Trung tâm bơi có lựa chọn, có phân theo khu vực là Trung tâm Huấn luyện và thi đấu TĐTT Hà Nội; Trung tâm Huấn luyện và thi đấu TĐTT Nam Định; Trung tâm Huấn luyện và thi đấu TĐTT Thanh Hóa.

Đối tượng thực nghiệm: Là 45 trẻ em lứa tuổi 7 - 8 (Trong đó, có 24 nam và 21 nữ).

Nội dung thực nghiệm: Ứng dụng chương trình dạy bơi ban đầu cho trẻ em 7 - 8 tuổi đã xây dựng của luận án trong thực tế và đánh giá hiệu quả.

Công tác kiểm tra, đánh giá: Được tiến hành khi kết thúc giảng dạy mỗi kiểu bơi và sau khi kết thúc chương trình (tổng kiểm tra).

2.1.7. Phương pháp sử dụng mô hình đánh giá

Trong những năm gần đây, trong đánh giá hiệu quả chương trình giáo dục đào tạo nói chung và trong đào tạo huấn luyện VĐV thể thao nói riêng, nhiều công trình nghiên cứu của các học giả nước ngoài đã sử dụng những phương pháp đánh giá theo mô hình. Vì vậy, luận án cũng đã ứng dụng phương pháp này vào đánh giá hiệu quả chương trình dạy bơi ban đầu cho trẻ 7 - 8 tuổi.

Mô hình đánh giá được sử dụng là hệ thống tiêu chí đánh giá mức độ thực hiện được của chương trình so với hệ thống tiêu chí về mục tiêu đào tạo.

Các tiêu chí đánh giá được sử dụng luận án gồm:

Tiêu chí kỹ thuật.

Độ dài cự ly bơi

Tốc độ bơi ở cự ly 50m

Tiêu chí đáp ứng thực tiễn và yêu cầu tuyển chọn của giai đoạn huấn luyện bơi ban đầu.

2.1.8. Phương pháp toán học thống kê

Phương pháp toán học thống kê được sử dụng trong việc phân tích và xử lý các số liệu thu thập được trong quá trình nghiên cứu của đề tài. Các tham số đặc trưng mà quá trình nghiên cứu quan tâm là: \bar{x} , t, δ , Cv, χ^2 được tính theo các công thức sau:

1. Số trung bình cộng:

$$\bar{x} = \frac{\sum x_i}{n}$$

2. Phương sai:

$$\delta^2 = \frac{\sum (x_i - \bar{x})^2}{n} \quad (n > 30)$$

3. Độ lệch chuẩn:

$$\delta = \sqrt{\delta^2}$$

4. Hệ số biến sai:

$$C_V = \frac{\delta_x}{\bar{x}} \times 100\%$$

5. Công thức so sánh 2 số trung bình quan sát:

$$t = \frac{\bar{x}_A - \bar{x}_B}{\sqrt{\frac{\delta_A^2}{n_A} + \frac{\delta_B^2}{n_B}}} \quad (n \geq 30)$$

6. Tính khi bình phương (χ^2):

$$\chi^2 = \frac{\sum (Q_i - L_i)^2}{L_i}$$

Trong đó:

Qi: Tần số quan sát.

Li: Tần số lý thuyết.

Việc phân tích và xử lý các số liệu thu thập được trong quá trình nghiên cứu của luận án, sẽ được xử lý bằng phần mềm SPSS 22 và Microsoft Excel xây dựng trên máy vi tính.

2.2. Tổ chức nghiên cứu

2.2.1. Địa điểm nghiên cứu

Luận án được tiến hành ở các địa điểm sau:

Trường Đại học TDTT Bắc Ninh;

13 CLB, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc: Thành phố Hà Nội, Hải Phòng và tỉnh Hải Dương, Nam Định, Phú Thọ, Thanh Hóa, Quảng Ninh, Ninh Bình, Hà Nam, Thái Nguyên...

2.2.2. Thời gian và kế hoạch nghiên cứu

Luận án được tiến hành từ tháng 10/2014 đến 11/2019, được chia thành các giai đoạn sau:

Giai đoạn 1: Từ tháng 10/2014 đến tháng 2/2015

Giai đoạn này chủ yếu giải quyết các công việc sau:

Đọc tham khảo tài liệu xác định luận án nghiên cứu.

Xây dựng và bảo vệ đề cương nghiên cứu.

Giai đoạn 2: Từ tháng 3/2015 đến 3/2017

Giai đoạn này chủ yếu giải quyết các công việc:

Đọc tham khảo tài liệu hoàn thành các báo cáo chuyên đề khoa học và hoàn thiện phần tổng quan.

Lập phiếu phỏng vấn điều tra thực trạng trong việc sử dụng chương trình dạy bơi ban đầu ở các CLB, trung tâm bơi ở nước ta nói chung và miền Bắc nói riêng.

Tiến hành xác định cơ sở dữ liệu các căn cứ và nguyên tắc xây dựng chương trình dạy bơi ban đầu cho trẻ 7 - 8 tuổi.

Tiến hành xây dựng chương trình dự thảo và hội thảo xin ý kiến chuyên gia về chương trình dạy bơi ban đầu đã dự thảo.

Giai đoạn 3: Từ tháng 4 năm 2017 đến tháng 9 năm 2018

Giai đoạn này chủ yếu giải quyết các công việc sau:

Xây dựng kế hoạch thực nghiệm.

Tiến hành thực nghiệm sư phạm cho trẻ em 2 lứa tuổi 7 và 8 tuổi, ở các các CLB, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc: Hà Nội, Nam Định, Thanh Hóa.

Giai đoạn 4: Từ tháng 9 năm 2018 đến tháng 11 năm 2019

Giai đoạn này chủ yếu giải quyết các công việc sau:

Xử lý số liệu.

Viết bản thảo luận án.

Hoàn thiện luận án.

Bảo vệ luận án trước Hội đồng các cấp.

CHƯƠNG 3

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

3.1. Thực trạng công tác dạy bơi ban đầu cho trẻ em 7 - 8 tuổi ở các Câu lạc bộ, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc.

3.1.1. Thực trạng chương trình dạy bơi ban đầu cho trẻ em 7 - 8 tuổi đang áp dụng ở các Câu lạc bộ, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc.

3.1.1.1. Thực trạng sử dụng các chương trình dạy bơi ban đầu cho trẻ em 7 - 8 tuổi ở các Câu lạc bộ, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc.

Qua khảo sát nhận thấy: Hiện nay, ở miền Bắc nói riêng và cả nước nói chung, hiện đang phổ biến áp dụng 3 loại chương trình dạy bơi ban đầu cho trẻ em 7 - 8 tuổi. Bao gồm: Chương trình 60 tiết dạy 2 kiểu bơi (Ê, TS); Chương trình 90 tiết dạy 2 kiểu bơi (Ê, TS); Chương trình 120 tiết dạy 3 kiểu bơi (Ê, TS, N). Cần nói thêm rằng, mỗi buổi học tương ứng với 2 tiết học, mỗi tiết học khoảng 30 - 45 phút.

Để khảo sát thực trạng sử dụng chương trình dạy bơi ban đầu cho trẻ em 7 - 8 tuổi đang áp dụng ở các CLB, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc, luận án đã tiến hành điều tra bằng phiếu hỏi với các nội dung được hỏi về mức độ sử dụng các chương trình dạy bơi ban đầu cho trẻ 7 - 8 tuổi, trong đào tạo nguồn tuyển chọn cho giai đoạn huấn luyện ban đầu của đơn vị mình.

Đối tượng phỏng vấn là 42 các chuyên gia, các nhà quản lý môn bơi, GV, HLV tại 13 CLB và Trung tâm thể thao có đào tạo môn bơi thuộc các tỉnh, thành miền Bắc nước ta như: Hà Nội, Hải Phòng, Quảng Ninh, Hải Dương, Nam Định, Thái Bình, Phú Thọ, Thanh Hóa ...

Kết quả phỏng vấn tại các CLB, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc, thu được số liệu trình bày ở bảng 3.1

Bảng 3.1. Thực trạng mức độ sử dụng chương trình dạy bơi ban đầu cho trẻ em 7 - 8 tuổi của các Câu lạc bộ, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc (n=13)

Loại chương trình	Mức độ sử dụng			
	Thường xuyên sử dụng		Không sử dụng	
	Số lượng	Tỷ lệ %	Số lượng	Tỷ lệ %
Chương trình 60 tiết Dạy 2 kiểu bơi (Ê, TS)	5	38,36	8	61,54
Chương trình 90 tiết Dạy 2 kiểu bơi (Ê, TS)	9	69,23	4	30,77
Chương trình 120 tiết Dạy 3 kiểu bơi (Ê, TS, N)	3	23,08	10	76,92

Qua kết quả trình bày ở bảng 3.1 cho thấy:

Các CLB, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc chưa có sự thống nhất trong chương trình cho việc đào tạo dạy bơi ban đầu cho trẻ em 7 -8 tuổi. Có 5/13 CLB, TT bơi chiếm tỷ lệ 38,36% sử dụng chương trình 60 tiết dạy 2 kiểu, có 9/13 CLB, TT bơi chiếm tỷ lệ 69,23% sử dụng chương trình dạy bơi 90 tiết dạy 2 kiểu bơi (Bơi ếch và trườn sấp). Ngoài ra, có 3 CLB, TT bơi chiếm tỷ lệ 23,08% sử dụng chương trình 120 tiết dạy 3 kiểu bơi một cách thường xuyên. Từ kết quả này, đã thể hiện tính tản mạn trong việc sử dụng chương trình dạy bơi ban đầu. Đặc biệt là chương trình 120 tiết dạy 3 kiểu bơi (Bơi ếch và trườn sấp, trườn ngửa) có đến 10 CLB, TT bơi không sử dụng, chiếm tỷ lệ 76,92%. Điều đáng quan tâm là chưa có CLB, TT bơi nào xây dựng chương trình dạy bơi ban đầu 4 kiểu bơi thể thao (thiếu kiểu bơi bướm), để có thể tạo nguồn tuyển chọn chất lượng và hiệu quả cho giai đoạn huấn luyện ban đầu.

3.1.1.2. Thực trạng việc xác định mục đích, mục tiêu và yêu cầu trong các chương trình dạy bơi ban đầu ở các CLB, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc.

Trong quá trình khảo sát, chúng tôi tiếp tục tiến hành khảo sát mục đích, mục tiêu và yêu cầu trong các chương trình dạy bơi ban đầu của 13 CLB, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc. Kết quả khảo sát được trình bày ở bảng 3.2

Bảng 3.2. Thực trạng việc xác định mục đích, mục tiêu và yêu cầu trong chương trình dạy bơi ban đầu cho trẻ em 7 - 8 tuổi các Câu lạc bộ, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc

Chương trình Nội dung	Chương trình 60 tiết (Dạy 2 kiểu bơi)	Chương trình 90 tiết (Dạy dạy 2 kiểu bơi)	Chương trình 120 tiết (Dạy dạy 3 kiểu bơi)	Nhận xét
Mục đích của chương trình	Tạo môi trường để trẻ bộc lộ tài năng thể thao phục vụ cho công tác tuyển chọn và đào tạo giai đoạn HL ban đầu VĐV Bơi.	Tạo môi trường để trẻ bộc lộ tài năng thể thao phục vụ cho công tác tuyển chọn và đào tạo giai đoạn HL ban đầu VĐV Bơi.	Tạo môi trường để trẻ bộc lộ tài năng thể thao phục vụ cho công tác tuyển chọn và đào tạo giai đoạn HL ban đầu VĐV Bơi.	Mục đích của 3 chương trình là giống nhau
Mục tiêu đào tạo	1. Trang bị cho các em nắm vững kỹ thuật bơi 2 kiểu bơi trườn sấp, bơi ếch và xuất phát trên bục. 2. Bước đầu tạo dựng sự ham thích tập luyện môn bơi 3. Bước đầu nâng cao các tố chất thể lực chung	1. Trang bị cho các em nắm vững kỹ thuật bơi 2 kiểu bơi trườn sấp, bơi ếch và xuất phát trên bục. 2. Tạo dựng sự mạnh dạn và sự ham mê tập luyện môn bơi 3. Bước đầu phát triển các tố chất thể lực chung	1. Trang bị cho các em nắm vững kỹ thuật bơi 3 kiểu bơi trườn sấp, bơi ếch, bơi ngửa và xuất phát trên bục, quay vòng vung tay. 2. Tạo dựng sự mạnh dạn và sự ham mê tập luyện môn bơi 3. Bước đầu phát triển các tố chất thể lực chung	Chưa có chương trình dạy bơi đặt ra mục tiêu cao, tiếp cận với yêu cầu VĐV bơi các nước có nền bơi phát triển.
Yêu cầu đào tạo	1. Về kỹ thuật: Nắm vững kỹ thuật cơ bản 2 kiểu bơi ếch và	1. Về kỹ thuật: Nắm vững kỹ thuật cơ bản 2 kiểu bơi ếch và	1. Về kỹ thuật: Nắm vững kỹ thuật cơ bản 3 kiểu bơi ếch, trườn	Chỉ có chương trình dạy bơi 120 tiết mới

trườn sấp.	trườn sấp.	sấp và bơi ngựa.	tiếp cận được nội dung và yêu cầu
2. Về cự ly: Bơi được cự ly tối thiểu 25m 2 kiểu bơi ếch và trườn sấp.	2. Về cự ly: Bơi được cự ly tối thiểu 35m 2 kiểu bơi ếch và trườn sấp.	2. Về cự ly: Bơi được cự ly tối thiểu 50m 3 kiểu bơi ếch, bơi trườn sấp và trườn ngựa	trong tuyển chọn đào tạo tiêu chuẩn tuyển chọn các nước có nền bơi tiên tiến
<p>3. Thành tích bơi</p> <p>* Nam</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bơi 25 m ếch đạt 60s trở lên. - Bơi 25m trườn sấp đạt 50s trở lên - Xuất phát trên bục xa 6m <p>* Nữ</p> <ul style="list-style-type: none"> - 25m trườn sấp đạt 1' trở lên - Bơi 25 m ếch đạt 1'05s trở lên. - Xuất phát trên bục xa 5m 	<p>3. Thành tích bơi</p> <p>* Nam</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bơi 35 m ếch đạt 60s trở lên. - Bơi 35m trườn sấp đạt 50s trở lên - Xuất phát trên bục xa 6m <p>* Nữ</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bơi 35 m ếch đạt 1'05s trở lên. - 35m trườn sấp đạt 1' trở lên - Xuất phát trên bục xa 5m 	<p>3. Thành tích bơi</p> <p>* Nam</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bơi 50 m ếch đạt 1'30'' trở lên. - Bơi 50m trườn sấp đạt 1'30'' trở lên - Bơi 50 m ngựa đạt 1'30'' trở lên. - Xuất phát trên bục xa 6m <p>* Nữ</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bơi 50 m ếch đạt 1' 35 trở lên. - Bơi 50m trườn sấp đạt 1'35'' trở lên - Bơi 50 m ngựa đạt 1'35 trở lên. - Xuất phát trên bục xa 6m 	

Từ kết quả khảo sát trình bày ở bảng 3.2, cho thấy:

Về chương trình đào tạo: Cả ba chương trình có cùng mục đích. Điều này phù hợp với yêu cầu chung là tạo môi trường để trẻ bộc lộ tài năng thể thao phục vụ cho công tác tuyển chọn vào đào tạo giai đoạn huấn luyện ban đầu.

Về mục tiêu đào tạo: Thấy rõ sự khác biệt của loại chương trình 60 tiết và 90 tiết với chương trình 120 tiết. Sự khác biệt thể hiện chủ yếu ở số lượng kiểu bơi được dạy khác nhau: Chương trình 60 tiết và 90 tiết chỉ dạy 2 kiểu bơi, trong khi đó chương trình 120 tiết dạy 3 kiểu bơi (thêm bơi ngửa).

Về yêu cầu đào tạo: Cự ly bơi của cả 3 loại chương trình cũng có sự khác biệt. Chương trình 60 tiết bơi được cự ly 25m; Chương trình 90 tiết bơi được cự ly 35m; Chương trình 120 tiết bơi được cự ly 50m. Từ đó, cũng có sự khác biệt về chỉ tiêu thành tích. Như vậy, có sự khác nhau rõ rệt, chưa thống nhất và chưa phù hợp để tiếp cận với yêu cầu năng lực chuyên môn của VĐV giai đoạn tuyển chọn ban đầu. Riêng chương trình 120 tiết với các mục tiêu, yêu cầu đề ra đều có thể tiếp cận tốt hơn được với các chỉ tiêu tuyển chọn ban đầu hiện nay ở nước ta.

3.1.1.3. Thực trạng nội dung và phân phối thời gian giảng dạy của các chương trình dạy bơi ban đầu cho trẻ em 7 - 8 tuổi hiện hành ở các Câu lạc bộ, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc

Khảo sát về nội dung của các chương trình đang được thực hiện tại các CLB, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc cho thấy: Tổng số 9/13 CLB, Trung tâm, chiếm tỷ lệ 70% sử dụng dạy 2 kiểu bơi là ếch và trườn sấp và 4/13 số CLB sử dụng 3 kiểu bơi: ếch, trườn sấp và trườn ngửa. Điều đáng quan tâm là, chưa có CLB nào tiến hành dạy bơi bướm cho trẻ ở lứa tuổi này.

Trong khi đó, 100% các CLB bơi của các nước có nền bơi phát triển trên thế giới và một số nước trong khu vực, đã sử dụng các chương trình dạy bơi 4 kiểu bơi, nhằm tạo nguồn tuyển chọn cho các lớp huấn luyện ban đầu của môn bơi.

Về phân phối thời gian giảng dạy các kiểu bơi trong chương trình dạy bơi ban đầu các CLB, TT bơi các tỉnh, thành miền Bắc, đã được thống kê và tổng hợp tại bảng 3.3.

**Bảng 3.3. Nội dung và phân phối thời gian trong chương trình dạy bơi ban đầu cho trẻ em 7 - 8 tuổi
các Câu lạc bộ, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc**

TT	Phân phối giờ Nội dung	Chương trình 60 tiết		Chương trình 90 tiết		Chương trình 120 tiết		
		<i>Bơi ếch</i>	<i>Trườn sấp</i>	<i>Bơi ếch</i>	<i>Trườn sấp</i>	<i>Bơi ếch</i>	<i>Trườn sấp</i>	<i>Trườn ngửa + Củng cố các kiểu bơi</i>
1	Làm quen nước	4	0	6	4	4	0	0
2	Động tác chân	4	4	6	4	4	4	4
3	Động tác chân kết hợp với thở	2	2	2	2	2	2	0
4	Động tác tay	2	4	4	2	2	6	8
5	Tay phối hợp với thở	4	4	4	4	4	6	0
6	Tay phối hợp với chân	2	2	2	2	2	2	2
7	Phối hợp toàn bộ	4	4	6	4	4	6	2
8	Hoàn thiện nâng cao kỹ thuật	4	6	8	4	4	14	30
9	Kỹ thuật xuất phát, quay vòng	2	2	4	2	2	4	12
10	Kiểm tra	2	2	2	2	2	2	2
Tổng		30	30	45	45	30	30	60

Qua bảng 3.3, cho thấy:

Ba loại chương trình đang được các CLB, Trung tâm bơi ở miền Bắc sử dụng để dạy bơi ban đầu cho trẻ em 7 - 8 tuổi, nhằm tạo nguồn tuyển chọn cho các lớp VĐV giai đoạn huấn luyện ban đầu ở các tỉnh, thành có sự khác biệt rõ rệt về nội dung đào tạo của ba chương trình.

Ở chương trình 120 tiết, nội dung của chương trình đã dạy 3 kiểu bơi và củng cố các kiểu bơi đã học. Từ đó, giúp cho việc tuyển chọn đánh giá năng lực chuyên môn của VĐV được toàn diện thêm một bước. Mặt khác, do thời lượng dạy kỹ thuật phối hợp toàn bộ và thời lượng hoàn thiện nâng cao của chương trình 120 tiết đều cao hơn. Vì vậy, về thành tích bơi của các kiểu bơi đều cao hơn các VĐV học theo chương trình 60 tiết và 90 tiết. Từ đó, cũng giúp thêm cho việc nâng cao độ chính xác trong đánh giá tiềm năng thể thao của các em qua quá trình học bơi.

Tuy vậy, cả 3 loại chương trình lưu hành ở nước ta vẫn chưa có chương trình nào dạy cả 4 kiểu bơi, để có thể đáp ứng cho việc đánh giá chính xác và toàn diện tiềm năng thể thao của VĐV.

3.1.1.4. Thực trạng sử dụng các hình thức đào tạo của các chương trình dạy bơi ban đầu cho trẻ em 7 - 8 tuổi ở các Câu lạc bộ, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc

Để đánh giá thực trạng sử dụng các hình thức đào tạo trong các chương trình dạy bơi ở 13 CLB, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc, luận án đã dùng phiếu hỏi về 3 mức độ thường xuyên, ít sử dụng và không sử dụng. Kết quả khảo sát được trình bày ở bảng 3.4.

Bảng 3.4. Thực trạng sử dụng các hình thức đào tạo trong chương trình dạy bơi ban đầu cho trẻ em 7 - 8 tuổi các Câu lạc bộ, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc (n=13)

Hình thức đào tạo	Mức độ sử dụng						χ^2	P
	Thường xuyên		Ít sử dụng		Không sử dụng			
	Số lượng	Tỷ lệ %	Số lượng	Tỷ lệ %	Số lượng	Tỷ lệ %		
Dạy học trên lớp	13	100					13	<0,001
Lên lớp kết hợp tự tập			7	53,84	6	46,15	0,77	>0,05
Tập luyện kết hợp thi đấu	2	15,36	4	30,76	7	53,84	2,92	<0,001

Qua kết quả trình bày ở bảng 3.4, cho thấy:

Cả 13 CLB, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc sử dụng 3 chương trình dạy bơi đều thực hiện hình thức đào tạo dạy học trên lớp, sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng $P < 0.001$ khi so sánh bằng tham số χ^2 . Mỗi lớp có từ 8 - 15 em, do 1 hoặc 2 giáo viên đứng lớp.

Trong số 13 CLB, Trung tâm bơi còn có tỷ lệ tương đối cao (46,15%) không sử dụng các hình thức lên lớp kết hợp tự tập. Có 53,84% số CLB và Trung tâm bơi không tiến hành hình thức tổ chức cho các em tham quan tập luyện và thi đấu. Từ đó, đã làm cho công tác đào tạo VĐV của các chương trình bị khô cứng, không có tính đa dạng, hấp dẫn, đồng thời làm giảm hiệu quả thực hiện chương trình.

3.1.1.5. Thực trạng sử dụng các phương pháp dạy học trong quá trình thực hiện chương trình dạy bơi ban đầu cho trẻ 7 - 8 tuổi ở các CLB, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc.

Để đánh giá thực trạng việc sử dụng các phương pháp dạy học trong quá trình thực hiện chương trình, luận án đã tiến hành khảo sát qua phiếu hỏi về thực trạng sử dụng các phương pháp dạy bơi trong quá trình thực hiện chương trình dạy bơi ban đầu của cả 13 CLB, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc. Kết quả khảo sát được trình bày ở bảng 3.5.

Bảng 3.5. Thực trạng sử dụng các phương pháp dạy học trong chương trình dạy bơi ban đầu cho trẻ em 7 - 8 tuổi các Câu lạc bộ, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc (n=13)

Mức độ sử dụng Phương pháp dạy bơi	Thường xuyên		Ít sử dụng		Không sử dụng		χ^2	P
	Số lượng	Tỷ lệ %	Số lượng	Tỷ lệ %	Số lượng	Tỷ lệ %		
PP giảng giải lời nói	13	100	0	0	0	0	13	<0,001
Phương pháp trực quan	13	100	0	0	0	0	13	<0,001
Phương pháp bài tập	13	100	0	0	0	0	13	<0,001
Phương pháp trò chơi	8	61,53	5	38,46	0	0	0,69	>0,05
Phương pháp thi đấu	0	0	4	30,76	9	69,23	13	<0,001

Qua bảng 3.5, nhận thấy:

Có 3 phương pháp dạy bơi giảng giải, bài tập và trực quan được hầu hết các GV, HLV ở các CLB, Trung tâm bơi sử dụng rộng rãi (100%), điều đó khẳng định qua chỉ số χ^2 với $P < 0,001$. Trong khi đó, phương pháp trò chơi được sử dụng thường xuyên hơn (61,53%) và phương pháp thi đấu các CLB không hoặc ít sử dụng với ngưỡng $P < 0,001$.

Với việc sử dụng các phương pháp dạy học cho đối tượng như vậy là tương đối hợp lý. Tuy vậy, nếu tăng cường được các phương pháp trò chơi và thi đấu, sẽ có thể làm tăng tính hưng phấn và sự tập trung chú ý cho các em càng nhiều hơn. Từ đó, cũng sẽ góp phần nâng cao chất lượng hiệu quả thực hiện chương trình.

3.1.2. Thực trạng các yếu tố đảm bảo thực hiện chương trình dạy bơi ban đầu cho trẻ 7 - 8 tuổi ở các Câu lạc bộ, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc.

3.1.2.1. Thực trạng điều kiện bể bơi, sân bãi, dụng cụ trong dạy bơi ban đầu ở các Câu lạc bộ, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc.

Bằng phương pháp khảo sát qua phiếu hỏi với 42 cán bộ quản lý, GV, HLV và qua quan sát thống kê 13 CLB, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc về số lượng và chất lượng các bể bơi, sân bãi và phương tiện dạy bơi cho trẻ em 7- 8 tuổi. Kết quả khảo sát được trình bày ở bảng 3.6.

Bảng 3.6. Thực trạng bể bơi, sân bãi, dụng cụ tập luyện bơi tại các Câu lạc bộ, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc

Loại hình sân bãi dụng cụ	Số lượng		Chất lượng					
	n	%	Tốt		Trung bình		Kém	
			n	%	n	%	n	%
Bể bơi đa năng	1	7,69	-		1	7,69	-	
Bể bơi chuyên dụng	11	84,61	3	23,07	8	61,53	-	
Bể bơi nước nóng	1	7,69	-		1	7,69	-	
Sân khởi động	13	100	11	84,61	2	15,38	-	
Phao bơi	108		80	74,07	28	25,93	-	
Ván bơi	228		185	81,14	43	18,86	-	
Phương tiện nghe nhìn	10	76,92	5	50	5	50	-	

Qua kết quả trình bày ở bảng 3.6, cho thấy:

Số lượng bể bơi của 13 CLB, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc có 13 bể bơi, trong đó mỗi CLB, TT tập luyện 1 bể đúng quy cách để dạy bơi cho trẻ 7 - 8 tuổi trở lên.

Có 13/13 số CLB và Trung tâm bơi đều có sân tập và khởi động trên cạn.

Về phao bơi dùng để làm quen nước và cứu sinh, ván tập bơi, nhìn chung các CLB, TT đều có đủ để giảng dạy cho mỗi lớp 10 - 15 em tập luyện mỗi buổi.

Trong số 13 CLB và Trung tâm bơi, có tới 10/13 chiếm tỷ lệ 83,33% có phương tiện nghe nhìn hỗ trợ dạy bơi cho trẻ, điều này rất tốt cho việc nâng cao chất lượng dạy bơi.

3.1.2.2. Thực trạng số lượng và chất lượng đội ngũ giáo viên, huấn luyện viên ở các Câu lạc bộ, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc

Để có số liệu đánh giá thực trạng số lượng và chất lượng đội ngũ GV, HLV dạy bơi ban đầu cho trẻ 7 - 8 tuổi ở các CLB, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc, luận án đã khảo sát bằng phiếu hỏi đối với 32 cán bộ, GV, HLV bơi của 13 CLB, Trung tâm về các nội dung tuổi đời, tuổi nghề trình độ, năng lực bơi các kiểu bơi... Kết quả khảo sát được trình bày ở bảng 3.7.

Bảng 3.7. Thực trạng số lượng và chất lượng đội ngũ giáo viên, huấn luyện viên bơi (Phụ trách dạy bơi ban đầu) ở các Câu lạc bộ, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc (n=32)

Nội dung khảo sát	Tổng số	%	Tình hình phân bố						χ^2	P
			Số CLB, TT có từ 1 - 2 HLV		Số CLB, TT có 3 HLV		Số CLB, TT có trên 3 HLV			
			n	%	n	%	n	%		
1. Trình độ học vấn										
Trên đại học	2	6,25	2	15,38	-		-		18	<0,001
Đại học	28	87,5	4	30,76	5	38,46	1	7,69		
Cao đẳng	2	6,25	1	7,69	-		-			
2. Thâm niên										
Trên 10 năm	12	37,5	2	15,38	2	15,38	1	7,69	2	>0,05
Dưới 10 năm	20	62,5	3	23,07	4	30,76	1	7,69		
3. Năng lực thực hành										
Bơi tốt 4 kiểu bơi	25	78,12	8	61,53	3	23,07	2	15,39	10,1	<0,001
Bơi tốt 3 kiểu bơi	7	21,88	4	30,76	1	7,69	-			

Từ kết quả trình bày ở bảng 3.7, có thể thấy:

100% số CLB, Trung tâm đều có các GV, HLV có trình độ từ cao đẳng trở lên. Trong đó, đại học là chủ yếu chiếm tỷ lệ 28/32 người và phân bố đồng đều ở các CLB, TT. Các GV, HLV trình độ đại học so với trên đại học và cao đẳng có sự khác biệt rõ rệt với $P < 0,001$.

Trong số 13 CLB, Trung tâm bơi chỉ có CLB bơi Hà Nội có số GV, HLV đạt trên 4 người. Còn lại 100% số CLB có 2 GV, HLV và trình độ đại học trở lên.

Về thâm niên dạy bơi, trong tổng số 32 GV, HLV bơi có tới 12 GV, HLV có thâm niên trên 10 năm trở lên, chiếm tỷ lệ 37,5%, trong khi đó có 20 GV, HLV chiếm tỷ lệ 62,5% tất cả được phân bổ tương đối đồng đều cho 13 CLB, Trung tâm bơi của toàn miền Bắc. Tỷ lệ này về cơ bản là tương đối đồng đều ở ngưỡng $P > 0,05$ khi so sánh bằng tham số χ^2 .

Về năng lực kỹ thuật thực hành bơi có 25/32 GV, HLV có kỹ thuật bơi tất cả 4 kiểu bơi. Điều này chứng tỏ, đa số các GV, HLV có năng lực bơi toàn diện và chiếm ưu thế ở các CLB, TT bơi với $P < 0,001$. Còn lại 7 GV, HLV bơi tốt 3 kỹ thuật bơi (Riêng bơi bướm tương đối kém) chiếm tỷ lệ 21,87%.

Các GV, HLV có trình độ bơi khác nhau được phân bổ khá đồng đều ở các CLB, Trung tâm, tạo nên khả năng đáp ứng tốt cho việc dạy học cả 4 kiểu bơi cho trẻ em 7 - 8 tuổi ở các CLB, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc nước ta.

3.1.2.3. Thực trạng nguồn tuyển sinh đầu vào các lớp dạy bơi ban đầu ở các Câu lạc bộ, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc

Hàng năm, các CLB, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc đều tổ chức tuyển chọn học sinh để vào các lớp dạy bơi ban đầu. Đối tượng dự tuyển là các em đã biết bơi hoặc chưa biết bơi, mới chỉ biết nổi người, có sự ham thích vận động dưới nước... Để thấy rõ được thực trạng nguồn tuyển sinh đầu vào các lớp dạy bơi ban đầu ở các CLB, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc, luận án đã tiến hành dùng hai phương pháp quan sát sự phạm và phỏng vấn về số lượng và trình độ các đầu vào các lớp dạy bơi ban đầu ở 13 CLB, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc. Kết quả được trình bày ở bảng 3.8.

Bảng 3.8. Thực trạng nguồn tuyển sinh vào các lớp dạy bơi ban đầu ở các Câu lạc bộ và Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc

Kết quả khảo sát Nội dung khảo sát	Năm 2015			Năm 2016			Năm 2017		
	Tổng số	CLB, TT nhiều nhất	CLB, TT ít nhất	Tổng số	CLB, TT nhiều nhất	CLB, TT ít nhất	Tổng số	CLB, TT nhiều nhất	CLB, TT ít nhất
<i>Số lượng trẻ em tham gia dự tuyển</i>									
Nam	452	72	26	487	68	29	502	61	28
Nữ	347	57	22	403	62	23	438	68	20
<i>Số lượng trẻ em trúng tuyển các lớp dạy bơi ban đầu</i>									
Nam	106	9	8	109	9	8	109	8	7
Nữ	93	8	7	95	8	6	96	9	6
<i>Số lượng trẻ em trúng tuyển đã biết nổi người hoặc biết 1 kiểu bơi tự do</i>									
Nam	66	6	2	70	5	2	73	5	2
Nữ	54	4	2	61	5	3	63	4	2
<i>Số lượng trẻ em trúng tuyển chưa biết bơi</i>									
Nam	40	6	4	38	6	3	36	4	2
Nữ	39	5	3	37	6	2	33	4	2

Qua kết quả khảo sát về thực trạng nguồn tuyển sinh vào học các lớp học bơi ban đầu của 13 CLB và trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc, cho thấy:

Số lượng học sinh tham gia dự tuyển vào các lớp dạy bơi ban đầu của cả trẻ em nam và nữ đã tăng dần theo từng năm. Năm 2015 có 452 nam, 347 nữ, năm 2016 có 487 nam, 403 nữ, thì năm 2017 đã tăng lên 502 nam, 438 nữ. Số lượng trúng tuyển vào các lớp dạy bơi ban đầu cũng tăng dần. Năm 2015 là 199 năm 2016 là 204 và năm 2017 là 205 em. Trong số các em trúng tuyển vào các lớp học bơi ban đầu, năm 2015 có 120 em đã nổi người, 79 em chưa biết bơi, thì năm 2017 đã có 136 em biết nổi người hoặc biết bơi tự do, 69 em chưa biết bơi.

Từ các số liệu trên, cho phép rút ra nhận xét là nguồn tuyển sinh vào các lớp dạy bơi là khá phong phú. Song, trình độ ban đầu chủ yếu là chưa biết bơi hoặc mới chỉ biết nổi người, đòi hỏi các lớp dạy bơi ban đầu phải tiến hành giảng dạy cơ bản từ đầu.

3.1.3. Thực trạng hiệu quả của các chương trình dạy bơi ban đầu cho trẻ em 7 - 8 tuổi các Câu lạc bộ, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc

3.1.3.1. Xác định các tiêu chí đánh giá kết quả dạy bơi ban đầu cho trẻ em 7 - 8 tuổi các tỉnh, thành miền Bắc.

Mục đích của việc xác định các tiêu chí là để đánh giá chất lượng hiệu quả và tính khả thi của chương trình. Bởi vậy, việc đánh giá mức độ đáp ứng phải dựa vào kết quả thực hiện mục tiêu, yêu cầu của chương trình. Hay nói cách khác là cần dựa vào các tiêu chí về kết quả nắm vững kỹ thuật (điểm kỹ thuật) của người học; khả năng bơi dài và khả năng bơi nhanh của người học ở các CLB, Trung tâm bơi có tính đại diện cho tất cả các tỉnh, thành miền Bắc.

Ngoài ra, để đánh giá thêm về chất lượng chương trình, luận án còn sử dụng các tiêu chí đánh giá về tính khoa học, tính hiện đại, tính khả thi và mức độ đáp ứng nhu cầu thực tiễn của chương trình thông qua ý kiến của những người trực tiếp sử dụng chương trình dạy bơi ban đầu ở các cơ sở tiến hành thực nghiệm sư phạm.

Luận án dựa trên các căn cứ vào quy trình đào tạo vận động viên bơi nhiều năm, đặc điểm giải phẫu, tâm, sinh lý trẻ em 7-8 tuổi, các công trình nghiên cứu chương trình dạy bơi ban đầu ở trong và ngoài nước.

Để tăng tính khách quan và độ tin cậy của các tiêu chí lựa chọn, luận án đã tiến hành phỏng vấn 24 chuyên gia, trong đó có, 12 nhà khoa học chiếm tỷ lệ 50%; 6 cán bộ quản lý chiếm tỷ lệ 25% và 6 huấn luyện viên chiếm tỷ lệ 25%, trực tiếp giảng dạy bơi. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 3.9

Bảng 3.9. Kết quả phỏng vấn xác định tiêu chí đánh giá kết quả dạy bơi ban đầu cho trẻ em 7 - 8 tuổi các Câu lạc bộ, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc (n=24).

Kết quả phỏng vấn Các tiêu chí	Rất quan trọng		Quan trọng		Không quan trọng		χ^2	P
	n	%	n	%	n	%		
Điểm kỹ thuật bơi	22	91,66	2	8,33	-		16,6	<0,001
Cự ly bơi	22	91,66	2	8,33	-		16,6	<0,001
Thành tích bơi 50m	21	87,5	3	12,5	-		13,5	<0,001
Đánh giá mức độ đáp ứng nhu cầu tuyển chọn	22	91,66	2	8,33	-		16,6	<0,001

Qua kết quả phỏng vấn ở bảng 3.9, cho thấy:

Cả 4 tiêu chí đánh giá kết quả thực nghiệm mà luận án đề xuất đã được từ 87.5% đến 91.66 % số ý kiến đánh giá là rất quan trọng, hơn hẳn ý kiến cho là quan trọng ở ngưỡng $P < 0,001$ khi so sánh bằng tham số χ^2 .

Bởi vậy, luận án đã sử dụng 4 tiêu chí này để đánh giá kết quả dạy bơi ban đầu cho trẻ em 7 - 8 tuổi các CLB, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc.

3.1.3.2. Xây dựng thang đánh giá cho từng tiêu chí để đánh giá kết quả chương trình dạy bơi ban đầu cho trẻ 7 - 8 tuổi các Câu lạc bộ, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc.

Các căn cứ để luận án xây dựng thang đánh giá cho từng tiêu chí đánh giá kết quả chương trình dạy bơi ban đầu cho trẻ 7 - 8 tuổi các Câu lạc bộ, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc:

Xây dựng trên cơ sở phù hợp với thực tiễn của các yếu tố ảnh hưởng đến hiệu quả và kết quả của thực hiện chương trình. Sự hợp lý về hình thức, cách đánh giá và thang đánh giá cho các tiêu chí và đặc biệt là phù hợp với đặc điểm sinh lý và năng lực của đối tượng thực hiện chương trình.

Kết quả chương trình dạy bơi ban đầu cho trẻ 7 - 8 tuổi, cần phải dựa vào việc khảo sát đủ thực trạng các yếu tố chi phối hiệu quả chương trình. Đồng thời, phải căn cứ vào nhu cầu thực tế và các quy luật của dạy học vận động và đặc điểm đối tượng thực hiện chương trình v.v... Đặc biệt, cần phải đảm bảo cơ sở khoa học, mang tính thực tiễn và tiếp cận hiện đại....

Trên cơ sở nghiên cứu ứng dụng các thành tựu mới của khoa học giảng dạy để sắp xếp lại trình tự và thời gian cho các nội dung, mặt khác nâng cao các chỉ tiêu thi kiểm tra để có thể đáp ứng được nhu cầu tuyển chọn VĐV vào các lớp năng khiếu bơi.

Ngoài ra, luận án căn cứ vào chương trình của các nước có nền bơi mạnh ở khu vực như Thái Lan, Singapo, Trung Quốc... Các tiêu chí tuyển chọn VĐV bơi đầu vào của giai đoạn huấn luyện ban đầu, cũng chính là mục tiêu cần phải đạt được của chương trình dạy bơi ban đầu trong các câu lạc bộ và trường năng khiếu thể thao.

(a). Điểm kỹ thuật bơi

Cách chấm điểm dựa vào barem mời hội đồng chấm điểm, có từ 2 đến 3 người, mỗi người cho điểm riêng. Điểm chính thức là điểm trung bình cộng của các thành viên ban chấm thi. Luận án xây dựng căn cứ và thang đánh giá kỹ thuật các kiểu bơi. Kết quả được trình bày tại bảng 3.10 và 3.11

Bảng 3.10. Căn cứ đánh giá kỹ thuật bơi trong dạy bơi ban đầu cho trẻ em 7 - 8 tuổi các Câu lạc bộ, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc

Kỹ thuật bơi	Căn cứ đánh giá
<p>Kỹ thuật bơi trườn sấp, trườn ngửa</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Thân người khi bơi: + Góc độ thân người khi bơi. + Độ ổn định khi bơi
	<ul style="list-style-type: none"> - Động tác chân: + Biên độ nhịp điệu 2 chân. + Hiệu lực động tác chân.
	<ul style="list-style-type: none"> - Động tác tay: + Thực hiện 4 giai đoạn kỹ thuật động tác tay rõ ràng. + Điểm tay vào nước và thứ tự tay vào nước + Nhịp điệu phối hợp 2 tay và thực hiện hiệu lực động tác.
	<ul style="list-style-type: none"> - Phối hợp nhịp điệu bao gồm: Chân- tay- thở - Phối hợp: + Chân - tay + Tay - thở
<p>Kỹ thuật bơi ếch</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Kỹ thuật động tác chân: + Đường và phương hướng đạp chân. + Hiệu lực đạp chân (độ lướt đạp chân)
	<ul style="list-style-type: none"> - Kỹ thuật động tác tay: + Đường quạt nước. + Hiệu lực quạt tay (độ lướt quạt tay)
	<ul style="list-style-type: none"> - Mức độ phối hợp Chân - tay - thở. - Mức độ phối hợp giữa: + Chân- tay. + Tay- thở.
	<p>Sự thăng bằng khi bơi và độ lướt nước sau mỗi chu kỳ bơi</p>
<p>Kỹ thuật bơi bướm</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Kỹ thuật động tác thân người và chân: + Đường và phương hướng đạp chân. + Hiệu lực đạp chân (độ lướt đạp chân)
	<ul style="list-style-type: none"> - Kỹ thuật động tác tay: + Đường quạt nước. + Hiệu lực quạt tay (độ lướt quạt tay)
	<ul style="list-style-type: none"> - Mức độ phối hợp Chân - tay - thở. - Mức độ phối hợp giữa: + Chân- tay. + Tay- thở.
	<p>Sự ổn định khi bơi và độ lướt nước sau mỗi chu kỳ bơi</p>

Bảng 3.11. Thang điểm đánh giá kỹ thuật bơi trong dạy bơi ban đầu cho trẻ em 7 - 8 tuổi các Câu lạc bộ, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc

TT	Đánh giá Kỹ thuật	Điểm	Xếp loại
1	Bơi hết cự ly; động tác phối hợp (chân - tay - thở) nhịp nhàng, hiệu lực động tác tốt, tư thế thân người ổn định.	9-10	Giỏi
2	Bơi hết cự ly; mắc 1 trong 3 lỗi với mức độ thấp- vừa phải (nhịp điệu trong phối hợp bơi chân- tay- thở, hoặc tính ổn định thân người khi bơi hoặc hiệu lực động tác chân -tay).	8-8,9	
3	Bơi hết cự ly; mắc 2 trong 3 lỗi với mức độ vừa phải (nhịp điệu trong phối hợp bơi chân- tay- thở, hoặc tính ổn định thân người khi bơi hoặc hiệu lực động tác chân -tay) hay mắc 1 trong 3 lỗi với mức độ cao.	7-7,9	Khá
4	Bơi hết cự ly; mắc cả 3 lỗi với mức độ vừa phải (nhịp điệu trong phối hợp bơi chân- tay- thở, hoặc tính ổn định thân người khi bơi hoặc hiệu lực động tác chân -tay).	6-6,9	TB
5	Bơi hết cự ly; mắc 2 trong 3 lỗi với mức độ cao (nhịp điệu trong phối hợp bơi chân- tay- thở, hoặc tính ổn định thân người khi bơi hoặc hiệu lực động tác chân -tay).	5-5.9	
6	Bơi hết cự ly; mắc cả 3 lỗi với mức độ cao (nhịp điệu trong phối hợp bơi chân- tay- thở, hoặc tính ổn định thân người khi bơi hoặc hiệu lực động tác chân -tay).	4.5- 5	Yếu, kém
7	Bơi mắc các lỗi và không hết cự ly (từ 40m- <50m)	3.5- 4	
8	Bơi mắc các lỗi và không hết cự ly (từ 30m <40m)	2.5-3	
9	Bơi mắc các lỗi và không hết cự ly (từ 20m <30m)	1,5-2	
10	Bơi từ 10m - < 20m	1	
11	Bơi từ 5m- <10m	0,5	
12	Không biết bơi	0	

(b). Cự ly bơi

Cách tiến hành: Cho VĐV xuất phát bơi với tốc độ tùy ý. Dừng sức bơi cho đến khi nào không thể tiếp tục bơi được thì dừng lại, tính cự ly bơi được bằng đơn vị mét (m). Kết quả xây dựng thang đánh giá cự ly bơi, được trình bày tại bảng 3.12

Bảng 3.12. Thang đánh giá cự ly bơi trong dạy bơi ban đầu cho trẻ em 7 - 8 tuổi các Câu lạc bộ, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc

Kiểu bơi	Giới tính	Giỏi (9-10 điểm)	Khá (7-8 điểm)	TB (5-6 điểm)	Yếu - Kém (dưới 5 điểm)
<i>Kết thúc học phần 1</i>					
Bơi ếch (m)	Nam	>100	75-100	50-74	<50
	Nữ	>100	75-100	50-74	<50
<i>Kết thúc học phần 2</i>					
Bơi trườn sấp (m)	Nam	>100	75-100	50-74	<50
	Nữ	>100	75-100	50-74	<50
<i>Kết thúc học phần 3</i>					
Bơi trườn ngửa (m)	Nam	>75	61-75	50-60	< 50
	Nữ	>70	61-70	50-60	< 50
<i>Tổng kiểm tra</i>					
Bơi ếch(m)	Nam	>200	150-200	100-150	<100
	Nữ	>200	150-200	100-150	<100
Bơi trườn sấp (m)	Nam	>200	150-200	100-150	<100
	Nữ	>200	150-200	100-150	<100
Bơi trườn ngửa (m)	Nam	>75	61-75	50-60	< 50
	Nữ	>70	61-70	50-60	< 50
Bơi bướm (m)	Nam	>65	61-65	50-60	< 50
	Nữ	>60	56-60	50-55	< 50

(c). Thành tích bơi 50m

Cách tiến hành: Cho VĐV đứng trên thành bể (hoặc bục xuất phát) và nghe hiệu lệnh “Chuẩn bị”, thì cúi người làm động tác chuẩn bị cho xuất phát. Khi nghe tín hiệu hô “bơi” hoặc tiếng súng hoặc còi phát lệnh, thì xuất phát, đồng thời cùng lúc người kiểm tra bấm cho đồng hồ chạy (riêng kiểu bơi ngửa xuất phát ở dưới nước). Khi bơi tới đích, cùng lúc với tay VĐV chạm thành bể, thì đồng hồ cũng bấm dừng. Thành tích bơi được của VĐV được tính bằng giây (s) và số lẻ là % giây. Kết quả xây dựng thang đánh giá thành tích bơi 50m, được trình bày tại bảng 3.13.

Bảng 3.13. Thang đánh giá thành tích bơi 50m trong dạy bơi ban đầu cho trẻ em 7 - 8 tuổi các Câu lạc bộ, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc

Kiểu bơi	Giới tính	Giỏi (9-10 điểm)	Khá (7-8 điểm)	TB (5-6 điểm)	Yếu - Kém (dưới 5 điểm)
Kết thúc học phần 1					
Bơi ếch (s)	Nam	≤75	76- 80	81 - 85	≥86
	Nữ	≤80	81- 85	86 - 90	≥91
Kết thúc học phần 2					
Bơi trườn sấp (s)	Nam	≤75	76- 80	81 - 85	≥86
	Nữ	≤80	81- 85	86 - 90	≥91
Kết thúc học phần 3					
Bơi trườn ngửa (s)	Nam	≤80	81- 85	86 - 90	≥91
	Nữ	≤85	86- 90	91 - 95	≥96
Tổng kiểm tra					
Bơi ếch (s)	Nam	≤70	71- 75	76 - 80	≥81
	Nữ	≤75	76- 80	81- 85	≥86
Bơi trườn sấp (s)	Nam	≤70	71- 75	76 - 80	≥81
	Nữ	≤75	76- 80	81- 85	≥86
Bơi trườn ngửa (s)	Nam	≤80	81- 85	86 - 90	≥91
	Nữ	≤85	86- 90	91 - 95	≥96
Bơi bướm (s)	Nam	≤85	85- 90	91 - 95	≥95
	Nữ	≤90	90- 95	96 - 100	≥100

(d). Mức độ đáp ứng yêu cầu trình độ đầu vào các lớp năng khiếu bơi giai đoạn huấn luyện ban đầu

Để làm rõ thêm thực tế đáp ứng của các chương trình dạy bơi ban đầu về năng lực và trình độ chuyên môn bơi, đáp ứng vào giai đoạn huấn luyện ban đầu ở các CLB, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc. Luận án xây dựng yêu cầu về năng lực chuyên môn của trẻ 8 tuổi sau khi hoàn thành chương trình học bơi ban đầu.

Kết quả được trình bày tại bảng 3.14.

Bảng 3.14. Yêu cầu về năng lực chuyên môn sau khi hoàn thành chương trình học bơi ban đầu cho trẻ em 7 - 8 tuổi các Câu lạc bộ, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc

Nội dung	Giới tính	Yêu cầu tuyển chọn	
1. Kỹ thuật bơi			
Bơi ếch	Nam	Năm vững kỹ thuật (Điểm giỏi trở lên)	
	Nữ		
Trườn sấp	Nam		
	Nữ		
Trườn ngửa	Nam		
	Nữ		
Bơi bướm	Nam		
	Nữ		
2. Cự ly bơi (m)			
Bơi ếch	Nam		$\geq 200m$
	Nữ	$\geq 200m$	
Trườn sấp	Nam	$\geq 200m$	
	Nữ	$\geq 200m$	
Trườn ngửa	Nam	$\geq 75m$	
	Nữ	$\geq 70m$	
Bơi bướm	Nam	$\geq 65m$	
	Nữ	$\geq 60m$	
3. Thành tích bơi 50m (s)			
Bơi ếch	Nam	$\leq 70''$	
	Nữ	$\leq 75''$	
Trườn sấp	Nam	$\leq 70''$	
	Nữ	$\leq 75''$	
Trườn ngửa	Nam	$\leq 80''$	
	Nữ	$\leq 85''$	
Bơi bướm	Nam	$\leq 85''$	
	Nữ	$\leq 90''$	

3.1.3.3. Thẩm định cho từng tiêu chí thông qua ý kiến đánh giá

Sau khi đã xây dựng được căn cứ, thang đánh giá cho từng tiêu chí, để tăng thêm tính khách quan và độ tin cậy, luận án đã tổ chức hội thảo khoa học để thẩm định các căn cứ và thang đánh giá kết quả trong dạy bơi ban đầu cho trẻ em 7 - 8 tuổi các Câu lạc bộ, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc.

Hội thảo được tổ chức ngày 16/3/2017 tại Bộ môn thể thao dưới nước, Trường Đại học thể dục thể thao 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 huấn luyện viên, giáo viên bơi có kinh nghiệm chiếm tỷ lệ 27,77% .

Nội dung xin ý kiến đóng góp gửi kèm theo giấy mời tham gia hội thảo, về các nội dung: Căn cứ đánh giá kỹ thuật bơi; Thang điểm đánh giá kỹ thuật bơi; Thang đánh giá cự ly bơi; Thang đánh giá thành tích bơi 50m; Yêu cầu về năng lực chuyên môn sau khi hoàn thành chương trình học bơi ban đầu.

Các chuyên gia, các cán bộ quản lý, các huấn luyện viên, giáo viên bơi đọc nhận xét và gửi câu hỏi phản hồi (nếu có).

Trả lời và giải trình các câu hỏi của các chuyên gia, các cán bộ quản lý, các huấn luyện viên, giáo viên bơi (nếu có).

Thảo luận các nội dung của từng tiêu chí

Đánh giá thang đánh giá cho từng tiêu chí thông qua phiếu đánh giá.

Ở mỗi nội dung thẩm định được đánh giá theo 3 mức độ: Đạt yêu cầu, kiến nghị ban hành (C3); Đạt yêu cầu, nhưng phải chỉnh sửa (C2); Không đạt yêu cầu, phải xây dựng lại (C1). Kết quả thẩm định được trình bày tại bảng 3.15

Bảng 3.15. Kết quả thẩm định các căn cứ và thang đánh giá kết quả trong dạy bơi ban đầu cho trẻ em 7 - 8 tuổi các Câu lạc bộ, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc (n=18).

TT	Nội dung thẩm định	Kết quả thẩm định					
		Không đạt yêu cầu, phải xây dựng lại (C1)		Đạt yêu cầu, nhưng phải chỉnh sửa (C2)		Đạt yêu cầu, kiến nghị ban hành (C3)	
		n	%	n	%	n	%
1	Căn cứ đánh giá kỹ thuật bơi	0		3	16,66	15	83,33
2	Thang điểm đánh giá kỹ thuật bơi	1	5,55	4	22,22	13	72,22
3	Thang đánh giá cự ly bơi	2	11,11	5	27,77	11	61,11
4	Thang đánh giá thành tích bơi 50m	3	16,66	4	22,22	11	61,11
5	Yêu cầu về năng lực chuyên môn sau khi hoàn thành chương trình học bơi ban đầu	3	16,66	5	27,77	10	55,55

Kết quả thu được ở bảng 3.15, cho thấy: Đa số các nội dung thẩm định đều đánh giá “Đạt yêu cầu, kiến nghị ban hành”, chiếm tỷ lệ từ 55,55% đến 83,33%.. Còn lại là vùng mức độ “Không đạt yêu cầu, phải xây dựng lại” chiếm tỷ lệ từ thấp từ 5,55% đến 16,66%. Như vậy, đa số ý kiến thẩm định đều đánh giá các nội dung ở mức “Đạt yêu cầu, kiến nghị ban hành” đối với các căn cứ và thang đánh giá kết quả trong dạy bơi ban đầu cho trẻ em 7 - 8 tuổi các Câu lạc bộ, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc mà luận án xây dựng.

Kết quả này cho phép luận án khẳng định bước đầu là các căn cứ, thang đánh giá cho từng tiêu chí để đánh giá kết quả chương trình 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... có thể đưa vào ứng dụng, kiểm định chất lượng và hiệu quả trong thực tiễn dạy bơi ban đầu ở các CLB, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc Việt Nam

3.1.3.4. *Thực trạng kết quả thực hiện các chương trình dạy bơi ban đầu cho trẻ em 7 - 8 tuổi các Câu lạc bộ, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc*

Để khảo sát và đánh giá thực trạng mức độ đáp ứng thực tiễn của công tác tuyển chọn VĐV bơi 7 - 8 tuổi ở các CLB, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc, luận án đã tiến hành đánh giá kết quả học tập của 199 em của 13 CLB, Trung tâm bơi được tuyển vào năm 2015 và dùng 4 tiêu chí và thang đánh giá đã được xây dựng để đánh giá kết quả đầu ra, kết quả cụ thể như sau:

(a). Về kỹ thuật bơi:

Dựa vào thang đánh giá kỹ thuật, luận án đã tiến hành kiểm tra đầu ra của các em, sau đó tính tỷ lệ % các loại xếp hạng. Kết quả được trình bày ở bảng 3.16.

Bảng 3.16. Thực trạng trình độ kỹ thuật 4 kiểu bơi của trẻ em 8 tuổi sau khi hoàn thành chương trình học bơi ban đầu ở các Câu lạc bộ, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc (n=199)

Giới tính	Kết quả Kiểu bơi	Giỏi (9-10 điểm)		Khá (7-8 điểm)		TB (5-6 điểm)		Yếu - Kém (dưới 5 điểm)		Không biết bơi		χ^2	P
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%		
Nam (n=106)	Ê	41	38,67	32	30,18	33	31,13	-	-	-	-	13,53	<0,005
	TS	40	37,73	30	28,30	36	33,96	-	-	-	-	13,70	<0,005
	TN	4	3,77	15	14,15	15	14,15	2	1,88	70	66,03	49,04	<0,001
	B	-	-	-	-	-	-	-	-	106	100		
Nữ (n=93)	Ê	45	48,38	30	32,25	18		-	-	-	-	28,62	<0,001
	TS	40	43,01	25	26,88	28	30,10	-	-	-	-	17,79	<0,005
	TN	3	3,22	11	11,82	15	16,12	4	4,3	60	64,51	38,81	<0,005
	B	-	-	-	-	-	-	-	-	93	100		

Từ kết quả trình bày ở bảng 3.16, có thể thấy:

Trong các kiểu bơi thì kiểu bơi éch và bơi trườn sấp có 13/13 CLB, Trung tâm tiến hành dạy bơi, nên có tỷ lệ VĐV nam và nữ đều đạt loại khá, giỏi và trung bình là 100%. Trong đó, loại giỏi đạt tới 37,73% đến 48,38%, số em đạt khá giỏi so với loại còn lại đều vượt trội ở ngưỡng $P < 0,001$ khi so sánh bằng tham số χ^2 .

Ở kiểu bơi ngựa, chỉ có 3/13 CLB, Trung tâm triển khai giảng dạy, nên số trẻ em đạt loại khá giỏi và trung bình rất ít. Đặc biệt, số trẻ em không biết bơi ngựa rất cao, nam có tỷ lệ là 66,03%, nữ là 64,51%. Điều này là đương nhiên bởi các em không được học nên không biết bơi.

Riêng kiểu bơi bướm, không có CLB, Trung tâm nào đưa vào giảng dạy nên các em không biết bơi kiểu bơi này. Điều đáng quan tâm là trong chương trình dạy bơi ban đầu của các nước có nền bơi tiên tiến khu vực châu Á như Trung Quốc, Hàn Quốc, Nhật hoặc Thái Lan, đều đã sớm đưa kiểu bơi bướm vào chương trình, tạo nên chương trình dạy bơi ban đầu tổng thể gồm cả 4 kiểu bơi. Trong khi đó, ở nước ta chương trình dạy bơi ban đầu nhiều nhất mới dạy 3 kiểu bơi. Vì vậy, thực trạng hiệu quả dạy bơi đối với kiểu bơi bướm của các chương trình dạy bơi cả nước nói chung và các CLB, Trung tâm bơi miền Bắc nói riêng vẫn không được đưa vào.

(b). Về cự ly bơi

Kết quả cự ly bơi được của trẻ em các CLB, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc, được trình bày ở bảng 3.17.

Bảng 3.17. Thực trạng về cự ly bơi của trẻ em 8 tuổi sau khi hoàn thành chương trình học bơi ban đầu ở các Câu lạc bộ, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc (n=199)

Giới tính	Kết quả Kiểu bơi	Giỏi (9-10 điểm)		Khá (7-8 điểm)		TB (5-6 điểm)		Yếu - Kém (dưới 5 điểm)		Không biết bơi		χ^2	P
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%		
Nam (n=106)	Ê	96	90,57	10	9,43	-	-	-	-	-	-	106	<0,001
	TS	87	82,07	19	17,93	-	-	-	-	-	-	106	<0,001
	TN	14	13,2	30	28,3	42	39,62	20	18,86	-	-	3,06	>0,05
	B	-	-	-	-	-	-	-	-	106	100	-	-
Nữ (n=93)	Ê	85	91,39	8	8,61	-	-	-	-	-	-	93	<0,001
	TS	81	87,1	12	12,9	-	-	-	-	-	-	93	<0,001
	TN	11	11,82	20	21,5	28	30,1	34	36,55	-	-	2,58	>0,05
	B	-	-	-	-	-	-	-	-	106	100	-	-

Từ kết quả khảo sát trình bày ở bảng 3.17, cho thấy:

Chỉ có kiểu bơi trườn sấp và kiểu bơi ếch các CLB và Trung tâm bơi đạt được tỷ lệ trên 80% số trẻ em bơi qua được cự ly 100m và đều đạt loại khá giỏi với $P < 0,001$. Đối với kiểu bơi trườn ngựa, chỉ có 13,2% đối với các em nam và

11,8 % đối với các em nữ bơi qua cự ly yêu cầu. Riêng kiểu bơi bướm, có tới 100% số trẻ em đều không bơi biết bơi do không được học.

Nếu so sánh với yêu cầu của tuyển chọn VĐV hiện nay, đòi hỏi trẻ em đều phải bơi được cả 4 kiểu bơi, thì các chương trình hiện hành đều chưa đáp ứng được. Hiệu quả của các chương trình dạy bơi ở các CLB, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc còn rất thấp so với yêu cầu tuyển chọn đầu vào cho các lớp năng khiếu huấn luyện ban đầu ở các tỉnh, thành (ở lứa tuổi 9 - 12)

(c). Về thành tích bơi 50m

Luận án đã thống kê tỷ lệ số lượng trẻ đạt thành tích trung bình ở các kiểu bơi của cả 13 CLB, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc. Kết quả trình bày ở bảng 3.18a và 3.18b.

Bảng 3.18a. Thực trạng thành tích bơi 50m của trẻ em 8 tuổi sau khi hoàn thành chương trình dạy bơi ở các Câu lạc bộ, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc (n=199)

Kiểu bơi	Nam (n=106)			Nữ (n=93)		
	\bar{x}	δ	Cv	\bar{x}	δ	Cv
Bơi ếch (s)	82,5	5,8	7,03	87,2	5,9	6,77
Bơi trườn sấp (s)	80,5	5,6	6,69	86,3	5,8	6,72
Bơi trườn ngửa (s)	84,2	3,9	4,63	90,5	6,1	6,74
Bơi bướm (s)	-			-		

Bảng 3.18b. Thực trạng phân loại thành tích bơi 50m của trẻ em 8 tuổi sau khi hoàn thành chương trình dạy bơi ở các Câu lạc bộ, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc (n=199)

Giới tính	Kết quả Kiểu bơi	Giỏi (9-10 điểm)		Khá (7-8 điểm)		TB (5-6 điểm)		Yếu - Kém		Không biết bơi		χ^2	P
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%		
Nam (n=106)	Ê	41	38,68	40	37,73	25	23,58	-		-		20,57	<0,001
	TS	39	36,79	27	25,47	40	37,73	-		-		6,38	<0,001
	TN	4	3,77	13	12,26	14	13,2	3	2,83	72			
	B	-		-		-		-		106	100		
Nữ (n=93)	Ê	43	46,23	35	37,63	15	16,12	-		-		40,89	<0,001
	TS	36	38,7	25	26,88	32	34,4	-		-		9,78	<0,001
	TN	3	3,22	14	15,05	16	17,2	6	6,45	54	58,06		
	B	-		-		-		-		93	100		

Từ kết quả trình bày ở bảng 3.18a và 3.18b, cho thấy:

Nhìn chung, sau khi học xong chương trình 60 tiết đến 120 tiết, trẻ đã có thể bơi được 2 đến 3 kiểu bơi. Thành tích của trẻ em nam 1'24'' đến 1'20'', nữ từ 1'30'' đến 1'27''. Thành tích của cả trẻ em nam và nữ ở 3 kiểu bơi đều khá đồng đều với $C_v < 10\%$, từ 4,63% - 7,03%.

Về phân loại thành tích bơi, trừ kiểu bơi trườn ngửa và bơi bướm phần lớn các em không được học nên không biết bơi. Còn ở kiểu bơi ếch và trườn sấp thì số trẻ em đạt loại khá giỏi đều hơn hẳn loại trung bình với tỷ lệ 62,7% ở trườn sấp với nam đến 83,88% ở bơi ếch nữ.

Tuy vậy, chương trình vẫn chưa đáp ứng được việc đánh giá năng lực thể thao của cả 4 kiểu bơi thể thao.

Đây cũng chính là phần khiếm khuyết của các chương trình dạy bơi ban đầu ở Việt Nam, so với các chương trình dạy bơi ban đầu của các nước trên thế giới. Nhất là trong thời kỳ hội nhập hiện nay, việc bổ sung hoàn thiện chương trình nhằm nâng cao chất lượng đào tạo cũng là nhu cầu, đồng thời cũng là yêu cầu cơ bản của đổi mới căn bản toàn diện giáo dục đào tạo của Đảng ta trong nghị quyết 19 của Ban chấp hành trung ương Đảng ta hiện nay.

(d). Mức độ đáp ứng yêu cầu trình độ đầu vào các lớp năng khiếu bơi giai đoạn huấn luyện ban đầu ở các CLB, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc.

Luận án tiến hành làm rõ thêm sự khác biệt giữa yêu cầu thực tiễn với thực tế đáp ứng của các chương trình dạy bơi ban đầu về năng lực và trình độ chuyên môn bơi của học sinh 7 - 8 tuổi, sau khi hoàn thành chương trình dạy bơi ban đầu của 13 CLB và Trung tâm bơi ở các tỉnh, thành miền Bắc Việt Nam. Kết quả được trình bày tại bảng 3.19.

Bảng 3.19. So sánh kết quả thực tế với yêu cầu trình độ đầu vào các lớp huấn luyện ban đầu ở các Câu lạc bộ, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc (n=13)

Giới tính	Kiểu bơi	Kết quả thực tế										Yêu cầu tuyển chọn	Nhận xét	
		Giỏi (9-10 điểm)		Khá (7-8 điểm)		TB (5-6 điểm)		Yếu - Kém		Không biết bơi				
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%			
1. Điểm kỹ thuật bơi														
Nam (n=106)	Ê	41	38,67	32	30,18	33	31,13	-	-	-	-	Năm vững kỹ thuật (Điểm trở lên)	Chưa đáp ứng được nhu cầu thực tiễn	
	TS	40	37,73	30	28,30	36	33,96	-	-	-	-			
	TN	4	3,77	15	14,15	15	14,15	2	1,88	70	66,03			
	B	-	-	-	-	-	-	-	-	106	100			
Nữ (n=93)	Ê	45	48,38	30	32,25	18	-	-	-	-	-			
	TS	40	43,01	25	26,88	28	30,10	-	-	-	-			
	TN	3	3,22	11	11,82	15	16,12	4	4,3	60	64,51			
	B	-	-	-	-	-	-	-	-	93	100			
2. Cự ly bơi (m)														
Nam (n=106)	Ê	96	90,57	10	9,43	-	-	-	-	-	-	≥200m	Chưa đáp ứng được nhu cầu thực tiễn	
	TS	87	82,07	19	17,93	-	-	-	-	-	-	≥200m		
	TN	14	13,2	30	28,3	42	39,62	20	18,86	-	-	≥200m		
	B	-	-	-	-	-	-	-	-	106	100	≥200m		
Nữ (n=93)	Ê	85	91,39	8	8,61	-	-	-	-	-	-	≥75m		
	TS	81	87,1	12	12,9	-	-	-	-	-	-	≥70m		
	TN	11	11,82	20	21,5	28	30,1	34	36,55	-	-	≥65m		
	B	-	-	-	-	-	-	-	-	106	100	≥60m		
3. Thành tích bơi 50m (s)														
Nam (n=106)	Ê	41	38,68	40	37,73	25	23,58	-	-	-	-	≤ 70''	Chưa đáp ứng được nhu cầu thực tiễn	
	TS	39	36,79	27	25,47	40	37,73	-	-	-	-	≤ 75''		
	TN	4	3,77	13	12,26	14	13,2	3	2,83	72	-	≤ 70''		
	B	-	-	-	-	-	-	-	-	106	100	≤ 75''		
Nữ (n=93)	Ê	43	46,23	35	37,63	15	16,12	-	-	-	-	≤ 80''		
	TS	36	38,7	25	26,88	32	34,4	-	-	-	-	≤ 85''		
	TN	3	3,22	14	15,05	16	17,2	6	6,45	54	58,06	≤ 85''		
	B	-	-	-	-	-	-	-	-	93	100	≤ 90''		

Từ kết quả trình bày ở bảng 3.19, cho thấy :

Ở cả 3 nội dung (Mức độ nắm vững kỹ thuật 4 kiểu bơi; Cụ ly bơi; Thành tích bơi 50m ở 4 kiểu bơi), các trẻ em học qua các chương trình dạy bơi hiện đang sử dụng ở các CLB và Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc đều chưa đáp ứng được nhu cầu tuyển sinh toàn diện, có độ tin cậy cao về năng lực chuyên môn và tiềm năng chuyên môn môn bơi đối với các trẻ 8 - 9 tuổi khi thi tuyển vào các lớp năng khiếu, giai đoạn huấn luyện bơi ban đầu của các CLB và Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc.

Thực trạng này, đã đặt ra nhu cầu bức thiết cần đổi mới và xây dựng chương trình dạy bơi ban đầu, có thể đáp ứng tốt hơn các nhu cầu tuyển chọn VĐV bơi 8 - 9 tuổi ở giai đoạn huấn luyện ban đầu, nhằm nhanh chóng nâng cao trình độ của VĐV nước nhà, tiếp cận các nước có nền bơi tiên tiến ở khu vực và thế giới.

3.1.4. Bàn luận về kết quả nghiên cứu nhiệm vụ 1

3.1.4.1. Bàn luận về thực trạng công tác dạy bơi ban đầu cho trẻ em 7 - 8 tuổi đang áp dụng ở các CLB, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc.

(a). Về thực trạng sử dụng các chương trình dạy bơi ban đầu cho trẻ em 7 - 8 tuổi các CLB, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc

Từ kết quả khảo sát thực trạng sử dụng chương trình dạy bơi ban đầu cho trẻ 7 - 8 tuổi ở các CLB, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc, cho thấy: Có 4/13 CLB chiếm tỷ lệ 30,77% sử dụng chương trình 60 tiết dạy 2 kiểu bơi ếch và trườn sấp. Có 7/13 CLB chiếm tỷ lệ 53,85% sử dụng chương trình dạy bơi 90 tiết dạy 2 kiểu bơi. Ngoài ra, có 2 CLB chiếm tỷ lệ 15,38% sử dụng chương trình 120 tiết dạy 3 kiểu bơi. Kết quả này, đã nói lên tính tản mạn trong việc sử dụng chương trình dạy bơi ban đầu.

Chương trình dạy bơi ban đầu các tỉnh thành miền Bắc, có khác so với chương trình của các tỉnh thành miền Nam, nơi có thể tập luyện bơi vào mọi thời điểm trong năm. Điều này có thể giải thích do điều kiện địa lý, khí hậu...

của từng vùng miền, đã có ảnh hưởng đáng kể tới thực trạng nội dung chương trình dạy bơi ban đầu.

Điều đáng quan tâm là các chương trình này mới được xây dựng trên kinh nghiệm của HLV ở các CLB, Trung tâm bơi, hoặc là sự vay mượn chương trình dạy bơi của CLB bơi, lặn Thành phố Hồ Chí Minh. Thực tế này, đã đặt ra một nhu cầu bức xúc là cần xây dựng một chương trình dạy bơi có tính khoa học, hiện đại hợp lý, hiệu quả và khả thi hơn, nhằm đáp ứng việc tạo ra nguồn tuyển chọn VĐV bơi giai đoạn huấn luyện ban đầu, có chất lượng cao hơn cho các CLB, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc.

(b). Bàn luận về thực trạng việc xác định mục đích, mục tiêu và yêu cầu trong các chương trình dạy bơi ban đầu cho trẻ em 7 - 8 tuổi các CLB, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc

Về việc xác định mục đích của chương trình, thì cả 3 loại chương trình hiện hành đều mới đưa ra mục đích chung chung, là tạo nguồn tuyển chọn cho giai đoạn huấn luyện ban đầu. Song, chưa có chương trình nào đề ra mục đích nhằm nâng cao chất lượng nguồn và tham gia tuyển chọn để nâng cao hiệu quả và hiệu suất tuyển chọn VĐV bơi đầu vào của giai đoạn huấn luyện ban đầu.

Về mục tiêu đào tạo, có thể thấy rõ sự khác biệt của 2 loại chương trình 60 tiết và 90 tiết với chương trình 120 tiết, sự khác biệt về mục tiêu của 2 loại chương trình này thể hiện chủ yếu ở 2 mặt.

Thứ nhất, là số lượng kiểu bơi được dạy khác nhau: Chương trình 60 tiết và 90 tiết chỉ dạy 2 kiểu bơi, trong khi đó chương trình 120 tiết dạy 3 kiểu bơi.

Thứ hai là mục tiêu về cự ly bơi và thành tích bơi của cả 2 loại chương trình cũng có sự khác biệt, chương trình 120 tiết dạy 3 kiểu bơi cao hơn 2 chương trình kia.

Cả 3 chương trình mà các các CLB, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc sử dụng, chưa có chương trình nào dạy 4 kiểu bơi để có thể giúp cho công tác tuyển chọn chuyên môn cho giai đoạn huấn luyện ban đầu có thể tuyển chọn toàn diện và có hiệu suất tuyển chọn cao. Đây cũng chính là những yếu điểm cơ

bản của các loại chương trình dạy bơi ban đầu đang hiện hành ở các CLB và Trung tâm bơi ở Việt Nam nói chung và miền Bắc nói riêng. Cũng cần nhấn mạnh, là chương trình dạy bơi ban đầu ở các nước có nền bơi mạnh ở khu vực và Châu lục như Thái Lan, Trung Quốc, Hàn Quốc, Nhật Bản vv... đều đã biên soạn và sử dụng chương trình dạy bơi ban đầu cho trẻ dưới 8 tuổi với việc trang bị kỹ thuật của cả 4 kiểu bơi trườn sấp, ếch, ngựa, bướm. Vì vậy, hiệu suất tuyển chọn VĐV ở các nước này rất cao, giúp giảm kinh phí và công sức đào tạo VĐV ở các giai đoạn huấn luyện tiếp theo.

(c). Bàn luận về thực trạng nội dung và phân phối thời gian giảng dạy của các chương trình dạy bơi ban đầu cho trẻ em 7 - 8 tuổi các CLB, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc

Qua kết quả khảo sát cho thấy:

Nội dung chương trình 60 tiết và 90 tiết chỉ giới hạn giảng dạy các kỹ thuật làm quen nước và các động tác cơ bản và động tác phối hợp của 2 kiểu bơi, bơi ếch và bơi trườn sấp. Ngoài ra, còn trang bị kỹ thuật xuất phát trên bục cho 2 kiểu bơi trườn và bơi ếch.

Đối với chương trình dạy bơi 120 tiết, ngoài nội dung giống với chương trình dạy 60 và 90 tiết, ở chương trình 120 tiết còn có nội dung dạy thêm kiểu bơi ngựa và xuất phát bơi ngựa.

Về thời lượng dạy các nội dung bơi, đều có sự thống nhất dành thời lượng để dạy kiểu bơi ếch thời gian nhiều hơn vì học kiểu bơi đầu các em còn phải học các kỹ năng làm quen nước (Lặn ngụp, đi lại, thở ra dưới nước, lướt nước...) để thuận lợi cho việc học các động tác kỹ thuật cơ bản của các kiểu bơi. Tuy vậy, về nội dung của các chương trình hiện hành ở các CLB, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc nước ta, cũng còn thể hiện một số nhược điểm và bất cập sau:

Thứ nhất, chưa trang bị đầy đủ các kỹ thuật của 4 kiểu bơi để tạo điều kiện cho việc tuyển chọn tài năng bơi vào các lớp huấn luyện ban đầu đảm bảo độ tin cậy và hiệu suất tuyển chọn cao hơn.

Thứ hai, về thời gian và phân phối thời gian học cho 2 nhóm tuổi 7 và 8 cùng học một lúc vào cùng 1 lớp là chưa hợp lý.

Phân phối thời gian dành cho các nội dung giảng dạy

TT	Tỷ lệ	Thời gian chung (%)	Trên cạn, dưới nước (%)
	Nội dung		
1	Làm quen nước	10	10/ 90
2	KT động tác chân	20	30/ 70
3	KT động tác tay	20	30/ 70
4	KT thở và phối hợp tay + thở	20	30/70
5	KT phối hợp tay + chân	10	10/90
6	Hoàn thiện kỹ thuật bơi	10	10/90
7	KT xuất phát, quay vòng	10	10/90

Ngoài ra, việc các CLB, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc tự chọn, tự xây dựng nội dung để tập luyện theo nhận định của chính các HLV giảng dạy tại các CLB, Trung tâm bơi là chưa thực sự phù hợp. Nhu cầu có chương trình tập luyện thống nhất, khoa học, có hiệu quả là cần thiết và cấp thiết. Từ thực trạng này, luận án đã xây dựng nội dung và phân phối thời gian học cho 2 nhóm tuổi, có tính hợp lý và tiếp cận với nội dung và phân phối thời gian của các chương trình dạy bơi của các nước có nền bơi mạnh ở khu vực như: Trung Quốc, Thái Lan ...

(d). Bàn luận về thực trạng sử dụng các phương pháp dạy học trong dạy bơi ban đầu cho trẻ 7 -8 tuổi ở các CLB, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc.

Kết quả khảo sát 13 CLB, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc cho thấy: Các phương pháp mà GV, HLV sử dụng trong dạy bơi vẫn chủ yếu là các phương pháp giảng dạy và huấn luyện thể thao vẫn sử dụng.

Trong đó có 3 phương pháp được 100% số đơn vị dạy bơi cho trẻ sử dụng là:

- Phương pháp dùng lời nói
- Phương pháp trực quan

- Phương pháp bài tập (tập luyện) HLV vận dụng theo đặc điểm tâm, sinh lý lứa tuổi như giảng giải với ngôn ngữ hình tượng dễ hiểu và ngắn gọn. Tập luyện có khối lượng và số lượng, cường độ tương đối nhỏ.

Với việc sử dụng các phương pháp dạy học cho đối tượng như vậy là tương đối hợp lý. Tuy vậy, nếu tăng cường được các phương pháp trò chơi và thi đấu, sẽ có thể làm tăng tính hưng phấn và sự tập trung chú ý cho các em càng nhiều hơn. Từ đó, cũng sẽ góp phần nâng cao chất lượng hiệu quả thực hiện chương trình.

3.1.4.2. Bàn luận về thực trạng các yếu tố đảm bảo thực hiện chương trình dạy bơi ban đầu cho trẻ 7 - 8 tuổi ở các Câu lạc bộ, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc

(a). Thực trạng điều kiện bể bơi, sân bãi, dụng cụ trong dạy bơi ban đầu ở các CLB, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc.

Điều kiện đảm bảo thực hiện chương trình dạy bơi ban đầu cho trẻ 7 - 8 tuổi là một trong những yếu tố quan trọng và cần thiết để chương trình được thực hiện có hiệu quả. Khác với những khó khăn trong tập luyện môn bơi ở ngoài xã hội, thực trạng điều kiện bể bơi, sân bãi, dụng cụ trong dạy bơi ban đầu ở trong các CLB, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc, là tương đối đầy đủ, đáp ứng tốt nhu cầu tập luyện. Nguyên nhân chính ở đây là do có sự đầu tư từ nhà nước, mỗi tỉnh, thành đều có bể bơi tương đối hiện đại.

Kết quả khảo sát thực trạng các điều kiện đảm bảo thực hiện chương trình dạy bơi cho trẻ 7 - 8 tuổi ở 13 CLB và Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc, cho thấy:

Cả 13 CLB, Trung tâm chiếm tỷ lệ 100% đều có bể bơi hợp quy cách về diện tích, độ sâu và độ sạch của nước. Các bể bơi này hoàn toàn có thể thuận lợi dạy bơi, đồng thời đảm bảo vệ sinh an toàn trong dạy bơi cho trẻ em.

Khảo sát về sân khởi động và tập luyện trên cạn cũng cho thấy có 13/13 chiếm tỷ lệ 100% CLB và Trung tâm bơi đều có sân khởi động và tập luyện trên

cạn. Từ đó, giúp việc dạy bơi cho trẻ càng thuận lợi hơn trong nắm bắt kỹ thuật bơi ban đầu.

Trong số 13 CLB và Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc có 100% đã mua sắm tương đối đủ phao bơi, ván bơi, ghế tập bơi cho số lượng từ 12 - 15 trẻ tập luyện cùng lúc. Đặc biệt, các phương tiện trực quan nghe nhìn bằng phương tiện trình chiếu có ở 76,92% số CLB, Trung tâm bơi. Thực trạng này còn cho thấy, các cơ sở đào tạo VĐV bơi ở các tỉnh thành miền Bắc đã coi trọng các phương tiện công nghệ thông tin trong việc giảng dạy kỹ thuật ban đầu cho trẻ 7 - 8 tuổi.

(b). Thực trạng số lượng và chất lượng đội ngũ giáo viên, huấn luyện viên ở các CLB, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc

Thực tiễn và lý luận dạy học đều chứng tỏ rằng: Dạy học nói chung và dạy học VĐV riêng, đặc biệt là dạy học vận động cho trẻ nhỏ, thì trình độ kỹ thuật cũng như kinh nghiệm giảng dạy của GV, HLV có ý nghĩa vô cùng quan trọng. Nó trực tiếp ảnh hưởng tới việc hình thành các kỹ năng vận động ban đầu cho trẻ. Các kỹ năng ban đầu này có thể hình thành động lực và kéo dài trong suốt cuộc đời vận động của trẻ em. Vì vậy, thông thường ở các đơn vị dạy bơi ban đầu, để đào tạo nguồn tuyển chọn VĐV bơi của nước ngoài như: Nga, Trung Quốc, Hàn Quốc, Nhật Bản vv...thường tuyển các GV, HLV nhiều kinh nghiệm, có kỹ thuật tốt ở cả 4 kiểu bơi vào làm giáo viên các lớp dạy bơi ban đầu cho trẻ dưới 8 tuổi.

Khảo sát thực trạng đội ngũ GV, HLV ở 13 CLB và Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc cho thấy:

Về trình độ học vấn thì 2/32 người chiếm tỷ lệ 6,25% tổng số GV, HLV của 13 CLB và Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc có trình độ Thạc sĩ; 28/32 người chiếm tỷ lệ 87,5% có trình độ Đại học và 2/32 người chiếm tỷ lệ 6,25% có trình độ Cao đẳng.

Về thâm niên công tác, 12/32 người, chiếm tỷ lệ 37,5% có thâm niên công tác từ 10 năm trở lên, có 20/32 người chiếm tỷ lệ 62,5% có thâm niên công tác dưới 10 năm.

Về trình độ kỹ thuật thực hành, 25/32 người, chiếm tỷ lệ 78,12% tổng số GV, HLV có thể bơi tốt 4 kiểu bơi thể thao, trong khi đó chỉ 7/32 người, chiếm tỷ lệ 21,88% số GV, HLV bơi được 3 kiểu bơi.

Về trình độ phân bố các GV, HLV có trình độ năng lực phân bố tương đối đồng đều trong 13 CLB, Trung tâm. Trong đó, các CLB ở Thành phố Hà Nội có nhỉnh hơn, tuy vậy luận án cho rằng, với thực trạng về trình độ năng lực và sự phân bố tương đối đồng đều ở các CLB và Trung tâm bơi, thì số GV, HLV này hoàn toàn có thể dạy tất cả các kiểu bơi theo chương trình dạy bơi ban đầu cho trẻ 7 - 8 tuổi ở các CLB và Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc.

Đội ngũ GV, HLV làm công tác chuyên môn về số lượng và chất lượng, đảm bảo có thể tổ chức giảng dạy, huấn luyện đạt hiệu quả cao. Điều này có thể giải thích đơn giản do làm việc với hiệu quả thực tế chuyên môn là thành tích của các em là thước đo kết quả công việc. Đây là một động lực giúp GV, HLV hoàn thành tốt hơn công việc của mình. Hơn nữa, yêu cầu GV, HLV phải có trình độ chuyên môn tốt, tạo được uy tín cho người học mới có thể thu hút học sinh tham gia tập luyện. Chính vì vậy, vấn đề chuyên môn của các GV, HLV là then chốt để tạo nên kết quả của công tác dạy bơi ban đầu.

(c). Thực trạng nguồn tuyển sinh đầu vào các lớp dạy bơi ban đầu ở các CLB, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc

Nguồn tuyển sinh là một điều kiện quan trọng đảm bảo cho chương trình được thực thi và cũng là cơ sở để luận án sắp xếp nội dung và phân bố thời lượng học tập của chương trình.

Qua khảo sát liên trong 3 năm 2015, năm 2016 và năm 2017 ở 13 CLB và Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc, kết quả cho thấy:

Số lượng trẻ em 7 tuổi tham gia dự tuyển vào các lớp dạy bơi ban đầu là tương đối đông đặc biệt là các thành phố lớn như Hà Nội, Hải Phòng... Hàng

năm các CLB, Trung tâm đã thu hút từ 500 em tham gia dự tuyển, điều này nói lên nguồn tuyển sinh vào các lớp dạy bơi ban đầu ở CLB và Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc là khá dồi dào.

Cũng qua số liệu khảo sát, cho thấy số lượng trẻ 7 - 8 tuổi trúng tuyển vào các lớp dạy bơi hằng năm cũng có sự tăng trưởng từ 199 em năm 2015, tăng lên 205 em năm 2017.

Trong số các em trúng tuyển vào các lớp học bơi ban đầu năm 2015 có 120 em đã nổi người, 79 em chưa biết bơi, thì năm 2017 đã có 136 em biết nổi người hoặc biết bơi 1 kiểu, còn 69 em chưa biết bơi.

Thực trạng nguồn tuyển sinh trên là điều kiện thuận lợi cho việc thực hiện chương trình dạy bơi ban đầu cho trẻ 7 - 8 tuổi ở các CLB và Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc.

3.1.4.3. Bàn luận về thực trạng hiệu quả của các chương trình dạy bơi ban đầu cho trẻ em 7 - 8 tuổi các Câu lạc bộ, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc

(a). Bàn luận về xác định các tiêu chí đánh giá kết quả dạy bơi ban đầu cho trẻ em 7 - 8 tuổi các tỉnh, thành miền Bắc.

Để đánh giá kết quả dạy bơi ban đầu, luận án đã căn cứ vào mục đích của chương trình và phỏng vấn qua ý kiến chuyên gia. Kết quả đã xác định được 4 tiêu chí đánh giá kết quả của các chương trình dạy bơi ban đầu cho trẻ em 7 - 8 tuổi, đó là:

- Điểm kỹ thuật bơi của kiểu bơi.
- Cụ ly bơi của các kiểu bơi.
- Thành tích bơi 50m của 4 kiểu bơi.
- Mức độ đáp ứng tuyển chọn đầu vào các lớp huấn luyện ban đầu.

Thông qua phỏng vấn nhằm xin ý kiến của các nhà khoa học và cán bộ quản lý, Các GV, HLV có kinh nghiệm về tiêu chí đánh giá. Kết quả phỏng vấn cho thấy, có sự nhất trí cao giữa các chuyên gia với luận án.

Khi tham khảo các công trình nghiên cứu về chương trình dạy bơi ban đầu, các tiêu chí tuyển chọn VĐV bơi...Cả 4 tiêu chí chúng tôi sử dụng trong đánh giá kết quả dạy bơi ban đầu, trùng với kết quả nghiên cứu của các tác giả trước đây trong đánh giá kết quả dạy bơi ban đầu của các đối tượng khác nhau. Có thể thấy, kết quả phỏng vấn các chuyên gia, cán bộ quản lý, các GV, HLV bơi là đáng tin cậy, các tiêu chí được lựa chọn qua phỏng vấn, phù hợp để đánh giá kết quả học bơi ban đầu cho đối tượng nghiên cứu.

Luận án cho rằng, 4 tiêu chí đánh giá này hoàn toàn có thể phản ánh đầy đủ và thực chất trình độ và kết quả học tập của trẻ 7 - 8 tuổi sau khi học xong chương trình dạy bơi ban đầu do luận án xây dựng.

(b). Bàn luận về kết quả xây dựng các thang đánh giá cho từng tiêu chí để đánh giá kết quả dạy bơi ban đầu cho trẻ 7 - 8 tuổi ở các Câu lạc bộ, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc.

Để lựa chọn được thang đánh giá cho từng tiêu chí phù hợp để đánh giá kết quả dạy bơi ban đầu đã xây dựng cho trẻ 7 - 8 tuổi ở các Câu lạc bộ, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc. Luận án dựa trên các căn cứ vào quy trình đào tạo vận động viên bơi nhiều năm, đặc điểm giải phẫu, tâm, sinh lý trẻ em 7-8 tuổi, các công trình nghiên cứu chương trình dạy bơi ban đầu ở trong và ngoài nước.

Lý luận và thực tiễn đào tạo VĐV bơi cho thấy, các căn cứ này là rất phù hợp để xây dựng nội dung, đào tạo một VĐV bơi xuất sắc. Các căn cứ đó được xây dựng trên cơ sở phù hợp với thực tiễn của công tác đào tạo ngày nay. Sự hợp lý về hình thức, cách đánh giá và thang đánh giá cho các tiêu chí và đặc biệt là phù hợp với đặc điểm sinh lý và năng lực của đối tượng thực hiện chương trình. Chính vì vậy, việc các GV, HLV có nội dung, cách thức cụ thể để giảng dạy có hiệu quả hơn cho học sinh của mình. Họ nhận thấy nhu cầu có chương trình tập luyện thống nhất, khoa học, có hiệu quả cho từng đối tượng (tương ứng với từng cấp học) là cần thiết và cấp thiết.

Đặc biệt, luận án nghiên cứu ứng dụng các thành tựu mới của khoa học giảng dạy, căn cứ vào các nước có nền bơi mạnh ở khu vực như Thái Lan,

Singapo, Trung Quốc... để sắp xếp lại trình tự và thời gian cho các nội dung Mặt khác, nâng cao các chỉ tiêu thi kiểm tra để có thể đáp ứng được nhu cầu tuyển chọn VĐV vào các lớp năng khiếu bơi. Đây là vấn đề mà luận án đã đáp ứng được nhu cầu thay đổi cho phù hợp với thực tiễn ngày nay, khi mà điều kiện khoa học kỹ thuật rất phát triển, các phương pháp, điều kiện giảng dạy đã có sự thay đổi rất nhiều. Ngoài ra, vấn đề cần phải thay đổi là thể chất và năng lực của các trẻ em đã phát triển hơn rất nhiều so với trước đây.

Đánh giá kết quả dạy bơi ban đầu là khâu quan trọng của quá trình đào tạo VĐV bơi, vì chất lượng hiệu quả của việc giảng dạy bơi ban đầu sẽ ảnh hưởng hết sức to lớn đối với việc hình thành kỹ thuật và biểu hiện năng khiếu môn bơi, tạo điều kiện cho việc tuyển chọn vào các lớp huấn luyện bơi ban đầu đạt hiệu suất và hiệu quả cao

Thực tiễn ở nhiều cơ sở đào tạo VĐV trong và ngoài nước cho thấy, nếu nơi nào chú trọng giảng dạy tốt 4 kiểu bơi thể thao trẻ 7 - 8 tuổi, bằng chương trình giảng dạy phù hợp và hiệu quả, thì nơi đó hiệu suất tuyển chọn và đào tạo càng nhiều VĐV bơi xuất sắc. Ví dụ, các trung tâm bơi ở Thượng Hải (Trung Quốc), Băng Cốc (Thái Lan), Thành phố Hồ Chí Minh (Việt Nam)... Do chú trọng việc dạy bơi ban đầu, nên hiệu suất đào tạo VĐV xuất sắc đạt tỷ lệ tương đối cao đạt từ 15 - 20% tổng số VĐV được tuyển chọn. Vì vậy, các nước đã coi việc dạy bơi ban đầu như giai đoạn học mẫu giáo để chuẩn bị tốt cho các cấp tiểu học tiếp theo.

Sau khi đã xây dựng được dự thảo chương trình và thang đánh giá cho từng tiêu chí, để tăng thêm tính khách quan và độ tin cậy trong việc xây dựng các nội dung trong chương trình dạy bơi ban đầu cho trẻ 7 - 8 tuổi ở các CLB và Trung tâm bơi các tỉnh miền Bắc, luận án đã tổ chức hội thảo khoa học. Hội thảo khoa học để bổ sung hoàn thiện thang đánh giá cho từng tiêu chí để đánh giá kết quả chương trình dạy bơi ban đầu cho trẻ 7 - 8 tuổi ở các CLB và Trung tâm bơi các tỉnh miền Bắc. Nội dung hội thảo là xin ý kiến đóng góp của các chuyên gia, các cán bộ quản lý, các huấn luyện viên, giáo viên bơi có kinh nghiệm

Kết quả hội thảo cho thấy, có sự nhất trí cao giữa các chuyên gia với các căn cứ, thang đánh giá cho từng tiêu chí mà luận án dự thảo.

Kết quả này cho phép luận án khẳng định bước đầu là các căn cứ, thang đánh giá cho từng tiêu chí để đánh giá kết quả đã được xây dựng trên cơ sở lý luận và thực tiễn để có thể được đưa vào ứng dụng, kiểm định chất lượng và hiệu quả trong thực tiễn dạy bơi ban đầu ở các CLB, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc Việt Nam

(c). Bàn luận về thực trạng kết quả thực hiện các chương trình dạy bơi ban đầu cho trẻ em 7 - 8 tuổi các CLB, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc.

Kết quả thực hiện chương trình là một tiêu chí quan trọng phản ánh chất lượng và hiệu quả chương trình. Đồng thời, kết quả của chương trình cũng sẽ phản ánh tính hợp lý, tính khoa học, tính tiếp cận hiện đại, tính khả thi..của chương trình.

Để đánh giá kết quả chương trình, luận án đã tiến hành khảo sát về 3 mặt cơ bản đó là: Năng lực nắm vững kỹ thuật, khả năng bơi dài và khả năng bơi nhanh.

Về kỹ thuật bơi, tỷ lệ đạt điểm khá, giỏi tương đối cao ở 2 kiểu bơi trườn, sấp và ếch. Qua khảo sát cho thấy:

- Kiểu bơi ếch, tỷ lệ đạt loại giỏi:

Nam đạt tỷ lệ 38,67%

Nữ đạt tỷ lệ 48,38%

- Kiểu bơi trườn sấp, tỷ lệ đạt loại giỏi:

Nam đạt 37,73%

Nữ đạt 43,01%

- Kiểu bơi trườn ngửa, được thực hiện ở 2 CLB nên có tỷ lệ trẻ em không biết bơi cả nam và nữ còn tương đối cao

Nam có 66,03%

Nữ có 64,51%

Với kết quả học tập ở trên, luận án cho rằng nhìn chung chương trình đã đạt kết quả tốt với 2 kiểu trườn sấp và bơi ếch. Song, kết quả đối với kiểu bơi trườn ngửa còn thấp, cho thấy nội dung và phân phối thời lượng cho kiểu bơi ngửa chưa hợp lý.

Về năng lực bơi dài, kết quả cho thấy ở 2 kiểu bơi trườn và bơi ếch cả 2 chương trình đều có thể giúp trẻ 7 - 8 tuổi bơi hết được cự ly 100m, song ở chương trình 60 và 90 tiết do thời lượng dạy bơi cho 2 kiểu bơi này ít hơn chương trình 120 tiết, nên cự ly bơi được cũng ngắn hơn đôi chút. Đặc biệt là ở kiểu bơi ngửa, thời lượng học lại ít hơn nên cự ly bơi được tương đối kém hơn 2 kiểu bơi ếch và trườn sấp.

Về thành tích bơi 50m, 2 kiểu ếch và trườn sấp trẻ học chương trình 120 tiết cũng tốt hơn trẻ học chương trình 60 và 90 tiết. Kết quả này, được giải thích do phân phối thời gian của chương trình dạy bơi 60 và 90 tiết chưa hợp lý.

Nếu so sánh với các kết quả của các chương trình dạy bơi của Trung Quốc, Thái Lan, thì kết quả dạy bơi còn khuyết, thiếu hẳn kết quả dạy kiểu bơi bướm nên chưa đáp ứng được nhu cầu tuyển chọn chính xác tiềm năng môn bơi của trẻ 7 - 8 tuổi.

(d). Thực trạng mức độ đáp ứng yêu cầu trình độ đầu vào các lớp năng khiếu bơi giai đoạn huấn luyện ban đầu ở các CLB, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc

Để đánh giá mức độ đáp ứng nhu cầu thực tiễn đối với đầu ra của các lớp dạy bơi ban đầu cho trẻ 7 - 8 tuổi, luận án đã tiến hành xác định các nhu cầu đầu vào ở các lớp huấn luyện ban đầu. Bởi lẽ, đầu ra của các lớp dạy bơi ban đầu cũng là đáp ứng nhu cầu đầu vào của các lớp huấn luyện bơi ban đầu.

Qua phỏng vấn trên 42 GV, HLV và cán bộ quản lý bộ môn bơi ở các CLB, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc, đã xác định được các nhu cầu cơ bản đối với trình độ năng khiếu vào các lớp huấn luyện ban đầu tại 13 cơ sở đào tạo VĐV bơi các tỉnh thành miền Bắc

Sử dụng các nhu cầu đã được xác định ở trên làm tiêu chí so sánh với kết quả thực tế sau thực hiện các chương trình dạy bơi hiện hành ở các CLB, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc, kết quả đối chiếu cho thấy:

Cả hai chương trình 60 tiết và 90 tiết mới chỉ đáp ứng được nhu cầu về kỹ thuật, cự ly bơi và thành tích bơi của 2 kiểu bơi ếch và trườn sấp. Còn kiểu bơi trườn ngửa, thì chương trình 120 tiết mới đáp ứng được nhu cầu ở mức độ thấp. Đặc biệt là ở kiểu bơi bướm, thì cả 3 chương trình chưa đáp ứng được bất cứ nhu cầu thực tiễn nào về kỹ thuật cũng như năng lực thể thao ở kiểu bơi này.

3.2. Xây dựng chương trình dạy bơi ban đầu cho trẻ 7 - 8 tuổi các Câu lạc bộ và Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc.

3.2.1. Cơ sở lý luận và thực tiễn xây dựng chương trình

3.2.1.1. Cơ sở lý luận

Căn cứ vào các văn bản, chỉ thị, nghị quyết của Đảng, Nhà nước về TDTT nói chung và công tác thể thao thành tích cao nói riêng.

Căn cứ những vấn đề cơ bản về xây dựng chương trình.

Căn cứ vào đặc điểm qui trình đào tạo nhiều năm VĐV bơi.

Căn cứ vào đặc điểm hoạt động và quá trình hình thành kỹ năng vận động của môn bơi.

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

Căn cứ vào đặc điểm tâm, sinh lý trẻ em 7 - 8 tuổi.

Căn cứ vào kết quả nghiên cứu của các công trình nghiên cứu khoa học có liên quan.

Các đặc điểm trên đã được luận án trình bày cụ thể trong chương 1 - Tổng quan các vấn đề nghiên cứu.

Ngoài ra, luận án còn kế thừa các nội dung trong chương trình tập luyện thường được sử dụng tại các CLB, TT bơi, cụ thể gồm:

Kế thừa quy định về thời gian

Kế thừa nội dung thi

Kế thừa một số nội dung giảng đã được các GV, HLV sử dụng trong giảng dạy tại các CLB, TT bơi

Đồng thời, luận án 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 nghiên cứu có liên quan để lựa chọn các nội dung giảng dạy... Các sách, tài liệu được trình bày cụ thể trong danh mục tài liệu tham khảo của luận án.

3.2.1.2. Cơ sở thực tiễn

Căn cứ từ thực trạng trạng với các vấn đề cụ thể đã được trình bày tại phần 3.1 của luận án gồm:

Thực trạng sử dụng các chương trình dạy bơi ban đầu cho trẻ em 7 - 8 tuổi ở các CLB, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc.

Thực trạng xác định mục đích, mục tiêu và yêu cầu trong các chương trình dạy bơi ban đầu ở các CLB, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc.

Thực trạng nội dung và phân phối thời gian giảng dạy của các chương trình dạy bơi ban đầu cho trẻ em 7 - 8 tuổi hiện hành ở các CLB, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc.

Thực trạng sử dụng các phương thức đào tạo của các chương trình dạy bơi ban đầu ở các CLB, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc.

Thực trạng sử dụng các phương pháp dạy học trong quá trình thực hiện chương trình dạy bơi ban đầu cho trẻ 7 -8 tuổi ở các CLB, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc.

Thực trạng điều kiện bể bơi, sân bãi, dụng cụ trong dạy bơi ban đầu cho trẻ em 7 - 8 tuổi ở các CLB, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc.

Thực trạng số lượng và chất lượng đội ngũ giáo viên, huấn luyện viên ở các CLB và trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc Việt Nam

Thực trạng nguồn tuyển sinh đầu vào các lớp dạy bơi ban đầu ở các CLB, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc.

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.

Thực trạng mức độ đáp ứng thực tiễn của công tác tuyển chọn VĐV bơi 7 - 8 tuổi ở các CLB, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc.

Từ kết quả nghiên cứu thực trạng, luận án xác định được số buổi tập trong tuần là 3 buổi/ tuần; Thời gian tập mỗi buổi là 2 tiết; thời điểm tập luyện từ tháng 6 đến tháng 8 của mỗi năm; Trang thiết bị, dụng cụ tập luyện được tiến hành theo hình thức học sinh và CLB, Trung tâm cùng làm; Các GV, HLV trưởng có trình độ đại học TĐTT, chuyên ngành bơi.

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.

Các tiêu chí tuyển chọn VĐV bơi đầu vào của giai đoạn huấn luyện ban đầu cũng chính là mục tiêu cần phải đạt được của chương trình dạy bơi ban đầu trong các CLB và trường năng khiếu thể thao ở các nước có nền bơi tiên tiến ở khu vực và Châu Lục.

Ngoài ra, luận án tiến hành lựa chọn các tiêu chuẩn và tiêu chí cần tuân thủ khi xây dựng chương trình dạy bơi ban đầu cho trẻ 7 - 8 tuổi ở các CLB, TT bơi các tỉnh, thành miền Bắc. Thông qua tham khảo tài liệu, phân tích thực tiễn và xin ý kiến của các chuyên gia, luận án xác định được 7 tiêu chuẩn với 37 tiêu chí cần tuân thủ khi xây dựng chương trình dạy bơi ban đầu cho trẻ 7 - 8 tuổi ở các CLB và Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc. Cụ thể:

Tiêu chuẩn về tính phù hợp: 7 tiêu chí

Tiêu chuẩn về tính trình tự: 6 tiêu chí

Tiêu chuẩn về tính tích hợp: 4 tiêu chí

Tiêu chuẩn về tính cân bằng, cân đối: 5 tiêu chí

Tiêu chuẩn về tính gắn kết: 4 tiêu chí

Tiêu chuẩn về tính cập nhật: 6 tiêu chí

Tiêu chuẩn về tính hiệu quả: 5 tiêu chí

Để lựa chọn được các tiêu chuẩn và tiêu chí phù hợp nhất, chúng tôi tiến hành phỏng vấn bằng phiếu hỏi với 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 huấn luyện viên, giáo viên bơi có kinh nghiệm chiếm tỷ lệ 27,77%

Cách trả lời cụ thể theo 3 mức:

Ưu tiên 1: 3 điểm

Ưu tiên 2: 2 điểm

Ưu tiên 3: 1 điểm

Luận án sẽ lựa chọn những tiêu chuẩn, tiêu chí đạt từ 80% tổng điểm tối đa trở lên làm căn cứ xây dựng chương trình dạy bơi ban đầu cho trẻ 7 - 8 tuổi ở các CLB và Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc.

Kết quả cụ thể được trình bày tại bảng 3.20.

Bảng 3.20. Kết quả phỏng vấn lựa chọn tiêu chuẩn và tiêu chí xây dựng chương trình dạy bơi ban đầu cho trẻ 7 - 8 tuổi ở các Câu lạc bộ và Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc (n=18)

TT	Tiêu chuẩn	Tiêu chí	Tổng điểm	%
1.1	Tính phù hợp	Sự phù hợp giữa nội dung, hình thức, phương pháp kiểm tra - đánh giá với nội dung và hình thức tổ chức giảng dạy - tập luyện môn bơi	46	85,18
1.2		Phù hợp của công tác giảng dạy và huấn luyện môn bơi	49	90,74
1.3		Phù hợp với trẻ em 7 - 8 tuổi	47	87,03
1.4		Phù hợp với chuẩn đầu vào giai đoạn huấn luyện ban đầu	48	88,89
1.5		Sự phù hợp giữa nội dung môn bơi với các hình thức tổ chức triển khai thực hiện chương trình	49	90,74
1.6		Quy mô, nội dung chương trình phù hợp với điều kiện về thời gian, nguồn lực triển khai giảng dạy tại các CLB, TT bơi	42	77,77
1.7		Phù hợp với chủ trương và chính sách Nhà nước	47	87,03
2.1	Tính trình tự	Tiến trình tích hợp các kỹ năng thực hành cần được đào tạo theo yêu cầu của mỗi kiểu bơi	45	83,33
2.2		Các hình thức tổ chức triển khai (kỹ thuật, thể lực, thi đấu...) phù hợp với sự bố trí các phần nội dung cần trang bị	47	87,03
2.3		Trình bày các phần nội dung của chương trình chi tiết, đảm bảo theo cấu trúc nhất quán và phù hợp với đặc điểm công tác giảng dạy, huấn luyện môn bơi	46	85,18
2.4		Xác định rõ yêu cầu kết thúc tiên quyết và kế tiếp của môn bơi	45	83,33
2.5		Trình bày nội dung theo trình tự đơn giản đến phức tạp, nối tiếp giữa các kiểu bơi	43	79,62
2.6		Trình bày nội dung, trình tự lôgic	47	87,03
3.1	Tính tích hợp	Tích hợp thi đấu kiểm tra trong thực hiện chương trình	46	85,18
3.2		Kết hợp hình thức tổ chức, phương pháp, kỹ thuật dạy học trong triển khai các nội dung	40	74,07
3.3		Tích hợp các nội dung mới trong chương trình	42	77,77
3.4		Tích hợp đào tạo kỹ thuật và thể lực chuyên môn, kỹ năng năng mềm	46	85,18

4.1	Tính cân bằng, cân đối	Cân bằng giữa mục tiêu và nội dung của mỗi kiểu bơi	42	77,77
4.2		Cân đối về bố trí thời lượng thời gian cho các phần nội dung của mỗi kiểu bơi	41	75,92
4.3		Cân đối về tỷ lệ giữa nội dung lý thuyết và thực hành của môn bơi	43	79,62
4.4		Cân bằng về mức độ hoàn thiện kỹ năng và thể lực	46	85,18
4.5		Cân đối về hình thức tổ chức các hoạt động giảng dạy và tập luyện	44	81,48
5.1	Tính gắn kết	Sự gắn kết giữa hình thức tổ chức, phương pháp thực thi chương trình và phương pháp kiểm tra - đánh giá	46	85,18
5.2		Sự gắn kết giữa nội dung chương trình và hình thức, phương pháp kiểm tra - đánh giá	41	75,92
5.3		Sự gắn kết giữa nội dung chương trình và hình thức tổ chức, phương pháp dạy học	39	72,22
5.4		Sự gắn kết giữa các phần nội dung trong môn học: Nội dung trước là cơ sở để dạy học nội dung tiếp theo (từ kỹ thuật riêng lẻ cho mỗi kiểu bơi, các kiểu bơi, thể lực và thi đấu)	46	85,18
6.1	Tính cập nhật	Cập nhật về mục tiêu của môn bơi đáp ứng sự thay đổi của công tác tuyển chọn và huấn luyện ban đầu	46	85,18
6.2		Cập nhật về hình thức tổ chức, phương pháp huấn luyện	47	87,03
6.3		Cập nhật về nội dung để phù hợp với mục tiêu, tiêu chuẩn đầu vào các lớp huấn luyện bơi ban đầu	48	88,89
6.4		Cập nhật về nguồn học liệu bao gồm giáo trình, tài liệu tham khảo	50	92,59
6.5		Cập nhật về nội dung phù hợp với nhu cầu phát hiện về tài năng thể thao	38	70,37
6.6		Cập nhật về hình thức tổ chức, phương pháp kiểm tra - đánh giá thể lực và kỹ năng chuyên môn	46	85,18
7.1	Tính hiệu quả	Kiến thức, kỹ năng được đào tạo và rèn luyện dễ chuyển đổi giữa các kiểu bơi	45	83,33
7.2		Nội dung môn học ở từng giai đoạn có đảm bảo tính kế thừa	42	77,77
7.3		Nội dung môn học, các hoạt động triển khai môn học làm tăng kết quả và động lực của trẻ em	49	90,74
7.4		Chương trình môn học được định kỳ cập nhật thông tin mới	44	81,48
7.5		Nội dung, tính chất môn học đáp ứng được kỳ vọng của xã hội và của người tuyển chọn VĐV cho các đội tuyển bơi	47	87,03

Qua bảng 3.20 cho thấy: Theo nguyên tắc phỏng vấn đặt ra, luận án lựa chọn được 26 tiêu chí thuộc 7 tiêu chuẩn, làm căn cứ xây dựng chương trình dạy bơi ban đầu cho trẻ 7 - 8 tuổi ở các CLB và Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc. Cụ thể gồm:

*** Tính phù hợp: 6 tiêu chí**

- 1.1 Sự phù hợp giữa nội dung, hình thức, phương pháp kiểm tra - đánh giá với nội dung và hình thức tổ chức giảng dạy - tập luyện môn bơi
- 1.2 Phù hợp của công tác giảng dạy và huấn luyện môn bơi
- 1.3 Phù hợp với trẻ em 7 - 8 tuổi
- 1.4 Phù hợp với chuẩn đầu vào giai đoạn huấn luyện ban đầu
- 1.5 Sự phù hợp giữa nội dung môn bơi với các hình thức tổ chức triển khai thực hiện chương trình
- 1.7 Phù hợp với chủ trương và chính sách Nhà nước

*** Tính trình tự: 5 tiêu chí**

- 2.1 Tiến trình tích hợp các kỹ năng thực hành cần được đào tạo theo yêu cầu của mỗi kiểu bơi
- 2.2 Các hình thức tổ chức triển khai (kỹ thuật, thể lực, thi đấu...) phù hợp với sự bố trí các phần nội dung cần trang bị
- 2.3 Trình bày các phần nội dung của chương trình chi tiết, đảm bảo theo cấu trúc nhất quán và phù hợp với đặc điểm công tác giảng dạy, huấn luyện môn bơi
- 2.4 Xác định rõ yêu cầu kết thúc tiên quyết và kế tiếp của môn bơi
- 2.6 Trình bày nội dung, trình tự lôgic

*** Tính tích hợp: 2 tiêu chí**

- 3.1 Tích hợp thi đấu kiểm tra trong thực hiện chương trình
- 3.4 Tích hợp đào tạo kỹ thuật và thể lực chuyên môn, kỹ năng năng mềm

*** Tính cân bằng, cân đối: 2 tiêu chí**

- 4.4 Cân bằng về mức độ hoàn thiện kỹ năng và thể lực
- 4.5 Cân đối về hình thức tổ chức các hoạt động giảng dạy và tập luyện

*** Tính gắn kết: 2 tiêu chí**

- 5.1 Sự gắn kết giữa hình thức tổ chức, phương pháp thực thi chương trình và phương pháp kiểm tra - đánh giá
- 5.4 Sự gắn kết giữa các phần nội dung trong môn học: Nội dung trước là cơ sở để dạy học nội dung tiếp theo (từ kỹ thuật riêng lẻ cho mỗi kiểu bơi, các kiểu bơi, thể lực và thi đấu)

*** Tính cập nhật: 5 tiêu chí**

- 6.1 Cập nhật về mục tiêu của môn bơi đáp ứng sự thay đổi của công tác tuyển chọn và huấn luyện ban đầu
- 6.2 Cập nhật về hình thức tổ chức, phương pháp huấn luyện
- 6.3 Cập nhật về nội dung để phù hợp với mục tiêu, tiêu chuẩn đầu vào các lớp huấn luyện bơi ban đầu
- 6.4 Cập nhật về nguồn học liệu bao gồm giáo trình, tài liệu tham khảo
- 6.6 Cập nhật về hình thức tổ chức, phương pháp kiểm tra - đánh giá thể lực và kỹ năng chuyên môn

*** Tính hiệu quả: 4 tiêu chí**

- 7.1 Kiến thức, kỹ năng được đào tạo và rèn luyện dễ chuyển đổi giữa các kiểu bơi
- 7.3 Nội dung môn học, các hoạt động triển khai môn học làm tăng kết quả và động lực của trẻ em
- 7.4 Chương trình môn học được định kỳ cập nhật thông tin mới
- 7.5 Nội dung, tính chất môn học đáp ứng được kỳ vọng của xã hội và của người tuyển chọn VĐV cho các đội tuyển bơi

3.2.2. Xây dựng chương trình dạy bơi ban đầu cho trẻ 7 - 8 tuổi các Câu lạc bộ, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc.

Căn cứ vào cơ sở lý luận và cơ sở thực tiễn đã đề xuất, luận án xây dựng chương trình dạy bơi ban đầu cho trẻ 7 - 8 tuổi các tỉnh, thành miền Bắc.

3.2.2.1. Mục tiêu chương trình

Mục tiêu chung

Là chương trình chuyên dùng cho các lớp năng khiếu bơi, nhằm dạy bơi ban đầu 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 vận động viên bơi thể thao.

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 có khả năng sau:

Hiểu biết những kiến thức chung về phương pháp, lợi ích của tập luyện TĐTT nói chung và tập luyện bơi nói riêng. Có những hiểu biết cơ bản về tầm quan trọng của tập luyện TĐTT và có ý thức tự tập luyện.

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

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

Yêu cầu:

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

- Điểm kỹ thuật bơi 4 kiểu và xuất phát: Đều đạt từ điểm giỏi trở lên
- Cụ ly bơi:

Đối với nam: Kiểu bơi ếch và trườn sấp đều đạt 200m trở lên; kiểu bơi ngửa 75m trở lên và bơi bướm 65m trở lên

Đối với nữ: Kiểu bơi ếch và trườn sấp đều đạt 200m trở lên; kiểu bơi ngửa 70m trở lên và bơi bướm 60m trở lên

- Thành tích 50m:

Đối với nam: Kiểu bơi ếch và trườn sấp đều đạt từ 1 phút 10s trở xuống; Kiểu bơi ngửa đạt từ 1 phút 20s trở xuống và bơi bướm đạt từ 1 phút 25s trở xuống

Đối với nữ: Kiểu bơi ếch và trườn sấp đều đạt từ 1 phút 15s trở xuống, kiểu bơi ngửa đạt từ 1 phút 25s trở xuống và bơi bướm đạt từ 1 phút 30s trở xuống

- Đáp ứng nhu cầu tuyển chọn

3.2.2.2. Cấu trúc chương trình

Cấu trúc chương dạy bơi ban đầu cho trẻ em 7 - 8 tuổi các 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
3. Cấu trúc và phân bổ 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

Chương trình dạy bơi ban đầu cho trẻ em 7 - 8 tuổi các các CLB, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc, 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 của chương trình. Ý kiến được đánh giá theo nội dung từng mục của chương trình.

Đánh giá được tiến hành theo thang độ Liket 5 mức. Kết quả phỏng vấn được trình bày tại bảng 3.21.

Bảng 3.21. Kết quả xin ý kiến chuyên gia đánh giá về cấu trúc chương trình dạy bơi ban đầu cho trẻ em 7 - 8 tuổi các Câu lạc bộ, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc (n = 6)

TT	Nội dung đánh giá	Điểm trung bình	Xếp loại
PHẦN I: GIỚI THIỆU CHƯƠNG TRÌNH			
1	Vị trí môn học	4.50	Rất tốt
2	Mục tiêu môn học	4.50	Rất tốt
3	Cấu trúc và phân bổ thời gian	4.00	Tốt
4	Điều kiện tiên quyết	4.50	Rất tốt
5	Nội dung, hình thức kiểm tra, đánh giá	4.17	Tốt
PHẦN II: PHÂN PHỐI CHƯƠNG TRÌNH		4.33	Rất tốt
PHẦN III: NỘI DUNG CHƯƠNG TRÌNH		4.00	Tốt
PHẦN IV: TÀI LIỆU PHỤC VỤ GIẢNG DẠY		3.50	Tốt

Qua bảng 3.21 cho thấy:

Cả 8 nội dung đã xây dựng của luận án trong từng chương trình nhỏ đều được đánh giá ở mức rất tốt và tốt. Kết quả điểm cao nhất thuộc về các nội dung: Vị trí môn học; Mục tiêu môn học (bao gồm cả mục tiêu chung và mục tiêu cụ thể); điều kiện tiên quyết sau đó tới Phân phối chương trình. Các phần còn lại được đánh giá ở mức độ tốt. Đánh giá chung về chương trình dạy bơi ban đầu cho trẻ em 7 - 8 tuổi các CLB, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc và mức độ thích hợp với đối tượng đều ở mức tốt.

Như vậy, có thể thấy ý kiến đánh giá của các chuyên gia về cấu trúc Chương trình dạy bơi ban đầu 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.

3.2.2.3. Nội dung chương trình

Dựa vào các căn cứ và nguyên tắc xây dựng chương trình. Dựa vào các tài liệu tham khảo về chương trình dạy bơi ban đầu cho trẻ em... Bước đầu luận án đã xây dựng nên dự thảo về nội dung dạy bơi ban đầu 4 kiểu bơi thể thao cho trẻ 7 - 8 tuổi ở các CLB, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc. Nội dung cụ thể được trình bày ở bảng 3.22.

Bảng 3.22. Nội dung chương trình dạy bơi ban đầu cho trẻ 7 - 8 tuổi các Câu lạc bộ, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc

Học phần 1 <i>Làm quen nước; Kỹ thuật bơi ếch</i>	Học phần 2 <i>Kỹ thuật bơi trườn sấp</i>	Học phần 3 <i>Kỹ thuật bơi trườn ngửa</i>	Học phần 4 <i>Kỹ thuật bơi bướm</i>
Làm quen nước	Củng cố kỹ thuật bơi đã học	Củng cố kỹ thuật bơi đã học	Củng cố kỹ thuật bơi đã học
Động tác chân	Động tác chân	Động tác chân	Động tác thân người và chân
Động tác tay	Động tác tay	Động tác tay	Động tác tay
Động tác tay kết hợp thở	Động tác tay phối hợp với thở	Phối hợp tay với chân	Động tác tay phối hợp chân
Động tác tay phối hợp chân	Phối hợp tay với chân	Phối hợp hoàn chỉnh kỹ thuật	Kỹ thuật phối hợp hoàn chỉnh
Phối hợp hoàn chỉnh kỹ thuật	Phối hợp hoàn chỉnh kỹ thuật	Hoàn thiện nâng cao kỹ thuật	Hoàn thiện nâng cao kỹ thuật
Hoàn thiện nâng cao kỹ thuật	Hoàn thiện nâng cao kỹ thuật	Kỹ thuật xuất phát dưới nước	Kỹ thuật xuất phát bơi bướm
Kỹ thuật xuất phát trên bục	Kỹ thuật xuất phát trên bục	Kỹ thuật quay vòng lộn	Kỹ thuật quay vòng bơi bướm
Nâng cao năng lực chuyên môn	Kỹ thuật quay vòng vung tay	Nâng cao năng lực chuyên môn	Nâng cao năng lực chuyên môn
Kiểm tra kết thúc	Nâng cao năng lực chuyên môn	Kiểm tra kết thúc	Kiểm tra kết thúc
	Kiểm tra kết thúc		
Tổng kiểm tra			

3.2.2.4. Phân phối chương trình

Căn cứ quỹ thời gian của trẻ em, phân phối chương trình phải phù hợp với thời gian rảnh ngoài giờ học chính khóa. Thời gian tập luyện sẽ được tiến hành vào các ngày thứ bảy, chủ nhật trong thời gian 3 tháng hè.

Căn cứ đặc điểm tâm, sinh lý của trẻ em lứa tuổi 7 - 8 tuổi là sức chịu đựng rét kém do lớp mỡ da mỏng. Bởi vậy, mỗi buổi học chỉ có thể bố trí 2 tiết học trong thời gian khoảng 60 - 90 phút giờ (trong đó 20 - 30 phút trên cạn, 45 - 60 phút dưới nước).

Căn cứ cấu trúc của các kỹ thuật 4 kiểu bơi và thực tiễn dạy bơi, sắp xếp kiểu bơi ếch và trườn sấp vào năm thứ nhất, tiến hành dạy trước cho trẻ 7 tuổi. Tiếp đến kiểu trườn ngửa và bơi bướm được xếp vào năm thứ 2 cho trẻ 8 tuổi. Từ những căn cứ trên, chương trình được phân thành 4 học phần, mỗi học phần gồm 2 học trình. Mỗi học trình từ 12 - 18 tiết, như đã trình bày tại bảng 3.22.

Việc thực hiện các mục tiêu của chương trình, cũng cần chỉ ra rằng, nếu trẻ 7 - 8 tuổi được học hết cùng lúc (hoặc học làm 2 kỳ), thì do sự tác động tương hỗ giữa các kỹ thuật, cũng như các tố chất thể lực được nâng lên, sẽ cộng hưởng nâng cao thêm trình độ kỹ thuật và thành tích bơi cho trẻ 7 - 8 tuổi về phân phối thời gian chương trình được trình bày tại bảng 3.23.

Bảng 3.23. Phân phối chương trình dạy bơi ban đầu cho trẻ 7-8 tuổi các Câu lạc bộ, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc.

Phân phối Nội dung	Năm thứ nhất		Năm thứ hai	
	Học phần 1	Học phần 2	Học phần 3	Học phần 4
Trình tự dạy các kiểu bơi	Bơi ếch	Trườn sấp	Trườn ngửa	Bơi bướm
Thời gian giảng dạy (Tiết)	30	30	30	30
Số buổi tập trong tuần (Buổi)	3	3	3	3
Thời gian học của buổi tập (Tiết)	2	2	2	2

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. Học sinh có thể tập luyện vào mùa hè. Tiến trình học tập được tính đúng theo phân bổ chương trình tập luyện. Cụ thể phân phối chương trình được trình bày tại bảng 3.24.

Bảng 3.24. Phân phối thời gian dạy 4 kiểu bơi cho trẻ 7 - 8 tuổi các Câu lạc bộ, 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 với 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		
		Củng cố kỹ thuật bơi đã học	*2	*2	*2		
		Kiểm tra kết thúc kiểu bơi				2	
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		
		Củng cố kỹ thuật bơi đã học	*2	*2	*2		
		Kiểm tra kết thúc kiểu bơi				2	
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 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	8	*2		
		Củng cố kỹ thuật bơi đã học	*2	*2	*2		
		Kiểm tra kết thúc kiểu bơi				2	

Ghi chú:

**1: Không có giáo án dành riêng nhưng dành từ 5-10 phút trong mỗi giáo án để giảng dạy*

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

3.2.2.5. 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 giáo viên đứng lớp

Mỗi buổi lên lớp 60 - 90 phút

Mỗi tuần lên lớp 3 buổi

Toàn bộ 4 học phần là 120 tiết (mỗi học phần 30 tiết, tương ứng với mỗi kiểu bơi)

Lấy phương thức đào tạo thực hành kỹ thuật là cơ bản.

3.2.2.6. 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 được dựa trên đặc điểm tâm, sinh lý để sử dụng hợp lý.

3.2.2.7. Các điều kiện đảm bảo thực hiện chương trình

a. Điều kiện VĐV đầu vào của học sinh

Tất cả các em 7 - 8 tuổi được tuyển vào các lớp dạy bơi ban đầu phải đảm bảo các điều kiện sau:

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 75m trở lên.

b. Điều kiện giáo viên, huấn luyện viên

Các GV, HLV của các lớp dạy bơi ban đầu, 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 qui cách, đầu sâu không quá 1,8m; đầu nông không dưới 70cm. Xung 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..

Thẩm định chương trình thông qua ý kiến đánh giá

Sau khi đã xây dựng được dự thảo chương trình để tăng thêm tính khách quan và độ tin cậy trong việc xây dựng các nội dung trong chương trình dạy bơi ban đầu cho trẻ 7 - 8 tuổi ở các CLB và Trung tâm bơi các tỉnh miền Bắc, luận án đã tổ chức hội thảo khoa học.

Hội thảo được tổ chức ngày 16/3/2017 tại Bộ môn thể thao dưới nước, Trường Đại học thể dục thể thao 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 huấn luyện viên, giáo viên bơi có kinh nghiệm chiếm tỷ lệ 27,77%

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 để thẩm định chương trình dạy bơi ban đầu cho trẻ 7 - 8 tuổi ở các CLB và Trung tâm bơi các tỉnh miền Bắc, luận án đã xây dựng.

Nội dung xin ý kiến đóng góp gửi kèm theo giấy mời tham gia hội thảo về các nội dung sau: Mục tiêu chương trình; Cấu trúc chương trình; Nội dung chương trình; Phân phối chương trình; Phương thức, phương pháp đào tạo của chương trình; Các điều kiện đảm bảo thực hiện chương trình

Các chuyên gia, các cán bộ quản lý, các huấn luyện viên, giáo viên bơi đọc nhận xét và gửi câu hỏi phản hồi (nếu có).

Trả lời và giải trình các câu hỏi của các chuyên gia, các cán bộ quản lý, các huấn luyện viên, giáo viên bơi (nếu có).

Thảo luận các nội dung của chương trình

Đánh giá chương dạy bơi ban đầu cho trẻ em 7 - 8 tuổi các các CLB, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc, thông qua phiếu đánh giá.

Ở mỗi nội dung thẩm định được đánh giá theo 3 mức độ: Đạt yêu cầu, kiến nghị ban hành (C3); Đạt yêu cầu, nhưng phải chỉnh sửa (C2); Không đạt yêu cầu, phải xây dựng lại (C1). Kết quả thẩm định được trình bày tại bảng 3.25

Bảng 3.25. Kết quả thẩm định các nội dung chương dạy bơi ban đầu cho trẻ em 7 - 8 tuổi các Câu lạc bộ, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc (n=18)

TT	Nội dung thẩm định	Kết quả thẩm định					
		Không đạt yêu cầu, phải xây dựng lại (C1)		Đạt yêu cầu, nhưng phải chỉnh sửa (C2)		Đạt yêu cầu, kiến nghị ban hành(C3)	
		n	%	n	%	n	%
1	Mục tiêu chương trình	0		3	16,66	15	83,33
2	Cấu trúc chương trình	1	5,55	4	22,22	13	72,22
3	Nội dung chương trình	1	5,55	4	22,22	13	72,22
4	Phân phối chương trình	1	5,55	6	33,33	11	61,11
5	Phương thức, phương pháp đào tạo của chương trình	2	11,11	6	33,33	10	55,55
6	Các điều kiện đảm bảo thực hiện chương trình	0		3	16,66	15	83,33

Kết quả thu được ở bảng 3.25, cho thấy:

Đa số các nội dung thẩm định đều đánh giá “Đạt yêu cầu, kiến nghị ban hành”, chiếm tỷ lệ từ 55,55% đến 83,33%.. Còn lại là vùng mức độ “Không đạt yêu cầu, phải xây dựng lại” chiếm tỷ lệ thấp từ 5,55% đến 11,11%. Như vậy, đa số ý kiến thẩm định đều đánh giá các nội dung ở mức “Đạt yêu cầu, kiến nghị ban hành” đối với chương trình dạy bơi ban đầu mà luận án xây dựng.

Kết quả cho thấy, có sự nhất trí cao giữa các chuyên gia với luận án.

Kết quả này cho phép luận án khẳng định bước đầu là chương trình dạy bơi ban đầu 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 dạy bơi ban đầu ở các CLB, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc Việt Nam.

3.2.3. Bàn luận về kết quả nghiên cứu nhiệm vụ 2

3.2.3.1. Bàn luận các căn cứ trong xây dựng chương trình dạy bơi ban đầu cho trẻ 7 - 8 tuổi các Câu lạc bộ và Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc

Trong quá trình lãnh đạo cách mạng Việt Nam, Đảng ta rất coi trọng phát triển công tác TDTT. Vì vậy, mỗi chặng đường phát triển của cách mạng Đảng ta lại có các chỉ thị nghị quyết để định hướng phát triển cho thể thao Việt Nam.

Xây dựng chương trình giáo dục đào tạo nói chung và xây dựng chương trình dạy bơi ban đầu cho trẻ 7 - 8 tuổi nói riêng, phải căn cứ vào nghị quyết số 29/NQTW ngày 4/11/2013 của BCH TW Đảng khoá XI 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.

Đối với vận động viên các cấp Đảng ta ngay từ những năm 1994 đã có chỉ thị 36 CT/TW hướng dẫn chỉ đạo phương hướng đổi mới.

Quán triệt tinh thần của chỉ thị 36 CT/TW của Đảng các Trường đại học TDTT, Cao đẳng TDTT và các trung tâm đào tạo VĐV ở các cơ sở TDTT các tỉnh, thành, đã xây dựng mới và đổi mới chương trình giảng dạy và huấn luyện thể thao, góp phần nâng cao chất lượng và hiệu quả công tác đào tạo cán bộ, HLV và VĐV thể thao Việt Nam.

Những quan điểm chỉ đạo, cũng như các nhiệm vụ và giải pháp được luận án xác định là căn cứ quan trọng có tính định hướng về mục tiêu và nội dung đào tạo của chương trình dạy bơi ban đầu cho trẻ 7 - 8 tuổi ở các CLB, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc nước ta.

Tuy vậy, đến nay do tình hình kinh tế xã hội của nước ta đã có nhiều biến đổi và phát triển, đặc biệt là xu hướng hội nhập quốc tế ngày càng nâng cao, thì tất cả các chương trình đào tạo TDTT các cấp, trong đó có chương trình dạy bơi ban đầu cho trẻ 7 - 8 tuổi đã trở nên lỗi thời và bất cập.

Bàn luận về xây dựng chương trình dạy bơi ban đầu cho trẻ 7 - 8 tuổi phải căn cứ vào đặc điểm quá trình huấn luyện nhiều năm của VĐV bơi: Lý luận và thực tiễn đào tạo VĐV bơi ở trong và ngoài nước cho thấy, quá trình đào tạo

một VĐV bơi xuất sắc thường phải trải qua từ 8 - 12 năm. Trong quá trình đào tạo đó, VĐV phải trải qua các giai đoạn học bơi ban đầu, huấn luyện ban đầu, huấn luyện chuyên môn hóa ban đầu và giai đoạn chuyên môn hóa sâu... Mỗi giai đoạn có những mục tiêu yêu cầu khác nhau. Dạy bơi ban đầu là phần đầu tiên của quá trình đào tạo đó, vì vậy chất lượng hiệu quả của việc giảng dạy bơi ban đầu sẽ ảnh hưởng hết sức to lớn đối với việc hình thành kỹ thuật và biểu hiện năng khiếu môn bơi, tạo điều kiện cho việc tuyển chọn vào các lớp huấn luyện bơi ban đầu đạt hiệu suất và hiệu quả cao

Thực tiễn ở nhiều cơ sở đào tạo VĐV trong và ngoài nước cho thấy, nếu nơi nào chú trọng giảng dạy tốt 4 kiểu bơi thể thao trẻ 7 - 8 tuổi, thì nơi đó hiệu suất tuyển chọn và đào tạo càng nhiều VĐV bơi xuất sắc. Ví dụ, các trung tâm bơi ở Thượng Hải (Trung Quốc), Băng Cốc (Thái Lan), Thành phố Hồ Chí Minh (Việt Nam)... Do chú trọng việc dạy bơi ban đầu, nên hiệu suất đào tạo VĐV xuất sắc đạt tỷ lệ tương đối cao đạt từ 15 - 20% tổng số VĐV được tuyển chọn. Vì vậy, các nước đã coi việc dạy bơi ban đầu như giai đoạn học mẫu giáo để chuẩn bị tốt cho các cấp tiểu học tiếp theo.

Từ tầm quan trọng đó, việc xây dựng chương trình dạy bơi ban đầu cần phải dựa vào đặc điểm của các giai đoạn, của quá trình đào tạo VĐV bơi dài hạn để có thể đáp ứng được các nhu cầu đầu vào ở các giai đoạn tiếp theo.

Bàn luận về việc căn cứ vào đặc điểm tâm, sinh lý lứa tuổi trẻ em 7 - 8 để xây dựng chương trình dạy bơi ban đầu: Trong giảng dạy và huấn luyện các môn thể thao nói chung và môn bơi nói riêng, cần tuân thủ nghiêm ngặt nguyên tắc hợp lý. Đặc biệt là môn bơi là môn thể thao hoạt động trong môi trường nước, một môi trường vận động khác hẳn với môi trường trên cạn. Môi trường này có một số đặc điểm như: Lực cản, lực đẩy, lực ma sát lớn, có độ truyền nhiệt cao. Mặt khác, có độ nguy hiểm rất cao đối với người chưa biết bơi. Vì vậy, nội dung phân phối thời gian cho mỗi giáo án và kiểu bơi phải phù hợp với đặc điểm tâm, sinh lý lứa tuổi. Chỉ có như vậy, chương trình dạy bơi ban đầu mới đạt được chất lượng và hiệu quả mong muốn. Căn cứ này, được luận án đề xuất là hoàn toàn có cơ sở khoa học.

Bàn luận về xây dựng chương trình dạy bơi ban đầu cho trẻ 7 - 8 tuổi cần căn cứ vào đặc điểm quá trình dạy bơi và quá trình hình thành kỹ năng vận động môn bơi: Trong dạy học vận động nói chung và trong dạy bơi nói riêng, quá trình hình thành vận động đều diễn ra ba giai đoạn: Giai đoạn lan tỏa, giai đoạn ức chế phân biệt và giai đoạn định hình động lực. Song, do dạy bơi ở môi trường nước tương đối xa lạ với con người, nên trước dạy học kỹ thuật thông thường có thêm giai đoạn làm quen với nước. Phần này không nằm trong 3 giai đoạn hình thành kỹ năng vận động, song cũng rất quan trọng và có tính bắt buộc cho quá trình dạy bơi, nhằm giúp người học làm quen với tính năng của nước biết xác định phương hướng, cách di chuyển trong nước vv... để giảm bớt tâm lý sợ nước khi học bơi. Một đặc điểm nổi bật khác, là do học kỹ thuật trong môi trường nước do vậy thời gian của giai đoạn lan tỏa cũng dài hơn các kỹ thuật cơ bản trên cạn.

Trong quá trình xây dựng chương trình, người xây dựng cần nắm vững quy luật và đặc điểm này, để bố trí sắp xếp thời gian học các kỹ thuật một cách hợp lý, phù hợp với trình độ, độ khó và vai trò của kỹ thuật thành phần đến việc hình thành kỹ thuật tổng thể của mỗi kiểu bơi. Ví dụ, trong bơi trườn sấp, phải bố trí thời gian học thở và tay phối hợp với thở nhiều hơn kiểu bơi ếch. Trong khi đó, động tác chân của bơi ếch có độ khó và vai trò quan trọng đối với toàn bộ kỹ thuật, nên cần bố trí sắp xếp thời gian học nhiều hơn động tác tay v.v...

Bàn luận về quá trình xây dựng chương trình dạy bơi ban đầu cho trẻ 7 - 8 tuổi phải căn cứ vào điều kiện đảm bảo thực hiện chương trình của các cơ sở đào tạo: Hoạt động dạy học TDDT nói chung và hoạt động dạy học môn bơi nói riêng, sân bãi, dụng cụ, phương tiện tập luyện có vai trò quan trọng, quyết định tới chất lượng hiệu quả giảng dạy môn học. Đặc biệt là đối với giảng dạy môn bơi, môn thể thao lấy môi trường nước làm môi trường vận động. Để khắc phục một phần ảnh hưởng xấu của môi trường học bơi, người ta đã thiết kế các loại bể bơi có độ nông, sâu khác nhau, có nhiệt độ nước và độ trong sạch, thích hợp trong dạy bơi cho trẻ em. Đồng thời với việc thiết kế bể bơi thích hợp với lứa tuổi, các trung tâm dạy bơi còn trang bị các phương tiện dạy bơi, như các máy trình chiếu kỹ thuật, để chiếu kỹ thuật không gian ba chiều, để các em nhỏ có

thể hình dung tương đối chính xác các giai đoạn của các động tác kỹ thuật. Về dụng cụ dạy bơi, các trung tâm cũng mua sắm đầy đủ ghế tập bơi trên cạn, các phao bơi, ván đập chân, bàn quạt tay, chân vịt v.v.. Để giúp các em nhanh chóng hình thành và hoàn thiện kỹ thuật bơi.

Chính vì tầm quan trọng đó, các điều kiện, phương tiện, dụng cụ dạy bơi mà các nhà hoạch định xây dựng chương trình dạy bơi cho các đối tượng dạy bơi, đặc biệt là dạy bơi ban đầu cho trẻ 7 - 8 tuổi cần hết sức quan tâm và coi yếu tố này, là một trong những điều kiện quan trọng hàng đầu để lựa chọn nội dung, bố trí thời gian và phân phối thời gian cho từng nội dung dạy học ở các kiểu bơi thể thao.

Trong luận án, yếu tố điều kiện sân bãi, dụng cụ tập luyện đã được coi trọng và được xem là một trong những căn cứ để xây dựng chương trình bơi cho trẻ 7 - 8 tuổi ở các CLB và trung tâm bơi ở các tỉnh, thành miền Bắc.

Tính gắn kết cũng được luận án chú ý trong quá trình xây dựng chương trình. Tiêu chuẩn này đảm bảo cho người tập luyện có thể tích lũy được những kiến thức, nền tảng từ các môn thể thao đã tập luyện trước đây để chuyển tốt khi tập luyện môn bơi, đồng thời có thể chuyển tốt được các kỹ năng từ chương trình tập luyện ở cấp thấp tới cấp cao hơn... Tuân thủ nguyên tắc này sẽ giúp người học đạt được hiệu quả cao hơn trong quá trình học tập.

Tính cập nhật cũng là một tiêu chuẩn được luận án chú ý khi xây dựng chương trình. Môn võ bơi luôn được đổi mới theo hướng khoa học, đồng thời vấn đề tăng cường chỉnh sửa kỹ thuật cho học sinh hiện đang được các chuyên gia quan tâm và có nhiều phương pháp nhằm nâng cao hiệu quả công tác này. Chính vì vậy, việc xây dựng chương trình với tính cập nhật cao để đáp ứng các nhu cầu đổi mới là vấn đề cần thiết và cấp thiết.

Như vậy có thể thấy, ngoài các căn cứ lý luận, pháp lý và thực tiễn thường được sử dụng trong quá trình nghiên cứu khoa học về chương trình giảng dạy, tập luyện nói chung, trong quá trình nghiên cứu, luận án đã quan tâm hơn tới các vấn đề: tích hợp, gắn kết và cập nhật khi xây dựng chương trình

Kết quả xác định các nguyên tắc trong xây dựng chương trình này là một đảm bảo tốt để luận án có chỗ dựa khoa học trong xây dựng chương trình, hướng tới chất lượng và hiệu quả cao hơn trong thực tiễn thể thao ở Việt Nam.

2.2.3.2. *Bàn luận về kết quả xây dựng chương trình dạy bơi ban đầu cho trẻ 7 - 8 tuổi ở các Câu lạc bộ, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc*

Dựa trên các căn cứ, nguyên tắc và phương pháp xây dựng chương trình đã xác định. Luận án đã tiến hành xây dựng dự thảo chương trình.

Để có căn cứ bàn luận 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 3.26.

Bảng 3.26. So sánh chương trình dạy bơi ban đầu cho trẻ em 7 - 8 tuổi xây dựng mới và chương trình cũ được sử dụng tại các Câu lạc bộ, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc

Nội dung	Chương trình cũ	Chương trình mới của luận án
<i>Vị trí môn học</i>	Không quy định cụ thể	Quy định cụ thể với chương trình chung và từng chương trình nhỏ
<i>Mục tiêu môn học (Mục tiêu chung và mục tiêu cụ thể)</i>	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
<i>Cấu trúc và phân phối thời gian</i>	Quy định thời gian học và thi	Kế thừa từ chương trình cũ
<i>Điều kiện tiên quyết</i>	Không quy định cụ thể	Quy định cụ thể với từng chương trình nhỏ
<i>Nội dung, hình thức kiểm tra đánh giá</i>	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
<i>Phân phối chương trình</i>	Không quy định cụ thể	Quy định cụ thể với chương trình chung và từng chương trình nhỏ
<i>Nội dung chương trình</i>	Không quy định cụ thể	Quy định cụ thể với từng chương trình nhỏ
<i>Tài liệu tham khảo phục vụ giảng dạy</i>	Không quy định cụ thể	Quy định cụ thể với từng chương trình nhỏ

Qua bảng 3.26, cho thấy:

Chương trình mới xây dựng của luận án, 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.

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. Học sinh có thể tập luyện vào mùa hè và học trên lớp vào năm học theo hình thức nghiệp dư (miễn là đáp ứng điều kiện tiên quyết khi tham gia chương trình).

Chương trình được xây dựng đã quan tâm tới mọi mặt cần thiết khi xây dựng chương trình dạy bơi ban đầu cho trẻ em 7 - 8 tuổi như: đáp ứng các yêu cầu khi xây dựng chương trình môn học nói chung; thỏa mãn các yêu cầu của công tác đào tạo VĐV: Phát triển thể chất; giáo dục đạo đức, ý chí, trang bị các kiến thức về tập luyện TDTT; Phát hiện và bồi dưỡng năng khiếu thể thao cũng như phát triển phong trào TDTT.

Chương trình được xây dựng theo cấu trúc khoa học, xuất phát từ mục tiêu chương trình, căn cứ từ yêu cầu cần đạt được khi kết thúc mỗi kiểu bơi để xây dựng nội dung tập luyện phù hợp. Mỗi chương trình nhỏ đều đảm bảo đầy đủ các phần: Vị trí môn học; Mục tiêu môn học (Mục tiêu chung và mục tiêu cụ thể); Thời gian; Điều kiện tiên quyết; Nội dung tóm tắt; Phân phối chương trình; Hình thức kiểm tra, đánh giá; Nội dung chi tiết; Nội dung kiểm tra, đánh giá; Tài liệu tham khảo phục vụ giảng dạy. Ngoài ra, chương trình còn có các phần hướng dẫn sử dụng chương trình, các phụ lục về các bài tập sử dụng trong quá trình giảng dạy, các trò chơi... đây là những điều kiện đảm bảo để việc thực hiện chương trình đạt hiệu quả cao nhất.

Chương trình được xây dựng được thực hiện ở nhiều mức độ khác nhau (từ làm quen nước đến bơi tốt 4 kiểu bơi, xuất phát, quay vòng...). Nội dung được sắp xếp logic, khoa học, đảm bảo tính phù hợp, tính trình tự, tính tích hợp, tính cân bằng - cân đối, tính gắn kết, tính cập nhật và tính hiệu quả.

Ngoài ra, các nội dung giảng dạy và nội dung kiểm tra được xây dựng với mục đích ngoài để đánh giá, còn có thể dễ dàng phát hiện các học sinh có năng khiếu và bồi dưỡng trong quá trình tập luyện.... Tóm lại, ở góc độ tiếp cận của luận án, chúng tôi đã xây dựng được chương trình theo đúng mục tiêu đặt ra.

3.3. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả chương trình dạy bơi ban đầu cho trẻ 7 - 8 tuổi các Câu lạc bộ, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc.

3.3.1. Tổ chức thực nghiệm

3.3.1.1. Mục đích thực nghiệm

Nhằm kiểm định và đánh giá chất lượng hiệu quả và tính khả thi của chương trình thông qua các tiêu chí đánh giá kết quả thực nghiệm. Cụ thể là đánh giá các kết quả mà chương trình đã mang lại về các mặt:

- Trình độ kỹ thuật.
- Năng lực bơi dài.
- Năng lực bơi nhanh ở cự ly 50m.
- Khả năng đáp ứng nhu cầu của thực tiễn tuyển chọn VĐV bơi ở giai đoạn huấn luyện ban đầu.

3.3.1.2. Nội dung thực nghiệm

Thực nghiệm ứng dụng chương trình dạy bơi ban đầu vào các tỉnh, thành có tính đại diện cho toàn miền Bắc Việt Nam nhằm đánh giá hiệu quả và chất lượng của chương trình dạy bơi và mức độ đáp ứng nhu cầu thực tiễn của chương trình mà luận án đã nghiên cứu xây dựng.

3.3.1.3. Địa điểm thực nghiệm

Thực nghiệm được tiến hành ở 3 địa điểm đại diện cho các vùng miền của miền Bắc Việt Nam là thành phố, nông thôn đồng bằng, nông thôn trung du cụ thể là thực nghiệm với 3 địa điểm Hà Nội, Nam Định và Thanh Hóa.

3.3.1.4. Phương pháp thực nghiệm: Luận án sử dụng phương pháp thực nghiệm so sánh song song

3.3.1.5. Thời gian thực nghiệm: Từ tháng 6/2017 tới tháng 8/2017 và tháng 6/2018 tới tháng 8/2018

3.3.1.6. Đối tượng thực nghiệm

(a). Phân nhóm thực nghiệm

Nhóm thực nghiệm: Ứng dụng chương trình dạy bơi ban đầu cho trẻ 7 - 8 tuổi mà luận án đã xây dựng. Mẫu thực nghiệm phải là các CLB và Trung tâm bơi có tính đại diện cho các vùng miền của miền Bắc, đồng thời có số lượng VĐV bảo đảm đủ 1 lớp 12 - 15 em. Kết quả chọn mẫu đề tài đã chọn được 3 CLB và Trung tâm bơi có tính đại diện cho 3 vùng miền của miền Bắc Việt Nam, đó là:

Trung tâm HL và TĐ TDTT Hà Nội, đại diện cho các thành phố lớn.

Trung tâm HL và TĐ TDTT Nam Định, đại diện cho các tỉnh đồng bằng Bắc Bộ.

Trung tâm HL và TĐ TDTT Thanh Hóa, đại diện cho các tỉnh miền Núi và trung du miền Bắc.

Các lớp thực nghiệm được triển khai đồng thời trong thời gian 3 tháng hè 2017 và 2018, mỗi tuần dạy 3 buổi, mỗi buổi 2 tiết. Mỗi lớp có 15 em, có 2 giáo viên đứng lớp.

Chi tiết thời gian, phân phối nội dung tập luyện của từng kiểu bơi được trình bày tại phần phụ lục 8.

Nhóm đối chứng: Tập luyện theo chương trình 120 tiết (dạy 3 kiểu bơi Ê, TS, TN) cũ, được sử dụng tại các CLB và Trung tâm bơi có tính đại diện cho các vùng miền của miền Bắc, đó là:

Trung tâm HL và TĐ TDTT Hải Phòng, đại diện cho các thành phố lớn.

Trung tâm HL và TĐ TDTT Hải Dương, đại diện cho các tỉnh đồng bằng Bắc Bộ.

Trung tâm HL và TĐ TDTT Phú Thọ, đại diện cho các tỉnh miền Núi và trung du miền Bắc.

Các lớp đối chứng cũng được triển khai đồng thời trong thời gian 3 tháng hè 2017 và 2018, mỗi tuần dạy 3 buổi, mỗi buổi 2 tiết. Mỗi lớp có 15 em, có 2 giáo viên đứng lớp.

Chi tiết thời gian, phân phối nội dung tập luyện của từng kiểu bơi được trình bày tại bảng 3.3.

Phân phối chương trình của nhóm thực nghiệm và đối chứng, tại bảng 3.27.

Bảng 3.27. Phân phối chương trình dạy bơi ban đầu cho trẻ 7-8 tuổi các Câu lạc bộ, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc của nhóm đối chứng và thực nghiệm.

Phân phối Nội dung	Nhóm thực nghiệm				Nhóm đối chứng		
	Năm thứ nhất		Năm thứ hai		Năm thứ nhất		Năm thứ hai
	Học phần 1	Học phần 2	Học phần 3	Học phần 4	Học phần 1	Học phần 2	Học phần 3
Trình tự dạy các kiểu bơi	Bơi ếch	Trườn sấp	Trườn ngửa	Bơi bướm	Bơi ếch	Trườn sấp	Trườn ngửa+ Củng cố các kiểu bơi
Thời gian giảng dạy (Tiết)	30	30	30	30	30	30	60
Số buổi tập trong tuần (Buổi)	3	3	3	3	3	3	3
Thời gian học của buổi tập (Tiết)	2	2	2	2	2	2	2

(b). Xác định tính tương đồng của đối tượng thực nghiệm và đối chứng

Trước thực nghiệm, luận án tiến hành kiểm chứng tính khách quan của việc phân nhóm: nhóm thực nghiệm, nhóm đối chứng. Nếu ở thời điểm trước thực nghiệm, các nhóm có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê, luận án sẽ tiến hành lựa chọn lại đối tượng thực nghiệm cho phù hợp. Nếu ở thời điểm này, các nhóm không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê, chứng tỏ sự phân nhóm và lựa chọn đối tượng thực nghiệm của luận án hoàn toàn khách quan. Trẻ em các nhóm đủ điều kiện làm mẫu thực nghiệm.

Luận án cũng tiến hành so sánh về:

Điều kiện cơ bản bảo đảm thực hiện chương trình của 3 cơ sở triển khai thực nghiệm như: Bể bơi, sân khởi động, dụng cụ ghề bơi, phao bơi, cũng như số lượng và trình độ của các GV, HLV... ở các cơ sở giảng dạy.

Về trình độ ban đầu của trẻ 7 - 8 tuổi, được khảo sát qua các chỉ tiêu chuyên môn ban đầu như: Chiều cao, cân nặng, thời gian nín thở, độ xa lướt nước của trẻ 7 tuổi. Các số liệu kiểm tra được xử lý bằng thuật toán so sánh 2 số trung bình, kết quả được trình bày ở bảng 3.28 và 3.29

Qua bảng 3.28 và 3.29 cho thấy: Ở thời điểm trước thực nghiệm, ở tất cả các điều kiện về bể bơi, sân khởi động, các dụng cụ hỗ trợ, đội ngũ giáo viên HLV... và trình độ ban đầu của nhóm thực nghiệm, nhóm đối chứng đều không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê khi so sánh (thể hiện ở $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng $P > 0.05$), chứng tỏ sự phân nhóm của luận án hoàn toàn khách quan, các nhóm không có sự khác biệt ở thời điểm trước thực nghiệm.

**Bảng 3.28. So sánh các điều kiện đảm bảo thực thi chương trình của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm
thời điểm trước thực nghiệm**

Kết quả Nội dung	Nhóm thực nghiệm						Nhóm đối chứng						So sánh
	TTHL&TĐ TDTT Hà Nội		TTHL&TĐ TDTT Nam Định		TTHL&TĐ TDTT Thanh Hóa		TTHL&TĐ TDTT Hải Phòng		TTHL&TĐ TDTT Hải Dương		TTHL&TĐ TDTT Phú Thọ		
	Số lượng	Chất lượng	Số lượng	Chất lượng	Số lượng	Chất lượng	Số lượng	Chất lượng	Số lượng	Chất lượng	Số lượng	Chất lượng	
Bể bơi (Cái)	1	Tốt	1	Tốt	1	Tốt	1	Tốt	1	Tốt	1	Tốt	Tương đương
Sân khởi động (m ²)	120	Tốt	100	Tốt	150	Tốt	120	Tốt	120	Tốt	100	Tốt	Tương đương
Ghế tập bơi (Cái)	10	Tốt	5	Tốt	7	Tốt	6	Tốt	6	Tốt	8	Tốt	Tương đương
Ván bơi (Cái)	50	Tốt	40	Tốt	30	Tốt	50	Tốt	40	Tốt	40	Tốt	Tương đương
Nhà tắm (Cái)	2	Tốt	2	Tốt	2	Tốt	2	Tốt	2	Tốt	2	Tốt	Tương đương
GV, HLV (Người)	6		4		4		4		4		5		Tương đương

**Bảng 3.29. So sánh trình độ ban đầu của các trẻ em 7 tuổi của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm
thời điểm trước thực nghiệm**

Giới tính	Đơn vị Chỉ tiêu	Nhóm thực nghiệm			Nhóm đối chứng			t ₁	t ₂	p
		TTHL&T Đ TDTT Hà Nội	TTHL&TĐ TDTT Nam Định	TTHL&TĐ TDTT Thanh Hóa	TTHL&TĐ TDTT Hải Phòng	TTHL&TĐ TDTT Hải Dương	TTHL&T Đ TDTT Phú Thọ			
		$\bar{X}_A \pm \delta$	$\bar{X}_B \pm \delta$	$\bar{X}_C \pm \delta$	$\bar{X}_A \pm \delta$	$\bar{X}_B \pm \delta$	$\bar{X}_C \pm \delta$			
Nam	Chiều cao (cm)	125±2.03	124±1.4	124±1.7	125±1.2	124±1.5	124±1.8	0.756	0.692	>0.05
	Cân nặng (kg)	25.5±1.5	24.5±2.4	24.2±2.1	24.4±2.5	24.7±1.4	24.2±1.7	0.705	0.506	>0.05
	Thời gian nín thở (s)	13.5±1.1	12.8±1.8	12.2±1.2	12.8±1.6	12.5±1.3	12.7±1.5	0.685	0.716	>0.05
	Độ xa lướt nước (m)	2.41±0.20	2.34±0.19	2.26±0.18	2.45±0.22	2.27±0.24	1.25±0.23	0.685	0.612	>0.05
Nữ	Chiều cao (cm)	123±2.3	122±1.8	122.2±1.7	122.3±2.1	122.5±1.7	122.8±1.9	0.742	0.706	>0.05
	Cân nặng (kg)	24.2±1.35	23.6±2.30	22.9±2.26	24.2±2.6	23.6±1.9	22.9±2.26	0.682	0.670	>0.05
	Thời gian nín thở (s)	11.8±1.1	11.7±1.1	12.1±1.2	12.3±1.2	12.1±1.3	12.3±1.4	0.68	0.820	>0.05
	Độ xa lướt nước (m)	2.12±0.20	2.06±0.21	2.01±0.19	2.11±0.22	2.08±0.25	2.04±0.24	0.486	0.515	>0.05

3.3.1.7. Tổ chức bồi dưỡng lực lượng tham gia thực nghiệm sư phạm

Để triển khai đồng đều và thống nhất về nội dung phương pháp thực hiện chương trình dạy bơi ban đầu cho trẻ 7 - 8 tuổi. Luận án đã tiến hành mời các cán bộ quản lý và các GV, HLV của các CLB, Trung tâm sở tại tham gia giúp đỡ vào công tác thực nghiệm.

Các thành phần được mời tham gia thực nghiệm gồm:

Trưởng, phó của 3 CLB, Trung tâm

Mỗi CLB, Trung tâm mời 2 GV, HLV có trình độ chuyên môn và kinh nghiệm dạy bơi có trình độ đại học chuyên ngành bơi trở lên.

Đối với các GV, HLV trực tiếp dạy bơi, luận án đã trực tiếp xuống các cơ sở để thống nhất về nội dung, phương pháp và thời gian triển khai chiêu sinh, thời gian dạy bơi cho đối tượng giảng dạy trong 2 mùa hè 2017 và 2018 tại 3 cơ sở được lựa chọn làm nơi thực nghiệm.

3.3.1.8. Biên soạn tài liệu và tiến trình giảng dạy thực hành 4 kiểu bơi thể thao để phân phát cho các giáo viên, huấn luyện viên trực tiếp giảng dạy cho học sinh các lớp thực nghiệm.

Để bảo sự thống nhất trong quá trình ứng dụng chương trình dạy bơi ban đầu ở các cơ sở thực nghiệm, luận án đã dựa vào nội dung và thời lượng của chương trình để biên soạn tài liệu và tiến trình giảng dạy.

Kết quả xây dựng tài liệu gồm 60 bài và tiến trình giảng dạy được trình bày ở phụ lục 11

Công tác kiểm tra, đánh giá: Được tiến hành tại các thời điểm:

Sau khi kết thúc học phần 1, kiểm tra kết quả kiểu bơi ếch.

Sau khi kết thúc học phần 2, kiểm tra kết quả kiểu bơi trườn sấp.

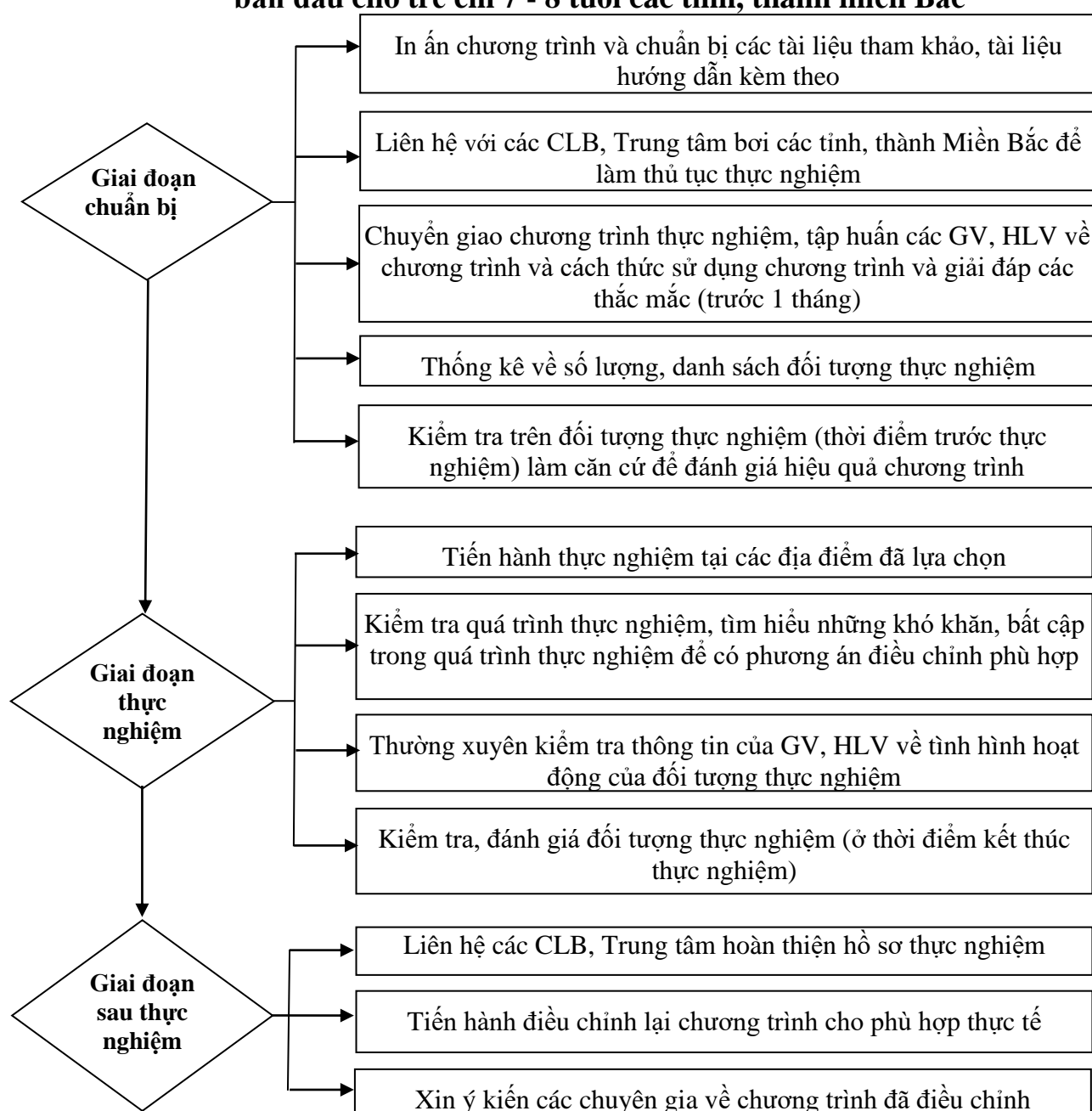
Sau khi kết thúc học phần 3, kiểm tra kết quả kiểu bơi trườn ngửa.

Sau khi kết thúc học phần 4, kiểm tra kết quả kiểu kiểu bơi bướm. Sau đó, tiến hành tổng kiểm tra chương trình (Kiểm tra thêm 3 kiểu bơi: ếch, trườn sấp, trườn ngửa)

Nội dung kiểm tra: Gồm 3 tiêu chí đánh giá năng lực thực hành: Trình độ kỹ thuật; Năng lực bơi dài; Năng lực bơi nhanh 50m và đánh giá khả năng đáp ứng nhu cầu của thực tiễn tuyển chọn VĐV bơi ở giai đoạn huấn luyện ban đầu ở các CLB, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc.

Các bước tiến hành thực nghiệm: Thực nghiệm được tiến hành theo 3 giai đoạn. Chi tiết các công việc cần làm theo từng giai đoạn thực nghiệm được trình bày cụ thể tại sơ đồ 3.1.

Sơ đồ 3.1. Các bước tiến hành thực nghiệm ứng dụng chương trình dạy bơi ban đầu cho trẻ em 7 - 8 tuổi các tỉnh, thành miền Bắc



Nhìn vào sơ đồ 3.1, có thể thấy rõ các công việc phải thực hiện được trong quá trình chuẩn bị và tiến hành thực nghiệm. Thực hiện tốt các công việc ở giai đoạn trước, sẽ là động lực thúc đẩy giúp các công việc ở giai đoạn tiếp theo tiến hành hiệu quả hơn và thu được kết quả cao hơn. Trong quá trình thực nghiệm ứng dụng chương trình, luận án đã tuân thủ tuyệt đối các bước trong từng giai đoạn theo quy trình đã đề ra.

3.3.2. Đánh giá kết quả thực nghiệm chương trình dạy bơi ban đầu cho trẻ 7-8 tuổi các Câu lạc bộ và trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc đã xây dựng.

3.3.2.1. Đánh giá kết quả thực nghiệm dạy bơi cho trẻ 7 tuổi sau kết thúc học phần 1 và 2

Từ tháng 6 đến tháng 8 năm 2017, chúng tôi tiến hành thực nghiệm chương trình. Sau thời gian thực nghiệm của năm thứ nhất (Sau khi kết thúc học phần 1 và 2), luận án tiến hành kiểm tra kết quả học tập của trẻ em nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng (Dạy chương trình 120 tiết dạy 3 kiểu bơi Ê, TS, TN) bằng 3 tiêu chí đã lựa chọn của luận án, đồng thời so sánh sự khác biệt kết quả kiểm tra giữa các nhóm.

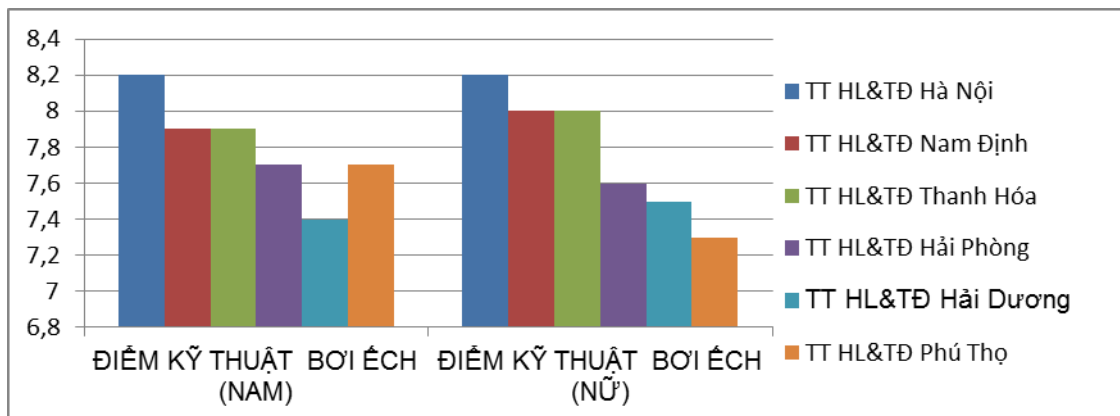
Kết quả kiểm tra sau xử lý bằng toán thống kê, được trình bày ở bảng 3.30a và 3.30b.

Để rõ hơn trong việc biểu thị kết quả thực hiện học phần 1 và 2 của trẻ 7 tuổi ở 3 cơ sở thực nghiệm và 3 cơ sở đối chứng, luận án biểu diễn kết quả đạt được tại biểu đồ 3.1 đến biểu đồ 3.6.

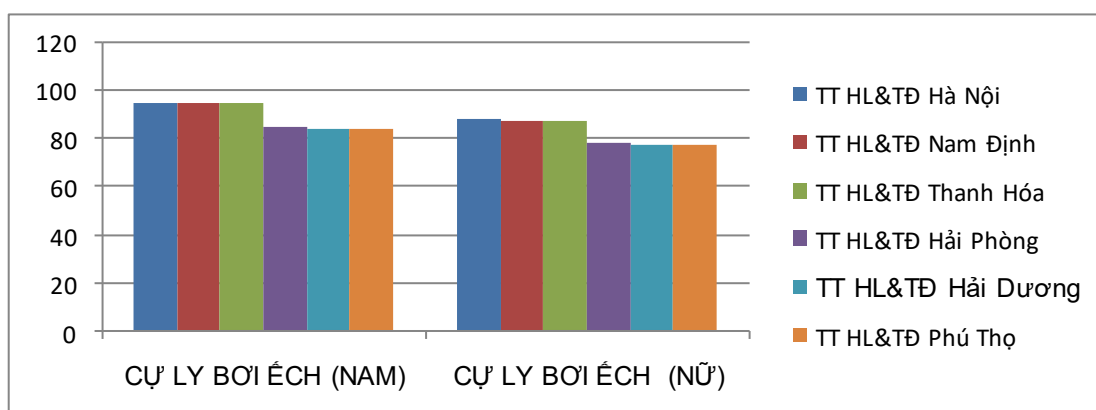
**Bảng 3.30a. Kết quả kiểm tra sau khi kết thúc học phần 1 và 2 của nhóm đối chứng
và thực nghiệm thời điểm sau thực nghiệm**

Thông số thống kê		Đơn vị	Giới tính	Điểm kỹ thuật						Cự ly bơi						Thành tích bơi 50m					
				Bơi ếch			Bơi trườn sấp			Bơi ếch (m)			Bơi trườn sấp (m)			Bơi ếch (s)			Bơi trườn sấp (s)		
				\bar{x}	σ	Cv	\bar{x}	σ	Cv	\bar{x}	σ	Cv	\bar{x}	σ	Cv	\bar{x}	σ	Cv	\bar{x}	σ	Cv
Nhóm thực nghiệm	TT HL&TĐ Hà Nội	Nam (n=8)	8.1	1.12	13.8	7.6	0.51	6.78	95.5	4.7	5.0	85.5	7.45	8.25	76.2	2.8	3.67	75.2	2.15	3.02	
		Nữ (n=7)	8.2	0.64	7.83	7.5	0.46	6.47	88.4	7.3	8.71	75.6	5.35	6.18	81.2	3.05	3.73	80.5	4.14	5.83	
	TT HL&TĐ Nam Định	Nam (n=8)	7.9	0.65	8.12	7.3	0.7	9.72	94.8	4.25	4.39	83.6	4.30	5.98	77.5	4.34	4.92	76.8	2.30	3.16	
		Nữ (n=7)	8	0.76	9.74	7.2	0.7	9.56	87.8	6.25	8.72	74.1	6.45	6.76	82	2.2	3.84	81.8	3.55	4.38	
	TT HL&TĐ Thanh Hóa	Nam (n=8)	7.9	0.64	7.87	7.4	0.74	10.8	94.8	4.40	5.30	84.3	6.40	7.49	77.2	3.02	4.83	76.1	2.20	3.84	
		Nữ (n=7)	8	0.53	6.67	7.1	0.84	10.3	87.6	5.35	6.18	74.4	7.38	9.52	82.1	3.25	4.75	81.4	3.70	4.38	
Nhóm đối chứng	TT HL&TĐ Hải Phòng	Nam (n=8)	7.7	0.46	5.96	7.1	0.74	8.56	85.5	8.2	9.65	75.5	6.45	8.25	81.2	3.53	4.57	80.6	2.57	4.43	
		Nữ (n=7)	7.6	0.76	9.64	6.9	0.75	9.55	78.4	6.37	8.71	65.6	7.35	9.18	85.2	4.56	5.78	84.5	4.56	5.33	
	TT HL&TĐ Hải Duong	Nam (n=8)	7.4	0.74	10.6	6.8	0.72	10.6	84.8	7.25	8.39	73.6	6.30	8.98	81.5	2.45	3.85	80.5	3.35	4.43	
		Nữ (n=7)	7.5	0.53	7.12	6.5	0.81	12.1	77.8	7.25	89.7	64.1	7.45	9.76	86.5	5.63	6.75	84.8	6.78	9.16	
	TT HL&TĐ Phú Thọ	Nam (n=8)	7.7	0.74	9.48	6.8	0.81	11.7	84.8	7.76	9.06	74.3	5.40	6.49	81.4	2.53	3.64	80.3	4.78	5.37	
		Nữ (n=7)	7.3	0.51	7.45	6.6	0.73	9.45	77.6	5.35	6.18	64.4	7.38	6.52	86.5	4.46	5.65	84.2	5.54	6.56	

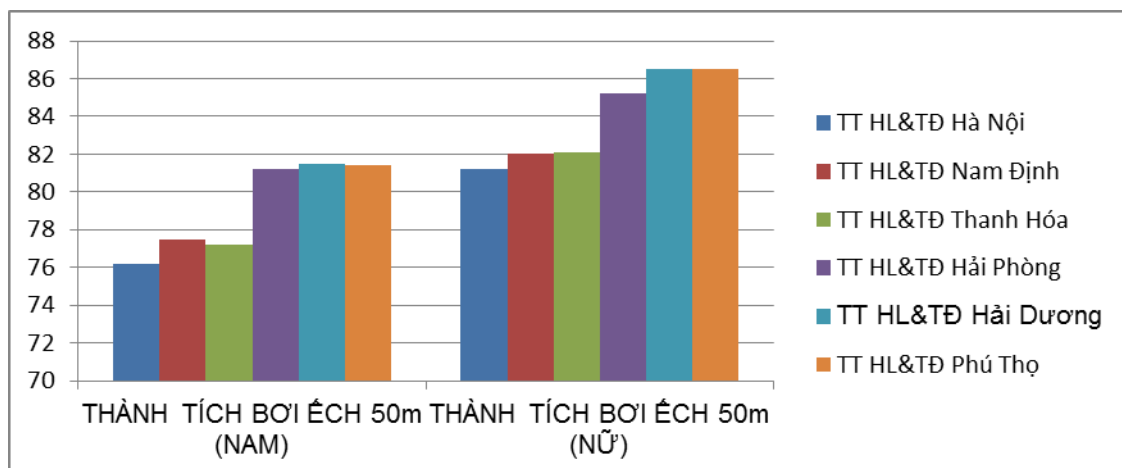
Biểu đồ 3.1. Biểu đồ điểm kỹ thuật bơi ếch của các trẻ em 7 tuổi sau khi kết thúc học phần 1



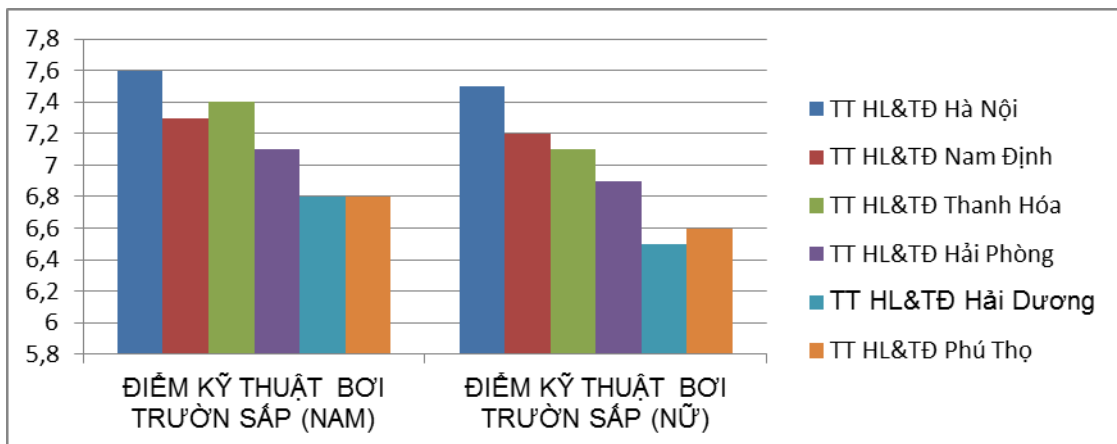
Biểu đồ 3.2. Biểu đồ cự ly bơi ếch của các trẻ em 7 tuổi sau khi kết thúc học phần 1



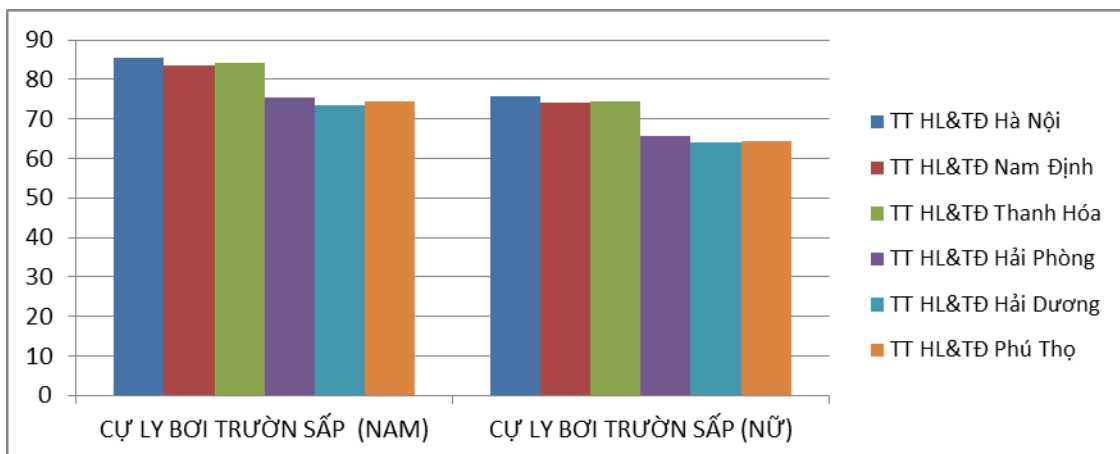
Biểu đồ 3.3. Biểu đồ thành tích bơi 50m bơi ếch của các trẻ em 7 tuổi sau khi kết thúc học phần 1



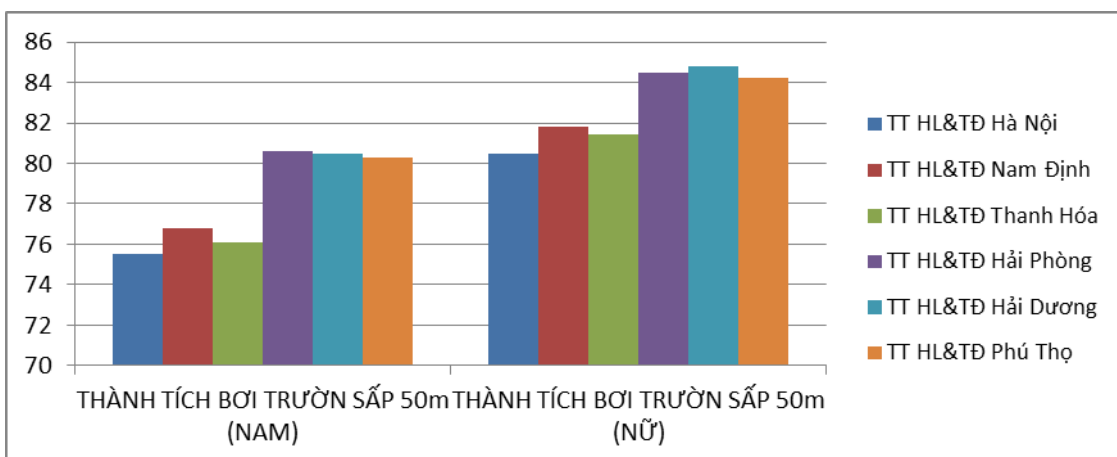
Biểu đồ 3.4. Biểu đồ điểm kỹ thuật bơi trườn sấp của các trẻ em 7 tuổi sau khi kết thúc học phần 2



Biểu đồ 3.5. Biểu đồ cự ly bơi trườn sấp của các trẻ em 7 tuổi sau khi kết thúc học phần 2



Biểu đồ 3.6. Biểu đồ thành tích bơi 50m trườn sấp của các trẻ em 7 tuổi sau khi kết thúc học phần 2



Bảng 3.30b. So sánh kết quả kiểm tra sau khi kết thúc học phần 1 và 2 của nhóm đối chứng và thực nghiệm thời điểm sau thực nghiệm

Tiêu chí kiểm tra	Kiểu bơi	Giới tính	Nhóm thực nghiệm (n=45)		Nhóm Đối chứng (n=45)		t	P
			\bar{x}	σ	\bar{x}	σ		
Điểm kỹ thuật	Bơi ếch	Nam (n=24)	7,97	0,80	7,60	0,65	1,69	>0,05
		Nữ (n=21)	8,07	0,64	7,47	0,60	3,24	<0,05
	Trườn sấp	Nam (n=24)	7,43	0,65	6,90	0,76	2,52	<0,05
		Nữ (n=21)	7,27	0,67	6,67	0,76	2,79	<0,05
Cự ly bơi (m)	Bơi ếch	Nam (n=24)	95,03	4,45	85,03	7,74	5,22	<0,05
		Nữ (n=21)	87,93	6,30	77,93	6,32	5,30	<0,05
	Trườn sấp	Nam (n=24)	84,47	6,05	74,47	6,05	5,53	<0,05
		Nữ (n=21)	74,70	6,39	64,70	7,39	4,82	<0,05
Thành tích bơi 50m (s)	Bơi ếch	Nam (n=24)	76,97	3,39	81,37	2,84	4,74	<0,05
		Nữ (n=21)	81,77	2,83	86,07	4,88	3,55	<0,05
	Trườn sấp	Nam (n=24)	76,03	2,22	80,47	3,57	4,92	<0,05
		Nữ (n=21)	81,23	3,80	84,50	5,63	2,25	<0,05

Qua kết quả trình bày ở bảng 3.30a và 3.30b cho thấy:

Sau 3 tháng thực nghiệm, kết quả kiểm tra mức độ phát triển của trẻ em 7 tuổi nhóm đối chứng (Dạy chương trình 120 tiết dạy 3 kiểu bơi Ê, TS, TN) và nhóm thực nghiệm đã có sự phát triển nhất định. Tuy nhiên, các trẻ em 7 tuổi (cả nam và nữ) ở cả 3 CLB, Trung tâm ứng dụng học phần 1 và 2 chương trình dạy bơi ban đầu do luận án xây dựng, đều đạt được kết quả tốt hơn nhóm đối chứng, ở cả 3 tiêu chí: Điểm kỹ thuật, cự ly bơi xa và thành tích bơi 50m, sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở hầu hết các tiêu chí kiểm tra, với hệ số biến sai $C_v < 10\%$ thể hiện kết quả của đối tượng là tương đối tập trung. Sự khác nhau diễn ra nhiều nhất ở các tiêu chí đánh giá thành tích bơi 50m. Với kết quả này, các trẻ 7 tuổi của nhóm thực nghiệm đều đạt được các mục tiêu yêu cầu của chương trình dạy bơi ban đầu.

Một điểm nữa có thể nhận thấy: Tuy thành tích của cả nhóm đối chứng và thực nghiệm có thấp so với tiêu chuẩn tuyển chọn đầu vào các lớp huấn luyện ban đầu, song luận án cho rằng: Nếu sau 1 năm nữa bước sang 8 tuổi các em vẫn luôn được củng cố và hoàn thiện kỹ thuật bơi ếch và trườn sấp, thì sự tăng trưởng tự nhiên về chiều cao và các tổ chất thể lực... Sẽ hoàn toàn có thể lấp đầy các yếu kém về thành tích bơi ở trẻ 7 tuổi để đạt được mục tiêu về thành tích đặt ra của chương trình.

Điều này chứng tỏ, chương trình dạy bơi ban đầu đã xây dựng của luận án bước đầu đã có hiệu quả cao trong việc phát triển các tổ chất chuyên môn ban đầu cho trẻ em 7 - 8 tuổi ở các CLB và trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc.

3.3.2.2. Đánh giá kết quả thực nghiệm dạy bơi cho trẻ 8 tuổi sau khi kết thúc học phần 3 và 4

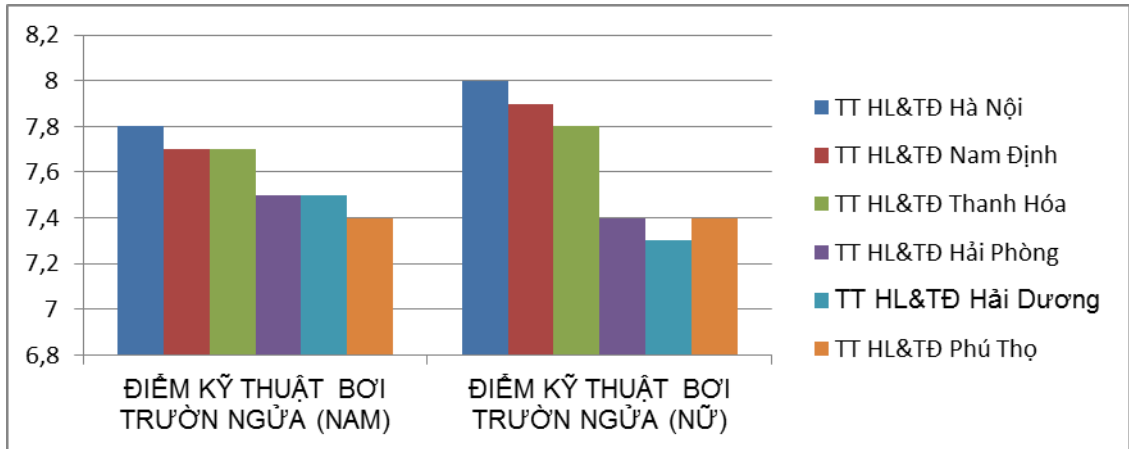
Sau khi kết thúc học phần 1 và 2 của năm thứ nhất, luận án tiếp tục áp dụng chương trình dạy bơi ban đầu vào năm thứ 2, dạy học phần 3 và 4 (Tháng 6 đến tháng 8 năm 2018) và sử dụng căn cứ và thang đánh giá được xây dựng để kiểm tra trên đối tượng thực nghiệm và nhóm đối chứng (Chương trình 120 tiết dạy 3 kiểu bơi Ê, TS, TN) là trẻ 8 tuổi. Số liệu kiểm tra thu được qua xử lý thống kê, kết quả được trình bày ở bảng 3.31a và 3.31b.

Để làm rõ hơn trong việc biểu thị kết quả thực hiện học phần 3 của trẻ 8 tuổi ở 3 cơ sở thực nghiệm và 3 cơ sở đối chứng, luận án biểu diễn kết quả đạt được tại biểu đồ từ 3.7 đến biểu đồ 3.9

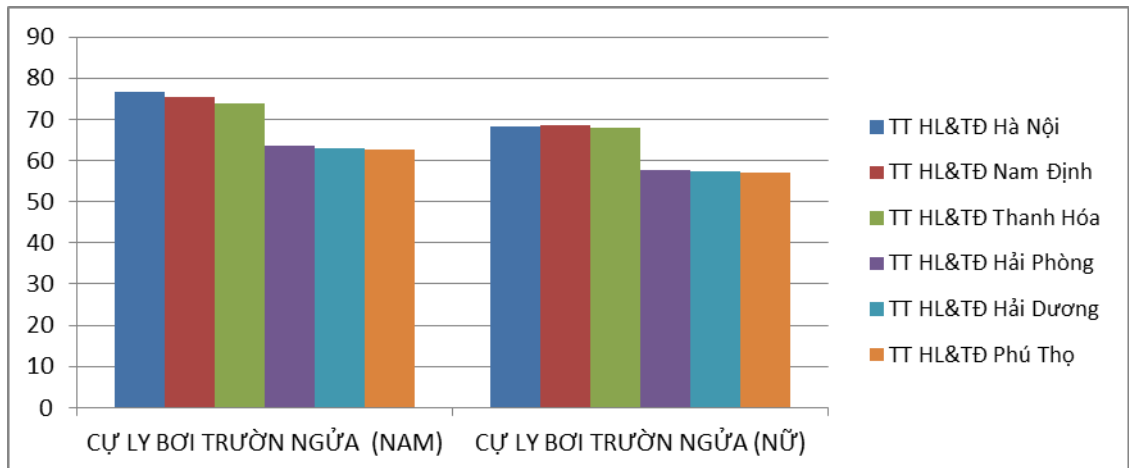
**Bảng 3.31a. Kết quả kiểm tra sau khi kết thúc học phần 3 và 4 của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm
thời điểm sau thực nghiệm**

Đơn vị		Thông số thống kê	Điểm kỹ thuật						Cự ly bơi						Thành tích bơi 50m						
			Giới tính	Trườn ngửa			Bơi bướm			Trườn ngửa (m)			Bơi bướm (m)			Trườn ngửa (s)			Bơi bướm (s)		
				\bar{x}	σ	Cv	\bar{x}	σ	Cv	\bar{x}	σ	Cv	\bar{x}	σ	Cv	\bar{x}	σ	Cv	\bar{x}	σ	Cv
Nhóm thực nghiệm	TT HL&TĐ Hà Nội	Nam(n=8)	7.8	0.84	12.3	7.4	0.74	10.0	76.5	3.74	5.0	65.5	5.09	7.78	81.2	3.84	3.67	82.4	1.79	2.17	
		Nữ (n=7)	8.0	0.66	7.89	7.43	0.53	7.19	68.2	5.3	8.71	61.0	6.73	11.0	86.6	4.05	5.64	87.9	1.16	1.32	
	TT HL&TĐ Nam Định	Nam(n=8)	7.7	0.63	8.34	7.4	0.51	7.01	75.5	3.25	4.39	65.5	6.43	9.82	82.6	4.56	4.64	82.3	1.65	2.01	
		Nữ (n=7)	7.9	0.67	8.77	7.3	0.75	10.3	68.5	6.25	8.43	59.1	7.66	12.9	86.7	3.2	3.45	87.4	2.11	2.41	
	TT HL&TĐ Thanh Hóa	Nam(n=8)	7.7	0.76	6.83	7.4	0.74	10.1	74	4.40	5.33	65.9	7.75	11.7	82.5	3.44	4.75	82.7	1.84	2.23	
		Nữ (n=7)	7.8	0.58	7.68	7.2	0.89	12.5	68	5.35	6.56	60.8	4.99	8.21	87.8	3.44	4.44	88.1	2.02	2.29	
Nhóm đối chứng	TT HL&TĐ Hải Phòng	Nam(n=8)	7.5	0.67	8.86	Không biết bơi bướm			63.6	6.80	9.45	Không biết bơi bướm			86.6	5.32	8.78	Không biết bơi bướm			
		Nữ (n=7)	7.4	0.68	7.59				57.8	5.67	8.65				90.9	4.45	8.56				
	TT HL&TĐ Hải Dương	Nam(n=8)	7.5	0.84	8.78				63.1	6.69	9.67				86.6	4.65	8.76				
		Nữ (n=7)	7.3	0.78	7.87				57.5	5.68	9.58				91.9	4.38	8.64				
	TT HL&TĐ Phú Thọ	Nam(n=8)	7.4	0.82	7.63				62.5	6.64	9.34				87.4	4.56	8.75				
		Nữ (n=7)	7.4	0.73	8.34				57.1	6.63	9.53				92.8	4.67	8.86				

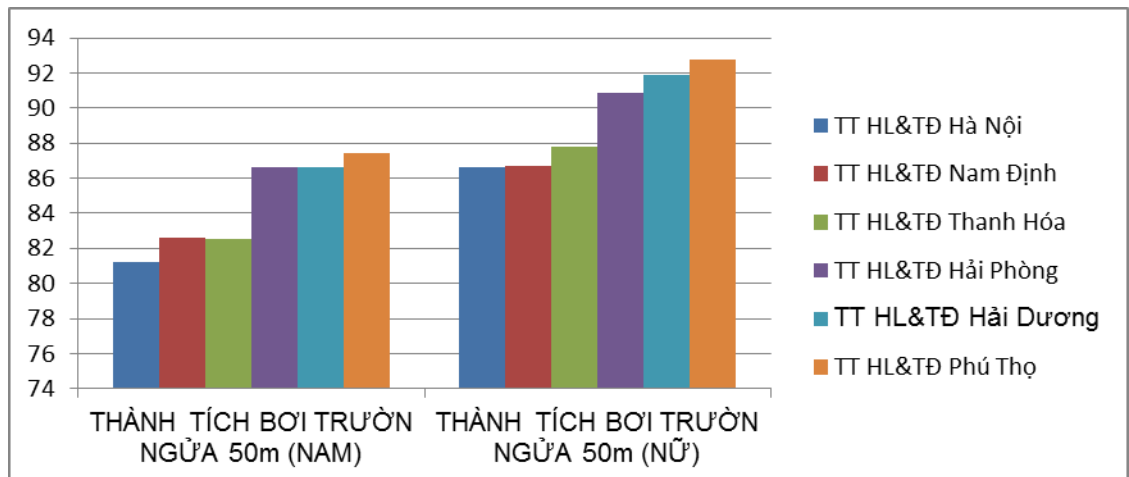
Biểu đồ 3.7. Biểu đồ điểm kỹ thuật bơi trườn ngửa của các trẻ em 8 tuổi sau khi kết thúc học phần 3



Biểu đồ 3.8. Biểu đồ cự ly bơi trườn ngửa của các trẻ em 8 tuổi sau khi kết thúc học phần 3



Biểu đồ 3.9. Biểu đồ thành tích bơi 50m trườn ngửa của các trẻ em 8 tuổi sau khi kết thúc học phần 3



Bảng 3.31b. So sánh kết quả kiểm tra sau khi kết thúc học phần 3 và 4 của nhóm đối chứng và thực nghiệm thời điểm sau thực nghiệm

Tiêu chí kiểm tra	Kiểu bơi	Giới tính	Nhóm thực nghiệm (n=45)		Nhóm Đối chứng (n=45)		t	P
			\bar{x}	σ	\bar{x}	σ		
Điểm kỹ thuật	Trườn ngửa	Nam (n=24)	7,73	0,74	7,47	0,78	1,17	>0,05
		Nữ (n=21)	7,90	0,64	7,37	0,73	2,59	<0,05
	Bơi bướm	Nam (n=24)	7,40	0,66	-			
		Nữ (n=21)	7,31	0,72	-			
Cự ly bơi (m)	Trườn ngửa	Nam (n=24)	75,33	3,80	63,07	6,71	7,40	<0,05
		Nữ (n=21)	68,23	5,63	57,47	5,99	6,18	<0,05
	Bơi bướm	Nam (n=24)	65,63	6,42	-			
		Nữ (n=21)	60,30	6,46	-			
Thành tích bơi 50m (s)	Trườn ngửa	Nam (n=24)	82,10	3,95	86,87	4,84	3,59	<0,05
		Nữ (n=21)	87,03	3,56	91,87	4,50	3,96	<0,05
	Bơi bướm	Nam (n=24)	82,47	1,76	-			
		Nữ (n=21)	87,80	1,76	-			

Kết quả bảng 3.31a và 3.31b cho thấy:

Không có CLB, Trung tâm của nhóm đối chứng nào đưa vào giảng dạy kiểu bơi bướm, nên các em không biết bơi kiểu bơi này. Vì vậy, thực trạng hiệu quả dạy bơi đối với kiểu bơi bướm của các chương trình dạy bơi cũ ở nước ta nói chung và các CLB, Trung tâm bơi miền Bắc nói riêng vẫn là không có.

Còn đối với chương trình thực nghiệm, học sinh ở cả 3 cơ sở thực nghiệm đều có thể bơi tốt 4 kiểu bơi thể thao. Đặc biệt là kiểu bơi bướm, đây là chương trình đầu tiên đưa vào giảng dạy, nhưng các em vẫn bơi được. Điều này chứng tỏ hướng đi đúng và phù hợp của chương trình do luận án xây dựng. Điều đáng quan tâm là trong chương trình dạy bơi ban đầu của các nước có nền bơi tiên tiến quanh chúng ta đều đã sớm đưa kiểu bơi bướm vào chương trình, tạo nên chương trình dạy bơi ban đầu tổng thể gồm cả 4 kiểu bơi.

Trẻ 8 tuổi của nhóm thực nghiệm ở cả 2 giới tính đã đạt các kết quả điểm kỹ thuật ở 2 kiểu trườn ngửa và bướm tương đối tốt \bar{x} đều trên 7 điểm. Nữ điểm cao hơn nam nhưng không nhiều. Một điểm nổi bật khác là điểm kỹ thuật của cả ba cơ sở thực nghiệm các em đều đạt điểm khá đồng đều. Điều đó thể hiện tính hợp lý của nội dung chương trình, cũng như tính tương đồng về các điều kiện đảm bảo thực hiện chương trình ở các cơ sở thực nghiệm ứng dụng chương trình dạy bơi ban đầu.

Cả nam và nữ lứa tuổi 8 tuổi ở cả 3 CLB, Trung tâm nhóm thực nghiệm sau khi học xong học phần 3 và 4 đã đều bơi xa hơn, thậm chí hơn cả ở thành tích 50m ở kiểu bơi trườn ngửa và kiểu bơi bướm. Kết quả này chứng minh tính khả thi và tính hiệu quả của chương trình chạy bơi ban đầu do luận án nghiên cứu xây dựng.

Tất cả nam, nữ trẻ 8 tuổi ở cả 3 CLB, Trung tâm thực nghiệm dạy bơi theo chương trình dạy bơi ban đầu do luận án xây dựng, đều đạt được chỉ tiêu của chương trình đặt ra, thể hiện ở thành tích 50m trườn ngửa cả nam và nữ đều đạt được dưới 1 phút 27. Còn ở cự ly 50m bơi bướm, cả nam và nữ đều đạt được thành tích dưới 1 phút 28 giây.

Ngoài ra, sau khi kết thúc chương trình thực nghiệm, luận án còn tiến hành tổng kiểm tra kết quả cả 4 kiểu bơi, ở 3 nội dung (Điểm kỹ thuật, cự ly bơi, thành tích bơi 50m) của cả nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm. Nghĩa là, ngoài kiểm tra kết quả học tập của kiểu bơi bướm của học phần 4. Luận án còn kiểm tra 3 kiểu bơi ếch, trườn sấp và trườn ngửa đã được học ở học phần 1, học phần 2 và 3. Bơi trong quá trình học chương trình bơi bướm, vẫn song song củng cố kỹ thuật và hoàn thiện kỹ thuật bơi ếch, bơi trườn sấp và trườn ngửa.

Kết quả kiểm tra được trình bày tại bảng 3.32a; 3.32b và 3.32c.

Bảng 3.32a. Kết quả tổng kiểm tra kết thúc chương trình dạy bơi ban đầu của nhóm thực nghiệm

Test		TT HL&TD Hà Nội			TT HL&TD Nam Định			TT HL&TD Thanh Hóa			t ₁₋₂	t ₂₋₃	t ₁₋₃
		\bar{x}	δ	Cv	\bar{x}	δ	Cv	\bar{x}	δ	Cv			
Học sinh nam (n=24)		n=8			n=8			n=8					
Điểm kỹ thuật	Bơi ếch	9	0.75	8.39	8.8	0.64	7.22	8.8	0.64	7.22	0.373	0.063	0.316
	Trườn sấp	8.2	0.70	8.57	8.1	0.64	7.88	8.2	0.70	8.57	0.477	0.388	0.086
	Trườn ngửa	8	0.75	9.44	8	0.81	10.0	8	0.70	8.83	0.256	0.528	0.276
	Bơi bướm	7.4	0.74	10.0	7.4	0.51	7.01	7.4	0.74	10.1	0.063	0.094	0.027
Cự ly bơi	Bơi ếch(200m)	Đạt			Đạt			Đạt					
	Trườn sấp (200m)	Đạt			Đạt			Đạt					
	Trườn ngửa	75.8	5.97	7.88	75.75	6.54	1.51	75.5	5.09	6.75	0.016	0.085	0.108
	Bơi bướm	65.5	5.09	7.78	65.5	6.43	9.82	65.9	7.75	11.7	0.031	0.112	0.095
Thành tích bơi 50m	Bơi ếch	70.60	1.91	2.71	70.30	1.60	2.27	70.80	1.51	2.13	0.341	0.643	0.232
	Trườn sấp	68.09	2.10	3.09	67.30	2.05	3.05	68.23	1.60	2.35	0.761	1.012	0.150
	Trườn ngửa	79.35	1.69	2.13	79.31	1.51	1.90	79.53	0.89	1.12	0.050	0.355	0.267
	Bơi bướm	82.43	1.79	2.17	82.37	1.65	2.01	82.78	1.84	2.23	0.070	0.469	0.386
Học sinh nữ (n=20)		n=7			n=7			n=6					
Điểm kỹ thuật	Bơi ếch	8.7	0.75	8.67	8.7	0.48	5.59	8.7	0.48	5.59	0.089	0.078	0.030
	Trườn sấp	8.1	0.89	11.0	8.1	0.89	11.0	8	0.57	7.21	0.084	0.350	0.250
	Trườn ngửa	8	0.75	9.44	8	0.81	10.2	7.8	0.69	8.78	0.240	0.373	0.649
	Bơi bướm	7.4	0.53	7.19	7.3	0.75	10.3	7.2	0.89	12.5	0.375	0.227	0.587
Cự ly bơi	Bơi ếch(200m)	Đạt			Đạt			Đạt					
	Trườn sấp (200m)	Đạt			Đạt			Đạt					
	Trườn ngửa	68.71	2.92	4.26	69.14	3.33	4.82	68	2.44	3.06	0.257	0.731	0.494
	Bơi bướm	61.0	6.73	11.0	59.1	7.66	12.9	60.8	4.99	8.21	0.493	0.492	0.063
Thành tích bơi 50m	Bơi ếch	75.66	2.34	3.10	75.60	1.95	2.58	75.14	1.14	1.51	0.052	0.539	0.529
	Trườn sấp	76.12	1.51	1.98	76.15	1.11	1.46	76.13	1.31	1.72	0.042	0.031	0.013
	Trườn ngửa	85.23	2.00	2.34	84.20	1.30	1.55	84.20	1.21	1.44	1.087	0.074	1.166
	Bơi bướm	87.91	1.16	1.32	87.43	2.11	2.41	88.14	2.02	2.29	0.527	0.643	0.261

Bảng 3.32b. Kết quả tổng kiểm tra kết thúc chương trình dạy bơi ban đầu của nhóm đối chứng

Test		TT HL&TD Hải Phòng			TT HL&TD Hải Dương			TT HL&TD Phú Thọ			t ₁₋₂	t ₂₋₃	t ₁₋₃
		\bar{x}	δ	Cv	\bar{x}	δ	Cv	\bar{x}	δ	Cv			
Học sinh nam (n=24)		n=8			n=8			n=8					
Điểm kỹ thuật	Bơi ếch	8.37	0.74	8.88	8.25	0.77	8.57	8.12	0.64	7.88	0,32	0,37	0,72
	Trườn sấp	8	0.75	9.44	7.87	0.64	8.13	7.75	0.46	5.97	0,37	0,43	0,80
	Trườn ngửa	7.5	0.67	8.86	7.5	0.84	8.78	7.4	0.82	7.63	0,00	0,24	0,27
	Bơi bướm	-			-			-					
Cự ly bơi	Bơi ếch(200m)	Đạt			Đạt			Đạt					
	Trườn sấp (200m)	Đạt			Đạt			Đạt					
	Trườn ngửa	63.6	6.80	9.45	63.1	6.69	9.67	62.5	6.64	9.34	0,15	0,18	0,33
	Bơi bướm	-			-			-					
Thành tích bơi 50m	Bơi ếch	71.55	0.979	1.36	71.75	0.82	2.27	71.37	1.08	1.51	0,44	0,79	0,35
	Trườn sấp	70.68	1.44	2.04	70.26	1.05	1.49	70.13	0.74	1.05	0,67	0,29	0,96
	Trườn ngửa	86.6	5.32	8.78	86.6	4.65	8.76	87.4	4.56	8.75	0,00	0,35	0,32
	Bơi bướm	-			-			-					
Học sinh nữ (n=21)		n=7			n=7			n=7					
Điểm kỹ thuật	Bơi ếch	8.5	0.77	8.07	8.4	0.53	6.28	8.3	0.51	6.17	0,28	0,36	0,57
	Trườn sấp	8	0.92	11.3	7.9	0.78	10.6	8	0.57	7.21	0,22	0,27	0,00
	Trườn ngửa	7.4	0.68	7.59	7.3	0.78	7.87	7.4	0.73	8.34	0,26	0,25	0,00
	Bơi bướm	-			-			-					
Cự ly bơi	Bơi ếch(200m)	Đạt			Đạt			Đạt					
	Trườn sấp (200m)	Đạt			Đạt			Đạt					
	Trườn ngửa	57.8	5.67	8.65	57.5	5.68	9.58	57.1	663	9.53	0,10	0,00	0,00
	Bơi bướm	-			-			-					
Thành tích bơi 50m	Bơi ếch	76.18	1.03	1.36	76.43	1.18	1.54	76.56	1.12	1.47	0,42	0,21	0,66
	Trườn sấp	76.29	1.28	1.68	76.54	076	1.06	76.13	1.31	1.72	0,01	0,01	0,23
	Trườn ngửa	90.9	4.45	8.56	86.6	4.65	8.76	92.8	4.67	8.86	1,77	2,49	0,78
	Bơi bướm	-			-			-					

**Bảng 3.32c. So sánh kết quả tổng kiểm tra kết chương trình dạy bơi
ban đầu của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm**

Tiêu chí kiểm tra	Kiểu bơi	Giới tính	Nhóm thực nghiệm		Nhóm Đối chứng		t	P
			\bar{x}	σ	\bar{x}	σ		
Điểm kỹ thuật	Bơi ếch	Nam (n=24)	8,87	0,68	8,25	0,72	1,78	>0,05
		Nữ (n=21)	8,70	0,57	8,40	0,60	0,96	>0,05
	Trườn sấp	Nam (n=24)	8,17	0,68	7,87	0,62	0,90	>0,05
		Nữ (n=21)	8,07	0,78	7,97	0,76	0,24	>0,05
	Trườn ngựa	Nam (n=24)	8,00	0,75	7,47	0,78	1,39	>0,05
		Nữ (n=21)	7,93	0,75	7,37	0,73	1,43	>0,05
	Bơi bướm	Nam (n=24)	7,40	0,66	-			
		Nữ (n=21)	7,30	0,72	-			
Cự ly bơi (m)	Bơi ếch	Nam (n=24)	Đạt		Đạt			
		Nữ (n=21)	Đạt		Đạt			
	Trườn sấp	Nam (n=24)	Đạt		Đạt			
		Nữ (n=21)	Đạt		Đạt			
	Trườn ngựa	Nam (n=24)	75,68	5,87	63,07	6,71	4,00	<0,05
		Nữ (n=21)	68,62	2,90	57,47	24,78	0,13	>0,05
	Bơi bướm	Nam (n=24)	65,63	6,42	-			
		Nữ (n=21)	60,30	6,46	-			
Thành tích bơi (s)	Bơi ếch	Nam (n=24)	70,57	1,67	71,56	0,96	1,45	>0,05
		Nữ (n=21)	75,47	1,81	76,39	1,11	1,15	>0,05
	Trườn sấp	Nam (n=24)	67,87	1,92	70,36	1,08	3,20	<0,05
		Nữ (n=21)	76,13	1,31	76,32	26,20	0,02	>0,05
	Trườn ngựa	Nam (n=24)	79,40	1,36	86,87	4,84	4,20	<0,05
		Nữ (n=21)	84,54	1,50	90,10	4,59	3,04	<0,05
	Bơi bướm	Nam (n=24)	82,53	1,76	-			
		Nữ (n=21)	87,83	1,76	-			

Qua kết quả trình bày ở bảng 3.32a; 3.32b và 3.32c cho thấy: Kết quả tổng kiểm tra cũng cho thấy, ở 2 kiểu bơi ếch và trườn sấp của cả nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm, các em sau 1 năm vẫn luôn được củng cố, hoàn thiện kỹ thuật, ở tất cả các mặt, nên có thành tích tốt hơn năm thứ nhất rất nhiều. Riêng về cự ly bơi xa với kiểu bơi ếch và trườn sấp, tất cả các em đều bơi tốt 2 kiểu bơi này, do vậy luận án không tiến hành cho các em bơi cự ly bơi tối đa, mà chỉ tiến hành đánh giá ở mức độ “Đạt” ở cự ly 200m. Kết quả cho thấy 100% các em đều đạt, thậm chí bơi hơn cự ly 200m rất nhiều.

Ngoài ra, kết quả ở cự ly bơi trườn ngửa của các em cũng tốt hơn so với khi kiểm tra kết thúc học phần 3 (Bơi ngửa), dù thời gian các em được củng cố tương đối ngắn. Điều này, chứng tỏ sự hợp lý của chương trình về mức độ kế tiếp và phát triển năng lực các kiểu bơi.

Cũng qua bảng 3.32a; 3.32b và 3.32c, cho thấy: Kết quả tổng kiểm tra chương trình dạy bơi ban đầu ở nhóm thực nghiệm, đã cho kết quả tốt hơn ở cả 3 nội dung (Mức độ nắm vững kỹ thuật 4 kiểu bơi ; Cự ly bơi; Thành tích bơi 50m ở 4 kiểu bơi). Kết quả này cho phép khẳng định thêm tính hiệu quả và chất lượng rất tốt của chương trình dạy bơi ban đầu cho trẻ 7 - 8 tuổi.

3.3.2.3 Đánh giá khả năng đáp ứng nhu cầu của thực tiễn tuyển chọn VĐV bơi ở giai đoạn huấn luyện ban đầu ở các Câu lạc bộ, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc.

Để làm rõ thêm sự đáp ứng của chương trình dạy bơi ban đầu đối với nhu cầu tuyển chọn vào các lớp huấn luyện ban đầu về năng lực và trình độ chuyên môn. Luận án tiếp tục đánh giá mức độ đáp ứng của nhóm thực nghiệm. Kết quả được trình bày tại bảng 3.33.

Bảng 3.33. So sánh kết quả thực nghiệm với yêu cầu về năng lực chuyên môn tuyển chọn đầu vào các lớp huấn luyện ban đầu ở các Câu lạc bộ, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc

Kết quả Nội dung		Kết quả thực tế		Yêu cầu tuyển chọn	Nhận xét
		\bar{x}	σ		
1. Kỹ thuật bơi					
Bơi ếch	Nam	8,87	0,68	Nắm vững kỹ thuật (Điểm giỏi trở lên)	Đáp ứng được nhu cầu thực tiễn
	Nữ	8,70	0,57		
Trườn sấp	Nam	8,17	0,68		
	Nữ	8,07	0,78		
Trườn ngửa	Nam	8,00	0,75		
	Nữ	7,93	0,75		
Bơi bướm	Nam	7,40	0,66		
	Nữ	7,30	0,72		
2. Cự ly bơi (m)					
Bơi ếch	Nam	>200m		200m	Đáp ứng được nhu cầu thực tiễn
	Nữ	>200m		200m	
Trườn sấp	Nam	>200m		200m	
	Nữ	>200m		200m	
Trườn ngửa	Nam	75,68m	5,87	75m	
	Nữ	68,62m	2,90	70m	
Bơi bướm	Nam	65,63m	6,42	65m	
	Nữ	60,30m	6,46	60m	
3. Thành tích bơi 50m (s)					
Bơi ếch	Nam	70''57	1,67	$\leq 70''$	Đáp ứng được nhu cầu thực tiễn
	Nữ	75''47	1,81	$\leq 75''$	
Trườn sấp	Nam	67''87	1,92	$\leq 70''$	
	Nữ	76''13	1,31	$\leq 75''$	
Trườn ngửa	Nam	79''40	1,36	$\leq 80''$	
	Nữ	84''54	1,50	$\leq 85''$	
Bơi bướm	Nam	82''53	1,76	$\leq 85''$	
	Nữ	87''83	1,76	$\leq 90''$	

Qua kết quả trình bày ở bảng 3.33, cho thấy :

Ở cả 3 nội dung (Mức độ nắm vững kỹ thuật 4 kiểu bơi ; Cự ly bơi; Thành tích bơi 50m ở 4 kiểu bơi), Các trẻ em học qua các chương trình dạy bơi ban

đầu ở các CLB và Trung tâm bơi tiến hành thực nghiệm đều đáp ứng được nhu cầu tuyển sinh toàn diện, có độ tin cậy cao về năng lực chuyên môn và tiềm năng chuyên môn môn bơi đối với các trẻ 8 - 9 tuổi khi thi tuyển vào các lớp năng khiếu, giai đoạn huấn luyện bơi ban đầu của các CLB và Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc.

Ngoài ra, sau 2 năm học thực nghiệm, luận án tiến hành thống kê số lượng VĐV năng khiếu được phát hiện, bồi dưỡng và bổ sung cho tuyển trên và số lượng VĐV đạt thành tích thể thao trong năm 2018 của học sinh nhóm thực nghiệm, nhóm đối chứng. Kết quả được trình bày tại bảng 3.34.

Bảng 3.34. Tỷ lệ học sinh năng khiếu được phát hiện, bồi dưỡng và đạt thành tích thể thao của nhóm đối chứng và thực nghiệm năm 2018

TT	Nội dung	Nhóm thực nghiệm (n=45)		Nhóm đối chứng (n=45)	
		Tổng số	%	Tổng số	%
1	Được phát hiện huấn luyện	31	68,9	24	53,3
2	Được gọi lên tuyển trên	3	6,66	1	2,22
3	Đạt thành tích giải phong trào	24	53,3	15	33,33

Qua bảng 3.34 cho thấy:

Sau 2 năm học áp dụng chương trình dạy bơi ban đầu cho trẻ em 7 - 8 tuổi đã xây dựng của luận án, ở nhóm thực nghiệm đã phát hiện và bồi dưỡng 31 em có năng khiếu (chiếm 68.9%) và có 3 em được gọi lên đội tuyển trẻ quốc gia để tập luyện. Tỷ lệ này ở nhóm đối chứng có 24 em được phát hiện và bồi dưỡng, có duy nhất 1 em được gọi lên đội tuyển trẻ quốc gia. Và kể cả trẻ em đạt thành tích các giải phong trào, ở nhóm thực nghiệm cũng cao hơn nhóm đối chứng. Kết quả bảng 3.23 cho phép kết luận chương trình dạy bơi ban đầu cho trẻ em 7 - 8 tuổi luận án đã xây dựng có hiệu quả cao hơn trong việc phát hiện và bồi dưỡng năng khiếu thể thao so với chương trình cũ thường được sử dụng tại các CLB và Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc.

3.3.2.4. *Đánh giá chất lượng chương trình qua ý kiến cán bộ quản lý và giáo viên, huấn luyện viên các cơ sở sử dụng chương trình dạy bơi ban đầu cho trẻ 7 - 8 tuổi.*

Để tăng thêm tính khách quan và độ tin cậy trong việc đánh giá chất lượng của chương trình qua thực nghiệm ứng dụng chương trình dạy bơi ban đầu cho trẻ 7 - 8 tuổi các CLB và Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc. Luận án đã dùng phương pháp điều tra xã hội học, phỏng vấn bằng phiếu hỏi đối với 18 GV, HLV, cán bộ quản lý bộ môn và ban chủ nhiệm các CLB, các Trung tâm đã thực nghiệm sử dụng chương trình và tính khả thi, tính hiệu quả và khả năng đáp ứng nhu cầu thực tế của sản phẩm đầu ra của chương trình. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 3.35.

Bảng 3.35. Kết quả đánh giá của giáo viên, huấn luyện viên và cán bộ quản lý các cơ sở thực nghiệm đối với chương trình dạy bơi ban đầu cho trẻ em 7 - 8 tuổi sau thực nghiệm (n = 18)

TT	Kết quả phỏng vấn Nội dung phỏng vấn	Rất tốt		Tốt		Chưa tốt		χ^2	P
		n	%	n	%	n	%		
1	Đánh giá tính khả thi	18	100	-		-		18	<0.001
2	Đánh giá tính hợp lý	17	94,44	1	5,55	-		14,22	<0.001
3	Đánh giá tính hiệu quả	16	88,88	2	11,2	-		10,84	<0.001
4	Đánh giá khả năng đáp ứng nhu cầu thực tế	17	94,44	1	5,55	-		14,22	<0.001

Từ kết quả trình bày ở bảng 3.35 cho thấy:

Có 100% số ý kiến đánh giá tính khả thi ở mức độ rất tốt. 88,88% số ý kiến đánh giá tính hiệu quả của chương trình ở mức độ rất tốt và có 11,12% số ý kiến đánh giá hiệu quả ở mức độ tốt. Về tính hợp lý của chương trình và mức độ đáp ứng nhu cầu thực tế của chương trình, có 94,4% số ý kiến đánh giá ở mức độ rất tốt. Chỉ có 5,55% số ý kiến đánh giá ở mức tốt. So sánh ý kiến giữa mức đánh giá rất tốt và tốt, thì hầu hết các chuyên gia đánh giá chương trình là rất tốt với $P < 0,001$ khi so sánh bằng tham số χ^2 .

Tóm lại, từ các kết quả thực nghiệm ở lứa tuổi 7 tuổi và 8 tuổi đã cho kết quả thực nghiệm chứng minh chương trình dạy bơi ban đầu do luận án xây dựng đều đạt hiệu quả rất tốt. Thể hiện rõ ở các tiêu chí tuyển chọn vào các lớp huấn luyện ban đầu đều đạt và vượt mục tiêu đề ra.

Kết quả luận án, đã khẳng định chất lượng hiệu quả và tính khoa học, tính hợp lý, tính khả thi, của chương trình dạy bơi ban đầu dành cho các CLB và Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc. Ngoài ra, có thể ứng dụng rộng rãi vào dạy bơi ban đầu cho trẻ em 7 - 8 tuổi, nhằm tạo nguồn tuyển chọn vào các lớp huấn luyện ban đầu ở các CLB và Trung tâm các tỉnh, thành miền Bắc nước ta.

3.3.3. Bàn luận về kết quả nghiên cứu nhiệm vụ 3

3.3.3.1. Bàn luận về kết quả lựa chọn nội dung, địa điểm thực nghiệm

Trên cơ sở xác định mục đích của thực nghiệm sư phạm là để đánh giá tính khả thi, chất lượng và hiệu quả của chương trình dạy bơi ban đầu cho trẻ 7 - 8 tuổi ở các CLB và Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc, luận án đề xuất nội dung thực nghiệm là ứng dụng toàn bộ chương trình đã xây dựng vào thực tiễn dạy bơi tại các cơ sở được lựa chọn làm địa điểm thực nghiệm.

Do điều kiện địa lý, kinh tế xã hội và trình độ phát triển môn bơi ở các tỉnh, thành miền Bắc tương đối khác biệt. Vì vậy, để đánh giá tính khả thi của chương trình, luận án đã chọn ba vùng miền có phong trào bơi của các tỉnh, thành miền Bắc là Trung du, Đồng bằng và Thành phố. Sau khi lựa chọn, đã xác định được 3 CLB, Trung tâm đại diện cho 3 vùng miền khác nhau đó là:

- Trung tâm HL và TĐ TDTT Hà Nội, đại diện cho các thành phố lớn.
- Trung tâm HL và TĐ TDTT Nam Định, đại diện cho các tỉnh đồng bằng.
- Trung tâm HL và TĐ TDTT Thanh Hóa, đại diện cho các tỉnh trung du và miền Núi.

Luận án cho rằng, việc chọn mẫu thực nghiệm như trên sẽ đảm bảo được tính khoa học và độ tin cậy để đánh giá kết quả thực nghiệm.

3.3.3.2. Bàn luận công tác tiến hành thực nghiệm

Để triển khai thực nghiệm luận án đã tiến hành xác định tính tương đương của các điều kiện thực hiện chương trình cũng như trình độ ban đầu của các đối tượng thực nghiệm.

Kết quả khảo sát về điều kiện bảo đảm thực hiện chương trình của 3 cơ sở triển khai thực nghiệm cho thấy: Về các điều kiện cơ bản như bể bơi, sân khởi động, dụng cụ ghề bơi, phao bơi, cũng như số lượng và trình độ của các GV, HLV ở các cơ sở giảng dạy này là tương đương nhau.

Về trình độ ban đầu của trẻ 7 - 8 tuổi được khảo sát qua các chỉ tiêu chiều cao, cân nặng, thời gian nín thở, độ xa lướt nước của trẻ 7 - 8 tuổi đã được trình bày cho thấy, sự khác biệt của trẻ em nam và nữ đều có $t_{tính} > t_{bảng}$ ở ngưỡng xác suất $P > 0,05$, nghĩa là sự khác biệt không có ý nghĩa. Nói cách khác, trình độ ban đầu về thể chất và năng lực bơi của trẻ em giữa các CLB, Trung tâm được chọn làm đối tượng thực nghiệm là tương đương nhau.

Về phương pháp thực nghiệm: Luận án sử dụng phương pháp thực nghiệm so sánh song song để đánh giá hiệu quả chương trình đã xây dựng. Các công trình nghiên cứu khoa học trước đó đã tiến hành theo phương pháp tự đối chiếu (trình tự) thì luận án sử dụng so sánh song song trên 2 nhóm đối tượng để đánh giá và so sánh kết quả chương trình tập luyện mới xây dựng của luận án với chương trình tập luyện cũ tại các CLB, Trung tâm bơi. Đây là một điểm khác hơn trong sử dụng phương pháp thực nghiệm của luận án so với các công trình nghiên cứu trước đó.

Về lộ trình thực nghiệm: Nếu như các công trình nghiên cứu khoa học của các tác giả trước đây chưa quan tâm tới các bước tiến hành thực nghiệm mà chỉ quan tâm tới thời gian ứng dụng chương trình (hoặc các giải pháp mới) vào thực tế để đánh giá hiệu quả của nhiều tác giả khác, thì trong quá trình tổ chức nghiên cứu ứng dụng chương trình đã xây dựng của luận án, chúng tôi đã xây dựng chi tiết lộ trình ứng dụng chương trình thực nghiệm vào thực tế để điều chỉnh và đánh giá hiệu quả. Lộ trình được xây dựng chi tiết từ giai đoạn chuẩn bị, giai đoạn thực nghiệm và giai đoạn sau thực nghiệm. Theo ý kiến đánh giá của một số chuyên gia mà luận án đã tham khảo, đây là lộ trình khoa học, hợp lý, giúp luận án chủ động hơn trong quá trình thực nghiệm và giúp quá trình thực nghiệm thu được hiệu quả cao hơn. Đây cũng là một điểm mới trong quá trình tổ chức thực nghiệm ứng dụng chương trình đã xây dựng của luận án và đánh giá hiệu quả.

Ngoài ra, trong quá trình tổ chức thực nghiệm, luận án cũng đã quan tâm tới các vấn đề: thời gian thực nghiệm, địa điểm thực nghiệm, đối tượng thực nghiệm, nội dung thực nghiệm, công tác kiểm tra - đánh giá kết quả thực nghiệm... đây là vấn đề chung thường được các tác giả quan tâm trong quá trình tổ chức thực nghiệm của mình để đảm bảo quá trình thực nghiệm thu được hiệu quả cao nhất.

Để có thể triển khai thực nghiệm chương trình dạy bơi đảm bảo tính tương đồng giữa các CLB, Trung tâm, nhằm loại bỏ yếu tố chủ quan của việc tiến hành thực nghiệm, luận án đã tiến hành thống nhất về cách triển khai chương trình dạy bơi ban đầu cho trẻ 7 - 8 tuổi cho các thực nghiệm viên.

Nội dung bồi dưỡng cho các cộng tác viên thực nghiệm chủ yếu gồm:

- Thống nhất về tài liệu và tiến trình giảng dạy
- Thống nhất về các phương pháp cơ bản trong dạy bơi

Để duy trì được sự thống nhất trong triển khai quá trình thực nghiệm dạy bơi theo chương trình đã xây dựng. Luận án còn biên soạn các tài liệu và tiến trình giảng dạy các kiểu bơi của chương trình, phân phát cho các cộng tác viên, sau đó triển khai thực nghiệm vào hai mùa hè:

Từ tháng 6 - 8/2017 cho các trẻ 7 tuổi học 2 kiểu bơi bơi ếch và trườn sấp

Từ tháng 6 - 8/2018 cho các trẻ 8 tuổi học 2 kiểu trườn ngửa và bướm.

3.3.3.3. Bàn luận về kết quả thực nghiệm, đánh giá chất lượng hiệu quả chương trình dạy bơi ban đầu đã được xây dựng

(a). Các tiêu chí đánh giá kết quả thực nghiệm

Để đánh giá kết quả thực nghiệm luận án đã căn cứ vào mục đích thực nghiệm và phỏng vấn lấy kiến chuyên gia. Kết quả đã xác định được 4 tiêu chí đánh giá kết quả thực nghiệm đó là:

- Điểm kỹ thuật bơi của kiểu bơi.
- Cự ly bơi được dài nhất của các kiểu bơi
- Thành tích bơi 50m của 4 kiểu bơi

- Khả năng đáp ứng nhu cầu của thực tiễn tuyển chọn VĐV bơi ở giai đoạn huấn luyện ban đầu ở các CLB, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc.

Luận án cho rằng, với các tiêu chí này hoàn toàn có thể phản ánh đầy đủ, thực chất trình độ và kết quả học tập của trẻ 7 - 8 tuổi, sau khi thực nghiệm xong chương trình dạy bơi ban đầu đã xây dựng.

(b). Bàn luận về kết quả đánh giá chất lượng hiệu quả chương trình qua thực nghiệm sư phạm

Sử dụng 3 tiêu chí đánh giá kết quả thực hành đã được xác định. Luận án đã tiến hành kiểm tra trên đối tượng các em 7 tuổi sau khi đã học xong học phần 1; 2 và trẻ 8 tuổi sau khi đã học xong học phần 3; 4.

Các kết quả kiểm tra thu được sau xử lý bằng toán học thống kê cho thấy:

Kết quả học tập học phần 1 và 2

Kết quả điểm kỹ thuật bơi 2 kiểu ếch và trườn sấp của trẻ em 7 tuổi ở cả 3 địa điểm thực nghiệm trình bày ở bảng 3.27 cho thấy: Các em đều đạt được điểm kỹ thuật từ 7,8 điểm đến 8,2 điểm, trong đó chủ yếu là đạt điểm khá giỏi.

Về cự ly bơi, kết quả cự ly bơi được của trẻ 7 tuổi sau khi học xong cho thấy \bar{x} cự ly bơi ếch của cả nam và nữ đều đạt $\bar{x} \geq 75m$ và ở kiểu bơi trườn sấp cũng có kết quả tương tự, nghĩa là cao hơn so với yêu cầu đề ra là 75m.

Về thành tích bơi của trẻ 7 tuổi: Nhìn chung còn có tỷ lệ tương đối lớn (khoảng 45%) số trẻ chủ yếu là nữ chưa đạt được mục tiêu bơi ếch dưới 80s. Và bơi trườn sấp dưới 75s. Song luận án cho rằng, thành tích bơi không những phụ thuộc vào kỹ thuật mà còn phụ thuộc vào thể lực. Bởi vậy, sau 1 năm các em bước vào 8 tuổi, thể hình và thể lực sẽ phát triển tốt hơn, thì hoàn toàn các em có thể hoàn thành được mục tiêu bơi 50m ếch dưới 75s với nam và 80s với nữ; Bơi trườn sấp dưới 70s với nam và 75s với nữ.

Kết quả học tập của học phần 3 và 4

Kết quả điểm kỹ thuật: Kiểm tra điểm kỹ thuật sau học tập 2 kiểu bơi trườn ngửa và bướm của trẻ 8 tuổi sau khi kết thúc học phần 3 và 4, được trình bày ở bảng 3.28a và 3.28b cho thấy:

Điểm trung bình của 2 nhóm nam và nữ về kỹ thuật 2 kiểu trườn ngửa và bơi bướm thì: Giá trị \bar{x} của điểm kỹ thuật của 2 kiểu bơi ở trẻ nam và nữ ở cả 3 cơ sở thực nghiệm đều đạt từ 8,15 điểm đến 8,6 điểm. Kết quả này cho thấy, trẻ 8 tuổi cả nam và nữ đạt được tương đối đồng đều cả 3 cơ sở thực nghiệm đều đạt được từ điểm khá trở lên chiếm tỷ lệ 100%.

Về cự ly bơi: Ngoài 1 em gái của CLB Thanh Hóa bị chấn thương phải nghỉ học 2 buổi, nên không đạt được cự ly 50m bướm. Còn lại 44/45 em chiếm tỷ lệ 97,77%, đều đạt được mục tiêu bơi 50m trườn ngửa và 50m bướm. Thành tích cự ly bơi dài bình quân của 44 em còn lại đều $\geq 50m$.

Về thành tích bơi 50m của 2 kiểu bơi trườn ngửa và bơi bướm ở 3 cơ sở thực nghiệm cũng có kết quả tương đồng với kết quả cự ly bơi được ở 2 kiểu bơi trườn ngửa và bơi bướm. Nghĩa là, trừ 1 em bị chấn thương phải nghỉ học 2 buổi nên thành tích của học sinh này kém hơn chỉ tiêu của chương trình, còn lại 44/45 em chiếm tỷ lệ 97,77% đều đạt hoặc vượt chỉ tiêu thành tích đã đề ra.

Kết quả tổng kiểm tra kết thúc chương trình

Từ kết quả tổng kiểm tra kết thúc chương trình, luận án rút ra nhận xét chung là: Kết quả thực nghiệm của 3 cơ sở đã thể hiện được chất lượng hiệu quả của chương trình dạy bơi thực nghiệm, đã chứng tỏ chương trình dạy bơi do luận án xây dựng có đầy đủ tính hợp lý và tính khả thi.

Kết quả khẳng định chương trình dạy bơi ban đầu cho trẻ 7 - 8 tuổi đã xây dựng của luận án có hiệu quả cao hơn so với chương trình thường được sử dụng tại các CLB, Trung tâm bơi trước đó về cả việc đáp ứng mục tiêu của tập luyện và đáp ứng nhu cầu tuyển chọn. Đây là logic nghiên cứu vấn đề không giống như các công trình NCKH trước đây. Trong quá trình nghiên cứu, luận án đã quan tâm toàn diện và xây dựng các thang đánh giá cho từng tiêu chí cụ thể thuộc các vấn đề nghiên cứu. Đây là việc làm đảm bảo tính khoa học trong quá trình nghiên cứu.

3.3.3.4. Bàn luận về kết quả đánh giá chất lượng và hiệu quả chương trình của các cán bộ quản lý và giáo viên, huấn luyện viên các cơ sở đã tiến hành thực nghiệm ứng dụng chương trình dạy bơi ban đầu cho trẻ 7 - 8 tuổi

Nếu như trong các công trình NCKH trước đây, các tác giả mới chỉ dừng lại ở việc chứng minh các chương trình mới được xây dựng tốt hơn so với các chương trình cũ thường được sử dụng, đồng thời, kết luận tính hiệu quả của chương trình (giải pháp, biện pháp, bài tập...) đã xây dựng. Quá trình nghiên cứu, luận án còn tiến hành nhận xét, đánh giá của cán bộ quản lý, GV, HLV ở các cơ sở sử dụng chương trình và sử dụng sản phẩm của chương trình là những thông tin ngược có ý nghĩa quan trọng trong đánh giá chất lượng và hiệu quả chương trình. Bởi vậy, luận án đã thu thập ý kiến đánh giá chương trình dạy bơi ban đầu cho trẻ 7 - 8 tuổi ở các cơ sở đã thực nghiệm về các mặt sau:

- Đánh giá tính khả thi
- Đánh giá tính hợp lý
- Đánh giá tính hiệu quả
- Đánh giá khả năng đáp ứng nhu cầu tuyển chọn và đào tạo VĐV ở giai đoạn huấn luyện ban đầu.

Kết quả phỏng vấn 18 cán bộ quản lý và GV, HLV ở 3 cơ sở thực nghiệm, ứng dụng chương trình cho thấy kết quả có 100% số ý kiến đánh giá cả 4 tiêu chí: tính khả thi, tính hợp lý, tính hiệu quả và khả năng đáp ứng nhu cầu thực tiễn của chương trình. Trong đó, có từ 88,88% đến 100% số ý kiến đánh giá ở các tiêu chí khác nhau đạt loại rất tốt.

Kết quả nghiên cứu trên đã khẳng định thêm tính hiệu quả và chất lượng rất tốt của chương trình dạy bơi ban đầu cho trẻ 7 - 8 tuổi, đáp ứng được nhu cầu thực tiễn của công tác tuyển chọn đầu vào ở giai đoạn huấn luyện ban đầu. Đó là, trang bị được kỹ thuật tốt và đồng đều ở cả 4 kiểu bơi. Đồng thời, đã bồi dưỡng được năng lực bơi dài và tốc độ bơi nhanh cho trẻ 7 - 8 tuổi, tạo tiền đề tốt để các em nâng cao thành tích ở các giai đoạn huấn luyện tiếp theo. Mặt khác, kết quả thực nghiệm ở cả 3 cơ sở, đã chứng tỏ chương trình dạy bơi do luận án xây dựng có đầy đủ tính hợp lý và tính khả thi.

KẾT LUẬN VÀ KIẾN NGHỊ

A. Kết luận

Từ các kết quả nghiên cứu của luận án cho phép có các kết luận sau:

Chương trình dạy bơi ban đầu cho trẻ 7 - 8 tuổi là phần mở đầu của quá trình đào tạo nhiều năm VĐV bơi nhằm đáp ứng nhu cầu nâng cao chất lượng và hiệu quả công tác tuyển chọn cho giai đoạn huấn luyện ban đầu của quy trình đào tạo VĐV bơi cấp cao..

1. Đánh giá thực trạng công tác dạy bơi ban đầu cho trẻ em 7 - 8 tuổi ở các Câu lạc bộ, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc cho thấy:

Các CLB, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc chưa có sự thống nhất trong chương trình bơi ban đầu cho trẻ em 7 - 8 tuổi. Việc xây dựng chương trình dạy bơi ban đầu cho trẻ 7 - 8 tuổi, ở nước ta chưa được coi trọng và hiệu quả sử dụng còn thấp.

Các yếu tố ảnh hưởng đến hiệu quả chương trình dạy bơi ban đầu cho trẻ 7 - 8 tuổi ở các Câu lạc bộ, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc như: Bể bơi, sân bãi, dụng cụ và GV, HLV... đều rất tốt. Tuy nhiên, chương trình đang áp dụng, chưa đáp ứng được nhu cầu tuyển sinh toàn diện, có độ tin cậy cao về năng lực và tiềm năng chuyên môn khi thi tuyển vào các lớp năng khiếu, giai đoạn huấn luyện bơi ban đầu của các CLB và Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc.

2. Luận án đã xây dựng chương trình dạy bơi ban đầu 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.

3. Luận án đã tiến hành ứng dụng chương trình dạy bơi ban đầu cho trẻ em 7 - 8 tuổi các CLB, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc trên thực tế và đánh giá hiệu quả trên các mặt:

- Điểm kỹ thuật bơi của kiểu bơi.
- Cụ ly bơi được dài nhất của các kiểu bơi
- Thành tích bơi 50m của 4 kiểu bơi
- Khả năng đáp ứng nhu cầu của thực tiễn tuyển chọn VĐV bơi ở giai đoạn huấn luyện ban đầu.

Kết quả cho thấy, chương trình đã xây dựng của luận án đã có hiệu quả cao hơn trong việc 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.

B. Kiến nghị

Kết quả nghiên cứu trên luận án có các kiến nghị sau:

1. Kiến nghị với Tổng cục TDTT, Bộ môn bơi và Hiệp hội Thể thao dưới nước Việt Nam: Cho phép ứng dụng chương trình dạy bơi ban đầu cho trẻ em 7-8 tuổi đã xây dựng của luận án vào các CLB, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc cũng như cả nước.

2. Luận án có thể là nguồn tài liệu tham khảo cho các CLB nghiệp dư, các nghiên cứu sinh, thạc sĩ khi nghiên cứu về lĩnh vực xây dựng chương trình giảng dạy ban đầu các môn thể thao cho trẻ em ở nước ta. Đồng thời, luận án có thể được dùng làm tài liệu tham khảo cho các lớp dạy bơi ban đầu nhằm phổ cập bơi cho trẻ em, góp phần vào công tác phòng chống đuối nước, một vấn đề cấp bách của xã hội hiện nay.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Andrei. S tepanov (2000 - 2002), *Kế hoạch huấn luyện VĐV bơi trẻ, Trung tâm HLTTQG Đà Nẵng*, (Trần Thị Thuý dịch).
2. Aulic I.V (1982), *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội.
3. Trần Vận Bằng (1999), *Tài liệu bồi dưỡng HLV bơi lội*, (Tài liệu giảng dạy lớp bồi dưỡng HLV bơi toàn quốc).
4. Bulgacôva (1992) "*Bài giảng lớp nâng cao trình độ huấn luyện viên thể thao toàn quốc*", từ ngày 15/9 đến ngày 16/10/1992.
5. Bulgacôva N.G (198/3), *Tuyển chọn và đào tạo vận động viên bơi trẻ*, NXB TDTT, Hà Nội.
6. Butôvic.N.A (1975), *Huấn luyện VĐV thiếu niên*, NXB TDTT, Hà Nội.
7. Lê Bửu, Nguyễn Thế Truyền (1986), *Kiểm tra năng lực thể chất và thể thao*, NXB TP. Hồ Chí Minh
8. Lê Bửu, Nguyễn Thế Truyền (1991), *Lý luận và phương pháp thể thao trẻ*, Sở thể dục thể thao TP. Hồ Chí Minh xuất bản.
9. Dương Nghiệp Chí, Trần Đức Dũng, Tạ Hữu Hiếu, Nguyễn Đức Văn (2004), *Đo lường thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội.
10. Dương Nghiệp Chí (1991), *Đo lường thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội.
11. Dương Nghiệp Chí, Nguyễn Ngọc Cừ (2001), "*Tài liệu nâng cao nghiệp vụ huấn luyện viên*", Viện KHTDTT, Hà Nội.
12. Dương Nghiệp Chí, Nguyễn Danh Thái (2002), *Công nghệ đào tạo VĐV trình độ cao*, NXB TDTT, Hà Nội.
13. Chỉ thị 36/CTTW của Ban Bí thư trung ương Đảng, "*Tăng cường công tác thể dục thể thao trong giai đoạn mới*" (24/3/1994)
14. Nghị quyết số 08-NQ/TW ngày 01 tháng 12 năm 2011 của Bộ Chính trị (khóa XI) về "*Tăng cường sự lãnh đạo của Đảng, tạo bước phát triển mạnh mẽ về thể dục thể thao đến năm 2020*".
15. Nghị quyết số 29/NQ-TW ngày 4/11/2013 của BCH TW Đảng khoá XI 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*".

16. Cô Tấn Chương, Lê Nguyệt Nga, Đào Công Sanh (1998), *Chương trình giảng dạy và huấn luyện bơi lội các tuyến năng khiếu của thành phố Hồ Chí Minh từ năm 1998 trở đi*, Sở TDTT TP. Hồ Chí Minh.

17. Nguyễn Ngọc Cừ (1998) "*Khoa học tuyển chọn tài năng thể thao*", Tài liệu dùng cho lớp bồi dưỡng nghiệp vụ HLV các môn thể thao, Viện KHTDĐT, Hà Nội.

18. Nguyễn Ngọc Cừ, Dương Nghiệp Chí (2000), "*Huấn luyện thể thao với trao đổi chất và chuyển hoá năng lực trong cơ thể*", Tài liệu dành cho cao học và nghiên cứu sinh, Viện KHTDĐT, Hà Nội.

19. Daparozanop V.A, Sakhnopski, Kuzumin A. I (1992), "*Phương pháp đánh giá triển vọng của vận động viên trong điều kiện một trung tâm tuyển chọn*" Thông tin KHTDĐT (số 1)

20. Daxiorski (1978), *Các tố chất thể lực của VĐV*, (Bùi Từ Liêm, Phạm Xuân Tâm dịch), NXB TDTT, Hà Nội

21. Denslengen G, Legơ K (1985), *Bốn nhân tố nâng cao thành tích tập luyện*, NXB TDTT, Hà Nội.

22. Vũ Cao Đàm (2000), *Phương pháp luận nghiên cứu khoa học*, NXB Khoa học và kỹ thuật Hà Nội.

23. Đặng Văn Giáp (1997), *Phân tích dữ liệu khoa học bằng chương trình MS- Excel*, NXB giáo dục Hà Nội.

24. Harre.D (1996), *Học thuyết huấn luyện* (Trương Anh Tuấn - Bùi Thế Hiển biên dịch), NXB TDTT Hà Nội.

25. Phan Thanh Hải, Phan Thanh Toại (2003), *Kế hoạch huấn luyện đội bơi trẻ Việt Nam.*, Trung tâm HLTTQG Đà Nẵng.

26. Bùi Quang Hải và cộng sự (2009), "*Giáo trình tuyển chọn tài năng thể thao*", NXB TDTT Hà Nội.

27. Lưu Quang Hiệp (2009), *Tài liệu cho lớp bồi dưỡng sư phạm và quản lý*, NXB TDTT, TP. Hồ Chí Minh

28. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (2003), *Sinh lý học thể dục thể thao*, NXB TDTT Hà Nội.

29. Lưu Quang Hiệp (2002), *Tài liệu dùng cho học viên cao học và NCS*
30. Trịnh Trung Hiếu, Nguyễn Sĩ Hà (1994), *Huấn luyện thể thao*, NXB TDTT Hà Nội.
31. Hội đồng biên soạn sách giáo khoa nước CHND Trung Hoa (1999), *Bơi lội*, (Nguyễn Văn Trạch dịch), NXB TDTT, Hà Nội
32. Ivanóp. VX (1996), *Những cơ sở của toán học thống kê*, (Trần Đức Dũng dịch), NXB TDTT, Hà Nội
33. Khổng Anh Kiệt (1999), *Kế hoạch huấn luyện đội VĐV bơi dự tuyển trẻ*, TTHL TTQG Đà Nẵng.
34. Kovacs Otto (3/1996), *"Hội thảo chuyên đề bơi lội"* TTHLTTQG TP. Hồ Chí Minh
35. Nguyễn Kim Lan (2005), *Nghiên cứu tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện của VĐV thể dục nghệ thuật trẻ 8 - 10 tuổi*, Luận án tiến sĩ Giáo dục học, Viện khoa học TDTT, Hà Nội.
36. Hà Đình Lâm, Nguyễn Minh Hà, Nguyễn Hữu Thái (2004), *Giáo trình bơi lội*, NXB TDTT, Hà Nội
37. Lê Văn Lãm, Phạm Xuân Thành (2007), *Đo lường thể dục thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội
38. Legor .K và Oenslegen (1979), *Bốn nhân tố nâng cao thành tích tập luyện*, NXB TDTT, Hà Nội.
39. Trần Long (1993), *"Đánh giá hiện trạng môn bơi lội của Việt Nam"* Thông tin khoa học kỹ thuật TDTT, (Số 2).
40. Mencicop V.V và Volcop.N.I (1997), *Sinh hoá học thể dục thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội.
41. Phan Hoàng Minh (1994), *"Một số vấn đề về thể thao hiện đại"*. Thông tin KH TDTT, Viện khoa học TDTT (số 6).
42. Phan Hồng Minh (1987) *"Kiểm tra vận động viên bơi lội ở Hungary"*, Bản tin KHKT TDTT, (Số 3).
43. Lê Nguyệt Nga (2002), *"Tính đặc trưng của môn thể thao"*, Tài liệu Bộ môn TTDN, bài giảng cho HLV bơi (dịch từ tài liệu Trung Quốc).

44. Phạm Văn Ngũ, Nguyễn Thị Hiền (2002), *Giáo trình bơi lội*, NXB Đà Nẵng.
45. Nôvicôp.A.D, Matveep.L.P (1983), *Lý luận và phương pháp giáo dục thể chất 1*, NXB TĐTT, Hà Nội
46. Nôvicôp.A.D, Matveep.L.P (1980), *Lý luận và phương pháp giáo dục thể chất 2*, NXB TĐTT, Hà Nội
47. Nôvicôp.A.D, Matveep.L.P (1976), *Lý luận và phương pháp giáo dục thể chất 3*, NXB TĐTT, Hà Nội
48. Philin.V.P (1996), *Lý luận và phương pháp thể thao trẻ*, NXB TĐTT, Hà Nội
49. Diên Phong (1999), *130 câu hỏi và trả lời về huấn luyện thể thao hiện đại*, NXB TĐTT, Hà Nội
50. 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 TĐTT, Hà Nội.
51. Đặng Quang (2008), *Kế hoạch huấn luyện VĐV bơi đội tuyển trẻ Việt Nam*, Trung tâm HLTTQG Đà Nẵng, Nguyễn Lê Phong dịch.
52. Nguyễn Văn Quang (1999), *Y học thể dục thể thao*, NXB Y học HCM.
50. Lê Quang Sơn (2007), *"Phương pháp nghiên cứu khoa học - một số vấn đề phương pháp luận"*, Bài giảng cho giảng viên trường Đại học TĐTT Đà Nẵng.
54. Nguyễn Xuân Sinh (1999), *Giáo trình phương pháp nghiên cứu khoa học TĐTT*, NXB TĐTT, Hà Nội.
55. Vương Thái (2003), *"Kế hoạch huấn luyện VĐV bơi lội tuyển trẻ"* Trung tâm HLTTQG Đà Nẵng, Nguyễn Lê Phong dịch.
56. Vương Thái (2003), *"Kế hoạch huấn luyện VĐV bơi đội tuyển trẻ"* Trung tâm HLTTQG Đà Nẵng, Nguyễn Lê Phong dịch.
57. Trịnh Hùng Thanh, Lê Nguyệt Nga (1993), *Cơ sở sinh học và sự phát triển tài năng thể thao*, NXB TĐTT, Hà Nội.
58. Trịnh Hùng Thanh, Lê Nguyệt Nga (1993), *Cơ sở sinh học và sự phát triển tài năng thể thao*, NXB TĐTT, Hà Nội.

59. Lâm Quang Thành, Bùi Trọng Toại (2002), *Tính chu kỳ trong huấn luyện thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội.
60. Ngô Chí Thành (1998), *Định hướng chương trình huấn luyện VĐV bơi*, NXB TDTT, Hà Nội
61. Đỗ Trọng Thịnh, Bùi Thị Xuân (2002), *Huấn luyện bơi lội*, NXB TDTT, Hà Nội
62. Đỗ Trọng Thịnh (2008), *Năng lực ưa khí và yếm khí của VĐV bơi cấp cao Việt Nam*, Luận án tiến sĩ Giáo dục học, Viện khoa học TDTT, Hà Nội.
63. Đỗ Trọng Thịnh (2001) *Kế hoạch huấn luyện đội tuyển Việt Nam*
64. Vũ Chung Thủy (2000), *Nghiên cứu khả năng hoạt động thể lực tối đa của VĐV bơi 12 - 16 tuổi ở Việt Nam*, Luận án tiến sĩ Giáo dục học, Hà Nội.
65. Nguyễn Toán (1998), *Cơ sở lý luận và phương pháp đào tạo VĐV*, NXB TDTT, Hà Nội.
66. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tồn (2000), *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội.
67. Nguyễn Văn Trạch (1997), *Chương trình môn học Bơi lội*, NXB TDTT Hà Nội.
68. Nguyễn Văn Trạch (1998), *Dạy bơi cho trẻ thơ*, NXB TDTT Hà Nội.
69. Nguyễn Văn Trạch và cộng sự (1999), *Sách giáo khoa Bơi lội*, NXB TDTT Hà Nội.
70. Nguyễn Văn Trạch (2002), *Những tri thức cơ bản trong đào tạo vận động viên bơi trẻ*, NXB TDTT Hà Nội.
71. Nguyễn Văn Trạch, Vũ Chung Thủy, Nguyễn Đức Thuận (2004), *huấn luyện thể lực cho vận động viên bơi*, NXB TDTT Hà Nội.
72. Nguyễn Văn Trọng (2008), *Tuyển chọn và đào tạo tài năng bơi trẻ*, NXB TDTT Hà Nội.
73. Nguyễn Thế Truyền, Nguyễn Kim Minh, Trần Quốc Tuấn (2002) *Tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện trong tuyển chọn và huấn luyện thể thao*, NXB TDTT Hà Nội.

74. Nguyễn Thế Truyền, Lê Quý Phương, Nguyễn Kim Minh, Nguyễn Đức Thuận, Nguyễn Thị Tuyết (1999), *"Xác định chuẩn mực đánh giá trình độ tập luyện của VĐV một số môn thể thao trọng điểm trong chương trình Quốc gia về thể thao"* Báo cáo kết quả nghiên cứu, NXB TDTT Hà Nội.

75. Nguyễn Thế Truyền (1997), *"Quy trình đào tạo VĐV nhiều năm và những giải pháp trước mắt"* tài liệu KH TDTT, Hà Nội.

76. Trương Anh Tuấn (1998), *"Tổ chức thể lực trong quá trình tuyển chọn và xác định năng khiếu VĐV trẻ"*, Thông tin KHKT TDTT, Viện khoa học TDTT (4) tr.11 - 13, Hà Nội

77. Mạnh Tuấn (2006), *Kỹ xảo bơi lội*, NXB TDTT Hà Nội.

78. UB TDTT (1999), các văn kiện của Đảng và Nhà nước về TDTT 1946 - 1998, Xây dựng và phát triển nền TDTT Việt Nam dân tộc, khoa học và nhân văn NXB TDTT, Hà Nội.

79. UB TDTT - Bộ môn thể thao dưới nước (1998) *"Định hướng chương trình huấn luyện vận động viên môn bơi từ 7 tuổi đến 17 tuổi"*.

80. Nguyễn Đức Văn (1987), *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội.

81. Viện KH TDTT (2009), *"Huấn luyện sức bền cho thiếu niên nhi đồng"*, Thông tin khoa học thể thao, Viện khoa học TDTT (2), Hà Nội

82. Viện KH TDTT (2000), *"Tập chí người huấn luyện viên Australia"*, Thông tin KHCCN TDTT (Chuyên đề số 3).

83. Viện KH TDTT (1984), *"Tuyển chọn vận động viên bơi lội"* (Bản tin KHKT TDTT, số chuyên đề bơi lội 1984).

84. Phạm Ngọc Viễn (1990), *"Bước đầu dự báo mô hình trình độ huấn luyện tâm lý VĐV cấp cao một số môn thể thao"*, kết quả nghiên cứu đề tài cấp ngành, Hà Nội.

85. Phạm Ngọc Viễn, Lê Văn Xem, Mai Văn Muôn, Nguyễn Thanh Nữ (1991), *Tâm lý học thể dục thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội.

86. Tạ Văn Vinh (1991), "*Vấn đề nghiên cứu tổ chức lại hệ thống đào tạo VĐV trẻ nước ta trong những năm tới*" Thông tin KH TDTT, Viện khoa học TDTT, Hà Nội.

87. Vôrôbiev.A.K (1975), "*Một số vấn đề huấn luyện trong tập thể thao*" Thông tin KHTDTT, (17), Hà Nội.

88. Bùi Thị Xuân, Đỗ Trọng Thịnh (1999), *Huấn luyện bơi lội*, NXB TDTT Hà Nội.

89. Chu Thái Xương và cộng sự (1989), "*Chương trình huấn luyện giảng dạy môn thể thao bơi lội*", tài liệu lưu hành nội bộ, Phan Hồng Minh dịch.

90. Chu Thái Xương và cộng sự (1996) "*Chương trình huấn luyện giảng dạy môn thể thao bơi lội*", tài liệu lưu hành nội bộ, Lê Nguyệt Nga dịch.

91. Yasaki (1999), *Kỹ xảo bơi*, NXB TDTT Bắc Ninh, Bắc Kinh

92. Nguyễn Như Ý, Nguyễn Văn Khang, Phan Xuân Thành (1997), *Từ điển Tiếng Việt thông dụng*, Nxb Giáo dục, Hà Nội.

93. Zaxiorxki V.M (1978), *Các tố chất thể lực vận động viên*, NXB TDTT, Hà Nội

TIẾNG ANH

1. Austswim: Teaching swimming and water safety - the Australian way. Me pherson's printinh 2000.

Tài liệu lấy từ internet.

2. Active stirling: Learn to swim: A guide for teaching and coaching swimming.

3. Australian crawl swim school manual

4. Department of education western Australia: Swimming and water safety continuan.

5. Lifesaving Society: All children learn to swim.

6. Swimming South Afica: Water safety rules

TIẾNG TRUNG

- 1.董怀南,论优秀运动员意志努力和意志品质的培养[J].安徽体育科技,2000(3):(50-51)
- 2.符明秋,高水平径赛运动员赛前焦虑的时间变化模式及赛前焦虑与比赛成绩的相关研究 [IN].中国体育科学学会(主编),五届全国体育科学大会论文摘要汇编,1997:35
- 3.建君,游泳运动员赛前训练方案的设计[J].天津体育学院报,2000(2):79
- 4.霞,游泳运动员临赛心理调节方法的探索[J].湖北体育科技,2001(1):60-61,63
- 5.小宁,浅谈游泳运动员赛前心理调控[J].厦门,体育科学研究,2001(4):33-34.
- 6.韩玲,游泳运动员的精神类型,载《游泳季刊》,1996年第2期.

**DANH MỤC CÁC CÔNG TRÌNH NGHIÊN CỨU ĐÃ CÔNG BỐ
CÓ LIÊN QUAN ĐẾN LUẬN ÁN**

1. Lê Đức Long (2019) “Thực trạng chương trình dạy bơi ban đầu cho trẻ em 7 - 8 tuổi các tỉnh miền Bắc”. *Tạp chí Khoa học Đào tạo và Huấn luyện thể thao*, Số 2, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh, Tr 41.

2. Lê Đức Long (2019) “Xây dựng chương trình dạy bơi ban đầu cho trẻ em 7 - 8 tuổi các tỉnh, thành miền Bắc”. *Tạp chí Khoa học Thể thao*, số 3, Viện Khoa học TDTT, Hà Nội. *Tạp chí Khoa học Thể thao*, Tr 53.

BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO BỘ VĂN HÓA, THỂ THAO VÀ DU LỊCH
TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO BẮC NINH

LÊ ĐỨC LONG

NGHIÊN CỨU XÂY DỰNG CHƯƠNG TRÌNH DẠY BƠI BAN ĐẦU
CHO TRẺ EM 7 - 8 TUỔI CÁC TỈNH MIỀN BẮC

PHỤ LỤC LUẬN ÁN TIẾN SĨ GIÁO DỤC HỌC

BẮC NINH – 2020

Phụ lục 1

BỘ VĂN HÓA, THỂ THAO VÀ DU LỊCH CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM
TRƯỜNG ĐẠI HỌC TDTT BẮC NINH Độc lập – Tự do – Hạnh phúc

PHIẾU KHẢO SÁT

Kính gửi:.....

Chức vụ

Nơi công tác.....

Để giúp chúng tôi hoàn thành luận án: "Xây dựng chương trình dạy bơi ban đầu cho trẻ 7 - 8 tuổi các tỉnh miền Bắc" Xin đồng chí bớt chút thời gian quý báu nghiên cứu và trả lời các câu hỏi trong phiếu hỏi về thực trạng ứng dụng chương trình dạy bơi ban đầu cho trẻ em 7 - 8 tuổi đang áp dụng ở các CLB, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc.

Sự trả lời của đồng chí là sự đóng góp to lớn cho sự thành công của luận án. Tôi xin bày tỏ lòng cảm ơn sâu sắc.

Cách trả lời: Xin đồng chí đánh dấu "X" vào ô trống cho là cần thiết.

Câu hỏi 1: Hiện tại cơ sở đào tạo của đồng chí sử dụng chương trình dạy bơi ban đầu cho trẻ 7 - 8 tuổi loại nào trong các loại chương trình sau:

- Chương trình 30 tiết
- Chương trình 60 tiết
- Chương trình 90 tiết
- Chương trình 120 tiết

Câu hỏi 2: Mức độ sử dụng các loại chương trình?

	Thường xuyên	Ít sử dụng	Không sử dụng
- Chương trình 60 tiết	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Chương trình 90 tiết	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Chương trình 120 tiết	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Chương trình khác	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Câu hỏi 3: Chương trình được CLB (Trung tâm) bơi của đồng chí sử dụng có mục tiêu?

- Dạy 1 kiểu bơi
- Dạy 2 kiểu bơi
- Dạy 3 kiểu bơi
- Dạy 4 kiểu bơi

Câu hỏi 4: Chương trình được CLB (Trung tâm) bơi của đồng chí sử dụng được phân phối và bố trí thời gian ra sao?

- Phân thành 1 học phần
- Phân thành 2 học phần
- Phân thành 3 học phần
- Phân thành 4 học phần

Câu hỏi 5: Chương trình được CLB (Trung tâm) bơi của đồng chí bố trí thời gian dạy cho mỗi nội dung bao nhiêu tiết?

- 30 tiết
- 45 tiết
- 60 tiết

Câu hỏi 6: CLB (Trung tâm) bơi của đồng chí đã sử dụng phương thức và phương pháp đào tạo nào

	Thường xuyên	Ít sử dụng	Không sử dụng
- Phương thức dạy học trên lớp	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Phương thức lên lớp kết hợp tự tập	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Phương thức tham gia tập luyện thi đấu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Câu hỏi 7: CLB (Trung tâm) bơi của đồng chí đã sử dụng các phương pháp dạy học gì?

	Thường xuyên	Ít sử dụng	Không sử dụng
- Giảng giải bằng lời nói	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Trực quan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Bài tập	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Trò chơi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Thi đấu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Xin chân thành cảm ơn!

Người được phỏng vấn

Bắc Ninh, ngày.....tháng.....năm 2016

Người phỏng vấn

Lê Đức Long

PHIẾU KHẢO SÁT**Kính gửi:**.....

Chức vụ

Nơi công tác.....

Để giúp chúng tôi hoàn thành luận án: "Xây dựng chương trình dạy bơi ban đầu cho trẻ 7 - 8 tuổi các tỉnh miền Bắc" Xin đồng chí bớt chút thời gian quý báu nghiên cứu và trả lời các câu hỏi trong phiếu hỏi về thực trạng các yếu tố ảnh hưởng đến hiệu quả chương trình dạy bơi ban đầu cho trẻ 7 - 8 tuổi ở các CLB, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc

Sự trả lời của đồng chí là sự đóng góp to lớn cho sự thành công của luận án. Tôi xin bày tỏ lòng cảm ơn sâu sắc.

Cách trả lời: Xin đồng chí điền kết quả và đánh dấu "X" vào ô trống cho là cần thiết.

Câu hỏi 1: Xin đồng chí cho biết thực trạng các điều kiện bể bơi, sân bãi, dụng cụ trong dạy bơi ban đầu ở các CLB, Trung tâm bơi mà đồng chí tham gia giảng dạy.

Loại hình sân bãi dụng cụ	Số lượng	Chất lượng		
		Tốt	Trung bình	Kém
Bể bơi đa năng				
Bể bơi chuyên dụng				
Bể bơi nước nóng				
Sân khởi động				
Phao bơi				
Ván bơi				
Phương tiện nghe nhìn				

Câu hỏi 2: Số lượng và chất lượng đội ngũ GV, HLV bơi (phụ trách dạy bơi ban đầu) ở các CLB, Trung tâm bơi của đồng chí?

Nội dung	Tổng số
1. Trình độ học vấn	
Trên đại học	
Đại học	
Cao đẳng	
2. Thâm niên	
Trên 10 năm	
Dưới 10 năm	
3. Năng lực thực hành	
Bơi tốt 4 kiểu bơi	
Bơi tốt 3 kiểu bơi	

Câu hỏi 3: Nguồn tuyển sinh đầu vào các lớp dạy bơi ban đầu ở các CLB, Trung tâm bơi của đồng chí trong năm 2016 và 2017?

Nội dung khảo sát	Năm 2016	Năm 2017
	Tổng số	Tổng số
Số lượng trẻ em tham gia dự tuyển		
Nam		
Nữ		
Số lượng trẻ em trúng tuyển các lớp dạy bơi ban đầu		
Nam		
Nữ		
Số lượng trẻ em trúng tuyển đã biết nổi người hoặc biết 1 kiểu bơi		
Nam		
Nữ		
Số lượng trẻ em trúng tuyển chưa biết bơi		
Nam		
Nữ		

Xin chân thành cảm ơn!

Người được phỏng vấn

Bắc Ninh, ngày.....tháng.....năm 2016

Người phỏng vấn

Lê Đức Long

PHIẾU PHỎNG VẤN

Kính gửi:.....

Chức vụ

Nơi công tác.....

Đề giúp chúng tôi hoàn thành luận án: "Xây dựng chương trình dạy bơi ban đầu cho trẻ 7 - 8 tuổi các tỉnh miền Bắc" Xin đồng chí bớt chút thời gian quý báu nghiên cứu và trả lời các câu hỏi trong phiếu hỏi về các nội dung trong chương trình dạy bơi ban đầu cho trẻ em 7 - 8 tuổi

Sự trả lời của đồng chí là sự đóng góp to lớn cho sự thành công của luận án. Tôi xin bày tỏ lòng cảm ơn sâu sắc.

Cách trả lời: Xin đồng chí đánh dấu "X" vào ô trống cho là cần thiết.

Câu hỏi 1: Xin đồng chí đánh giá mức độ quan trọng của các tiêu chí đánh giá sau đây trong xây dựng chương trình dạy bơi ban đầu cho trẻ 7 - 8 tuổi.

	Rất quan trọng	Quan trọng	Không quan trọng
- Điểm kỹ thuật bơi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Cự ly bơi xa nhất	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Thành tích bơi 50m của 4 kiểu bơi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Đánh giá mức độ đáp ứng nhu cầu tuyển chọn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Câu hỏi 2: Xin đồng chí đánh giá mức độ quan trọng của các nguyên tắc sau đây trong xây dựng chương trình dạy bơi ban đầu cho trẻ 7 - 8 tuổi.

	Rất quan trọng	Quan trọng	Không quan trọng
- Nguyên tắc tính khoa học	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Nguyên tắc tính hợp lý	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Nguyên tắc tính tiếp cận hiện đại	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Nguyên tắc tính khả thi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Nguyên tắc tính hiệu quả	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Câu hỏi 3: Xin đồng chí đánh giá mức độ nhu cầu đối với các sản phẩm đầu ra của chương trình dạy bơi ban đầu cho trẻ 7 - 8 tuổi.

- Bơi tốt kỹ thuật

	Rất cần	Cần	Không cần
+ Bơi tốt 1 kiểu bơi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
+ Bơi tốt 2 kiểu bơi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
+ Bơi tốt 3 kiểu bơi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
+ Bơi tốt 4 kiểu bơi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- Cự ly bơi dài nhất ở 4 kiểu bơi

	Rất cần	Cần	Không cần
+ 25m	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
+ 35m	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
+ 50 m	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
+ Cự ly trên 50 m	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- Thành tích bơi cự ly 50m

Hai kiểu bơi ếch và bơi trườn sấp

	Rất cần	Cần	Không cần
+ Bơi dưới 1 phút 15 giây	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
+ Bơi dưới 1 phút 20 giây	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
+ Bơi dưới 1 phút 25 giây	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Hai kiểu bơi ngựa và bơi bướm

	Rất cần	Cần	Không cần
+ Thành tích bơi dưới 1 phút 20	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
+ Thành tích bơi dưới 1 phút 25 giây	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
+ Thành tích bơi trên 1 phút 30 giây	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Câu hỏi 4: Xin đồng chí đánh giá chất lượng chương trình thể hiện ở các tiêu chí sau:

	Rất tốt	Tốt	Chưa tốt
1. Tính khả thi của chương trình	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Tính hợp lý của chương trình	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Tính hiệu quả của chương trình	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Mức độ đáp ứng nhu cầu thực tiễn của chương trình.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Xin chân thành cảm ơn!

Người được phỏng vấn
Ký tên

Bắc Ninh, ngày.....tháng..... năm 2016
Người phỏng vấn

Lê Đức Long

PHIẾU PHỎNG VẤN

Kính gửi:.....

Chức vụ:.....

Đơn vị công tác:

Với mục đích lựa chọn được những tiêu chuẩn và tiêu chí phù hợp và cần thiết nhất làm căn cứ xây dựng chương trình dạy bơi ban đầu cho trẻ 7 - 8 tuổi ở các CLB và Trung tâm bơi các tỉnh miền Bắc, kính nhờ quý thầy (cô) vui lòng giúp trả lời xác thực các câu hỏi dưới đây.

Cách trả lời cụ thể: Ông (bà) ghi số điểm tương ứng vào ô trống trước mỗi tiêu chí lựa chọn

Ưu tiên 1: 3 điểm

Ưu tiên 2: 2 điểm

Ưu tiên 3: 1 điểm

Những ý kiến còn thiếu sót, xin các thầy (cô) ghi bổ sung ở ô trống phía dưới và cho luôn sự đánh giá.

Câu hỏi. Theo ông (bà), những tiêu chuẩn và tiêu chí nào sau đây cần thiết trong xây dựng chương trình dạy bơi ban đầu cho trẻ 7 - 8 tuổi ở các CLB và Trung tâm bơi các tỉnh miền Bắc?

*** Tiêu chuẩn về tính phù hợp**

- Sự phù hợp giữa nội dung, hình thức, phương pháp kiểm tra – đánh giá với nội dung và hình thức tổ chức giảng dạy – tập luyện môn bơi
- Phù hợp của công tác giảng dạy và huấn luyện môn bơi
- Phù hợp với trẻ em 7 – 8 tuổi
- Phù hợp với chuẩn đầu vào giai đoạn huấn luyện ban đầu
- Sự phù hợp giữa nội dung môn bơi với các hình thức tổ chức triển khai thực hiện chương trình
- Quy mô, nội dung chương trình phù hợp với điều kiện về thời gian, nguồn lực triển khai giảng dạy tại các CLB, TT bơi
- Phù hợp với chủ trương và chính sách Nhà nước
-
-

*** Tiêu chuẩn về tính trình tự**

- Tiến trình tích hợp các kỹ năng thực hành cần được đào tạo theo yêu cầu của mỗi kiểu bơi
- Các hình thức tổ chức triển khai (kỹ thuật, thể lực, thi đấu...) phù hợp với sự bố trí các phần nội dung cần trang bị
- Trình bày các phần nội dung của chương trình chi tiết, đảm bảo theo cấu trúc nhất quán và phù hợp với đặc điểm công tác giảng dạy, huấn luyện môn bơi
- Xác định rõ yêu cầu kết thúc tiên quyết và kế tiếp của môn bơi
- Trình bày nội dung theo trình tự đơn giản đến phức tạp, nối tiếp giữa các kiểu bơi
- Trình bày nội dung, trình tự lôgic
-
-

*** Tiêu chuẩn về tính tích hợp**

- Tích hợp thi đấu kiểm tra trong thực hiện chương trình
- Kết hợp hình thức tổ chức, phương pháp, kỹ thuật dạy học trong triển khai các nội dung
- Tích hợp các nội dung mới trong chương trình
- Tích hợp đào tạo kỹ thuật và thể lực chuyên môn, kỹ năng năng mềm
- Tích hợp thi đấu kiểm tra trong thực hiện chương trình
-
-

*** Tiêu chuẩn về tính cân bằng, cân đối**

- Cân bằng giữa mục tiêu và nội dung của mỗi kiểu bơi
- Cân đối về bố trí thời lượng thời gian cho các phần nội dung của mỗi kiểu bơi
- Cân đối về tỷ lệ giữa nội dung lý thuyết và thực hành của môn bơi
- Cân bằng về mức độ hoàn thiện kỹ năng và thể lực
- Cân đối về hình thức tổ chức các hoạt động giảng dạy và tập luyện
-
-

*** Tiêu chuẩn về tính gắn kết**

- Sự gắn kết giữa hình thức tổ chức, phương pháp thực thi chương trình và phương pháp kiểm tra – đánh giá
- Sự gắn kết giữa nội dung chương trình và hình thức tổ chức, phương pháp dạy học

Sự gắn kết giữa các phần nội dung trong môn học: Nội dung trước là cơ sở để dạy học nội dung tiếp theo (từ kỹ thuật riêng lẻ cho mỗi kiểu bơi, các kiểu bơi, thể lực và thi đấu)

*** Tiêu chuẩn về tính cập nhật**

Cập nhật về mục tiêu của môn bơi đáp ứng sự thay đổi của công tác tuyển chọn và huấn luyện ban đầu

Cập nhật về hình thức tổ chức, phương pháp huấn luyện

Cập nhật về nội dung để phù hợp với mục tiêu, tiêu chuẩn đầu vào các lớp huấn luyện bơi ban đầu

Cập nhật về nguồn học liệu bao gồm giáo trình, tài liệu tham khảo

Cập nhật về nội dung phù hợp với nhu cầu phát hiện về tài năng thể thao

Cập nhật về hình thức tổ chức, phương pháp kiểm tra – đánh giá thể lực và kỹ năng chuyên môn

*** Tiêu chuẩn về tính hiệu quả**

Kiến thức, kỹ năng được đào tạo và rèn luyện dễ chuyển đổi giữa các kiểu bơi

Nội dung môn học ở từng giai đoạn có đảm bảo tính kế thừa

Nội dung môn học, các hoạt động triển khai môn học làm tăng kết quả và động lực của trẻ em

Chương trình môn học được định kỳ cập nhật thông tin mới

Nội dung, tính chất môn học đáp ứng được kỳ vọng của xã hội và của người tuyển chọn VĐV cho các đội tuyển bơi

Xin chân thành cảm ơn!

Bắc Ninh, ngày.....tháng..... năm 2016

Người được phỏng vấn
Ký tên

Người phỏng vấn

Lê Đức Long

**DANH SÁCH CÁC ĐƠN VỊ ĐIỀU TRA
THỰC TRẠNG CHƯƠNG TRÌNH DẠY BƠI BAN ĐẦU**

TT	Đơn vị
1	Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu TDTT Hà Nam
2	Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu TDTT Hà Nội
3	Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu TDTT Hải Phòng
4	Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu TDTT Hải Dương
5	Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu TDTT Nam Định
6	Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu TDTT Ninh Bình
7	Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu TDTT Phú Thọ
8	Trung tâm lặn, cứu nạn và TTDN Quảng Ninh
9	Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu TDTT Thanh Hóa
10	Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu TDTT Vĩnh Phúc
11	Trung tâm Thể thao Bằng Linh – Hà nội
12	CLB bơi Thiếu nhi 10/10 - Hà Nội
13	CLB bơi Khoa Bắc – Thái Nguyên

Phụ lục 6

Kết quả kiểm tra nhóm thực nghiệm sau khi kết thúc học phần 1 và 2

Đơn vị: Trung tâm HL&TĐ TĐTT Hà Nội

STT	Kiểu bơi	Bơi éch			Trườn sấp		
	Thành tích Họ tên VĐV	Điểm kỹ thuật	Cự ly (m)	Thành tích (s)	Điểm kỹ thuật	Cự ly (m)	Thành tích (s)
A. VĐV nam							
1	Lê Xuân An	9	Đạt	70.78	8	Đạt	68.65
2	Lê Mạnh Cường	9	Đạt	71.45	9	Đạt	64.68
3	Nguyễn Hữu Đức	10	Đạt	68.89	8	Đạt	67.34
4	Nguyễn Khắc Hiếu	9	Đạt	73	8	Đạt	69.66
5	Lê Việt Quang	8	Đạt	72.98	8	Đạt	68.46
6	Trương Hữu Trung	8	Đạt	67.78	9	Đạt	66.65
7	Hà Văn Toàn	9	Đạt	69.03	7	Đạt	67.55
8	Hà Huy Tiến	10	Đạt	70.95	9	Đạt	71.78
	\bar{x}	9		70.6075	8.25		68.0962
	σ	0.75592		1.91396	0.70710		2.10736
	Cv	8.39921		2.71070	8.57099		3.09469
B. VĐV nữ							
1	Đào Thị Anh	9	Đạt	76.98	9	Đạt	77.45
2	Đinh T Ngọc Diệp	8	Đạt	75.73	8	Đạt	76.54
3	Nguyễn Mai Linh	10	Đạt	73.74	8	Đạt	74.53
4	Bùi Bích Ngọc	9	Đạt	73	7	Đạt	76.78
5	Lê Diễm Quỳnh	8	Đạt	73.41	9	Đạt	73.54
6	Nguyễn Thu Thảo	9	Đạt	78.9	7	Đạt	77.53
7	Ng T Huyền Trang	8	Đạt	77.89	9	Đạt	76.53
	\bar{x}	8.71428		75.6642	8.14285		76.1285
	σ	0.75592		2.34670	0.89973		1.51223
	Cv	8.67459		3.10147	11.0493		1.98641

Ngày tháng năm.....

Kết quả kiểm tra nhóm thực nghiệm sau khi kết thúc học phần 1 và 2

Đơn vị: TT Huấn luyện và Thi đấu TDTT Nam Định

STT	Kiểu bơi	Bơi ếch			Trườn sấp		
	Thành tích Họ tên VĐV	Điểm kỹ thuật	Cự ly (m)	Thành tích (s)	Điểm kỹ thuật	Cự ly (m)	Thành tích (s)
A. VĐV nam							
1	Triệu Ngọc Lân	8	Đạt	68.89	9	Đạt	67.47
2	Đỗ Thái Sơn	9	Đạt	69.9	8	Đạt	65.53
3	Ng Minh Nguyên	10	Đạt	70.34	8	Đạt	64.34
4	Ngô Ngọc Thanh	9	Đạt	69.36	8	Đạt	68.56
5	Trần Nhật Quang	9	Đạt	71.45	8	Đạt	69.54
6	Phạm Bùi Gia Khánh	8	Đạt	67.98	8	Đạt	66.34
7	Nguyễn Minh Đăng	9	Đạt	72.76	7	Đạt	66.35
8	Trần Minh Hưng	9	Đạt	71.78	9	Đạt	70.34
	\bar{x}	8.875		70.3075	8.125		67.30875
	σ	0.64087		1.602665	0.64087		2.05613
	Cv	7.22107		2.279508	7.88763		3.054773
B. VĐV nữ							
1	Nguyễn Phi Loan	9	Đạt	75.38	9	Đạt	75.46
2	Phạm Khánh Chi	8	Đạt	73.89	7	Đạt	77.24
3	Nguyễn Đông Thi	9	Đạt	73.74	8	Đạt	75.09
4	Đỗ Thu Trang	9	Đạt	73.75	8	Đạt	74.72
5	Trần N Trâm Anh	9	Đạt	76.41	9	Đạt	76.67
6	Đỗ Ngọc Ánh	9	Đạt	77.54	7	Đạt	77.67
7	Mai Phương Loan	8	Đạt	78.53	9	Đạt	76.23
	\bar{x}	8.714286		75.60571	8.142857		76.15429
	σ	0.48795		1.951878	0.899735		1.112038
	Cv	5.599427		2.581654	11.04938		1.460244

Ngày tháng năm.....

Kết quả kiểm tra nhóm thực nghiệm sau khi kết thúc học phần 1 và 2
Đơn vị: TT Huấn luyện và Thi đấu TDTT Thanh Hóa

STT	Kiểu bơi	Bơi ếch			Trườn sấp		
	Thành tích Họ tên VĐV	Điểm kỹ thuật	Cự ly (100m)	Thành tích (s)	Điểm kỹ thuật	Cự ly (100m)	Thành tích (s)
A. VĐV nam							
1	Nguyễn Đắc Anh	8	Đạt	68.55	9	Đạt	71.45
2	Phạm Duy Hùng	9	Đạt	70.98	8	Đạt	66.56
3	Phạm Ngọc Huỳnh	9	Đạt	71.34	9	Đạt	67.56
4	Lê Anh Quân	9	Đạt	71.36	8	Đạt	66.78
5	Lê Văn Duy	9	Đạt	71.45	9	Đạt	69.54
6	Lê Văn Luân	10	Đạt	68.38	8	Đạt	67.53
7	Trương Vĩnh Trọng	9	Đạt	72.56	7	Đạt	68.53
8	Lê Văn Sỹ Hùng	8	Đạt	71.78	8	Đạt	67.95
	\bar{x}	8.875		70.8	8.25		68.2375
	σ	0.64087		1.513605	0.707107		1.60724
	Cv	7.22107		2.13786	8.570991		2.35537
B. VĐV nữ							
1	Nguyễn T Diệu Linh	9	Đạt	76.32	8	Đạt	77.49
2	Đình Thị Thao	8	Đạt	74.67	7	Đạt	74.64
3	Phạm Thị Thúy Hòa	8	Đạt	76.74	8	Đạt	75.09
4	Lê Thị Hà	9	Đạt	74.56	8	Đạt	78.32
5	Lê Ngọc Hiếu Lam	9	Đạt	73.41	9	Đạt	75.63
6	Ng. T Huyền Trang	9	Đạt	74.76	8	Đạt	75.87
7	Trần Thị Thúy						
	\bar{x}	8.714286		75.14571	8		76.1328
	σ	0.48795		1.141868	0.57735		1.31164
	Cv	5.599427		1.519538	7.216878		1.72284

Ngày tháng năm.....

Phụ lục 7

Kết quả tổng kiểm tra nhóm thực nghiệm thời điểm sau thực nghiệm

Đơn vị: Trung tâm HL&TĐ TĐTT Hà Nội

STT	Thành tích Họ tên VĐV	Kiểm bơi	Bơi ếch		Trườn sấp		
		Điểm kỹ thuật	Cự ly (m)	Thành tích (s)	Điểm kỹ thuật	Cự ly (m)	Thành tích (s)
A. VĐV nam							
1	Lê Xuân An	9	Đạt	70.78	8	Đạt	68.65
2	Lê Mạnh Cường	9	Đạt	71.45	9	Đạt	64.68
3	Nguyễn Hữu Đức	10	Đạt	68.89	8	Đạt	67.34
4	Nguyễn Khắc Hiếu	9	Đạt	73	8	Đạt	69.66
5	Lê Việt Quang	8	Đạt	72.98	8	Đạt	68.46
6	Trương Hữu Trung	8	Đạt	67.78	9	Đạt	66.65
7	Hà Văn Toàn	9	Đạt	69.03	7	Đạt	67.55
8	Hà Huy Tiến	10	Đạt	70.95	9	Đạt	71.78
	\bar{x}	9		70.6075	8.25		68.0962
	σ	0.75592		1.91396	0.70710		2.10736
	Cv	8.39921		2.71070	8.57099		3.09469
B. VĐV nữ							
1	Đào Thị Anh	9	Đạt	76.98	9	Đạt	77.45
2	Đinh T Ngọc Diệp	8	Đạt	75.73	8	Đạt	76.54
3	Nguyễn Mai Linh	10	Đạt	73.74	8	Đạt	74.53
4	Bùi Bích Ngọc	9	Đạt	73	7	Đạt	76.78
5	Lê Diễm Quỳnh	8	Đạt	73.41	9	Đạt	73.54
6	Nguyễn Thu Thảo	9	Đạt	78.9	7	Đạt	77.53
7	Ng T Huyền Trang	8	Đạt	77.89	9	Đạt	76.53
	\bar{x}	8.71428		75.6642	8.14285		76.1285
	σ	0.75592		2.34670	0.89973		1.51223
	Cv	8.67459		3.10147	11.0493		1.98641

Ngày tháng năm.....

Kết quả tổng kiểm tra nhóm thực nghiệm thời điểm sau thực nghiệm
Đơn vị: TT Huấn luyện và Thi đấu TDTT Nam Định

STT	Kiểu bơi	Bơi éch			Trườn sấp		
	Thành tích Họ tên VĐV	Điểm kỹ thuật	Cự ly (m)	Thành tích (s)	Điểm kỹ thuật	Cự ly (m)	Thành tích (s)
A. VĐV nam							
1	Triệu Ngọc Lân	8	Đạt	68.89	9	Đạt	67.47
2	Đỗ Thái Sơn	9	Đạt	69.9	8	Đạt	65.53
3	Ng Minh Nguyên	10	Đạt	70.34	8	Đạt	64.34
4	Ngô Ngọc Thanh	9	Đạt	69.36	8	Đạt	68.56
5	Trần Nhật Quang	9	Đạt	71.45	8	Đạt	69.54
6	Phạm Bùi Gia Khánh	8	Đạt	67.98	8	Đạt	66.34
7	Nguyễn Minh Đăng	9	Đạt	72.76	7	Đạt	66.35
8	Trần Minh Hưng	9	Đạt	71.78	9	Đạt	70.34
	\bar{x}	8.875		70.3075	8.125		67.30875
	σ	0.64087		1.602665	0.64087		2.05613
	Cv	7.22107		2.279508	7.88763		3.054773
B. VĐV nữ							
1	Nguyễn Phi Loan	9	Đạt	75.38	9	Đạt	75.46
2	Phạm Khánh Chi	8	Đạt	73.89	7	Đạt	77.24
3	Nguyễn Đông Thi	9	Đạt	73.74	8	Đạt	75.09
4	Đỗ Thu Trang	9	Đạt	73.75	8	Đạt	74.72
5	Trần N Trâm Anh	9	Đạt	76.41	9	Đạt	76.67
6	Đỗ Ngọc Ánh	9	Đạt	77.54	7	Đạt	77.67
7	Mai Phương Loan	8	Đạt	78.53	9	Đạt	76.23
	\bar{x}	8.714286		75.60571	8.142857		76.15429
	σ	0.48795		1.951878	0.899735		1.112038
	Cv	5.599427		2.581654	11.04938		1.460244

Ngày tháng năm.....

Kết quả tổng kiểm tra nhóm thực nghiệm thời điểm sau thực nghiệm
Đơn vị: TT Huấn luyện và Thi đấu TDTT Thanh Hóa

STT	Kiểu bơi	Bơi éch			Trườn sấp		
	Thành tích	Điểm kỹ thuật	Cự ly (100m)	Thành tích (s)	Điểm kỹ thuật	Cự ly (100m)	Thành tích (s)
Họ tên VĐV							
A. VĐV nam							
1	Nguyễn Đắc Anh	8	Đạt	68.55	9	Đạt	71.45
2	Phạm Duy Hùng	9	Đạt	70.98	8	Đạt	66.56
3	Phạm Ngọc Huynh	9	Đạt	71.34	9	Đạt	67.56
4	Lê Anh Quân	9	Đạt	71.36	8	Đạt	66.78
5	Lê Văn Duy	9	Đạt	71.45	9	Đạt	69.54
6	Lê Văn Luân	10	Đạt	68.38	8	Đạt	67.53
7	Trương Vĩnh Trọng	9	Đạt	72.56	7	Đạt	68.53
8	Lê Văn Sỹ Hùng	8	Đạt	71.78	8	Đạt	67.95
	\bar{x}	8.875		70.8	8.25		68.2375
	σ	0.64087		1.513605	0.707107		1.60724
	Cv	7.22107		2.13786	8.570991		2.35537
B. VĐV nữ							
1	Nguyễn T Diệu Linh	9	Đạt	76.32	8	Đạt	77.49
2	Đinh Thị Thao	8	Đạt	74.67	7	Đạt	74.64
3	Phạm Thị Thúy Hòa	8	Đạt	76.74	8	Đạt	75.09
4	Lê Thị Hà	9	Đạt	74.56	8	Đạt	78.32
5	Lê Ngọc Hiếu Lam	9	Đạt	73.41	9	Đạt	75.63
6	Ng. T Huyền Trang	9	Đạt	74.76	8	Đạt	75.87
7	Trần Thị Thúy						
	\bar{x}	8.714286		75.14571	8		76.1328
	σ	0.48795		1.141868	0.57735		1.31164
	Cv	5.599427		1.519538	7.216878		1.72284

Ngày tháng năm.....

Kết quả tổng kiểm tra nhóm thực nghiệm thời điểm sau thực nghiệm
Đơn vị: Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu TDTT Hà Nội

STT	Kiểu bơi	Bơi ngựa			Bơi bướm		
	Thành tích Họ tên VĐV	Điểm kỹ thuật	Cự ly (m)	Thành tích (s)	Điểm kỹ thuật	Cự ly (m)	Thành tích (s)
A. VĐV nam							
1	Lê Xuân An	8	78	79.86	8	62	82.78
2	Lê Mạnh Cường	9	80	80.54	7	75	85.67
3	Nguyễn Hữu Đức	7	83	81.75	7	70	83.45
4	Nguyễn Khắc Hiếu	7	72	76.67	8	65	80.71
5	Lê Việt Quang	8	68	78.42	8	62	81.38
6	Trương Hữu Trung	9	67	77.56	7	59	79.85
7	Hà Văn Toàn	8	78	80.51	8	67	82.39
8	Hà Huy Tiến	8	80	79.55	6	64	82.78
	\bar{x}	8	75.75	79.3575	7.375	65.5	82.3762
	σ	0.755929	5.970164	1.69338	0.744024	5.09902	1.79199
	Cv	9.449112	7.881405	2.133863	10.08846	7.784763	2.17538
B. VĐV nữ							
1	Đào Thị Anh	8	70	87.85	7	60	88.64
2	Đinh T Ngọc Diệp	9	65	86.23	7	65	87.53
3	Nguyễn Mai Linh	9	68	84.61	8	50	88.13
4	Bùi Bích Ngọc	8	73	82.72	8	55	85.78
5	Lê Diễm Quỳnh	8	70	87.53	7	70	89.32
6	Nguyễn Thu Thảo	8	70	84.23	8	62	88.77
7	Ng T Huyền Trang	7	65	83.45	7	65	87.45
	\bar{x}	8.142857	68.71429	85.23143	7.428571	61	87.9457
	σ	0.690066	2.9277	2.000304	0.534522	6.733003	1.16854
	Cv	8.474489	4.260686	2.346908	7.195495	11.03771	1.32871

Ngày tháng năm.....

Kết quả tổng kiểm tra nhóm thực nghiệm thời điểm sau thực nghiệm

Đơn vị: TT Huấn luyện và Thi đấu TDTT Nam Định

STT	Kiểu bơi Thành tích Họ tên VĐV	Bơi ngựa			Bơi bướm		
		Điểm kỹ thuật	Cự ly (m)	Thành tích (s)	Điểm kỹ thuật	Cự ly (m)	Thành tích (s)
A. VĐV nam							
1	Triệu Ngọc Lân	9	79	77.66	7	68	79.65
2	Đỗ Thái Sơn	9	75	81.65	8	70	83.46
3	Ng Minh Nguyên	7	83	78.95	7	75	82.35
4	Ngô Ngọc Thanh	7	82	77.78	7	55	81.79
5	Trần Nhật Quang	8	68	78.67	8	62	80.85
6	Phạm Bùi Gia Khánh	8	65	78.78	7	59	83.86
7	Nguyễn Minh Đăng	8	74	81.45	8	67	84.76
8	Trần Minh Hưng	6	80	79.55	7	68	82.12
	\bar{x}	8	75.75	79.31125	7.375	65.5	82.355
	σ	1.035098	6.541079	1.511682	0.517549	6.436503	1.65730
	Cv	12.93873	8.635088	1.906013	7.017616	9.826722	2.01239
B. VĐV nữ							
1	Nguyễn Phi Loan	8	70	82.45	7	65	87.54
2	Phạm Khánh Chi	9	73	85.34	7	62	88.67
3	Nguyễn Đông Thi	9	68	83.64	8	50	89.28
4	Đỗ Thu Trang	8	73	84.42	6	55	88.65
5	Trần N Trâm Anh	7	65	85.45	7	50	88.71
6	Đỗ Ngọc Ánh	8	70	85.48	8	62	84.29
7	Mai Phương Loan	7	65	82.68	8	70	84.45
	\bar{x}	8	69.14286	84.20857	7.285714	59.14286	87.37
	σ	0.816497	3.338092	1.306068	0.755929	7.668737	2.11399
	Cv	10.20621	4.827819	1.550992	10.3755	12.96646	2.41958

Ngày tháng năm.....

Kết quả tổng kiểm tra nhóm thực nghiệm thời điểm sau thực nghiệm
Đơn vị: TT Huấn luyện và Thi đấu TDTT Thanh Hóa

STT	Kiểu bơi Thành tích Họ tên VĐV	Bơi ngựa			Bơi bướm		
		Điểm kỹ thuật	Cự ly (m)	Thành tích (s)	Điểm kỹ thuật	Cự ly (m)	Thành tích (s)
A. VĐV nam							
1	Nguyễn Đắc Anh	9	72	80.34	7	58	84.94
2	Phạm Duy Hùng	8	85	78.65	8	77	83.55
3	Phạm Ngọc Huynh	7	80	78.42	7	70	78.78
4	Lê Anh Quân	7	75	79.71	6	55	82.54
5	Lê Văn Duy	8	72	80.06	8	75	83.31
6	Lê Văn Luân	8	69	79.34	8	65	82.11
7	Trương Vĩnh Trọng	8	77	80.95	8	62	82.48
8	Lê Văn Sỹ Hùng	7	74	78.78	7	65	84.12
	\bar{x}	8	75.5	79.53125	7.375	65.875	82.7287
	σ	0.707107	5.09902	0.893699	0.744024	7.754031	1.84818
	Cv	8.838835	6.753668	1.123708	10.08846	11.77083	2.23402
B. VĐV nữ							
1	Nguyễn T Diệu Linh	8	70	83.67	7	67	89.66
2	Đinh Thị Thao	7	65	84.64	8	61	85.78
3	Phạm Thị Thúy Hòa	9	68	85.64	8	55	88.66
4	Lê Thị Hà	8	65	82.76	6	55	85.32
5	Lê Ngọc Hiếu Lam	7	70	85.06	7	65	89.43
6	Ng. T Huyền Trang	8	70	85.12	6	62	89.77
7	Trần Thị Thúy						
	\bar{x}	7.857143	68	84.20714	7.142857	60.83333	88.1033
	σ	0.690066	2.44949	1.217713	0.899735	4.996666	2.02068
	Cv	8.782653	3.602191	1.446092	12.5963	8.213697	2.29353

Ngày tháng năm.....

Phụ lục 8

BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO BỘ VĂN HÓA, THỂ THAO VÀ DU LỊCH
TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO BẮC NINH

-----***-----

CHƯƠNG TRÌNH DẠY BƠI BAN ĐẦU CHO TRẺ EM 7 – 8 TUỔI
CÁC TỈNH MIỀN BẮC

**(Dành cho các lớp dạy bơi ban đầu các Câu lạc bộ, Trung tâm bơi
các tỉnh, thành miền Bắc Việt Nam)**

BẮC NINH - 2017

GIỚI THIỆU CHUNG VỀ CHƯƠNG TRÌNH

1. Tên chương trình: *Chương dạy bơi ban đầu cho trẻ em 7 – 8 tuổi các tỉnh miền Bắc.*

2. Đối tượng: Trẻ em 7 – 8 tuổi các CLB, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc.

3. Mục tiêu đào tạo

3.1. Mục tiêu chung

Là chương trình chuyên dùng cho các lớp dạy bơi ban đầu với các em 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 qui trình đào tạo nhiều năm vận động viên bơi thể thao.

3.2. 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 có khả năng:

1. Hiểu biết những kiến thức chung về phương pháp, lợi ích của tập luyện thể dục thể thao (TĐTT) nói chung và tập luyện bơi nói riêng. Có những hiểu biết cơ bản về tầm quan trọng của tập luyện TĐTT 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, tổ chất vận động).

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

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

4. Yêu cầu

Kết thúc khoá học học sinh 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

- Thành tích 50m:

Đối với trẻ em nam: Ở kiểu bơi ếch và trườn sấp đều đạt từ 1 phút 10s trở xuống, kiểu bơi ngửa và bơi bướm đạt từ 1 phút 15s trở xuống

Đối với trẻ em nữ: 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

- Đáp ứng nhu cầu tuyển chọn

5. Phân phối chương trình

Phân phối Nội dung	Năm thứ nhất		Năm thứ hai	
	Học phần 1	Học phần 2	Học phần 3	Học phần 4
Trình tự dạy các kiểu bơi	Bơi ếch	Trườn sấp	Trườn ngửa	Bơi bướm
Thời gian giảng dạy (Tiết)	30	30	30	30
Số buổi tập trong tuần (Buổi)	3	3	3	3
Thời gian học của buổi tập (Tiết)	2	2	2	2

Cụ thể phân phối chương trình được trình bày tại bảng

Bảng 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 với 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				2	
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				2	
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 quạt 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				2	

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

*2: Không có giáo án dành riêng nhưng dành từ 15-20 phút trong mỗi giáo án để giảng dạy

6. Hình thức đào tạo của chương trình

Đào tạo theo hình thức nghiệp dư, các lớp có sĩ số từ 12 - 15 em.

Có hai giáo viên đứng lớp

Mỗi buổi lên lớp 60 - 90 phút

Mỗi tuần lên lớp 3 buổi

Mỗi chương trình 30 tiết

Toàn bộ 4 học phần là 120 tiết

Lấy phương thức đào tạo thực hành kỹ thuật là cơ bản.

7. 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 trình độ, đặc điểm tâm, sinh lý để sử dụng hợp lý.

8. Các điều kiện đảm bảo thực hiện chương trình

a. Điều kiện VDV đầu vào của học sinh

Tất cả các em 7 - 8 tuổi được tuyển vào các lớp dạy bơi ban đầu phải đảm bảo các điều kiện sau:

- 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 giáo viên, huấn luyện viên

Các GV, HLV của các lớp dạy bơi ban đầu 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 qui 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..

9. Nội dung, hình thức thi và kiểm tra:

9.1. Nội dung thi

- Kiểm tra kỹ thuật bơi
- Cự ly bơi
- Thành tích bơi 50m

9.2. Hình thức thi: Thực hành kỹ thuật

9.3. Tiêu chí đánh giá

9.3.1. Điểm kỹ thuật:

Cách chấm điểm dựa vào barem mời hội đồng chấm điểm, có từ 2 đến 3 người, mỗi người cho điểm riêng. Điểm chính thức là điểm trung bình cộng của các thành viên ban chấm thi.

Căn cứ đánh giá kỹ thuật bơi trong dạy bơi ban đầu cho trẻ em 7 - 8 tuổi các Câu lạc bộ, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc

Kỹ thuật bơi	Căn cứ đánh giá
Kỹ thuật bơi trườn sấp, trườn ngửa	- Thân người khi bơi: + Góc độ thân người khi bơi. + Độ ổn định khi bơi
	- Động tác chân: + Biên độ nhịp điệu 2 chân. + Hiệu lực động tác chân.
	- Động tác tay: + Thực hiện 4 giai đoạn kỹ thuật động tác tay rõ ràng. + Điểm tay vào nước và thứ tự tay vào nước + Nhịp điệu phối hợp 2 tay và thực hiện hiệu lực động tác.
	- Phối hợp nhịp điệu bao gồm: Chân- tay- thở - Phối hợp: + Chân – tay + Tay – thở
Kỹ thuật bơi ếch	- Kỹ thuật động tác chân: + Đường và phương hướng đạp chân. + Hiệu lực đạp chân (độ lướt đạp chân)
	- Kỹ thuật động tác tay: + Đường quạt nước. + Hiệu lực quạt tay (độ lướt quạt tay)
	- Mức độ phối hợp Chân - tay - thở. - Mức độ phối hợp giữa: + Chân- tay. + Tay- thở.
	Sự thẳng bằng khi bơi và độ lướt nước sau mỗi chu kỳ bơi

Kỹ thuật bơi bướm	- Kỹ thuật động tác thân người và chân: + Đường và phương hướng đạp chân. + Hiệu lực đạp chân (độ lướt đạp chân)
	- Kỹ thuật động tác tay: + Đường quạt nước. + Hiệu lực quạt tay (độ lướt quạt tay)
	- Mức độ phối hợp Chân - tay - thở. - Mức độ phối hợp giữa: + Chân- tay. + Tay- thở.
	Sự ổn định khi bơi và độ lướt nước sau mỗi chu kỳ bơi

Thang điểm đánh giá kỹ thuật bơi trong dạy bơi ban đầu cho trẻ em 7 - 8 tuổi các Câu lạc bộ, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc

TT	Đánh giá Kỹ thuật	Điểm	Xếp loại
1	Bơi hết cự ly; động tác phối hợp (chân – tay – thở) nhịp nhàng, hiệu lực động tác tốt, tư thế thân người ổn định.	9-10	Giỏi
2	Bơi hết cự ly; mắc 1 trong 3 lỗi với mức độ thấp- vừa phải (nhịp điệu trong phối hợp bơi chân- tay- thở, hoặc tính ổn định thân người khi bơi hoặc hiệu lực động tác chân -tay).	8-8,9	
3	Bơi hết cự ly; mắc 2 trong 3 lỗi với mức độ vừa phải (nhịp điệu trong phối hợp bơi chân- tay- thở, hoặc tính ổn định thân người khi bơi hoặc hiệu lực động tác chân -tay) hay mắc 1 trong 3 lỗi với mức độ cao.	7-7,9	Khá
4	Bơi hết cự ly; mắc cả 3 lỗi với mức độ vừa phải (nhịp điệu trong phối hợp bơi chân- tay- thở, hoặc tính ổn định thân người khi bơi hoặc hiệu lực động tác chân -tay).	6-6,9	TB
5	Bơi hết cự ly; mắc 2 trong 3 lỗi với mức độ cao (nhịp điệu trong phối hợp bơi chân- tay- thở, hoặc tính ổn định thân người khi bơi hoặc hiệu lực động tác chân -tay).	5-5.9	
6	Bơi hết cự ly; mắc cả 3 lỗi với mức độ cao (nhịp điệu trong phối hợp bơi chân- tay- thở, hoặc tính ổn định thân người khi bơi hoặc hiệu lực động tác chân -tay).	4.5- 5	
7	Bơi mắc các lỗi và không hết cự ly (từ 40m- <50m)	3.5- 4	Yếu, kém
8	Bơi mắc các lỗi và không hết cự ly (từ 30m <40m)	2.5-3	
9	Bơi mắc các lỗi và không hết cự ly (từ 20m <30m)	1,5-2	
10	Bơi từ 10m - < 20m	1	
11	Bơi từ 5m- <10m	0,5	
12	Không biết bơi	0	

(b). Cự ly bơi

Cách tiến hành:

Cho VĐV xuất phát bơi với tốc độ tùy ý. Dừng sức bơi cho đến khi nào không thể tiếp tục bơi được thì dừng lại, tính cự ly bơi được bằng đơn vị mét (m).

**Thang đánh giá cự ly bơi trong dạy bơi ban đầu cho trẻ em 7 - 8 tuổi các
Câu lạc bộ, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc**

Kiểu bơi	Giới tính	Giỏi (9-10 điểm)	Khá (7-8 điểm)	TB (5-6 điểm)	Yếu - Kém (dưới 5 điểm)
Kết thúc học phần 1					
Bơi ếch (m)	Nam	>100	75-100	50-74	<50
	Nữ	>100	75-100	50-74	<50
Kết thúc học phần 2					
Bơi trườn sấp (m)	Nam	>100	75-100	50-74	<50
	Nữ	>100	75-100	50-74	<50
Kết thúc học phần 3					
Bơi trườn ngửa (m)	Nam	>75	61-75	50-60	< 50
	Nữ	>70	61-70	50-60	< 50
Tổng kiểm tra					
Bơi ếch(m)	Nam	>200	150-200	100-150	<100
	Nữ	>200	150-200	100-150	<100
Bơi trườn sấp (m)	Nam	>200	150-200	100-150	<100
	Nữ	>200	150-200	100-150	<100
Bơi trườn ngửa (m)	Nam	>75	61-75	50-60	< 50
	Nữ	>70	61-70	50-60	< 50
Bơi bướm (m)	Nam	>65	61-65	50-60	< 50
	Nữ	>60	56-60	50-55	< 50

(c). Thành tích bơi 50m

Cách tiến hành:

Cho VĐV đứng trên thành bể (hoặc bục xuất phát) và nghe hiệu lệnh “Chuẩn bị”, thì cúi người làm động tác chuẩn bị cho xuất phát. Khi nghe tín hiệu hô “bơi” hoặc tiếng súng hoặc còi phát lệnh, thì xuất phát, đồng thời cùng lúc người kiểm tra bấm cho đồng hồ chạy (riêng kiểu bơi ngửa xuất phát ở dưới nước). Khi bơi tới đích, cùng lúc với tay VĐV chạm thành bể, thì đồng hồ cũng bấm dừng. Thành tích bơi được của VĐV được tính bằng giây (s) và số lẻ là % giây.

Thang đánh giá thành tích bơi 50m trong dạy bơi ban đầu cho trẻ em 7 - 8 tuổi các Câu lạc bộ, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc

Kiểu bơi	Giới tính	Giỏi (9-10 điểm)	Khá (7-8 điểm)	TB (5-6 điểm)	Yếu - Kém
<i>Kết thúc học phần 1</i>					
Bơi ếch (s)	Nam	≤75	76– 80	81 - 85	≥86
	Nữ	≤80	81– 85	86 - 90	≥91
<i>Kết thúc học phần 2</i>					
Bơi trườn sấp (s)	Nam	≤75	76– 80	81 - 85	≥86
	Nữ	≤80	81– 85	86 - 90	≥91
<i>Kết thúc học phần 3</i>					
Bơi trườn ngửa (s)	Nam	≤80	81– 85	86 - 90	≥91
	Nữ	≤85	86– 90	91 - 95	≥96
<i>Tổng kiểm tra</i>					
Bơi ếch (s)	Nam	≤70	71– 75	76 - 80	≥81
	Nữ	≤75	76– 80	81- 85	≥86
Bơi trườn sấp (s)	Nam	≤70	71– 75	76 - 80	≥81
	Nữ	≤75	76– 80	81- 85	≥86
Bơi trườn ngửa (s)	Nam	≤80	81– 85	86 - 90	≥91
	Nữ	≤85	86– 90	91 - 95	≥96
Bơi bướm (s)	Nam	≤85	85– 90	91 - 95	≥95
	Nữ	≤90	90– 95	96 - 100	≥100

(d). Mức độ đáp ứng yêu cầu trình độ đầu vào các lớp nâng khiêu bơi giai đoạn huấn luyện ban đầu

Yêu cầu về năng lực chuyên môn sau khi hoàn thành chương trình học bơi ban đầu cho trẻ em 7 - 8 tuổi các Câu lạc bộ, Trung tâm bơi các tỉnh, thành miền Bắc

Nội dung	Yêu cầu tuyển chọn	
<i>1. Kỹ thuật bơi</i>		
Bơi ếch	Nam	Nắm vững kỹ thuật (Điểm giỏi trở lên)
Trườn sấp	Nữ	Nắm vững kỹ thuật (Điểm giỏi trở lên)
Trườn ngửa	Nam	Nắm vững kỹ thuật (Điểm giỏi trở lên)
Bơi bướm	Nữ	Nắm vững kỹ thuật (Điểm giỏi trở lên)

2. Cự ly bơi (m)		
Bơi ếch	Nam	$\geq 200\text{m}$
	Nữ	$\geq 200\text{m}$
Trườn sấp	Nam	$\geq 200\text{m}$
	Nữ	$\geq 200\text{m}$
Trườn ngửa	Nam	$\geq 75\text{m}$
	Nữ	$\geq 70\text{m}$
Bơi bướm	Nam	$\geq 65\text{m}$
	Nữ	$\geq 60\text{m}$
3. Thành tích bơi 50m (s)		
Bơi ếch	Nam	$\leq 70''$
	Nữ	$\leq 75''$
Trườn sấp	Nam	$\leq 70''$
	Nữ	$\leq 75''$
Trườn ngửa	Nam	$\leq 80''$
	Nữ	$\leq 85''$
Bơi bướm	Nam	$\leq 85''$
	Nữ	$\leq 90''$

10. Tài liệu phục vụ giảng dạy

1. Ngô Xuân Viện, Lê Đức Long (2015) Giáo trình bơi thể thao, NXB TDTT
2. Bộ môn bơi lội (1999), *Sách giáo khoa Bơi lội*, NXB TDTT.
3. Nguyễn Đức Thuận (2004), *100 bài tập nâng cao và hoàn thiện kỹ thuật bơi*, NXB TDTT.
4. Hiệp hội TTDN Việt Nam (2015) *Luật bơi* NXB TDTT
5. Nguyễn Văn Trạch (1997), *Chương trình môn học Bơi lội*, NXB TDTT Hà Nội.
6. Nguyễn Văn Trạch (1998), *Dạy bơi cho trẻ thơ*, NXB TDTT Hà Nội.
7. Nguyễn Văn Trạch (2002), *Những tri thức cơ bản trong đào tạo vận động viên bơi trẻ*, NXB TDTT Hà Nội.
8. Nguyễn Văn Trạch, Vũ Chung Thủy, Nguyễn Đức Thuận (2004), *huấn luyện thể lực cho vận động viên bơi*, NXB TDTT Hà Nội.
9. Bùi Thị Xuân, Đỗ Trọng Thịnh (1999), *Huấn luyện bơi lội*, NXB TDTT Hà Nội.

BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO BỘ VĂN HÓA, THỂ THAO VÀ DU LỊCH
TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO BẮC NINH

-----***-----

CHƯƠNG TRÌNH PHƯƠNG PHÁP GIẢNG DẠY
LÀM QUEN NƯỚC VÀ BƠI ẾCH

**(Dành cho các lớp dạy bơi ban đầu các Câu lạc, Trung tâm bơi
các tỉnh, thành miền Bắc.Việt Nam)**

PHẦN I

GIỚI THIỆU CHƯƠNG TRÌNH

1. Vị trí của môn học.

Bơi là môn thể thao rất phát triển trên thế giới, tập luyện bơi giúp con người nâng cao sức khỏe một cách toàn diện, là kỹ năng quan trọng và phương tiện hữu hiệu giúp con người trong lao động sản xuất, chiến đấu bảo vệ tổ quốc, phòng chống thiên tai bão lũ, chống đuối nước, chữa một số bệnh và hồi phục sức khỏe và thi đấu thể thao ...

Vì những lợi ích trên, nhiều nước trên thế giới rất quan tâm tổ chức cho trẻ em vui chơi và học tập môn bơi ngay từ khi còn nhỏ. Nhà nước đảm bảo phổ cập bơi cho học sinh trong trường học, coi đầu tư phổ cập bơi như là một công tác chăm sóc sức khỏe và phát triển hoàn thiện thể chất và bảo vệ tính mạng cho trẻ em.

Thực tiễn thể thao thành tích cao của 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.

Trong giảng dạy bơi thể thao thì bơi ếch là kiểu bơi dễ học nhất. Nó là kiểu bơi thường được giảng dạy cho tất cả các đối tượng học bơi ban đầu.

2. Mục tiêu môn học.

2.1. Mục tiêu chung

Chương trình phương pháp giảng dạy làm quen nước và bơi ếch giành cho trẻ em 7 – 8 tuổi giới thiệu cho trẻ em các quy định về an toàn, vệ sinh tập luyện, những yêu cầu cần thiết về tổ chức giảng dạy và kỷ luật khi dạy và học bơi. Tạo dựng cho trẻ em hứng thú bền vững với môn bơi, những kiến thức ban đầu về môn bơi... Trang bị cho trẻ em kiến thức và kỹ năng về kỹ thuật bơi ếch bao gồm cả kỹ thuật xuất phát.

2.2 Mục tiêu cụ thể

2.2.1 Về kiến thức

Cung cấp những kiến thức ban đầu về môn bơi như: Các quy định về an toàn vệ sinh tập luyện, những yêu cầu cần thiết về tổ chức giảng dạy và kỷ luật khi dạy và học bơi. Các khái niệm về bơi thể thao, lợi ích tác dụng của môn bơi... Nắm được những kiến thức cơ bản về các kỹ thuật bơi ếch bao gồm cả kỹ thuật xuất phát.

2.2.2. Về kỹ năng

Học sinh bạo dạn, tự tin trong môi trường nước; Hoàn thiện kỹ thuật kiểu bơi ếch (bao gồm cả kỹ thuật xuất phát), có trình độ chuyên môn tốt, có thể bơi hết cự ly 50m và có thành tích bơi 50m dưới 1 phút 20 giây với nam và 1 phút 25 giây với nữ.

3. Cấu trúc và phân bổ thời gian.

3.1. Cấu trúc môn học

Chương trình bao gồm 30 tiết học, 2 tiết học một buổi lên lớp từ 60 - 90 phút

Lấy phương thức đào tạo thực hành kỹ thuật là cơ bản.

3.2. Phân bổ thời gian

- Lý thuyết: Không có giáo án dành riêng nhưng dành từ 5-10 phút trong mỗi giáo án để giảng dạy

- Thực hành: 28 tiết

- Thẻ lục: Không có giáo án dành riêng nhưng dành từ 10-20 phút trong mỗi giáo án để giảng dạy

- Kiểm tra, đánh giá: 2 tiết

4. Điều kiện tiên quyết.

Học sinh 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.

Cơ sở đào tạo phải có bể bơi thiếu niên đúng qui 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..

5. Nội dung, hình thức thi và kiểm tra:

5.1. Nội dung thi

- Kiểm tra kỹ thuật bơi ếch (cự ly: 50m đối với nam; 50m đối với nữ)

- Cự ly bơi ếch xa

- Thành tích bơi ếch 50m

5.2. Hình thức thi: Thực hành kỹ thuật

- Kiểm tra kỹ thuật bơi ếch (cự ly: 50m đối với nam; 50m đối với nữ):

Cách chấm điểm dựa vào barem mời hội đồng chấm điểm có từ 2 đến 3 người mỗi người cho điểm riêng. Điểm chính thức là điểm trung bình cộng của các thành viên ban chấm thi.

- Cự ly bơi ếch xa: Cách tiến hành cho VĐV xuất phát bơi với tốc độ tùy ý. Dừng sức bơi cho đến khi nào không thể tiếp tục bơi được thì dừng lại tính cự ly bơi được bằng đơn vị mét (m).

- Thành tích bơi ếch 50m: Cách tiến hành: Cho VĐV đứng trên thành bể (hoặc bục xuất phát) và nghe hiệu lệnh “Chuẩn bị” thì cúi người làm động tác chuẩn bị cho xuất phát. Khi nghe tín hiệu hô “đi” hoặc tiếng súng hoặc còi phát lệnh thì xuất phát, đồng thời cùng lúc người kiểm tra bấm cho đồng hồ chạy. Khi bơi tới đích cùng lúc với hai tay VĐV chạm thành bể thì đồng hồ cũng bắt đầu dừng. Tốc độ của cự ly 50m cũng chính là thành tích bơi được của VĐV được tính bằng giây (s) và số lẻ là % giây.

5.3. Tiêu chí đánh giá

5.3.1. Điểm kỹ thuật:

- Căn cứ đánh giá cho kỹ thuật bơi ếch:

TT	Căn cứ đánh giá
a	- Kỹ thuật động tác chân: + Đường và phương hướng đạp chân. + Hiệu lực đạp chân (độ lướt đạp chân)
b	- Kỹ thuật động tác tay: + Đường quạt nước. + Hiệu lực quạt tay (độ lướt quạt tay)
c	- Mức độ phối hợp Chân - tay - thở. - Mức độ phối hợp giữa: + Chân- tay. + Tay- thở.
d	- Sự thẳng bằng khi bơi và độ lướt nước sau mỗi chu kỳ bơi.

- Thang điểm đánh giá kỹ thuật bơi ếch

TT	Đánh giá Kỹ thuật	Điểm
1	Bơi hết cự ly; động tác phối hợp (chân – tay – thở) nhịp nhàng, hiệu lực động tác tốt, tư thế thân người ổn định.	9-10
2	Bơi hết cự ly; mắc 1 trong 3 lỗi với mức độ thấp- vừa phải (nhịp điệu trong phối hợp bơi chân- tay- thở, hoặc tính ổn định thân người khi bơi hoặc hiệu lực động tác chân -tay).	8-8,5
3	Bơi hết cự ly; mắc 2 trong 3 lỗi với mức độ vừa phải (nhịp điệu trong phối hợp bơi chân- tay- thở, hoặc tính ổn định thân người khi bơi hoặc hiệu lực động tác chân -tay) hay mắc 1 trong 3 lỗi	7-7,5

4	Bơi hết cự ly; mắc cả 3 lỗi với mức độ vừa phải (nhịp điệu trong phối hợp bơi chân- tay- thở, hoặc tính ổn định thân người khi bơi hoặc hiệu lực động tác chân -tay).	6-6,5
5	Bơi hết cự ly; mắc 2 trong 3 lỗi với mức độ cao (nhịp điệu trong phối hợp bơi chân- tay- thở, hoặc tính ổn định thân người khi bơi hoặc hiệu lực động tác chân -tay).	5-5.5
6	Bơi hết cự ly; mắc cả 3 lỗi với mức độ cao (nhịp điệu trong phối hợp bơi chân- tay- thở, hoặc tính ổn định thân người khi bơi hoặc hiệu lực động tác chân -tay).	4.5- 5
7	Bơi mắc các lỗi và không hết cự ly (từ 40m- <50m)	3.5- 4
8	Bơi mắc các lỗi và không hết cự ly (từ 30m <40m)	2.5-3
9	Bơi mắc các lỗi và không hết cự ly (từ 20m <30m)	1,5-2
10	Bơi từ 10m - < 20m	1
11	Bơi từ 5m- <10m	0,5
12	Không biết bơi	0

5.3.2. Cự ly bơi xa:

Thang đánh giá cự ly bơi (m)

Kiểu bơi Kiểm tra	Giới tính	Giỏi (9-10 điểm)	Khá (7-8 điểm)	TB (5-6 điểm)	Yếu - Kém (dưới 5 điểm)
Kết thúc học phần 1	Nam	>100	75-100	50-74	<50
	Nữ	>100	75-100	50-74	<50
Tổng kiểm tra	Nam	>200	150-200	100-150	<100
	Nữ	>200	150-200	100-150	<100

5.3.3. Thành tích bơi 50m:

Thang thành tích bơi 50m ếch

Kiểu bơi Kiểm tra	Giới tính	Giỏi (9-10 điểm)	Khá (7-8 điểm)	TB (5-6 điểm)	Yếu - Kém
Kết thúc học phần 1	Nam	≤75	76– 80	81 - 85	≥86
	Nữ	≤80	81– 85	86 - 90	≥91
Tổng kiểm tra	Nam	≤70	71– 75	76 - 80	≥81
	Nữ	≤75	76– 80	81- 85	≥86

PHẦN II
PHÂN PHỐI CHƯƠNG TRÌNH

HP	Chương trình	Bài	Nội dung	Phân phối thời gian				Tổng thời gian
				Lý thuyết	Thực hành	Thẻ lục	Thi/Kiểm tra	
1	Làm quen nước; Bơi ếch	1	Làm quen nước	*1	4	*2		30 tiết
		2	Giảng dạy động tác chân	*1	4	*2		
		3	Giảng dạy động tác tay	*1	2	*2		
		4	Giảng dạy động tác tay kết hợp thở	*1	4	*2		
		5	Giảng dạy động tác tay phối hợp với chân	*1	2	*2		
		6	Giảng dạy phối hợp bơi hoàn chỉnh	*1	2	*2		
		7	Giảng dạy hoàn thiện củng cố kỹ thuật	*1	4	*2		
		8	Giảng dạy kỹ thuật xuất phát trên bục	*1	2	*2		
		9	Nâng cao năng lực bơi nhanh và bơi dài	*1	4	*2		
			Kiểm tra kết thúc kiểu bơi				2	

*Ghi chú: *1: Không có giáo án dành riêng nhưng dành từ 5-10 phút trong mỗi giáo án để giảng dạy nội dung*

**2: Không có giáo án dành riêng nhưng dành từ 10-20 phút trong mỗi giáo án để giảng dạy nội dung*

PHẦN III
NỘI DUNG CHƯƠNG TRÌNH

Bài 1: (04 tiết thực hành) *Làm quen nước.*

I. Nhiệm vụ của giáo án	II. Yêu cầu của lớp học.
1. Làm quen nước. 2. Kỹ năng an toàn: Kiến thức về an toàn khi đi bơi ở bể bơi	1. Giáo viên: Chuẩn bị giáo án, còi, ván, phao (tay, ống, vật nổi...).
3. Thái độ: Có nề nếp, tác phong nhanh nhẹn, kỹ luật giữ gìn vệ sinh chung khi tập luyện.	2. Học sinh: Khắc phục tâm lý sợ nước. Trang phục bơi, mắt kính.

*** Nội dung:**

1. Lý thuyết an toàn dưới nước: Không biết bơi thì không xuống nước; Không bao giờ đi bơi 1 mình; Các nguyên tắc an toàn khi học bơi (nội quy lớp học)

2. Chương trình tập luyện dưới nước.

- Hướng dẫn xuống nước và lên bờ an toàn.

- Làm quen nước.

- Thả nổi tại chỗ có điểm tựa

- Thả nổi tại chỗ không có điểm tựa

- Tập thở nước

- Hụp xuống dưới nước thổi bong bóng.

- Nhặt đồ vật dưới đáy bể.

- Thả nổi sấp.

- Thả nổi ngửa với phao.

- Đạp thành bể lướt nước, thổi bong bóng

3. Trò chơi vận động dưới nước.

Bài 2: (04 tiết thực hành) *Kỹ thuật động tác chân kiểu bơi ếch.*

I. Nhiệm vụ của giáo án	II. Yêu cầu của lớp học.
1. Kỹ thuật đạp chân ếch. 2. Kỹ năng an toàn: thả nổi ngửa, chân ếch ngửa	1. Giáo viên: Chuẩn bị giáo án, còi, ván, phao (tay, ống, vật nổi...).
3. Thái độ: Có nề nếp, tác phong nhanh nhẹn, kỹ luật giữ gìn vệ sinh chung khi tập luyện.	2. Học sinh: Có khái niệm đúng về kỹ thuật động tác chân bơi ếch. Trang phục bơi, mắt kính

*** Nội dung:**

1. Lý thuyết: Giới thiệu kỹ thuật động tác chân kiểu bơi ếch.
2. Chương trình tập luyện trên cạn: Các bài tập hỗ trợ KT động tác chân ếch trên cạn.
 - Theo 4 nhịp
 - Theo 1 nhịp
3. Chương trình tập luyện dưới nước.
 - Các bài tập KT động tác chân ếch dưới nước.
 - + Tay bám thành bể đạp chân ếch có hỗ trợ (nâng bụng hoặc đeo phao lưng)
 - + Tay bám thành bể tự đạp chân.
 - + Đạp thành bể lướt nước và đạp chân ếch với phao
 - + Thả nổi ngửa đạp chân ếch trong tư thế ngửa với phao đeo ở bụng hoặc ôm ở ngực.
 - + Tập kỹ thuật chân ếch di chuyển với phao/ ván bơi.
 - + Tập kỹ thuật chân ếch di chuyển không phao.
4. Trò chơi vận động dưới nước.

Bài 3: (02 tiết thực hành) *Kỹ thuật động tác tay kiểu bơi ếch*

I. Nhiệm vụ của giáo án	II. Yêu cầu của lớp học.
1. Giới thiệu kỹ thuật tay ếch 2. Kỹ năng an toàn: Kỹ thuật chân bơi ngửa sổng sót.	1. Giáo viên: Chuẩn bị giáo án, còi, ván, phao (tay, ống, vật nổi...).
3. Thái độ: Có nề nếp, tác phong nhanh nhẹn, kỹ luật giữ gìn vệ sinh chung khi tập luyện.	2. Học sinh: Có khái niệm đúng về kỹ thuật động tác tay bơi ếch, củng cố KT động tác chân. Trang phục bơi, mắt kính.

*** Nội dung:**

1. Lý thuyết: Giới thiệu kỹ thuật động tác tay kiểu bơi ếch.
2. Chương trình tập luyện trên cạn:
 - Bài tập hỗ trợ KT động tác chân ếch trên cạn.
 - Bài tập hỗ trợ KT động tác tay ếch trên cạn.
 - + Theo 4 nhịp
 - + Theo 1 nhịp

3. Chương trình tập luyện dưới nước.
 - Củng cố KT động tác chân
 - Bài tập KT động tác tay ếch dưới nước.
 - + Tập kỹ thuật tay tại chỗ.
 - + Tập kỹ thuật tay di chuyển.
 - Kỹ thuật chân bơi ngửa sóng sóng.
4. Trò chơi vận động dưới nước.

Bài 4 : (04 tiết thực hành) *Kỹ thuật động tác phối hợp tay + thở kiểu bơi ếch*

I. Nhiệm vụ của giáo án	II. Yêu cầu của lớp học.
1. Kỹ thuật phối hợp tay ếch và thở, 2. Kỹ năng an toàn: : Kỹ thuật bơi ngửa sóng sóng	1. Giáo viên: Chuẩn bị giáo án, còi, ván, phao (tay, ống, vật nổi...).
3. Thái độ: Có nề nếp, tác phong nhanh nhẹn, kỹ luật giữ gìn vệ sinh chung khi tập luyện.	2. Học sinh: Có khái niệm đúng về kỹ thuật động tác thở và phối hợp tay + thở bơi ếch, củng cố KT động tác tay, chân bơi ếch. Trang phục bơi, mắt kính.

*** Nội dung:**

1. Lý thuyết: Giới thiệu kỹ thuật động tác thở và phối hợp tay + thở kiểu bơi ếch.
2. Chương trình tập luyện trên cạn:
 - Củng cố KT động tác chân trên cạn
 - Củng cố KT động tác tay ếch trên cạn.
 - Bài tập bổ trợ KT phối hợp tay + thở trên cạn.
 - + Theo 4 nhịp
 - + Theo 1 nhịp
3. Chương trình tập luyện dưới nước:
 - Củng cố KT động tác chân
 - Bài tập bổ trợ KT phối hợp tay + thở bơi ếch dưới nước.
 - + Tập kỹ thuật tay phối hợp với thở tại chỗ.
 - + Tập kỹ thuật tay phối hợp với thở di chuyển.
 - Kỹ thuật bơi ngửa sóng sóng

4. Trò chơi vận động dưới nước.

Bài 5: (02 tiết thực hành) *Kỹ thuật phối hợp tay với chân kiểu bơi ếch*

I. Nhiệm vụ của giáo án	II. Yêu cầu của lớp học.
1. Kỹ thuật phối hợp tay với chân ếch. 2. Kỹ năng an toàn: Đứng nước.	1. Giáo viên: Chuẩn bị giáo án, còi, ván, phao (tay, ống, vật nổi...).
3. Thái độ: Có nề nếp, tác phong nhanh nhẹn, kỹ luật giữ gìn vệ sinh chung khi tập luyện.	2. Học sinh: Nắm các yếu lĩnh về kỹ thuật phối hợp tay với chân bơi ếch. Trang phục bơi, mắt kính

*** Nội dung:**

1. Lý thuyết: Giới thiệu kỹ thuật phối hợp tay với chân kiểu bơi ếch.

2. Chương trình tập luyện trên cạn:

- Bỏ trợ KT chân bơi ếch trên cạn

- Bỏ trợ KT tay+ thở bơi ếch trên cạn.

- Bài tập bỏ trợ KT phối hợp tay với chân trên cạn.

+ Theo 4 nhịp

+ Theo 1 nhịp

3. Chương trình tập luyện dưới nước:

- Củng cố KT chân ếch di chuyển với phao bơi.

- Củng cố KT tay ếch di chuyển với phao.

- Tập kỹ thuật phối hợp chân-tay ếch di chuyển. Cần nhấn mạnh giai đoạn lướt nước

- Kỹ thuật đứng nước

4. Trò chơi vận động dưới nước.

Bài 6: (02 tiết thực hành) *Kỹ thuật phối hợp hoàn chỉnh kiểu bơi ếch*

I. Nhiệm vụ của giáo án	II. Yêu cầu của lớp học.
1. Kỹ thuật phối hợp hoàn chỉnh bơi ếch 2. Kỹ năng an toàn: Kéo dài thời gian đứng nước.	1. Giáo viên: Chuẩn bị giáo án, còi, ván, phao (tay, ống, vật nổi...).
3. Thái độ: Có nề nếp, tác phong nhanh nhẹn, kỹ luật giữ gìn vệ sinh chung khi tập luyện.	2. Học sinh: Nắm được các yếu lĩnh về kỹ thuật kiểu bơi ếch. Trang phục bơi, mắt kính.

*** Nội dung:**

1. Lý thuyết: Giới thiệu kỹ thuật phối hợp hoàn chỉnh kiểu bơi ếch.

2. Chương trình tập luyện trên cạn:
 - Bài tập bổ trợ KT chân;
 - Bài tập bổ trợ KT tay+ thở bơi ếch trên cạn.
 - Tập KT phối hợp toàn bộ trên cạn.
 - + Theo 4 nhịp
 - + Theo 1 nhịp
3. Chương trình tập luyện dưới nước:
 - Củng cố KT đạp chân ếch với phao.
 - Củng cố KT tay ếch phối hợp thở.
 - Tập kỹ thuật phối hợp chân – tay – thở.
 - Đứng nước.
4. Trò chơi vận động dưới nước.

Bài 7: (04 tiết thực hành) *Hoàn thiện kỹ thuật kiểu bơi ếch*

I. Nhiệm vụ của giáo án	II. Yêu cầu của lớp học.
1. Hoàn thiện kỹ thuật bơi ếch, 2. Kỹ năng an toàn: kéo dài thời gian đứng nước.	1. Giáo viên: Chuẩn bị giáo án, còi, ván, phao (tay, ống, vật nổi...).
3. Thái độ: Có nề nếp, tác phong nhanh nhẹn, kỹ luật giữ gìn vệ sinh chung khi tập luyện.	2. Học sinh: Nắm được các yếu lĩnh về kỹ thuật kiểu bơi ếch. Trang phục bơi, mắt kính, mũ bơi.

*** Nội dung:**

1. Lý thuyết: Luật về bơi ếch.
2. Chương trình tập luyện trên cạn:
 - Bài tập bổ trợ KT chân; tay+ thở bơi ếch trên cạn.
 - Bài tập bổ trợ KT phối hợp toàn bộ trên cạn.
3. Chương trình tập luyện dưới nước:
 - Củng cố KT đạp chân ếch với phao.
 - Củng cố KT tay ếch phối hợp thở.
 - Củng cố kỹ thuật phối hợp chân - tay - thở.
 - Đứng nước.

4. Trò chơi vận động dưới nước.

Bài 8: (02 tiết thực hành) *KT xuất phát trên bục*

I. Nhiệm vụ của giáo án	II. Yêu cầu của lớp học.
1. Kỹ thuật xuất phát trên bục 2. Kỹ năng an toàn: Kéo dài thời gian đứng nước.	1. Giáo viên: Chuẩn bị giáo án, còi, ván, phao (tay, ống, vật nổi...).
3. Thái độ: Có nề nếp, tác phong nhanh nhẹn, kỹ luật giữ gìn vệ sinh chung khi tập luyện.	2. Học sinh: Nắm được các yếu lĩnh về kỹ thuật xuất phát. Trang phục bơi, mắt kính, mũ bơi.

*** Nội dung:**

1. Lý thuyết: Giới thiệu kỹ thuật xuất phát trên bục.
2. Chương trình tập luyện trên cạn: Các bài tập bổ trợ KT xuất phát trên cạn.
3. Chương trình tập luyện dưới nước:
 - Bài tập xuất phát ở tư thế ngồi
 - Bài tập xuất phát ở tư thế đứng dưới thành bể
 - Bài tập xuất phát trên bục
 - Đứng nước.
4. Trò chơi vận động dưới nước.

Bài 9: (04 tiết thực hành): *Nâng cao năng lực bơi nhanh và bơi dài*

I. Nhiệm vụ của giáo án	II. Yêu cầu của lớp học.
1. Phát triển các tổ chức thể lực chuyên môn 2. Kỹ năng an toàn: Kéo dài thời gian đứng nước.	1. Giáo viên: Chuẩn bị giáo án, còi, ván, phao (tay, ống, vật nổi...).
2. Thái độ: Có nề nếp, tác phong nhanh nhẹn, kỹ luật giữ gìn vệ sinh chung khi tập luyện.	2. Học sinh: Nắm được các yếu lĩnh về kỹ thuật bơi ếch. Trang phục bơi, mắt kính, mũ bơi.

*** Nội dung:**

1. Lý thuyết: Các tổ chức thể lực chuyên môn, cách thi đấu...
2. Chương trình tập luyện trên cạn: Các bài tập bổ trợ KT trên cạn.
3. Chương trình tập luyện dưới nước:
 - Bài tập phát triển tốc độ
 - Bài tập phát triển sức bền chuyên môn

- Bài tập thi đấu
- Đứng nước.

4. Trò chơi vận động dưới nước.

Kiểm tra kết thúc

I. Nhiệm vụ của giáo án	II. Yêu cầu của lớp học.
1. Kiểm tra các nội dung: - Kiểm tra kỹ thuật bơi ếch (cụ ly: 50m đối với nam; 50m đối với nữ) - Cụ ly bơi ếch xa - Thành tích bơi ếch 50m	1. Giáo viên: - Chuẩn bị hồ sơ biên bản kiểm tra, đánh giá. - Còi, dụng cụ hỗ trợ.
2. Thái độ: Có nề nếp, tác phong nhanh nhẹn, kỷ luật giữ gìn vệ sinh chung khi tập luyện.	2. Học sinh: Trang phục bơi, mắt kính, mũ bơi.

PHẦN IV

TÀI LIỆU PHỤC VỤ GIẢNG DẠY

1. Ngô Xuân Viện, Lê Đức Long (2015) Giáo trình bơi thể thao, NXB TĐTT
2. Bộ môn bơi lội (1999), *Sách giáo khoa Bơi lội*, NXB TĐTT.
3. Nguyễn Đức Thuận (2004), *100 bài tập nâng cao và hoàn thiện kỹ thuật bơi*, NXB TĐTT.
4. Hiệp hội TTDN Việt Nam (2015) *Luật bơi* NXB TĐTT
5. Nguyễn Văn Trạch (1997), *Chương trình môn học Bơi lội*, NXB TĐTT Hà Nội.
6. Nguyễn Văn Trạch (1998), *Dạy bơi cho trẻ thơ*, NXB TĐTT Hà Nội.
7. Nguyễn Văn Trạch (2002), *Những tri thức cơ bản trong đào tạo vận động viên bơi trẻ*, NXB TĐTT Hà Nội.
8. Nguyễn Văn Trạch, Vũ Chung Thủy, Nguyễn Đức Thuận (2004), *Huấn luyện thể lực cho vận động viên bơi*, NXB TĐTT Hà Nội.
9. Bùi Thị Xuân, Đỗ Trọng Thịnh (1999), *Huấn luyện bơi lội*, NXB TĐTT Hà Nội

BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO BỘ VĂN HÓA, THỂ THAO VÀ DU LỊCH
TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO BẮC NINH

-----***-----

CHƯƠNG TRÌNH PHƯƠNG PHÁP GIẢNG DẠY
BƠI TRƯỜN SẮP

**(Dành cho các lớp dạy bơi ban đầu các Câu lạc bộ, Trung tâm bơi
các tỉnh, thành miền Bắc Việt Nam)**

PHẦN I

GIỚI THIỆU CHƯƠNG TRÌNH

1. Vị trí của môn học.

Bơi là môn thể thao rất phát triển trên thế giới, tập luyện bơi giúp con người nâng cao sức khoẻ một cách toàn diện, là kỹ năng quan trọng và phương tiện hữu hiệu giúp con người trong lao động sản xuất, chiến đấu bảo vệ tổ quốc, phòng chống thiên tai bão lũ, chống đuối nước, chữa một số bệnh và hồi phục sức khoẻ và thi đấu thể thao ...

Vì những lợi ích trên, nhiều nước trên thế giới rất quan tâm tổ chức cho trẻ em vui chơi và học tập môn bơi ngay từ khi còn nhỏ. Nhà nước đảm bảo phổ cập bơi cho học sinh trong trường học, coi đầu tư phổ cập bơi như là một công tác chăm sóc sức khoẻ và phát triển hoàn thiện thể chất và bảo vệ tính mạng cho trẻ em.

Thực tiễn thể thao thành tích cao của 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.

Trong giảng dạy, huấn luyện bơi thể thao thì trườn sấp là kiểu bơi cơ bản. Nó là kiểu bơi cơ sở (nền) cho huấn luyện phát triển các tố chất thể lực chung và thể lực chuyên môn cho tất cả các kiểu bơi khác.

Ngoài ra kiểu bơi trườn sấp còn có ý nghĩa thực dụng rất lớn trong đời sống lao động, chiến đấu, cứu đuối.v.v...

2. Mục tiêu môn học.

2.1. Mục tiêu chung

Chương trình phương pháp giảng dạy bơi trườn sấp giành cho trẻ em 7 tuổi giới thiệu cho trẻ em các quy định về an toàn, vệ sinh tập luyện, những yêu cầu cần thiết về tổ chức giảng dạy và kỷ luật khi dạy và học bơi. Tạo dựng cho trẻ em hứng thú bền vững với môn bơi, những kiến thức ban đầu về môn, luật bơi, cách thức thi đấu... Trang bị cho trẻ em kiến thức và kỹ năng về kỹ thuật bơi trườn sấp bao gồm cả kỹ thuật xuất phát, quay vòng vung tay.

2.2 Mục tiêu cụ thể

2.2.1 Về kiến thức

Cung cấp những kiến thức về môn bơi như: Các quy định về an toàn vệ sinh tập luyện, những yêu cầu cần thiết về tổ chức giảng dạy và kỷ luật khi dạy và học bơi. Các khái niệm về bơi thể thao, lợi ích tác dụng của môn bơi... Nắm được những kiến thức cơ bản về các kỹ thuật bơi trườn sấp bao gồm cả kỹ thuật xuất phát, quay vòng vung tay.

2.2.2. Về kỹ năng

Học sinh bạo dạn, tự tin trong môi trường nước; Hoàn thiện kỹ thuật kiểu bơi trườn sấp (bao gồm cả kỹ thuật xuất phát, quay vòng vung tay), có trình độ chuyên môn tốt, có thể bơi hết cự ly trên 50m và có thành tích bơi 50m dưới 1 phút 20 giây với nam và 1 phút 25 giây với nữ.

3. Cấu trúc và phân bổ thời gian.

3.1. Cấu trúc môn học

Chương trình bao gồm 30 tiết học, 2 tiết học một buổi lên lớp từ 60 - 90 phút
Lấy phương thức đào tạo thực hành kỹ thuật là cơ bản.

3.2. Phân bổ thời gian

- Lý thuyết: Không có giáo án dành riêng nhưng dành từ 5-10 phút trong mỗi giáo án để giảng dạy

- Thực hành: 28 tiết

- Thẻ lực: Không có giáo án dành riêng nhưng dành từ 10-20 phút trong mỗi giáo án để giảng dạy

- Kiểm tra, đánh giá: 2 tiết

4. Điều kiện tiên quyết.

Học sinh phải là các em có thể chất tốt, ham thích và mạnh dạn tập luyện dưới nước, đã có thể bơi tốt kỹ thuật bơi ếch

Cơ sở đào tạo phải có bể bơi thiếu niên đúng qui 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..

5. Nội dung, hình thức thi và kiểm tra:

5.1. Nội dung thi

- Kiểm tra kỹ thuật bơi trườn sấp (cụ ly: 50m đối với nam; 50m đối với nữ)
- Cụ ly bơi trườn sấp xa
- Thành tích bơi 50m

5.2. Hình thức thi: Thực hành kỹ thuật

- Kiểm tra kỹ thuật bơi trườn sấp (cụ ly: 50m đối với nam; 50m đối với nữ): Cách chấm điểm dựa vào barem mời hội đồng chấm điểm có từ 2 đến 3 người mỗi người cho điểm riêng. Điểm chính thức là điểm trung bình cộng của các thành viên ban chấm thi.

- Cụ ly bơi trườn sấp xa: Cách tiến hành cho VĐV xuất phát bơi với tốc độ tùy ý. Dùng sức bơi cho đến khi nào không thể tiếp tục bơi được thì dừng lại tính cụ ly bơi được bằng đơn vị mét (m).

- Thành tích bơi trườn sấp 50m: Cách tiến hành: Cho VĐV đứng trên thành bể (hoặc bục xuất phát) và nghe hiệu lệnh “Chuẩn bị” thì cúi người làm động tác chuẩn bị cho xuất phát. Khi nghe tín hiệu hô “đi” hoặc tiếng súng hoặc còi phát lệnh thì xuất phát, đồng thời cùng lúc người kiểm tra bấm cho đồng hồ chạy. Khi bơi tới đích cùng lúc với tay VĐV chạm thành bể thì đồng hồ cũng bấm dừng. Thành tích bơi được của VĐV được tính bằng giây (s) và số lẻ là % giây.

5.3. Tiêu chí đánh giá

5.3.1. Điểm kỹ thuật:

- Căn cứ đánh giá cho kỹ thuật bơi trườn sấp:

Kỹ thuật bơi	Căn cứ đánh giá
Kỹ thuật bơi trườn sấp	- Thân người khi bơi: + Góc độ thân người khi bơi. + Độ ổn định khi bơi
	- Động tác chân: + Biên độ nhịp điệu 2 chân. + Hiệu lực động tác chân.
	- Động tác tay: + Thực hiện 4 giai đoạn kỹ thuật động tác tay rõ ràng. + Điểm tay vào nước và thứ tự tay vào nước. + Nhịp điệu phối hợp 2 tay và thực hiện hiệu lực động tác.
	- Phối hợp nhịp điệu bao gồm: Chân- tay- thở - Phối hợp: + Chân – tay + Tay – thở

- Thang điểm đánh giá kỹ thuật bơi

TT	Đánh giá Kỹ thuật	Điểm
1	Bơi hết cự ly; động tác phối hợp (chân – tay – thở) nhịp nhàng, hiệu lực động tác tốt, tư thế thân người ổn định.	9-10
2	Bơi hết cự ly; mắc 1 trong 3 lỗi với mức độ thấp- vừa phải (nhịp điệu trong phối hợp bơi chân- tay- thở, hoặc tính ổn định thân người khi bơi hoặc hiệu lực động tác chân -tay).	8-8,5
3	Bơi hết cự ly; mắc 2 trong 3 lỗi với mức độ vừa phải (nhịp điệu trong phối hợp bơi chân- tay- thở, hoặc tính ổn định thân người khi bơi hoặc hiệu lực động tác chân -tay) hay mắc 1 trong 3 lỗi	7-7,5
4	Bơi hết cự ly; mắc cả 3 lỗi với mức độ vừa phải (nhịp điệu trong phối hợp bơi chân- tay- thở, hoặc tính ổn định thân người khi bơi hoặc hiệu lực động tác chân -tay).	6-6,5
5	Bơi hết cự ly; mắc 2 trong 3 lỗi với mức độ cao (nhịp điệu trong phối hợp bơi chân- tay- thở, hoặc tính ổn định thân người khi bơi hoặc hiệu lực động tác chân -tay).	5-5.5
6	Bơi hết cự ly; mắc cả 3 lỗi với mức độ cao (nhịp điệu trong phối hợp bơi chân- tay- thở, hoặc tính ổn định thân người khi bơi hoặc hiệu lực động tác chân -tay).	4.5- 5
7	Bơi mắc các lỗi và không hết cự ly (từ 40m- <50m)	3.5- 4
8	Bơi mắc các lỗi và không hết cự ly (từ 30m <40m)	2.5-3
9	Bơi mắc các lỗi và không hết cự ly (từ 20m <30m)	1,5-2
10	Bơi từ 10m - < 20m	1
11	Bơi từ 5m- <10m	0,5
12	Không biết bơi	0

5.3.2. Cự ly bơi xa:

Thang đánh giá cự ly bơi (m)

Kiểu bơi Kiểm tra	Giới tính	Giỏi <i>(9-10 điểm)</i>	Khá <i>(7-8 điểm)</i>	TB <i>(5-6 điểm)</i>	Yếu - Kém <i>(dưới 5 điểm)</i>
Kết thúc học phần 2	Nam	>100	75-100	50-74	<50
	Nữ	>100	75-100	50-74	<50
Tổng kiểm tra	Nam	>200	150-200	100-150	<100
	Nữ	>200	150-200	100-150	<100

5.3.3. Thành tích bơi 50m:

Thang đánh giá thành tích bơi 50m trườn sấp

Kiểu bơi Kiểm tra	Giới tính	Giỏi <i>(9-10 điểm)</i>	Khá <i>(7-8 điểm)</i>	TB <i>(5-6 điểm)</i>	Yếu - Kém <i>(dưới 5 điểm)</i>
Kết thúc học phần 2	Nam	≤ 75	76– 80	81 - 85	≥ 86
	Nữ	≤ 80	81– 85	86 - 90	≥ 91
Tổng kiểm tra	Nam	≤ 70	71– 75	76 - 80	≥ 81
	Nữ	≤ 75	76– 80	81- 85	≥ 86

PHẦN II
PHÂN PHỐI CHƯƠNG TRÌNH

HP	Chương trình	Bài	Nội dung	Phân phối thời gian				Tổng thời gian
				Lý thuyết	Thực hành	Thế lực	Thi/Kiểm tra	
2	Bơi trườn sấp	1	Giảng dạy động tác đập chân	*1	4	*2		30 tiết
		2	Giảng dạy động tác tay	*1	4	*2		
		3	Giảng dạy động tác tay phối hợp với thở	*1	4	*2		
		4	Giảng dạy phối hợp tay chân	*1	2	*2		
		5	Giảng dạy kỹ thuật phối hợp hoàn chỉnh	*1	2	*2		
		6	Hoàn thiện nâng cao kỹ thuật	*1	4	*2		
		7	Giảng dạy kỹ thuật xuất phát trên bục	*1	2	*2		
		8	Giảng dạy kỹ thuật quay vòng vung tay	*1	2	*2		
		9	Nâng cao năng lực bơi nhanh và bơi dài	*1	4	*2		
			Kiểm tra kết thúc kiểu bơi				2	

*Ghi chú: *1: Không có giáo án dành riêng nhưng dành từ 5-10 phút trong mỗi giáo án để giảng dạy nội dung*

**2: Không có giáo án dành riêng nhưng dành từ 10-20 phút trong mỗi giáo án để giảng dạy nội dung*

PHẦN III
NỘI DUNG CHƯƠNG TRÌNH

Bài 1: (04 tiết thực hành) *Kỹ thuật động tác chân kiểu bơi trườn sấp.*

I. Nhiệm vụ của giáo án	II. Yêu cầu của lớp học.
1. Kỹ thuật chân trườn sấp.	1. Giáo viên: Chuẩn bị giáo án, còi, ván, phao (tay, ống, vật nổi...).
2. Thái độ: Có nề nếp, tác phong nhanh nhẹn, kỹ luật giữ gìn vệ sinh chung khi tập luyện.	2. Học sinh: Có khái niệm đúng về kỹ thuật động tác chân bơi trườn sấp. Trang phục bơi, mắt kính.

*** Nội dung:**

1. Lý thuyết: Giới thiệu kỹ thuật động tác chân kiểu bơi trườn sấp.
2. Chương trình tập luyện trên cạn: Bài tập KT động tác chân trườn sấp trên cạn.
3. Chương trình tập luyện dưới nước.
 - Bài tập KT động tác chân trườn sấp dưới nước.
 - + Tay bám thành bể đập chân trườn sấp có hỗ trợ (nâng bụng hoặc đeo phao lưng)
 - + Tay bám thành bể tự đập chân trườn sấp.
 - + Đập thành bể lướt nước và đập chân trườn sấp với phao
 - + Thả nổi ngửa đập chân trườn sấp trong tư thế ngửa với phao đeo ở bụng hoặc ôm ở ngực.
 - + Tập kỹ thuật chân trườn sấp di chuyển với phao bơi.
 - Cùng cố kỹ thuật bơi ếch
4. Trò chơi vận động dưới nước

Bài 2: (04 tiết thực hành) *Kỹ thuật động tác tay kiểu bơi trườn sấp*

I. Nhiệm vụ của giáo án	II. Yêu cầu của lớp học.
1. Giới thiệu kỹ thuật tay trườn sấp 2. Cùng cố KT động tác chân.	1. Giáo viên: Chuẩn bị giáo án, còi, ván, phao (tay, ống, vật nổi...).
3. Thái độ: Có nề nếp, tác phong nhanh nhẹn, kỹ luật giữ gìn vệ sinh chung khi tập luyện.	2. Học sinh: Có khái niệm đúng về kỹ thuật động tác tay bơi trườn sấp, Trang phục bơi, mắt kính.

*** Nội dung:**

1. Lý thuyết: Giới thiệu kỹ thuật động tác tay kiểu bơi trườn sấp.
2. Chương trình tập luyện trên cạn:
 - Bài tập hỗ trợ KT động tác chân;
 - Bài tập hỗ trợ KT động tác tay trườn sấp trên cạn.
 - + Theo 4 nhịp
 - + Theo 1 nhịp
3. Chương trình tập luyện dưới nước.
 - Củng cố KT động tác chân trườn sấp.
 - Bài tập tay trườn sấp dưới nước.
 - + Tập kỹ thuật tay tại chỗ.
 - + Tập kỹ thuật tay đi bộ di chuyển.
 - + Tập kỹ thuật tay di chuyển với phao bơi.
 - Củng cố kỹ thuật bơi ếch
4. Trò chơi vận động dưới nước.

Bài 3 : (04 tiết thực hành) ***Kỹ thuật động tác phối hợp tay + thở kiểu bơi trườn sấp***

I. Nhiệm vụ của giáo án	II. Yêu cầu của lớp học.
1. Kỹ thuật phối hợp tay và thở trườn sấp, 2. Củng cố KT động tác chân, tay trườn sấp Củng cố KT bơi ếch.	1. Giáo viên: Chuẩn bị giáo án, còi, ván, phao (tay, ống, vật nổi...).
3. Thái độ: Có nề nếp, tác phong nhanh nhẹn, kỹ luật giữ gìn vệ sinh chung khi tập luyện.	2. Học sinh: Có khái niệm đúng về kỹ thuật động tác thở và phối hợp tay + thở bơi trườn sấp, Trang phục bơi, mắt kính.

*** Nội dung:**

1. Lý thuyết: Giới thiệu kỹ thuật động tác thở và phối hợp tay + thở kiểu bơi trườn sấp.
2. Chương trình tập luyện trên cạn:
 - Bài tập hỗ trợ KT động tác chân.
 - Bài tập hỗ trợ KT động tác tay trườn sấp trên cạn.
 - Bài tập KT phối hợp tay + thở trên cạn.
 - + Theo 4 nhịp
 - + Theo 1 nhịp

3. Chương trình tập luyện dưới nước:
- Củng cố KT động tác chân trườn sấp
 - Bài tập KT phối hợp tay + thở trườn sấp dưới nước.
 - + Tập kỹ thuật tay phối hợp với thở tại chỗ.
 - + Tập kỹ thuật tay phối hợp với thở đi bộ di chuyển.
 - + Tập kỹ thuật tay phối hợp với thở di chuyển với phao.
 - Củng cố kỹ thuật bơi ếch
4. Trò chơi vận động dưới nước.

Bài 4: (02 tiết thực hành) *Kỹ thuật phối hợp tay với chân kiểu bơi trườn sấp*

I. Nhiệm vụ của giáo án	II. Yêu cầu của lớp học.
1. Kỹ thuật phối hợp tay với chân trườn sấp. 2. Củng cố kỹ thuật động tác chân, tay phối hợp với thở Củng cố kỹ thuật bơi ếch	1. Giáo viên: Chuẩn bị giáo án, còi, ván, phao (tay, ống, vật nổi...).
3. Thái độ: Có nề nếp, tác phong nhanh nhẹn, kỷ luật giữ gìn vệ sinh chung khi tập luyện.	2. Học sinh: Nắm các yếu lĩnh về kỹ thuật phối hợp tay với chân bơi trườn sấp. Trang phục bơi, mắt kính

*** Nội dung:**

1. Lý thuyết: Giới thiệu kỹ thuật phối hợp tay với chân kiểu bơi trườn sấp.
2. Chương trình tập luyện trên cạn:
 - Bài tập bổ trợ KT chân; tay+ thở bơi trườn sấp trên cạn.
 - Bài tập KT phối hợp tay với chân trên cạn.
3. Chương trình tập luyện dưới nước:
 - Củng cố KT chân trườn sấp
 - Củng cố KT tay trườn sấp
 - Tập kỹ thuật phối hợp chân-tay trườn sấp di chuyển. Cần nhấn mạnh tư thế thân người ngang mặt nước
 - Củng cố kỹ thuật bơi ếch

Bài 5: (02 tiết thực hành) *Kỹ thuật phối hợp toàn bộ kiểu bơi trườn sấp*

I. Nhiệm vụ của giáo án	II. Yêu cầu của lớp học.
1. Kỹ thuật phối hợp toàn bộ bơi trườn sấp 2. củng cố kỹ thuật đồng tác chân, tay phối hợp với thở Củng cố kỹ thuật bơi ếch	1. Giáo viên: Chuẩn bị giáo án, còi, ván, phao (tay, ống, vật nổi...).
3. Thái độ: Có nề nếp, tác phong nhanh nhẹn, kỹ luật giữ gìn vệ sinh chung khi tập luyện	2. Học sinh: Nắm được các yếu lĩnh về kỹ thuật kiểu bơi trườn sấp. Trang phục bơi, mắt kính

*** Nội dung:**

1. Lý thuyết: Giới thiệu kỹ thuật phối hợp toàn bộ kiểu bơi trườn sấp.
2. Chương trình tập luyện trên cạn:
 - Bài tập bổ trợ KT chân; tay+ thở bơi trườn sấp trên cạn.
 - Bài tập KT phối hợp toàn bộ trên cạn.
3. Chương trình tập luyện dưới nước:
 - Củng cố KT đạp chân trườn sấp với phao.
 - Củng cố KT tay phối hợp thở.
 - Tập kỹ thuật phối hợp chân – tay – thở.
 - Củng cố kỹ thuật bơi ếch
4. Trò chơi vận động dưới nước

Bài 6: (04 tiết thực hành) *Hoàn thiện kỹ thuật kiểu bơi trườn sấp*

I. Nhiệm vụ của giáo án	II. Yêu cầu của lớp học.
1. Hoàn thiện kỹ thuật bơi trườn sấp, Củng cố kỹ thuật bơi ếch	1. Giáo viên: Chuẩn bị giáo án, còi, ván, phao (tay, ống, vật nổi...).
2. Thái độ: Có nề nếp, tác phong nhanh nhẹn, kỹ luật giữ gìn vệ sinh chung khi tập luyện.	2. Học sinh: Nắm được các yếu lĩnh về kỹ thuật kiểu bơi trườn sấp. Trang phục bơi, mắt kính, mũ bơi.

*** Nội dung:**

1. Lý thuyết: Xem băng hình KT bơi trườn sấp .
2. Chương trình tập luyện trên cạn:
 - Bài tập bổ trợ KT chân; tay+ thở bơi trườn sấp trên cạn.
3. Chương trình tập luyện dưới nước:
 - Củng cố KT đạp chân trườn sấp.
 - Củng cố KT tay trườn sấp phối hợp thở.
 - Củng cố KT phối hợp chân – tay – thở.

- Củng cố kỹ thuật bơi ếch
- 4. Trò chơi vận động dưới nước.

Bài 7: (02 tiết thực hành) ***KT xuất phát trên bục***

I. Nhiệm vụ của giáo án	II. Yêu cầu của lớp học.
1. Kỹ thuật xuất phát trên bục 2. Nắm được các yếu lĩnh về kỹ thuật xuất phát trên bục.	1. Giáo viên: Chuẩn bị giáo án, còi, ván, phao (tay, ống, vật nổi...).
3. Thái độ: Có nề nếp, tác phong nhanh nhẹn, kỹ luật giữ gìn vệ sinh chung khi tập luyện.	2. Học sinh: Nắm được các yếu lĩnh về kỹ thuật xuất phát trên bục. Trang phục bơi, mắt kính, mũ bơi.

*** Nội dung:**

1. Lý thuyết: Kỹ thuật xuất phát trên bục.
2. Chương trình tập luyện trên cạn: Các bài tập bổ trợ KT xuất phát trên cạn.
3. Chương trình tập luyện dưới nước:
 - Bài tập xuất phát trên bục
 - Phát triển thể lực chuyên môn
4. Trò chơi vận động dưới nước.

Bài 8: (02 tiết thực hành) ***KT quay vòng vung tay***

I. Nhiệm vụ của giáo án	II. Yêu cầu của lớp học.
1. Kỹ thuật quay vòng vung tay 2. Nắm được các yếu lĩnh về kỹ thuật quay vòng vung tay	1. Giáo viên: Chuẩn bị giáo án, còi, ván, phao (tay, ống, vật nổi...).
3. Thái độ: Có nề nếp, tác phong nhanh nhẹn, kỹ luật giữ gìn vệ sinh chung khi tập luyện.	2. Học sinh: Nắm được các yếu lĩnh về kỹ thuật quay vòng vung tay . Trang phục bơi, mắt kính, mũ bơi.

*** Nội dung:**

1. Lý thuyết: Kỹ thuật quay vòng vung tay.
2. Chương trình tập luyện trên cạn: Các bài tập bổ trợ KT quay vòng vung tay trên cạn.
3. Chương trình tập luyện dưới nước:
 - Bài tập bơi vào thành bể
 - Bài tập quay vòng

- Phát triển thể lực chuyên môn

4. Trò chơi vận động dưới nước.

Bài 9: (04 tiết thực hành): *Nâng cao năng lực bơi nhanh và bơi dài*

I. Nhiệm vụ của giáo án	II. Yêu cầu của lớp học.
1. Phát triển các tổ chất thể lực chuyên môn	1. Giáo viên: Chuẩn bị giáo án, còi, ván, phao (tay, ống, vật nổi...).
2. Thái độ: Có nề nếp, tác phong nhanh nhẹn, kỹ luật giữ gìn vệ sinh chung khi tập luyện.	2. Học sinh: Nắm được các yếu lĩnh về kỹ thuật bơi trườn sấp, bơi ếch. Trang phục bơi, mắt kính, mũ bơi.

*** Nội dung:**

1. Lý thuyết: Các tổ chất thể lực chuyên môn, Luật bơi, cách thi đấu.

2. Chương trình tập luyện trên cạn: Các bài tập bổ trợ KT trên cạn.

3. Chương trình tập luyện dưới nước:

- Bài tập phát triển tốc độ
- Bài tập phát triển sức bền chuyên môn
- Bài tập phát triển sức mạnh
- Bài tập thi đấu

4. Trò chơi vận động dưới nước.

Kiểm tra kết thúc

I. Nhiệm vụ của giáo án	II. Yêu cầu của lớp học.
1. Kiểm tra các nội dung: <ul style="list-style-type: none">- Kiểm tra kỹ thuật bơi trườn sấp (cự ly: 50m đối với nam; 50m đối với nữ)- Cự ly bơi trườn sấp xa- Thành tích bơi trườn sấp 50m	1. Giáo viên: <ul style="list-style-type: none">- Chuẩn bị hồ sơ biên bản kiểm tra, đánh giá.- Còi, dụng cụ hỗ trợ.
2. Thái độ: Có nề nếp, tác phong nhanh nhẹn, kỹ luật giữ gìn vệ sinh chung khi tập luyện.	2. Học sinh: Trang phục bơi, mắt kính, mũ bơi.

PHẦN IV
TÀI LIỆU PHỤC VỤ GIẢNG DẠY

1. Ngô Xuân Viện, Lê Đức Long (2015) Giáo trình bơi thể thao, NXB TĐTT
2. Bộ môn bơi lội (1999), *Sách giáo khoa Bơi lội*, NXB TĐTT.
3. Nguyễn Đức Thuận (2004), *100 bài tập nâng cao và hoàn thiện kỹ thuật bơi*, NXB TĐTT.
4. Hiệp hội TTDN Việt Nam (2015) *Luật bơi* NXB TĐTT
5. Nguyễn Văn Trạch (1997), *Chương trình môn học Bơi lội*, NXB TĐTT Hà Nội.
6. Nguyễn Văn Trạch (1998), *Dạy bơi cho trẻ thơ*, NXB TĐTT Hà Nội.
7. Nguyễn Văn Trạch (2002), *Những tri thức cơ bản trong đào tạo vận động viên bơi trẻ*, NXB TĐTT Hà Nội.
8. Nguyễn Văn Trạch, Vũ Chung Thủy, Nguyễn Đức Thuận (2004), *huấn luyện thể lực cho vận động viên bơi*, NXB TĐTT Hà Nội.
9. Bùi Thị Xuân, Đỗ Trọng Thịnh (1999), *Huấn luyện bơi lội*, NXB TĐTT Hà Nội.

BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO BỘ VĂN HÓA, THỂ THAO VÀ DU LỊCH
TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO BẮC NINH

-----***-----

CHƯƠNG TRÌNH PHƯƠNG PHÁP GIẢNG DẠY
BƠI TRƯỜN NGỮA

**(Dành cho các lớp dạy bơi ban đầu các Câu lạc bộ, Trung tâm bơi
các tỉnh, thành miền Bắc Việt Nam)**

PHẦN I

GIỚI THIỆU CHƯƠNG TRÌNH

1. Vị trí của môn học.

Bơi là môn thể thao rất phát triển trên thế giới, tập luyện bơi giúp con người nâng cao sức khỏe một cách toàn diện, là kỹ năng quan trọng và phương tiện hữu hiệu giúp con người trong lao động sản xuất, chiến đấu bảo vệ tổ quốc, phòng chống thiên tai bão lũ, chống đuối nước, chữa một số bệnh và hồi phục sức khỏe và thi đấu thể thao ...

Vì những lợi ích trên, nhiều nước trên thế giới rất quan tâm tổ chức cho trẻ em vui chơi và học tập môn bơi ngay từ khi còn nhỏ. Nhà nước đảm bảo phổ cập bơi cho học sinh trong trường học, coi đầu tư phổ cập bơi như là một công tác chăm sóc sức khỏe và phát triển hoàn thiện thể chất và bảo vệ tính mạng cho trẻ em.

Thực tiễn thể thao thành tích cao của 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.

Do tư thế bơi nằm ngửa, mặt ở trên nước (đặc biệt mắt mở) dễ nhận biết phương hướng, thở dễ dàng, động tác bơi đơn giản rất phù hợp cho học bơi ở lứa tuổi thiếu niên nhi đồng.

Giá trị thực dụng của bơi ngửa rất lớn, có thể bơi lôi kéo mang được đồ vật ở dưới nước, cứu người, dễ xác định phương hướng hơn.

2. Mục tiêu môn học.

2.1. Mục tiêu chung

Chương trình phương pháp giảng dạy bơi trườn ngửa giành cho trẻ em 8 tuổi giới thiệu cho trẻ em các quy định về an toàn, vệ sinh tập luyện, những yêu cầu cần thiết về tổ chức giảng dạy và kỷ luật khi dạy và học bơi. Tạo dựng cho trẻ em hứng thú bền vững với môn bơi, những kiến thức về môn, luật bơi, cách thức thi đấu ... Trang bị cho trẻ em kiến thức và kỹ năng về kỹ thuật bơi trườn ngửa bao gồm cả kỹ thuật xuất phát dưới nước, quay vòng lộn.

2.2 Mục tiêu cụ thể

2.2.1 Về kiến thức

Cung cấp những kiến thức về môn bơi như: Các quy định về an toàn vệ sinh tập luyện, những yêu cầu cần thiết về tổ chức giảng dạy và kỷ luật khi dạy và học bơi. Các khái niệm về bơi thể thao, lợi ích tác dụng của môn bơi, luật bơi, cách thức thi đấu... Nắm được những kiến thức cơ bản về các kỹ thuật bơi trườn ngửa bao gồm cả kỹ thuật xuất phát dưới nước, quay vòng lộn.

2.2.2. Về kỹ năng

Học sinh bạo dạn, tự tin trong môi trường nước; Hoàn thiện kỹ thuật kiểu bơi trườn ngửa bao gồm cả kỹ thuật xuất phát dưới nước, quay vòng lộn. có trình độ chuyên môn tốt, có thể bơi hết cự ly trên 50m và có thành tích bơi 50m dưới 1 phút 25 giây với nam và 1 phút 30 giây với nữ.

3. Cấu trúc và phân bổ thời gian.

3.1. Cấu trúc môn học

Chương trình bao gồm 30 tiết học, 2 tiết học một buổi lên lớp từ 60 - 90 phút

Lấy phương thức đào tạo thực hành kỹ thuật là cơ bản.

3.2. Phân bổ thời gian

- Lý thuyết: Không có giáo án dành riêng nhưng dành từ 5-10 phút trong mỗi giáo án để giảng dạy

- Thực hành: 28 tiết

- Thẻ lục: Không có giáo án dành riêng nhưng dành từ 10-20 phút trong mỗi giáo án để giảng dạy

- Kiểm tra, đánh giá: 2 tiết

4. Điều kiện tiên quyết.

Học sinh phải là các em có thể chất tốt, ham thích và mạnh dạn tập luyện dưới nước, đã có thể bơi tốt kỹ thuật bơi ếch, bơi trườn sấp.

Cơ sở đào tạo phải có bể bơi thiếu niên đúng qui 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..

5. Nội dung, hình thức thi và kiểm tra:

5.1. Nội dung thi

- Kiểm tra kỹ thuật bơi trườn ngửa (cự ly: 50m đối với nam; 50m đối với nữ)

- Cự ly bơi trườn ngửa xa

- Thành tích bơi 50m ngửa

5.2. Hình thức thi: Thực hành kỹ thuật

- Kiểm tra kỹ thuật bơi trườn ngửa (cự ly: 50m đối với nam; 50m đối với nữ): Cách chấm điểm dựa vào barem mời hội đồng chấm điểm có từ 2 đến 3 người mỗi người cho điểm riêng. Điểm chính thức là điểm trung bình cộng của các thành viên ban chấm thi.

- Cự ly bơi trườn ngửa xa: Cách tiến hành cho VĐV xuất phát ở dưới nước, bơi với tốc độ tùy ý. Dừng sức bơi cho đến khi nào không thể tiếp tục bơi được thì dừng lại tính cự ly bơi được bằng đơn vị mét (m).

- Thành tích bơi trườn ngửa 50m: Cách tiến hành: Cho VĐV xuất phát dưới nước và nghe hiệu lệnh “Chuẩn bị” thì làm động tác chuẩn bị cho xuất phát. Khi nghe tín hiệu hô “đi” hoặc tiếng súng hoặc còi phát lệnh thì xuất phát, đồng thời cùng lúc người kiểm tra bấm cho đồng hồ chạy. Khi bơi tới đích cùng lúc với tay VĐV chạm thành bể thì đồng hồ cũng bấm dừng. Thành tích bơi được của VĐV được tính bằng giây (s) và số lẻ là % giây.

5.3. Tiêu chí đánh giá

5.3.1. Điểm kỹ thuật:

- Căn cứ đánh giá cho kỹ thuật bơi trườn ngửa:

Kỹ thuật bơi	Căn cứ đánh giá
Kỹ thuật bơi trườn ngửa	- Thân người khi bơi: + Góc độ thân người khi bơi. + Độ ổn định khi bơi
	- Động tác chân: + Biên độ nhịp điệu 2 chân. + Hiệu lực động tác chân.
	- Động tác tay: + Thực hiện 4 giai đoạn kỹ thuật động tác tay rõ ràng. + Điểm tay vào nước và thứ tự tay vào nước. + Nhịp điệu phối hợp 2 tay và thực hiện hiệu lực động tác.
	- Phối hợp nhịp điệu bao gồm: Chân- tay- thở - Phối hợp: + Chân - tay + Tay - thở

- Thang điểm đánh giá kỹ thuật bơi trườn ngửa

TT	Đánh giá Kỹ thuật	Điểm
1	Bơi hết cự ly; động tác phối hợp (chân – tay – thở) nhịp nhàng, hiệu lực động tác tốt, tư thế thân người ổn định.	9-10
2	Bơi hết cự ly; mắc 1 trong 3 lỗi với mức độ thấp- vừa phải (nhịp điệu trong phối hợp bơi chân- tay- thở, hoặc tính ổn định thân người khi bơi hoặc hiệu lực động tác chân -tay).	8-8,5

3	Bơi hết cự ly; mắc 2 trong 3 lỗi với mức độ vừa phải (nhịp điệu trong phối hợp bơi chân- tay- thở, hoặc tính ổn định thân người khi bơi hoặc hiệu lực động tác chân -tay) hay mắc 1 trong 3 lỗi	7-7,5
4	Bơi hết cự ly; mắc cả 3 lỗi với mức độ vừa phải (nhịp điệu trong phối hợp bơi chân- tay- thở, hoặc tính ổn định thân người khi bơi hoặc hiệu lực động tác chân -tay).	6-6,5
5	Bơi hết cự ly; mắc 2 trong 3 lỗi với mức độ cao (nhịp điệu trong phối hợp bơi chân- tay- thở, hoặc tính ổn định thân người khi bơi hoặc hiệu lực động tác chân -tay).	5-5.5
6	Bơi hết cự ly; mắc cả 3 lỗi với mức độ cao (nhịp điệu trong phối hợp bơi chân- tay- thở, hoặc tính ổn định thân người khi bơi hoặc hiệu lực động tác chân -tay).	4.5- 5
7	Bơi mắc các lỗi và không hết cự ly (từ 40m- <50m)	3.5- 4
8	Bơi mắc các lỗi và không hết cự ly (từ 30m <40m)	2.5-3
9	Bơi mắc các lỗi và không hết cự ly (từ 20m <30m)	1,5-2
10	Bơi từ 10m - < 20m	1
11	Bơi từ 5m- <10m	0,5
12	Không biết bơi	0

5.3.2. Cự ly bơi xa:

Thang đánh giá cự ly bơi (m)

Kiểu bơi Kiểm tra	Giới tính	Giỏi (9-10 điểm)	Khá (7-8 điểm)	TB (5-6 điểm)	Yếu - Kém (dưới 5 điểm)
<i>Kết thúc học phần 3</i>	Nam	>75	61-75	50-60	< 50
	Nữ	>70	61-70	50-60	< 50
<i>Tổng kiểm tra</i>	Nam	>75	61-75	50-60	< 50
	Nữ	>70	61-70	50-60	< 50

5.3.3. Thành tích bơi 50m:

Thang đánh giá thành tích bơi 50m trườn ngửa

Kiểu bơi Kiểm tra	Giới tính	Giỏi (9-10 điểm)	Khá (7-8 điểm)	TB (5-6 điểm)	Yếu - Kém (dưới 5 điểm)
<i>Kết thúc học phần 3</i>	Nam	≤80	81– 85	86 - 90	≥91
	Nữ	≤85	86– 90	91 - 95	≥96
<i>Tổng kiểm tra</i>	Nam	≤80	81– 85	86 - 90	≥91
	Nữ	≤85	86– 90	91 - 95	≥96

PHẦN II
PHÂN PHỐI CHƯƠNG TRÌNH

HP	Chương trình	Bài	Nội dung	Phân phối thời gian				Tổng thời gian
				Lý thuyết	Thực hành	Thử nghiệm	Thi/ Kiểm tra	
3	Bơi trườngngườ	1	Giảng dạy động tác đập chân	*1	4	*2		30 tiết
		2	Giảng dạy động tác tay	*1	4	*2		
		3	Giảng dạy phối hợp tay chân	*1	2	*2		
		4	Giảng dạy kỹ thuật phối hợp hoàn chỉnh	*1	2	*2		
		5	Hoàn thiện nâng cao kỹ thuật	*1	4	*2		
		6	Giảng dạy kỹ thuật xuất phát dưới nước	*1	2	*2		
		7	Giảng dạy kỹ thuật quay vòng lộn	*1	2	*2		
		8	Nâng cao năng lực bơi nhanh và bơi dài	*1	8	*2		
			Kiểm tra kết thúc kiểu bơi				2	

*Ghi chú: *1: Không có giáo án dành riêng nhưng dành từ 5-10 phút trong mỗi giáo án để giảng dạy nội dung*

**2: Không có giáo án dành riêng nhưng dành từ 10-20 phút trong mỗi giáo án để giảng dạy nội dung*

PHẦN III
NỘI DUNG CHƯƠNG TRÌNH

Bài 1: (04 tiết thực hành) *Kỹ thuật động tác chân kiểu bơi trườn ngửa.*

I. Nhiệm vụ của giáo án	II. Yêu cầu của lớp học.
1. Kỹ thuật chân trườn ngửa. Củng cố KT bơi ếch, bơi trườn sấp	1. Giáo viên: Chuẩn bị giáo án, còi, ván, phao (tay, ống, vật nổi...).
2. Thái độ: Có nề nếp, tác phong nhanh nhẹn, kỹ luật giữ gìn vệ sinh chung khi tập luyện.	2. Học sinh: Có khái niệm đúng về kỹ thuật động tác chân bơi trườn ngửa. Trang phục bơi, mắt kính.

*** Nội dung:**

1. Lý thuyết: Giới thiệu kỹ thuật động tác chân kiểu bơi trườn ngửa.
2. Chương trình tập luyện trên cạn: Bài tập KT động tác chân trườn ngửa trên cạn.
3. Chương trình tập luyện dưới nước.
 - Bài tập KT động tác chân trườn ngửa dưới nước.
 - + Tay bám thành bể tập chân trườn ngửa
 - + Tay bám thành bể tự tập chân trườn ngửa.
 - + Thả nổi ngửa đập chân trườn ngửa trong tư thế ngửa với phao đeo ở bụng hoặc ôm ở ngực.
 - Củng cố kỹ thuật bơi ếch, trườn sấp
4. Trò chơi vận động dưới nước.

Bài 2: (04 tiết thực hành) *Kỹ thuật động tác tay kiểu bơi trườn ngửa*

I. Nhiệm vụ của giáo án	II. Yêu cầu của lớp học.
1. Giới thiệu kỹ thuật tay trườn ngửa 2. Củng cố KT động tác chân. Củng cố kỹ thuật bơi ếch, trườn sấp	1. Giáo viên: Chuẩn bị giáo án, còi, ván, phao (tay, ống, vật nổi...).
3. Thái độ: Có nề nếp, tác phong nhanh nhẹn, kỹ luật giữ gìn vệ sinh chung khi tập luyện.	2. Học sinh: Có khái niệm đúng về kỹ thuật động tác tay bơi trườn ngửa, Trang phục bơi, mắt kính.

*** Nội dung:**

1. Lý thuyết: Giới thiệu kỹ thuật động tác tay kiểu bơi trườn ngửa.
2. Chương trình tập luyện trên cạn:
 - Bài tập bổ trợ KT động tác chân;
 - Bài tập bổ trợ KT động tác tay trườn ngửa trên cạn.
 - + Theo 4 nhịp
 - + Theo 1 nhịp
3. Chương trình tập luyện dưới nước.
 - Củng cố KT động tác chân trườn ngửa.
 - Bài tập tay trườn ngửa dưới nước.
 - + Tập kỹ thuật tay tại chỗ.
 - + Tập kỹ thuật tay di chuyển có người giúp đỡ.
 - + Tập kỹ thuật tay di chuyển với phao bơi.
 - Củng cố kỹ thuật bơi ếch, trườn sấp
4. Trò chơi vận động dưới nước.

Bài 3: (02 tiết thực hành) *Kỹ thuật phối hợp tay với chân kiểu bơi trườn ngửa*

I. Nhiệm vụ của giáo án	II. Yêu cầu của lớp học.
1. Kỹ thuật phối hợp tay với chân trườn ngửa. 2. Củng cố kỹ thuật động tác chân, tay Củng cố kỹ thuật bơi ếch, trườn sấp	1. Giáo viên: Chuẩn bị giáo án, còi, ván, phao (tay, ống, vật nổi...).
3. Thái độ: Có nề nếp, tác phong nhanh nhẹn, kỹ luật giữ gìn vệ sinh chung khi tập luyện.	2. Học sinh: Nắm các yếu lĩnh về kỹ thuật phối hợp tay với chân bơi trườn ngửa. Trang phục bơi, mắt kính

*** Nội dung:**

1. Lý thuyết: Giới thiệu kỹ thuật phối hợp tay với chân kiểu bơi trườn ngửa.
2. Chương trình tập luyện trên cạn:
 - Bài tập bổ trợ KT chân; tay bơi trườn ngửa trên cạn.
 - Bài tập KT phối hợp tay với chân trên cạn.
3. Chương trình tập luyện dưới nước:
 - Củng cố KT chân trườn ngửa
 - Củng cố KT tay trườn ngửa

- Tập kỹ thuật phối hợp chân-tay trườn ngửa di chuyển. Cần nhấn mạnh tư thế thân người ngang mặt nước
- củng cố kỹ thuật bơi ếch, trườn sấp

Bài 5: (02 tiết thực hành) *Kỹ thuật phối hợp toàn bộ kiểu bơi trườn ngửa*

I. Nhiệm vụ của giáo án	II. Yêu cầu của lớp học.
1. Kỹ thuật phối hợp toàn bộ bơi trườn ngửa 2. Củng cố kỹ thuật đồng tác chân, tay. Củng cố kỹ thuật bơi ếch, trườn sấp	1. Giáo viên: Chuẩn bị giáo án, còi, ván, phao (tay, ống, vật nổi...).
3. Thái độ: Có nề nếp, tác phong nhanh nhẹn, kỷ luật giữ gìn vệ sinh chung khi tập luyện.	2. Học sinh: Nắm được các yếu lĩnh về kỹ thuật kiểu bơi trườn ngửa. Trang phục bơi, mắt kính.

*** Nội dung:**

1. Lý thuyết: Giới thiệu kỹ thuật phối hợp toàn bộ kiểu bơi trườn ngửa.
2. Chương trình tập luyện trên cạn:
 - Bài tập bổ trợ KT chân; tay bơi trườn ngửa trên cạn.
 - Bài tập KT phối hợp toàn bộ trên cạn.
3. Chương trình tập luyện dưới nước:
 - Củng cố KT chân trườn ngửa .
 - Củng cố KT tay .
 - Tập kỹ thuật phối hợp chân – tay – thở.
 - Củng cố kỹ thuật bơi ếch, trườn sấp
4. Trò chơi vận động dưới nước.

Bài 6: (04 tiết thực hành) *Hoàn thiện kỹ thuật kiểu bơi trườn ngửa*

I. Nhiệm vụ của giáo án	II. Yêu cầu của lớp học.
1. Hoàn thiện kỹ thuật bơi trườn ngửa, Củng cố kỹ thuật bơi ếch, trườn sấp	1. Giáo viên: Chuẩn bị giáo án, còi, ván, phao (tay, ống, vật nổi...).
2. Thái độ: Có nề nếp, tác phong nhanh nhẹn, kỷ luật giữ gìn vệ sinh chung khi tập luyện.	2. Học sinh: Nắm được các yếu lĩnh về kỹ thuật kiểu bơi trườn ngửa. Trang phục bơi, mắt kính, mũ bơi.

*** Nội dung:**

1. Lý thuyết: Xem băng hình KT bơi trườn ngửa .
2. Chương trình tập luyện trên cạn:
 - Bài tập hỗ trợ KT chân; tay bơi trườn ngửa trên cạn.
3. Chương trình tập luyện dưới nước:
 - Củng cố KT chân trườn ngửa.
 - Củng cố KT tay trườn ngửa.
 - Củng cố KT phối hợp chân – tay – thở.
 - Củng cố kỹ thuật bơi ếch, trườn sấp

Bài 6: (02 tiết thực hành) ***KT xuất phát dưới nước***

I. Nhiệm vụ của giáo án	II. Yêu cầu của lớp học.
1. Kỹ thuật xuất phát dưới nước 2. Phát triển thể lực chuyên môn	1. Giáo viên: Chuẩn bị giáo án, còi, ván, phao (tay, ống, vật nổi...).
3. Thái độ: Có nề nếp, tác phong nhanh nhẹn, kỷ luật giữ gìn vệ sinh chung khi tập luyện.	2. Học sinh: Nắm được các yếu lĩnh về kỹ thuật xuất phát dưới nước. Trang phục bơi, mắt kính, mũ bơi.

*** Nội dung:**

1. Lý thuyết: Kỹ thuật xuất phát dưới nước.
2. Chương trình tập luyện trên cạn: Các bài tập hỗ trợ KT xuất phát dưới nước trên cạn.
3. Chương trình tập luyện dưới nước:
 - Bài tập xuất phát dưới nước
 - Phát triển thể lực chuyên môn
4. Trò chơi vận động dưới nước

Bài 7: (02 tiết thực hành) ***KT quay vòng lộn (Santo)***

I. Nhiệm vụ của giáo án	II. Yêu cầu của lớp học.
1. Kỹ thuật quay vòng lộn	1. Giáo viên: Chuẩn bị giáo án, còi, ván, phao (tay, ống, vật nổi...).
2. Thái độ: Có nề nếp, tác phong nhanh nhẹn, kỷ luật giữ gìn vệ sinh chung khi tập luyện.	2. Học sinh: Nắm được các yếu lĩnh về kỹ thuật quay vòng lộn . Trang phục bơi, mắt kính, mũ bơi.

*** Nội dung:**

1. Lý thuyết: Kỹ thuật quay vòng lộn.
2. Chương trình tập luyện trên cạn: Các bài tập bổ trợ KT quay vòng lộn trên cạn.
3. Chương trình tập luyện dưới nước:
 - Bài tập bơi vào thành bể
 - Bài tập quay vòng lộn
 - Phát triển thể lực chuyên môn
4. Trò chơi vận động dưới nước.

Bài 8: (08 tiết thực hành): *Nâng cao năng lực bơi nhanh và bơi dài*

I. Nhiệm vụ của giáo án	II. Yêu cầu của lớp học.
1. Phát triển các tổ chất thể lực chuyên môn	1. Giáo viên: Chuẩn bị giáo án, còi, ván, phao (tay, ống, vật nổi...)
2. Thái độ: Có nề nếp, tác phong nhanh nhẹn, kỹ luật giữ gìn vệ sinh chung khi tập luyện	2. Học sinh: Nắm được các yếu lĩnh về kỹ thuật các kiểu bơi. Trang phục bơi, mắt kính, mũ bơi.

*** Nội dung:**

1. Lý thuyết: Các tổ chất thể lực chuyên môn, Luật bơi, cách thi đấu
2. Chương trình tập luyện trên cạn: Các bài tập bổ trợ thể lực trên cạn.
3. Chương trình tập luyện dưới nước:
 - Bài tập phát triển tốc độ
 - Bài tập phát triển sức bền chuyên môn
 - Bài tập phát triển sức mạnh
 - Bài tập thi đấu
4. Trò chơi vận động dưới nước.

Kiểm tra kết thúc

I. Nhiệm vụ của giáo án	II. Yêu cầu của lớp học.
1. Kiểm tra các nội dung: <ul style="list-style-type: none">- Kiểm tra kỹ thuật bơi trườn ngửa (cụ ly: 50m đối với nam; 50m đối với nữ)- Cụ ly bơi trườn ngửa xa- Thành tích bơi trườn ngửa 50m	1. Giáo viên: <ul style="list-style-type: none">- Chuẩn bị hồ sơ biên bản kiểm tra, đánh giá.- Còi, dụng cụ hỗ trợ.
2. Thái độ: Có nề nếp, tác phong nhanh nhẹn, kỹ luật giữ gìn vệ sinh chung khi tập luyện.	2. Học sinh: Trang phục bơi, mắt kính, mũ bơi.

PHẦN IV
TÀI LIỆU PHỤC VỤ GIẢNG DẠY

1. Ngô Xuân Viện, Lê Đức Long (2015) Giáo trình bơi thể thao, NXB TĐTT
2. Bộ môn bơi lội (1999), *Sách giáo khoa Bơi lội*, NXB TĐTT.
3. Nguyễn Đức Thuận (2004), *100 bài tập nâng cao và hoàn thiện kỹ thuật bơi*, NXB TĐTT.
4. Hiệp hội TTDN Việt Nam (2015) *Luật bơi* NXB TĐTT
5. Nguyễn Văn Trạch (1997), *Chương trình môn học Bơi lội*, NXB TĐTT Hà Nội.
6. Nguyễn Văn Trạch (1998), *Dạy bơi cho trẻ thơ*, NXB TĐTT Hà Nội.
7. Nguyễn Văn Trạch (2002), *Những tri thức cơ bản trong đào tạo vận động viên bơi trẻ*, NXB TĐTT Hà Nội.
8. Nguyễn Văn Trạch, Vũ Chung Thủy, Nguyễn Đức Thuận (2004), *huấn luyện thể lực cho vận động viên bơi*, NXB TĐTT Hà Nội.
9. Bùi Thị Xuân, Đỗ Trọng Thịnh (1999), *Huấn luyện bơi lội*, NXB TĐTT Hà Nội.

BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO BỘ VĂN HÓA, THỂ THAO VÀ DU LỊCH
TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO BẮC NINH

-----***-----

CHƯƠNG TRÌNH PHƯƠNG PHÁP GIẢNG DẠY
BƠI BƯỚM

**(Dành cho các lớp dạy bơi ban đầu các Câu lạc bộ, Trung tâm bơi
các tỉnh, thành miền Bắc Việt Nam)**

PHẦN I

GIỚI THIỆU CHƯƠNG TRÌNH

1. Vị trí của môn học.

Bơi là môn thể thao rất phát triển trên thế giới, tập luyện bơi giúp con người nâng cao sức khỏe một cách toàn diện, là kỹ năng quan trọng và phương tiện hữu hiệu giúp con người trong lao động sản xuất, chiến đấu bảo vệ tổ quốc, phòng chống thiên tai bão lũ, chống đuối nước, chữa một số bệnh và hồi phục sức khỏe và thi đấu thể thao ...

Vì những lợi ích trên, nhiều nước trên thế giới rất quan tâm tổ chức cho trẻ em vui chơi và học tập môn bơi ngay từ khi còn nhỏ. Nhà nước đảm bảo phổ cập bơi cho học sinh trong trường học, coi đầu tư phổ cập bơi như là một công tác chăm sóc sức khỏe và phát triển hoàn thiện thể chất và bảo vệ tính mạng cho trẻ em.

Thực tiễn thể thao thành tích cao của 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.

Kỹ thuật bơi bướm khá phức tạp, thông thường kỹ thuật bơi bướm được dạy sau khi đã học xong 3 kiểu bơi trên, do độ khó và mức độ phức tạp của kỹ thuật nên người học cần phải chuẩn bị thể lực, có được những kỹ năng cần thiết khi bơi thì mới tiếp thu được. Mặt khác có thể tận dụng việc chuyển kỹ xảo từ các kiểu bơi khác sang kỹ thuật bơi bướm.

2. Mục tiêu môn học.

2.1. Mục tiêu chung

Chương trình phương pháp giảng dạy bơi bướm giành cho trẻ em 8 tuổi giới thiệu cho trẻ em các quy định về an toàn, vệ sinh tập luyện, những yêu cầu cần thiết về tổ chức giảng dạy và kỷ luật khi dạy và học bơi. Tạo dựng cho trẻ em hứng thú bền vững với môn bơi, những kiến thức về môn, luật bơi, cách thức thi đấu ... Trang bị cho trẻ em kiến thức và kỹ năng về kỹ thuật bơi bướm bao gồm cả kỹ thuật xuất phát, quay vòng.

2.2 Mục tiêu cụ thể

2.2.1 Về kiến thức

Cung cấp những kiến thức về môn bơi như: Các quy định về an toàn vệ sinh tập luyện, những yêu cầu cần thiết về tổ chức giảng dạy và kỷ luật khi dạy và học bơi. Các khái niệm về bơi thể thao, lợi ích tác dụng của môn bơi, luật bơi, cách thức thi đấu... Nắm được những kiến thức cơ bản về các kỹ thuật bơi bướm bao gồm cả kỹ thuật xuất phát, quay vòng.

2.2.2. Về kỹ năng

Học sinh bạo dạn, tự tin trong môi trường nước; Hoàn thiện kỹ thuật kiểu bơi bướm bao gồm cả kỹ thuật xuất phát, quay vòng. có trình độ chuyên môn tốt, có thể bơi hết cự ly trên 50m và có thành tích bơi 50m dưới 1 phút 25 giây với nam và 1 phút 30 giây với nữ.

3. Cấu trúc và phân bổ thời gian.

3.1. Cấu trúc môn học

Chương trình bao gồm 30 tiết học, 2 tiết học một buổi lên lớp từ 60 - 90 phút
Lấy phương thức đào tạo thực hành kỹ thuật là cơ bản.

3.2. Phân bổ thời gian

- Lý thuyết: Không có giáo án dành riêng nhưng dành từ 5-10 phút trong mỗi giáo án để giảng dạy

- Thực hành: 28 tiết

- Thẻ lục: Không có giáo án dành riêng nhưng dành từ 10-20 phút trong mỗi giáo án để giảng dạy

- Kiểm tra, đánh giá: 2 tiết

4. Điều kiện tiên quyết.

Học sinh phải là các em có thể chất tốt, ham thích và mạnh dạn tập luyện dưới nước, đã có thể bơi tốt kỹ thuật bơi ếch, bơi trườn sấp, trườn ngửa.

Cơ sở đào tạo phải có bể bơi thiếu niên đúng qui 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..

5. Nội dung, hình thức thi và kiểm tra:

5.1. Nội dung thi

- Kiểm tra kỹ thuật bơi bướm (cự ly: 50m đối với nam; 50m đối với nữ)

- Cự ly bơi bướm xa

- Thành tích bơi 50m bướm

5.2. Hình thức thi: Thực hành kỹ thuật

- Kiểm tra kỹ thuật bơi bướm (cự ly: 50m đối với nam; 50m đối với nữ):

Cách chấm điểm dựa vào barem mời hội đồng chấm điểm có từ 2 đến 3 người mỗi người cho điểm riêng. Điểm chính thức là điểm trung bình cộng của các thành viên ban chấm thi.

- Cự ly bơi bướm xa: Cách tiến hành cho VĐV xuất phát ở trên bục, bơi với tốc độ tùy ý. Dừng sức bơi cho đến khi nào không thể tiếp tục bơi được thì dừng lại tính cự ly bơi được bằng đơn vị mét (m).

- Thành tích bơi bướm 50m: Cách tiến hành: Cho VĐV xuất phát trên bục và nghe hiệu lệnh “Chuẩn bị” thì làm động tác chuẩn bị xuất phát. Khi nghe tín hiệu hô “đi” hoặc tiếng súng hoặc còi phát lệnh thì xuất phát, đồng thời cùng lúc người kiểm tra bấm cho đồng hồ chạy. Khi bơi tới đích cùng lúc với tay VĐV chạm thành bể thì đồng hồ cũng bấm dừng. Thành tích bơi được của VĐV được tính bằng giây (s) và số lẻ là % giây.

5.3. Tiêu chuẩn đánh giá

5.3.1. Điểm kỹ thuật:

- Căn cứ đánh giá cho kỹ thuật bơi bướm:

Kỹ thuật bơi	Căn cứ đánh giá
Kỹ thuật bơi bướm	- Kỹ thuật động tác chân: + Đường và phương hướng đạp chân. + Hiệu lực đạp chân (độ lướt đạp chân)
	- Kỹ thuật động tác tay: + Đường quạt nước. + Hiệu lực quạt tay (độ lướt quạt tay)
	- Mức độ phối hợp Chân - tay - thở. - Mức độ phối hợp giữa: + Chân- tay. + Tay- thở.
	Sự ổn định khi bơi và độ lướt nước sau mỗi chu kỳ bơi

- Thang điểm đánh giá kỹ thuật bơi bướm

TT	Đánh giá Kỹ thuật	Điểm
1	Bơi hết cự ly; động tác phối hợp (chân – tay – thở) nhịp nhàng, hiệu lực động tác tốt, tư thế thân người ổn định.	9-10
2	Bơi hết cự ly; mắc 1 trong 3 lỗi với mức độ thấp- vừa phải (nhịp điệu trong phối hợp bơi chân- tay- thở, hoặc tính ổn định thân người khi bơi hoặc hiệu lực động tác chân -tay).	8-8,5
3	Bơi hết cự ly; mắc 2 trong 3 lỗi với mức độ vừa phải (nhịp điệu trong phối hợp bơi chân- tay- thở, hoặc tính ổn định thân người khi bơi hoặc hiệu lực động tác chân -tay) hay mắc 1 trong 3 lỗi với mức độ cao.	7-7,5

4	Bơi hết cự ly; mắc cả 3 lỗi với mức độ vừa phải (nhịp điệu trong phối hợp bơi chân- tay- thở, hoặc tính ổn định thân người khi bơi hoặc hiệu lực động tác chân -tay).	6-6,5
5	Bơi hết cự ly; mắc 2 trong 3 lỗi với mức độ cao (nhịp điệu trong phối hợp bơi chân- tay- thở, hoặc tính ổn định thân người khi bơi hoặc hiệu lực động tác chân -tay).	5-5.5
6	Bơi hết cự ly; mắc cả 3 lỗi với mức độ cao (nhịp điệu trong phối hợp bơi chân- tay- thở, hoặc tính ổn định thân người khi bơi hoặc hiệu lực động tác chân -tay).	4.5- 5
7	Bơi mắc các lỗi và không hết cự ly (từ 40m- <50m)	3.5- 4
8	Bơi mắc các lỗi và không hết cự ly (từ 30m <40m)	2.5-3
9	Bơi mắc các lỗi và không hết cự ly (từ 20m <30m)	1,5-2
10	Bơi từ 10m - < 20m	1
11	Bơi từ 5m- <10m	0,5
12	Không biết bơi	0

5.3.2. Cự ly bơi xa:

Thang đánh giá cự ly bơi (m)

Kiểu bơi Kiểm tra	Giới tính	Giỏi (9-10 điểm)	Khá (7-8 điểm)	TB (5-6 điểm)	Yếu - Kém (dưới 5 điểm)
Tổng kiểm tra	Nam	>65	61-65	50-60	< 50
	Nữ	>60	56-60	50-55	< 50

5.3.3. Thành tích bơi 50m:

Thang đánh giá thành tích bơi 50m bướm

Kiểu bơi Kiểm tra	Giới tính	Giỏi (9-10 điểm)	Khá (7-8 điểm)	TB (5-6 điểm)	Yếu - Kém (dưới 5 điểm)
Tổng kiểm tra	Nam	≤85	85– 90	91 - 95	≥95
	Nữ	≤90	90– 95	96 - 100	≥100

PHẦN II
PHÂN PHỐI CHƯƠNG TRÌNH

HP	Chương trình	Bài	Nội dung	Phân phối thời gian				Tổng thời gian
				Lý thuyết	Thực hành	Thế lực	Thi/ Kiểm tra	
4	Bơi Bướm	1	Giảng dạy kỹ thuật thân người và chân	*1	4	*2		30 tiết
		2	Giảng dạy kỹ thuật quạt tay bướm	*1	4	*2		
		3	Giảng dạy kỹ thuật tay phối hợp chân	*1	2	*2		
		4	Giảng dạy kỹ thuật phối hợp hoàn chỉnh	*1	2	*2		
		5	Hoàn thiện nâng cao kỹ thuật	*1	6	*2		
		6	Giảng dạy kỹ thuật xuất phát bơi bướm	*1	2	*2		
		7	Giảng dạy kỹ thuật quay vòng bơi bướm	*1	2	*2		
		8	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 trong mỗi giáo án để giảng dạy nội dung*

**2: Không có giáo án dành riêng nhưng dành từ 10-20 phút trong mỗi giáo án để giảng dạy nội dung*

PHẦN III
NỘI DUNG CHƯƠNG TRÌNH

Bài 1: (04 tiết thực hành) *Kỹ thuật động tác thân người và chân kiểu bơi bướm.*

I. Nhiệm vụ của giáo án	II. Yêu cầu của lớp học.
1. Kỹ thuật thân người và chân bơi bướm. Củng cố kỹ thuật bơi ếch, trườn sấp, trườn ngửa	1. Giáo viên: Chuẩn bị giáo án, còi, ván, phao (tay, ống, vật nổi...) chân vịt.
2. Thái độ: Có nề nếp, tác phong nhanh nhẹn, kỹ luật giữ gìn vệ sinh chung khi tập luyện.	2. Học sinh: Có khái niệm đúng về kỹ thuật động tác thân người và chân bơi bướm. Trang phục bơi, mắt kính.

*** Nội dung:**

1. Lý thuyết: Giới thiệu kỹ thuật động tác thân người và chân bơi bướm.
2. Chương trình tập luyện trên cạn: Bài tập bổ trợ KT động tác thân người và chân bơi bướm trên cạn.
3. Chương trình tập luyện dưới nước.
 - Các bài tập KT động tác thân người và chân bơi bướm dưới nước.
 - + Tập lặn uốn sóng có chân vịt.
 - + Tập uốn sóng ngang mặt nước có chân vịt
 - + Đạp thành bể lướt nước và tập thân người và chân bơi bướm với phao
- Củng cố kỹ thuật bơi ếch, trườn sấp, trườn ngửa
4. Trò chơi vận động dưới nước.

Bài 2: (04 tiết thực hành) *Kỹ thuật động tác tay kiểu bơi bướm*

I. Nhiệm vụ của giáo án	II. Yêu cầu của lớp học.
1. Giới thiệu kỹ thuật tay bơi bướm 2. Củng cố KT động tác thân người và chân bơi bướm. Củng cố kỹ thuật bơi ếch, trườn sấp, trườn ngửa	1. Giáo viên: Chuẩn bị giáo án, còi, ván, phao (tay, ống, vật nổi...), chân vịt.
3. Thái độ: Có nề nếp, tác phong nhanh nhẹn, kỹ luật giữ gìn vệ sinh chung khi tập luyện.	2. Học sinh: Có khái niệm đúng về kỹ thuật động tác tay bơi bướm, Trang phục bơi, mắt kính.

*** Nội dung:**

1. Lý thuyết: Giới thiệu kỹ thuật động tác tay kiểu bơi bướm.
2. Chương trình tập luyện trên cạn:
 - Bài tập bổ trợ KT động tác thân người và chân bơi bướm;
 - Bài tập bổ trợ KT tay bơi bướm trên cạn.
 - + Theo 4 nhịp
 - + Theo 1 nhịp
3. Chương trình tập luyện dưới nước.
 - củng cố KT động tác thân người và chân bơi bướm
 - Bài tập KT tay bơi bướm dưới nước.
 - + Tập kỹ thuật tay di chuyển với chân vịt.
 - + Tập kỹ thuật tay di chuyển với phao
 - củng cố kỹ thuật bơi ếch, trườn sấp, trườn ngửa
4. Trò chơi vận động dưới nước.

Bài 3: (02 tiết thực hành) *Kỹ thuật phối hợp tay với chân kiểu bơi bướm*

I. Nhiệm vụ của giáo án	II. Yêu cầu của lớp học.
1. Kỹ thuật phối hợp tay với chân bơi bướm 2. Củng cố kỹ thuật động tác chân, tay bơi bướm Củng cố kỹ thuật bơi ếch, trườn sấp, trườn ngửa	1. Giáo viên: Chuẩn bị giáo án, còi, ván, phao (tay, ống, vật nổi...).
3. Thái độ: Có nề nếp, tác phong nhanh nhẹn, kỷ luật giữ gìn vệ sinh chung khi tập luyện.	2. Học sinh: Nắm các yếu tố kỹ thuật phối hợp tay với chân bơi bướm. Trang phục bơi, mắt kính

*** Nội dung:**

1. Lý thuyết: Giới thiệu kỹ thuật phối hợp tay với chân kiểu bơi bướm.
2. Chương trình tập luyện trên cạn:
 - Các bài tập bổ trợ KT thân người và chân; tay bơi bướm trên cạn.
 - Bài tập bổ trợ KT phối hợp tay với chân trên cạn.
3. Chương trình tập luyện dưới nước:

- Ôn tập bài tập chân bơi bướm di chuyển với phao bơi.
 - Ôn kỹ thuật tay bơi bướm di chuyển.
 - Tập kỹ thuật phối hợp chân-tay bơi bướm di chuyển. Cần nhấn mạnh nhịp điệu 2 chân 1 tay
 - củng cố kỹ thuật bơi ếch, trườn sấp, trườn ngửa
4. Trò chơi vận động dưới nước.

Bài 4: (02 tiết thực hành) *Kỹ thuật phối hợp hoàn chỉnh kiểu bơi bướm*

I. Nhiệm vụ của giáo án	II. Yêu cầu của lớp học.
1. Kỹ thuật phối hợp hoàn chỉnh bơi bướm 2. Củng cố kỹ thuật động tác chân, tay bơi bướm Củng cố kỹ thuật bơi ếch, trườn sấp, trườn ngửa	1. Giáo viên: Chuẩn bị giáo án, còi, ván, phao (tay, ống, vật nổi...).
3. Thái độ: Có nề nếp, tác phong nhanh nhẹn, kỹ luật giữ gìn vệ sinh chung khi tập luyện.	2. Học sinh: Nắm được các yếu lĩnh về kỹ thuật kiểu bơi bướm. Trang phục bơi, mắt kính.

*** Nội dung:**

1. Lý thuyết: Giới thiệu kỹ thuật phối hợp hoàn chỉnh kiểu bơi bướm.
2. Chương trình tập luyện trên cạn:
 - Các bài tập hỗ trợ KT thân người và chân; tay bơi bướm trên cạn.
 - Bài tập hỗ trợ KT phối hợp tay với chân trên cạn.
3. Chương trình tập luyện dưới nước:
 - Củng cố KT chân bơi bướm với phao.
 - Củng cố KT tay bơi bướm với phao.
 - Tập kỹ thuật phối hợp chân – tay – thở bơi bướm.
 - Củng cố kỹ thuật bơi ếch, trườn sấp, trườn ngửa

Bài 5: (06 tiết thực hành) *Hoàn thiện kỹ thuật kiểu bơi bướm*

I. Nhiệm vụ của giáo án	II. Yêu cầu của lớp học.
1. Hoàn thiện kỹ thuật bơi bướm Củng cố kỹ thuật bơi ếch, trườn sấp, trườn ngửa	1. Giáo viên: Chuẩn bị giáo án, còi, ván, phao (tay, ống, vật nổi...).
3. Thái độ: Có nề nếp, tác phong nhanh nhẹn, kỹ luật giữ gìn vệ sinh chung khi tập luyện.	2. Học sinh: Nắm được các yếu lĩnh về kỹ thuật kiểu bơi bơi bướm Trang phục bơi, mắt kính, mũ bơi

*** Nội dung:**

1. Lý thuyết: Xem băng hình bơi bướm.
2. Chương trình tập luyện trên cạn:
 - Các bài tập hỗ trợ KT thân người và chân; tay bơi bướm trên cạn.
 - Bài tập hỗ trợ KT phối hợp tay với chân trên cạn.
3. Chương trình tập luyện dưới nước:
 - củng cố KT chân bơi bướm với phao.
 - củng cố KT tay bơi bướm với phao.
 - Bơi phối hợp toàn bộ kỹ thuật bơi bướm
 - củng cố kỹ thuật bơi ếch, trườn sấp, trườn ngửa

Bài 6: (02 tiết thực hành) ***KT xuất phát bơi bướm***

I. Nhiệm vụ của giáo án	II. Yêu cầu của lớp học.
1. Kỹ thuật xuất phát bơi bướm 2. Phát triển thể lực chuyên môn	1. Giáo viên: Chuẩn bị giáo án, còi, ván, phao (tay, ống, vật nổi...).
3. Thái độ: Có nề nếp, tác phong nhanh nhẹn, kỹ luật giữ gìn vệ sinh chung khi tập luyện.	2. Học sinh: Nắm được các yếu lĩnh về kỹ thuật xuất phát bơi bướm Trang phục bơi, mắt kính, mũ bơi.

*** Nội dung:**

1. Lý thuyết: Kỹ thuật xuất phát bơi bướm.
2. Chương trình tập luyện trên cạn: Các bài tập hỗ trợ KT xuất phát trên cạn.
3. Chương trình tập luyện dưới nước:
 - Bài tập xuất phát bơi bướm
 - Phát triển thể lực chuyên môn
4. Trò chơi vận động dưới nước.

Bài 7: (02 tiết thực hành) ***KT quay vòng bơi bướm***

I. Nhiệm vụ của giáo án	II. Yêu cầu của lớp học.
1. Kỹ thuật quay vòng bơi bướm 2. Phát triển thể lực chuyên môn	1. Giáo viên: Chuẩn bị giáo án, còi, ván, phao (tay, ống, vật nổi...).
3. Thái độ: Có nề nếp, tác phong nhanh nhẹn, kỹ luật giữ gìn vệ sinh chung khi tập luyện.	2. Học sinh: Nắm được các yếu lĩnh về kỹ thuật quay vòng bơi bướm . Trang phục bơi, mắt kính, mũ bơi.

*** Nội dung:**

1. Lý thuyết: Kỹ thuật quay vòng bơi bướm.
2. Chương trình tập luyện trên cạn: Các bài tập bổ trợ KT quay vòng bơi bướm trên cạn.
3. Chương trình tập luyện dưới nước:
 - Bài tập bơi vào thành bể
 - Bài tập quay vòng bơi bướm
 - Phát triển thể lực chuyên môn
4. Trò chơi vận động dưới nước

Bài 8: (06 tiết thực hành): *Nâng cao năng lực bơi nhanh và bơi dài*

I. Nhiệm vụ của giáo án	II. Yêu cầu của lớp học.
1. Phát triển các tố chất thể lực chuyên môn	1. Giáo viên: Chuẩn bị giáo án, còi, ván, phao (tay, ống, vật nổi...).
2. Thái độ: Có nề nếp, tác phong nhanh nhẹn, kỹ luật giữ gìn vệ sinh chung khi tập luyện.	2. Học sinh: Nắm được các yếu lĩnh về kỹ thuật các kiểu bơi. Trang phục bơi, mắt kính, mũ bơi.

*** Nội dung:**

1. Lý thuyết: Các tố chất thể lực chuyên môn, Luật bơi, cách thi đấu.
2. Chương trình tập luyện trên cạn: Các bài tập bổ trợ thể lực trên cạn.
3. Chương trình tập luyện dưới nước:
 - Bài tập phát triển tốc độ
 - Bài tập phát triển sức bền chuyên môn
 - Bài tập phát triển sức mạnh
 - Bài tập thi đấu
4. Trò chơi vận động dưới nước

Kiểm tra kết thúc

I. Nhiệm vụ của giáo án	II. Yêu cầu của lớp học.
1. Kiểm tra các nội dung: <ul style="list-style-type: none">- Kiểm tra kỹ thuật bơi bướm (cự ly: 50m đối với nam; 50m đối với nữ)- Cự ly bơi bướm xa- Thành tích bơi bướm 50m	1. Giáo viên: <ul style="list-style-type: none">- Chuẩn bị hồ sơ biên bản kiểm tra, đánh giá.- Còi, dụng cụ hỗ trợ.
2. Thái độ: Có nề nếp, tác phong nhanh nhẹn, kỹ luật giữ gìn vệ sinh chung khi tập luyện.	2. Học sinh: Trang phục bơi, mắt kính, mũ bơi.

PHẦN IV
TÀI LIỆU PHỤC VỤ GIẢNG DẠY

1. Ngô Xuân Viện, Lê Đức Long (2015) Giáo trình bơi thể thao, NXB TDTT
2. Bộ môn bơi lội (1999), *Sách giáo khoa Bơi lội*, NXB TDTT.
3. Nguyễn Đức Thuận (2004), *100 bài tập nâng cao và hoàn thiện kỹ thuật bơi*, NXB TDTT.
4. Hiệp hội TTDN Việt Nam (2015) *Luật bơi* NXB TDTT
5. Nguyễn Văn Trạch (1997), *Chương trình môn học Bơi lội*, NXB TDTT Hà Nội.
6. Nguyễn Văn Trạch (1998), *Dạy bơi cho trẻ thơ*, NXB TDTT Hà Nội.
7. Nguyễn Văn Trạch (2002), *Những tri thức cơ bản trong đào tạo vận động viên bơi trẻ*, NXB TDTT Hà Nội.
8. Nguyễn Văn Trạch, Vũ Chung Thủy, Nguyễn Đức Thuận (2004), *huấn luyện thể lực cho vận động viên bơi*, NXB TDTT Hà Nội.
9. Bùi Thị Xuân, Đỗ Trọng Thịnh (1999), *Huấn luyện bơi lội*, NXB TDTT Hà Nội.

ĐƠN VỊ.....

LỊCH TRÌNH GIẢNG DẠY HỌC PHẦN I
PHƯƠNG PHÁP GIẢNG DẠY LÀM QUEN NƯỚC, BƠI ẾCH

Thời gian: T6 – T7

Địa điểm:

Đối tượng: Trẻ em 7 – 8 tuổi

Tổng thời gian: 15 buổi

TT	Nội dung	Giáo án														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
I	LÝ THUYẾT	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
II	DẠY KỸ THUẬT BƠI ẾCH															
1	Làm quen nước	+	+													
2	Kỹ thuật động tác chân bơi ếch			+	+	-	-	-	-	-	-	-				
3	Kỹ thuật động tác tay bơi ếch					+	-	-								
4	Kỹ thuật thở, tay phối hợp với thở bơi ếch						+	+	-	-	-	-				
5	Kỹ thuật tay phối hợp với chân bơi ếch								+	-	-	-				
6	Kỹ thuật phối hợp hoàn chỉnh bơi ếch									+	-	-				
7	Hoàn thiện kỹ thuật bơi ếch										+	+				
III	DẠY KỸ THUẬT XUẤT PHÁT												+			
IV	TẬP NỔI NGƯỜI TRONG NƯỚC		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
V	PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUYÊN MÔN		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	+	
VI	TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG DƯỚI NƯỚC	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	KIỂM TRA, ĐÁNH GIÁ															KT

** Ghi chú:*

+: Nội dung giảng dạy chính -: Nội dung giảng dạy phụ

Ngày tháng năm 2017

ĐƠN VỊ DUYỆT

GIÁO VIÊN PHỤ TRÁCH

ĐƠN VỊ.....

LỊCH TRÌNH GIẢNG DẠY HỌC PHẦN II
PHƯƠNG PHÁP GIẢNG DẠY BƠI TRƯỜN SẤP

Thời gian: T7– T8

Địa điểm:

Đối tượng: Trẻ em 7 – 8 tuổi

Tổng thời gian: 15 buổi

TT	Nội dung	Giáo án															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
I	LÝ THUYẾT	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
II	DẠY KỸ THUẬT BƠI TRƯỜN SẤP																
1	Kỹ thuật động tác chân bơi trườn sấp	+	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-					
2	Kỹ thuật động tác tay bơi trườn sấp			+	+	-	-	-									
3	Kỹ thuật thở, tay phối hợp thở bơi trườn sấp					+	+	-	-	-	-						
4	Kỹ thuật tay phối hợp với chân bơi trườn sấp								+	-							
5	Kỹ thuật phối hợp hoàn chỉnh bơi trườn sấp									+	-	-					
6	Hoàn thiện kỹ thuật bơi trườn sấp										+	+					
III	DẠY KỸ THUẬT XUẤT PHÁT												+				
IV	DẠY KỸ THUẬT QUAY VÒNG													+			
V	CÙNG CỐ KỸ THUẬT BƠI ÉCH	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
VI	PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUYÊN MÔN	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	+	
VII	TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG DƯỚI NƯỚC	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	KIỂM TRA, ĐÁNH GIÁ																KT

* Ghi chú:

+: Nội dung giảng dạy chính -: Nội dung giảng dạy phụ

ĐƠN VỊ DUYỆT

Ngày tháng năm 2017

GIÁO VIÊN PHỤ TRÁCH

ĐƠN VỊ.....

LỊCH TRÌNH GIẢNG DẠY HỌC PHẦN III
PHƯƠNG PHÁP GIẢNG DẠY BƠI TRƯỜN NGỮA

Thời gian: T6- T7

Địa điểm:

Đối tượng: Trẻ em 7 – 8 tuổi

Tổng thời gian: 15 buổi

TT	Nội dung	Giáo án														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
I	LÝ THUYẾT	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
II	DẠY KỸ THUẬT BƠI TRƯỜN NGỮA															
1	Kỹ thuật động tác chân bơi trườn ngửa	+	+	-	-	-	-	-	-	-						
2	Kỹ thuật động tác tay bơi trườn ngửa			+	+	-	-	-	-	-						
4	Kỹ thuật tay phối hợp với chân trườn ngửa					+										
5	Kỹ thuật phối hợp hoàn chỉnh bơi trườn ngửa						+									
6	Hoàn thiện kỹ thuật bơi trườn ngửa							+	+	+						
III	DẠY KỸ THUẬT XUẤT PHÁT										+					
IV	DẠY KỸ THUẬT QUAY VÒNG											+				
V	CỦNG CỐ KỸ THUẬT BƠI Ê, TS	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
VI	PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUYÊN MÔN	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	+	+	
VII	TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG DƯỚI NƯỚC	-		-		-	-			-	-	-	-	-	-	
	KIỂM TRA, ĐÁNH GIÁ															KT

* Ghi chú:

+: Nội dung giảng dạy chính -: Nội dung giảng dạy phụ

Ngày tháng năm 2018

ĐƠN VỊ DUYỆT

GIÁO VIÊN PHỤ TRÁCH

ĐƠN VỊ.....

**LỊCH TRÌNH GIẢNG DẠY HỌC PHẦN IV
PHƯƠNG PHÁP GIẢNG DẠY BƠI BƯỚM**

Thời gian: T7– T8

Địa điểm:

Đối tượng: Trẻ em 7 – 8 tuổi

Tổng thời gian: 15 buổi

TT	Nội dung	Giáo án														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
I	LÝ THUYẾT	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
II	DẠY KỸ THUẬT BƠI BƯỚM															
1	Kỹ thuật động tác chân bơi bướm	+	+	-	-	-	-	-	-	-	-					
2	Kỹ thuật động tác tay bơi bướm			+	+	-	-	-	-	-						
4	Kỹ thuật tay phối hợp với chân bướm					+										
5	Kỹ thuật phối hợp hoàn chỉnh bơi bướm						+									
6	Hoàn thiện kỹ thuật bơi bướm							+	+	+						
III	DẠY KỸ THUẬT XUẤT PHÁT										+					
IV	DẠY KỸ THUẬT QUAY VÒNG											+				
V	CỦNG CỐ KỸ THUẬT BƠI Ê, TS, TN	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
VI	PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUYÊN MÔN	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	+	+	
VII	TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG DƯỚI NƯỚC	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	KIỂM TRA, ĐÁNH GIÁ															KT

* Ghi chú:

+: Nội dung giảng dạy chính - : Nội dung giảng dạy phụ

Ngày tháng năm 2018

ĐƠN VỊ DUYỆT

GIÁO VIÊN PHỤ TRÁCH