

NGHIÊN CỨU NỘI DUNG CHƯƠNG TRÌNH DẠY BƠI CHO TRẺ 9-13 TUỔI

Phan Thanh Hải*

Tóm tắt:

Xây dựng nội dung giảng dạy, tiến trình giảng dạy, giáo án giảng dạy chi tiết dạy bơi cho trẻ từ 9-13 tuổi. Bước đầu ứng dụng chương trình đã xây dựng trong thực tế: mỗi nhóm dạy 6 em/giáo viên, với 15 giáo án tập luyện, mỗi giáo án 60 phút, kết quả, các em đã bơi được kỹ thuật bơi trườn sấp với độ dài (m) bơi từ 20 – 25m trở lên.

Từ khóa: Nội dung, chương trình, Câu lạc bộ, giảng dạy, giáo viên, trẻ 9-13 tuổi....

Content of swimming teaching program for children aged 9-13

Summary:

Develop the detailed content, process and lesson plans of teaching swimming for children at the age of 9-13. Initially apply the program in practice: each group has 6 children per teacher, with 15 training lesson plans, each lesson plan lasts 60 minutes. Then, the children have been swimming crawl with the length (m) of 20-25 meters or more.

Keywords: Content, program, club, teaching, teacher, children aged 9-13...

ĐẶT VẤN ĐỀ

Việt Nam là một nước ở vùng nhiệt đới có nhiều sông ngòi, ao hồ và biển bao quanh, đặc biệt thiên nhiên vô cùng khắc nghiệt, hằng năm mưa bão, lũ lụt thường xuyên xảy ra. Thực tiễn đó đã đặt ra nhu cầu cấp thiết của việc phổ cập Bơi cho toàn xã hội, đặc biệt là trẻ em. Ngoài ra, tập luyện bơi rất tốt để phát triển thể lực, nâng cao sức khỏe, phục vụ cho học tập, lao động và giữ gìn bảo vệ Tổ Quốc. Chính vì vậy việc dạy bơi ngay từ lứa tuổi nhỏ cho các em là điều cần thiết mà tất cả các ngành, các cấp cần phải quan tâm và triển khai. Bộ môn Thể thao dưới nước - Trường Đại học TDTT Đà Nẵng trong nhiều năm qua vào dịp hè đã tổ chức các lớp dạy bơi cho con em trên địa bàn. Trên cơ sở lý luận và qua thực tiễn, chúng tôi đã tiến hành nghiên cứu nội dung giảng dạy, tiến trình giảng dạy, giáo án chi tiết dạy bơi cho trẻ 9 – 13 tuổi.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Trong quá trình nghiên cứu, chúng tôi đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu chủ yếu như: phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; phương pháp phỏng vấn; phương pháp quan sát

sự phạm; phương pháp kiểm tra sự phạm; phương pháp thực nghiệm sự phạm và phương pháp toán học thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

Trong phần kết quả nghiên cứu, chúng tôi đề cập đến những vấn đề sau:

- Nội dung giảng dạy kỹ thuật bơi trườn sấp (trình tự giảng dạy; tỷ lệ % học ở từng nội dung, tỷ lệ tập luyện trên cạn/dưới nước);
- Tiến trình giảng dạy;
- Giáo án giảng dạy (15 giáo án giảng dạy, mỗi giáo án 60 phút).
- Kết quả giảng dạy 3 mùa hè ở 3 năm 2010; 2011 và 2012.

Tất cả những nội dung được xác định trên cơ sở kết quả phân tích và tổng hợp tài liệu, kết quả phỏng vấn và sự kiểm định nhiều năm trong thực tiễn giảng dạy ở CLB bơi hè – Trường ĐH TDTT Đà Nẵng.

1. Trình tự giảng dạy kỹ thuật, tỷ lệ % học ở từng nội dung, tỷ lệ tập luyện trên cạn/dưới nước; tỷ lệ thời gian phân tích - thị phạm/học

*TS, Trường Đại học TDTT Đà Nẵng; Email: thanhhai.ttdn@gmail.com

TT	Tỷ lệ thời gian Nội dung giảng dạy	Tỷ lệ % nội dung tập	Tỷ lệ thời gian tập trên cạn/ dưới nước	Tỷ lệ thời gian phân tích-thị phạm/học
1	Làm quen nước	5%	0/100	10/90
2	Kỹ thuật động tác thở	15%	20/80	25/75
3	Kỹ thuật động tác chân	10%	15/85	10/90
4	Kỹ thuật động tác phối hợp chân- thở	10%	10/90	15/85
5	Kỹ thuật động tác tay	10%	20/80	15/85
6	Kỹ thuật động tác phối hợp tay –chân	10%	0/100	15/85
7	Kỹ thuật động tác phối hợp tay-thở	10%	30/70	20/80
8	Kỹ thuật động tác phối hợp chân-tay-thở (Bài tập phối hợp động tác lẻ và phối hợp toàn bộ kỹ thuật)	30%	0/100	15/85

2. Tiến trình giảng dạy

TT	G.án Nội dung	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	1	x	x													
2	2	x	x	x	x	x	x									
3	3			x	x	x										
4	4			x	x	x	x	x	x	x		x	x			
5	5						x	x								
6	6							x	x							
7	7									x	x					
8	8									x	x	x	x	x	x	x

3. Giáo án giảng dạy (15 giáo án)

TT	Nội dung	Khối lượng	Thời gian
	- Khởi động: (Khởi động chung và khởi động chuyên môn)		15'
	I- Tập trên cạn		(15')
	1. <i>Làm quen nước:</i> Không cần tập trên cạn:		
	2. <i>Tập kỹ thuật thở:</i>		
	GV phân tích và thị phạm		3'
	Học viên tự tập (GV sửa chữa)		5'
	Học viên tập theo điều khiển của giáo viên		7'
	(Bài tập: Đứng tại chỗ gập thân người, 2 tay chống gối: cúi đầu nín thở và vừa ngẩng đầu vừa thở ra).		
	* <i>Lưu ý:</i> Chỉ ngẩng đầu thông qua khớp cổ, thân người ổn định.		
	II- Tập dưới nước		(30')
	1. <i>Bài tập làm quen nước</i>		
	Ngồi trên thành bể để 2 chân xuống nước và đá chân lên xuống		5'
	Đứng cách thành bể, 2 tay bám vào thành bể đi lại		5'
	Ngụp (lặn) nín thở 5-8 giây (tăng dần độ sâu: mới đầu nước ngập mũi, sau đó ngập mắt, ngập tóc...)	3-6 lần	5'
	* <i>Lưu ý:</i> Mỗi bài tập GV thị phạm sau đó học viên thực hiện		
	2. <i>Tập kỹ thuật thở</i>		
	Giáo viên thị phạm ở dưới nước		15'
	Học viên tự tập. (GV sửa sai)	3-5 lần	
	Học viên thực hiện theo hướng dẫn của GV: Yêu cầu các em phải lặn ngập đầu nín thở 5-8 giây và ngẩng đầu thở được 1 đến 3 lần, cứ thế làm lại theo yêu cầu	2-5 lần	
	* <i>Lưu ý:</i> khi cúi đầu nín thở trong nước 5 – 8 giây, nước ngập mũi, 2 mắt ở trên mặt nước để nhìn bắt trước giáo viên thực hiện. Những lần đầu thực hiện chậm từng lần, sau đó tăng dần.	3-5/tổ	
G.án số 1			
G.án số 2	G.án số 2: là giáo án ôn tập, củng cố của giáo án số 1 (Về cơ bản giống giáo án 1, nhưng: - Tăng dần số lần hoặc thời gian thực hiện bài tập ở trên cạn cũng như ở dưới nước. Đặc biệt quan tâm đến bài tập thở, yêu cầu phải hình thành động tác thở đúng (thực hiện bài tập phải thở ra, nín thở và lấy hơi được liên tục từ 3 lần trở lên) - Ở dưới nước: + Tập bài tập đứng hạ thấp trọng tâm và đứng thẳng lên để thở + Bài tập đứng cúi đầu để thở + Bài tập nằm sấp ngang bằng trong nước [giáo viên (bạn) nâng bụng, đùi để tập thở * Ngoài ra học có thể cho học viên đập thành bể lướt nước với tư thế đầu cúi, 2 tay cầm ván bơi duỗi thẳng kẹp sát 2 tai, đầu cúi, đập mạnh thành bể nín thở một hơi để người lướt nước.	5-8 lần 5-8 lần 5-8 lần 5-8 lần	

BÀI BÁO KHOA HỌC

G.án số 3	I. Tập trên cạn		(15')
	1. Ôn kỹ thuật thở: Ôn thở ở tư thế đứng gập thân 2 tay chống gối		5'
	2. Học kỹ thuật động tác chân		10'
	- GV phân tích, thị phạm kỹ thuật động tác chân trên cạn:		
	- Học viên thực hiện:		
	+ Thực hiện bài tập ở tư thế ngồi, 2 tay chống sau lưng đập chân.		
	+ Thực hiện ở tư thế nằm sấp trên bục hoặc ghế băng đập chân		
	+ Thực hiện bài tập ở tư thế ngồi sát thành bể để 2 chân xuống dưới nước tập kỹ thuật đập chân.		
	II. Tập dưới nước		
	1. Ôn kỹ thuật thở: Đứng tại chỗ co gối nín thở (nước gập mũi, sau đó ngồi sâu dần nước gập mắt) và đứng lên thở ra		(30')
	*Yêu cầu: Ôn khi nào các em phải làm được		
	2. Học kỹ thuật chân		5'
	- Giáo viên phân tích, thị phạm kỹ thuật chân		
	- Học viên thực hiện:		10'
	+ Thực hiện đập chân tại chỗ ngẩng đầu, 2 tay bám máng tràn (GV đỡ bụng từng HV để HV thực hiện).		
	+ Thực hiện cúi mặt xuống mặt nước đập chân một hơi nín thở (2 tay thẳng kẹp sát 2 tai, thân thẳng).		
G.án số 4	3. Học kỹ thuật phối hợp chân-thở		15'
	- GV phân tích, thị phạm		
	- Học viên thực hiện:		
	+ Thực hiện đập chân kết hợp với thở tại chỗ, 2 tay bám máng tràn		
	+ Thực hiện đập chân, 2 tay bám ván bơi		
	*Yêu cầu: lấy hơi từ 2-4 lần mới dừng lại		
	(Khi các em cần ván bơi chân, GV 1 tay cầm phao, 1 tay cầm đầu học viên để điều chỉnh thời gian nín thở và giai đoạn ngẩng đầu thở ra để lấy hơi).		
	*Ghi chú: Ở nội dung bơi chân-thở: Nếu các em đã biết cách thở thì các em học phối hợp chân-thở rất nhanh		
	I. Tập trên cạn		(15')
	1. Ôn kỹ thuật thở		8'
	Bài tập thực hiện giống bài tập ở giáo án số 3.		
	2. Ôn kỹ thuật động tác chân		7'
	- Thực hiện bài tập ở tư thế ngồi, 2 tay chống phía sau lưng.		
	- Thực hiện bài tập ở tư thế ngồi sát thành bể để 2 chân xuống dưới nước tập kỹ thuật chân.		
	II. Tập dưới nước		(30')
	1. Ôn kỹ thuật thở		
	Bài tập giống các tập ở giáo án 3, nhưng yêu cầu động tác thở sao cho gọn, có thở nghe được thành tiếng (pò) và thực hiện được liên tục từ 5 – 10 lần/tổ.		8'
	2. Ôn kỹ thuật động tác chân		
	- Bài tập: Úp mặt xuống nước nín thở đập chân.		
	- Bài tập đập thành bể đập chân 2 tay để sát tai, cúi đầu, nín thở 1 hơi (tùy theo từng em có thể cho các em cần ván bơi).		
	3. Ôn Kỹ thuật phối hợp chân-thở		7'
	- GV phân tích, thị phạm lại		
	- Học viên thực hiện đập chân kết hợp với thở		
	+ Thực hiện đập chân kết hợp với thở tại chỗ (2 tay bám máng tràn)		
	+ Thực hiện đập chân 2 tay bám ván bơi		15
G.án số 5	*Yêu cầu: Khi thực hiện bài tập chân –thở, phải lấy hơi được từ 4-7 lần/tổ mới được dừng lại.		
	(GV 1 tay cầm phao, 1 tay cầm đầu học viên để điều chỉnh thời gian nín thở và giai đoạn ngẩng đầu thở ra để lấy hơi).		
	Về cơ bản giống giáo án số 4, riêng phần dưới nước ở nội dung ôn kỹ thuật phối hợp chân-thở thực hiện bài tập như sau:		
	- 2 tay bán thành bể, cúi đầu đập chân thở được 6-8 lần/tổ	5 tổ	
	- 2 tay để phía trước đập chân –thở di chuyển (khi ngẩng đầu thở đồng thời tách 2 tay sang bên xuống dưới để tạo lực nổi để ngẩng đầu thở. Yêu cầu đập chân thở được 3-4 lần/tổ)	5 tổ	
G.án số 6	I. Phần trên cạn		(15')
	1. Ôn kỹ thuật thở		5'
	2. Học kỹ thuật động tác tay		10'
	- GV phân tích thị phạm (cả trên cạn và dưới nước)		
	- Học viên tập:		
	+ Tập từng tay ở tư thế thân người gập song song với mặt đất.		
	+ Tập ở tư thế nằm sấp trên ghế băng hoặc sát thành mép ngoài bể bơi		
	* Lưu ý:		
	- Tập tay phải sau đó mới tập tay trái		
	- Lúc đầu học viên tự tập, GV sửa. Sau đó tập theo hướng dẫn của GV (vào nước-tỳ nước, ôm nước, đẩy nước, rút tay ra khỏi nước và vung tay trên không ra trước)		
	- Bài tập 3 : Bơi đi bài tập 1 và bơi về bài tập 2	2 x 25m	

G.án số 7	I. Phần trên cạn		(10')
	- Ôn kỹ thuật động tác tay: (ở tư thế nằm trên ghế hoặc thành bể bơi)		
	+ Bài tập với tay phải, sau đó với tay trái		
	+ Bài tập luân phiên 2 tay		
	- Ôn kỹ thuật chân – thở: Đứng gập thân chạy bước nhỏ tại chỗ và thực hiện tách tay ngắt đầu thở		
	II. Phần dưới nước		
	1. Học kỹ thuật phối hợp chân – tay		(35')
	Bài tập 1: Bài tập cố định: 1 tay bám dây phao (hoặc mép máng tràn) thực hiện đập chân và bơi 1 tay nín thở 1 hơi (3-5 quạt tay/tổ). Sau đó đổi tay		20'
	Bài tập 2: Bài tập bơi 1 tay (1 tay duỗi thẳng phía trước sát tai) đập chân nín thở, sau đó đổi tay	3-4 tổ	
	Bài tập 3: Bơi phối hợp chân và 2 tay liên tục: Nín thở bơi càng dài càng tốt (tập trung kéo dài bước bơi)	3-4 tổ	
G.án số 8	I. Phần trên cạn		(10')
	- Ôn kỹ thuật động tác tay: (ở tư thế nằm trên ghế hoặc thành bể bơi)		
	+ Bài tập với tay phải, sau đó với tay trái		
	+ Bài tập luân phiên 2 tay		
	- Ôn kỹ thuật chân – thở: Đứng gập thân chạy bước nhỏ tại chỗ và thực hiện tách tay ngắt đầu thở.		
	II. Phần dưới nước		(35')
	1. Học kỹ thuật phối hợp chân – tay		20'
	Bài tập 1: Bài tập bơi 1 tay (1 tay duỗi thẳng phía trước sát tai) đập chân nín thở, sau đó đổi tay	4-6 tổ	
	Bài tập 2: Bơi phối hợp chân và 2 tay liên tục: Nín thở bơi càng dài càng tốt (tập trung kéo dài bước bơi)	5-6 tổ	
	2. Ôn kỹ thuật chân-thở		15'
G.án số 9	I. Phần trên cạn		(10')
	1. Học kỹ thuật phối hợp tay-thở		7'
	- Ở tư thế đứng gập thân người thực hiện kỹ thuật tay –thở (bên thuận)		3'
	- Nằm sấp trên ghế băng hoặc mép thành bể bơi		
	* Lưu ý: Khi thở nghiêng thân người theo trục dọc 1 góc 45°.		
	2. Giới thiệu kỹ thuật phối hợp tay-chân-thở		
	*Lưu ý: Có thể 1 quạt tay bên thuận thở 1 lần hoặc 2 quạt tay bên thuận thở 1 lần		
	II. Phần dưới nước		(35')
	1. Học kỹ thuật phối hợp tay-thở		10'
	Bài tập 1 : Tập động tác quay đầu thở: GV nâng 2 đầu học viên, học viên tay không thuận bám vào dây phao hoặc máng tràn, tay thuận để thẳng phía sau sát thân người và thực hiện quay người thở		10'
G.án số 10	Bài tập 2: GV nâng 2 đầu học viên, học viên quạt tay thuận (2 quạt sau đó 1 quạt) thở 1 lần:	- 4 tổ	
	* Lưu ý : GV phân tích, thị phạm và sửa chữa	(6-8m/tổ)	
	2. Ôn kỹ thuật phối hợp chân-thở		15'
	Bài tập : Bơi phối hợp chân –thở	- 4 tổ	
	3. Học kỹ thuật phối hợp tay-chân-thở		
	Bài tập: Bơi 1 tay bên thở đập chân (2 quạt tay/1 lần thở)	(6-8m/tổ)	
	I. Phần trên cạn		(10')
	1. Ôn kỹ thuật phối hợp tay-thở		5'
	Ở tư thế đứng gập thân người thực hiện kỹ thuật tay –thở (bên thuận)		
	Nằm sấp trên ghế băng hoặc mép thành bể bơi		
G.án số 10	2. Ôn kỹ thuật phối hợp tay-chân-thở		5'
	Bài tập : Đứng gập thân, chân bước nhỏ tại chỗ thực hiện quạt tay và thở bên tay thuận		
	*Lưu ý: Có thể 1 quạt tay bên thuận thở 1 lần hoặc 2 quạt tay bên thuận thở 1 lần.		
	II. Phần dưới nước		(35')
	1. Ôn kỹ thuật phối hợp tay-thở		10'
	Bài tập : GV nâng 2 đầu học viên, học viên quạt tay thuận (2 quạt tay thở 1 lần, sau đó 1 quạt tay thở 1 lần:		25'
	* Lưu ý : GV phân tích, thị phạm và sửa chữa	4 tổ	
	2. Ôn kỹ thuật phối hợp tay-chân-thở		
	Bài tập 1: Bơi 1 tay bên thở đập chân (2 quạt tay/1 lần thở)	(6-m/tổ)	
	Bài tập 2 : Bơi phối hợp toàn bộ nhưng cứ 2 quạt tay bên thuận thở 1 lần (mỗi tổ phải lấy hơi 3-5 lần)	4 tổ	

G.án số 11	I. Phần trên cạn			(5')
	1. Ôn kỹ thuật phối hợp tay-chân-thở			5'
	Bài tập : Đứng gập thân, chân bước nhỏ tại chỗ thực hiện quạt tay và thở bên tay thuận			
	*Lưu ý: Có thể 1 quạt tay bên thuận thở 1 lần hoặc 2 quạt tay bên thuận thở 1 lần.			
	II. Phần dưới nước			(40')
	1. Ôn kỹ thuật chân-thở			10'
	Bài tập: Đập chân 2 tay để phía trước, khi nào hết hơi tách 2 tay ngẩng đầu thở		4 tổ (15m/tổ)	
	* Yêu cầu: bơi từ 15m.			
	2. Ôn kỹ thuật phối hợp tay-chân-thở		- 4 tổ	
	- Bài tập 1: Bơi 1 tay bên thở đập chân (2 quạt tay/1 lần thở)		(8-10m/tổ)	25'
G.án số 12	I. Phần trên cạn			(0)
	II. Phần dưới nước : Ôn kỹ thuật phối hợp tay-chân-thở			(45')
	- Bài tập 1 : Đập chân bơi 1 tay thuận (tay không thuận duỗi thẳng phía trước) 2 quạt tay thở 1 lần		- 4 tổ	
G.án số 13	II. Phần dưới nước			
	- Bài tập 1 : Bơi phối hợp toàn bộ kỹ thuật thở bên thuận (2 chu kỳ tay thuận thở 1 lần)		- 8 x 15m	(45')
	- Bài tập 2 : Đập chân bơi 1 tay thuận (tay không thuận duỗi thẳng phía trước) 2 quạt tay thở 1 lần		- 6 x 12m	
	- Bài tập 3 : Bơi đi bài tập 1 và bơi về bài tập 2		- 8 x 12m	
G.án số 14, 15	II. Phần dưới nước			
	- Bài tập 1 : Bơi phối hợp toàn bộ kỹ thuật thở bên thuận (2 chu kỳ tay thuận thở 1 lần)		- 4 x 20m	(45')
	- Bài tập 2 : Đập chân bơi 1 tay thuận (tay không thuận duỗi thẳng phía trước) 2 quạt tay thở 1 lần		- 4 x 15m	
	- Bài tập 3 : Bơi đi bài tập 1 và bơi về bài tập 2		- 2 x 25m	

4. Kết quả giảng dạy ở 3 mùa hè

Với 15 giáo án giảng dạy ở mỗi nhóm học, kết quả giảng dạy ở 3 mùa hè (3 tháng hè) trong năm 2010 ; 2011 ; 2012 như sau:

Năm	Kết quả		Kết quả bơi kỹ thuật					
	Nhóm	Số học viên	25 m	%	20 m	%	15 m	%
2010	82 nhóm	492	396	80	62	13	34	7
2011	91 nhóm	546	458	84	59	11	29	6
2012	88 nhóm	528	465	88	37	7	26	5

Như vậy, dễ dàng nhận thấy chương trình xây dựng đã có hiệu quả cao trong việc nâng cao kết quả dạy bơi cho học viên.

KẾT LUẬN

1. Xây dựng được nội dung giảng dạy kỹ thuật kỹ thuật bơi trườn sấp (trình tự học kỹ thuật bơi trườn sấp, tỷ lệ % học ở từng nội dung, tỷ lệ tập luyện trên cạn/dưới nước.

2. Xây dựng được tiến trình giảng dạy và nội dung 15 giáo án giảng dạy kỹ thuật bơi trườn sấp.

3. Kết quả ứng dụng giảng dạy 15 giáo án cho thấy tỷ lệ đa số các em học đều bơi được từ 20m trở lên, đặc biệt ở hè 2012 khi các giáo án

đã được hoàn thiện thì kết quả các em bơi khá tốt. (88% bơi được từ 25m trở lên ; 7% bơi được 20m và 5% bơi được 15m).

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Alis Mark (2007), Dạy trẻ tập bơi, Việt Văn dịch thuật, Nxb Phụ nữ.

2. Nguyễn Sĩ Hà (2008), Bơi lội cho trẻ, Nxb TDTT, Hà Nội.

3. Nguyễn Đức Thuận (2006), 100 bài tập hoàn thiện và nâng cao kỹ thuật bơi, Nxb TDTT, Hà Nội.

4. Nguyễn Văn Trạch (2010), Phương pháp dạy bơi ban đầu cho trẻ nhỏ, Nxb TDTT, Hà Nội.

5. Lê Văn Xem (2002), Sổ tay hướng dẫn viên bơi lội, Nxb TDTT, Hà Nội.

(Bài nộp ngày 21/5/2015, Phản biện ngày 25/9/2015, duyệt in ngày 25/10/2017)