

Xây dựng chương trình hướng dẫn tập luyện thể dục thể thao cho người dân nông thôn

TS. Trần Hiếu; ThS. Nguyễn Thị Thúy Hà

TÓM TẮT:

Xây dựng và triển khai chương trình hướng dẫn tập luyện thể dục thể thao (TDTT) là một cách tiếp cận phổ biến trong công tác phát triển phong trào TDTT. Nó xuất phát từ việc hiểu ra rằng để phát triển và học hỏi, con người cũng cần phải chia sẻ và truyền đạt cho nhau. Xuất phát từ nhu cầu thực tiễn phát triển TDTT bền vững, xây dựng chương trình hướng dẫn tập luyện TDTT dành riêng cho đối tượng người dân nông thôn là một nhiệm vụ quan trọng và cần thiết trong xu hướng phát triển thể thao quần chúng hiện nay.

Từ khóa: chương trình, hướng dẫn, nông thôn, thể dục thể thao.

ABSTRACT:

Developing and implementing a sport training guideline program is a popular approach in developing sport training movement. It comes from understanding that in order to develop and learn, people also need to share and communicate with each other. Stemming from practical needs for sustainable sport development, building a sport training guideline program for rural people is an important and necessary task in the development trend of sport for all.

Keywords: program, guidance, countryside, sport.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

TDTT có ý nghĩa xã hội to lớn trong việc bảo vệ, tăng cường sức khỏe, phát triển và hoàn thiện thể chất cho con người, góp phần tích cực vào quá trình bồi dưỡng và phát triển nguồn nhân lực, xây dựng đời sống văn hóa tinh thần phong phú, lối sống lành mạnh.

Đảng ta đã khẳng định rõ vị trí quan trọng của TDTT trong chính sách kinh tế- xã hội nhằm bồi dưỡng và phát huy nhân tố con người, tạo ra sức mạnh và động lực phát triển đất nước. Dưới sự lãnh đạo của Đảng TDTT ngày càng trở thành một bộ phận không thể thiếu được trong đời sống xã hội nước ta. Đối tượng tác động của TDTT là con người, thuộc mọi tầng lớp nhân dân, thuộc mọi đối tượng. Nhiệm vụ của TDTT quần chúng là tuyên truyền, vận động, hướng dẫn tập luyện, rèn luyện thân thể và giải trí, tổ chức thi đấu, biểu diễn, giao lưu...

Phân tích vai trò, nhiệm vụ của TDTT trong đời sống của con người, nhằm truyền tải ý nghĩa, cách thức tập luyện TDTT cũng như đáp ứng nhu cầu thực tiễn. Xây dựng chương trình hướng dẫn tập luyện TDTT đến mọi tầng lớp nhân dân có ý nghĩa quan trọng nhằm đạt được mục tiêu một cách chính xác. Thông qua chương trình hướng dẫn tập luyện TDTT giúp cho phân bổ và sử dụng thời gian hợp lý, bố trí lực lượng tập trung vào nhiệm vụ trọng tâm đảm bảo

đạt được hiệu quả những nhiệm vụ đã đặt ra.

Từ những phân tích trên chúng tôi tiến hành xây dựng chương trình hướng dẫn tập luyện TDTT cho người dân nông thôn.

Để giải quyết nhiệm vụ đặt ra chúng tôi sử dụng các phương pháp nghiên cứu thường quy sau: tổng hợp và phân tích tài liệu, điều tra xã hội học, phỏng vấn và tọa đàm chuyên gia.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

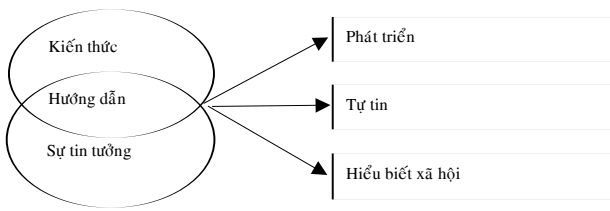
2.1. Cơ sở lý luận chương trình hướng dẫn tập luyện TDTT cho người dân nông thôn

Chương trình: theo thuật ngữ, có nghĩa là mọi thứ khác nhau đối với những người khác nhau. Chương trình được dựa trên một tập hợp các giá trị và niềm tin về những gì mà học viên cần phải học; đó là một trục xoay vòng giữa công tác giảng dạy và học tập. Các giá trị và niềm tin trong chương trình giảng dạy được thiết lập bởi các cơ quan bên ngoài.

Theo nghĩa hẹp và thường được hiểu, chương trình là tập hợp những khóa học được sắp xếp hướng đến các mục tiêu học tập sau khi học. Chương trình là bản thiết kế tổng thể mang tính quy định ràng buộc các hoạt động giảng dạy và học tập.

Một chương trình phải:

- Xác định được mục đích, mục tiêu giáo dục;



Sơ đồ 1. Mô hình hướng dẫn

- Lựa chọn các trải nghiệm học tập hữu ích để đạt được các mục tiêu đó;
- Sắp xếp các trải nghiệm đó theo một trình tự hiệu quả, dễ dạy, dễ học;
- Chỉ ra được các biện pháp đánh giá về độ hiệu quả của các trải nghiệm học tập.

Một cách hiểu truyền thống hơn, chương trình đơn giản chỉ là những khung kiến thức được chuyển tải tới người học. Có lẽ cách hiểu và cách làm cổ lỗ sĩ này vẫn là cách tiếp cận phổ biến hiện nay.

Theo tiếp cận tiến bộ (progressivism) của Dewey, chương trình là tất cả những gì người học được trải nghiệm. Nếu có một “chương trình” được viết ra thì đó là những bản thiết kế dự kiến những trải nghiệm mà người học sẽ có khi tham gia học. Chương trình là một tiến trình, chứ không phải là văn bản.

Hướng dẫn là mối quan hệ giữa các cá nhân với mục đích xây dựng năng lực, kỹ năng, kiến thức và sự tự tin của những người tham gia.

Hướng dẫn: là một quá trình truyền đạt không chính thức những kiến thức, hiểu biết xã hội, và hỗ trợ tâm lý có liên quan đến công việc, sự nghiệp, hoặc phát triển nghề nghiệp của người khác; hướng dẫn diễn ra theo lối giao tiếp gần gũi, thường là gặp trực tiếp trong một khoảng thời gian khá dài, giữa người được xem là có hiểu biết rộng, uyên bác, hay nhiều kinh nghiệm hơn (gọi là người hướng dẫn) và một người được coi là có ít kiến thức và kinh nghiệm hơn (những người được bảo trợ, người được hướng dẫn).

Hướng dẫn có nghĩa là chuyển giao kiến thức. Tuy nhiên không chỉ đơn giản là chuyển giao kiến thức bởi đó còn là một mối quan hệ xã hội có tính tôn trọng lẫn nhau. Mối quan hệ này mang tới cho người được hướng dẫn những hỗ trợ về mặt xã hội, xây dựng sự tự tin cũng như hiểu biết xã hội cho họ.

Bốn nhóm người quan trọng tham gia trong chương trình hướng dẫn tập luyện TDTT đáp ứng nhu cầu giải trí và nâng cao sức khỏe của người dân ở nông thôn là: người hướng dẫn (cộng tác viên TDTT), người được hướng dẫn (người dân nông thôn tham gia tập luyện TDTT), lãnh đạo (bao gồm lãnh đạo cấp

trung ương đến cơ sở) và các điều phối viên chương trình (những người chịu trách nhiệm tổ chức thực hiện chương trình). Vai trò của các nhóm được minh họa dưới đây.

Nhân tố tham gia chủ chốt đảm bảo sự thành công của chương trình hướng dẫn

Vị trí	Vai trò
Lãnh đạo của các cấp	Hỗ trợ và tích cực thúc đẩy chương trình
Điều phối viên chương trình	Thiết kế, hỗ trợ mối quan hệ người hướng dẫn / người được hướng dẫn, tập huấn về hướng dẫn, tổ chức họp hỗ trợ, giám sát, đánh giá.
Người hướng dẫn	Cung cấp hướng dẫn và kiến thức cho người được hướng dẫn một cách thường xuyên với mục tiêu cụ thể
Người được hướng dẫn	Chủ động tham gia vào mối quan hệ người hướng dẫn / người được hướng dẫn

Các bước chính xây dựng chương trình hướng dẫn

1. Có được hỗ trợ đầy đủ từ các nhà lãnh đạo cấp cao, các nhà quản lý và ra quyết định
2. Xác định mục tiêu, kết quả mà chương trình hướng dẫn sẽ đạt được
3. Lập kế hoạch cho chương trình
4. Triển khai, tiếp tục tập huấn/ giáo dục và hỗ trợ
5. Giám sát, Chỉnh sửa và Đánh giá

2.2. Cơ sở thực tiễn xây dựng chương trình hướng dẫn tập luyện TDTT cho người dân nông thôn

TDTT nông thôn thuộc về phạm trù TDTT quần chúng. TDTT nông thôn lấy tự tập luyện, tự vui chơi để tăng cường sức khỏe.

Phát triển nông thôn được coi là vấn đề then chốt, ảnh hưởng đến sự thành công của quá trình phát triển kinh tế - xã hội và công cuộc công nghiệp hóa, hiện đại hóa của nhiều quốc gia. Đặc biệt với Việt Nam, một nước có đến 70% dân số sống tại các vùng nông thôn.

Nhờ sự quan tâm của Nhà nước thể hiện bằng các chủ trương, chính sách đúng đắn, trong những năm đổi mới, nông nghiệp nước ta đã có bước phát triển vượt bậc, đạt được nhiều thành tựu. Sự phát triển trong nông nghiệp thực sự là cơ sở quan trọng tạo tiền đề vật chất để nâng cao đời sống vật chất và tinh thần cho đại bộ phận nông dân, góp phần xóa đói giảm nghèo và làm thay đổi bộ mặt nông thôn theo hướng ngày càng văn minh, hiện đại hơn.

Từ kết quả điều tra khảo sát thực tế của đề tài cho thấy: Phần lớn nông dân ưa thích TDTT, có hứng thú và nhu cầu tương đối mạnh đối với việc triển khai các hoạt động TDTT. Tuy nhiên do địa bàn nông thôn

rộng lớn, cán bộ làm công tác TDTT ở cơ sở còn mỏng, tại các vùng sâu, vùng xa chưa duy trì được phong trào thể thao sâu rộng.

Tại hầu hết các vùng nông thôn đặc biệt các vùng sâu vùng xa thiếu thiết chế cho các hoạt động TDTT, thiếu tài liệu hướng dẫn và đặc biệt thiếu chương trình hoạt động.

Các quan điểm của Đảng về TDTT đều nhằm mục đích phát triển toàn diện con người Việt Nam về sức khỏe, thể lực và các phẩm chất trí tuệ, đạo đức. Phát triển TDTT gắn với nhiệm vụ bồi dưỡng, phát triển nguồn nhân lực phục vụ sự nghiệp công nghiệp hoá, hiện đại hoá và phát triển bền vững đất nước và xây dựng nông thôn mới.

Các văn kiện Nghị quyết đều thể hiện quan điểm nhất quán của Đảng về phát triển TDTT nhằm nâng cao sức khỏe, thể lực, góp phần nâng cao đời sống văn hóa tinh thần của nhân dân, đặc biệt là thế hệ trẻ Việt Nam; góp phần thực hiện các nhiệm vụ phát triển kinh tế-xã hội và đối ngoại của Đảng và Nhà nước.

Theo định hướng trên, công tác TDTT cần tiếp tục đổi mới, tạo nền tảng về các mặt cho những bước phát triển mạnh mẽ và vững chắc của sự nghiệp TDTT vào năm 2020, khi nước ta trở thành nước công nghiệp theo hướng hiện đại.

Nhưng những hoạt động TDTT ở nông thôn còn ít, phong trào còn lẻ tẻ, chưa thực sự đến với nông dân ở từng thôn, xóm, bản, làng, chưa đáp ứng được nhu cầu rèn luyện thân thể, vui chơi lành mạnh, thưởng thức văn hoá - nghệ thuật - thể thao của nông dân. Phong trào còn chưa thiết thực phục vụ yêu cầu xây dựng nông thôn mới, nhất là trong thời kỳ thực hiện công nghiệp hoá, hiện đại hoá nông thôn. Vẫn còn nhiều khó khăn, nhưng các hoạt động TDTT đã thật sự đi vào đời sống nông dân khắp các địa bàn dân cư. Những hoạt động đó đã giúp nông dân nâng cao đời sống tinh thần, mở rộng giao lưu kết bạn và học hỏi lẫn nhau.

Để phong trào TDTT ngày càng phát triển, cần phải tiếp tục tuyên truyền nâng cao nhận thức cho các cấp, các ngành và quần chúng nhân dân hiểu về ý nghĩa của việc tập luyện TDTT thường xuyên. Đặc biệt, chú trọng xây dựng phong trào TDTT ở vùng nông thôn, vùng sâu, vùng xa, vùng đồng bào dân tộc.

2.3. Chương trình hướng dẫn tập luyện TDTT đáp ứng nhu cầu giải trí và nâng cao sức khỏe của người dân vùng nông thôn

Thực hiện Nghị quyết số 08-NQ/TW ngày 01/12/2011 của Bộ Chính trị về tăng cường sự lãnh đạo của Đảng, tạo bước phát triển mạnh mẽ về thể dục, thể thao đến năm 2020; Quyết định số 1600/QĐ-

TTg ngày 16/08/2016 của Thủ tướng Chính phủ về phê duyệt Chương trình mục tiêu Quốc gia về xây dựng nông thôn mới giai đoạn 2016-2020; Quyết định số 2198/QĐ-TTg ngày 03/12/2010 của Thủ tướng Chính phủ về Chiến lược phát triển thể dục, thể thao Việt Nam đến năm 2020; Quyết định số 1980/QĐ-TTg ngày 17/10/2016 của Thủ tướng Chính phủ về việc phê duyệt Bộ tiêu chí quốc gia về xã nông thôn mới giai đoạn 2016-2020. Thực hiện nhiệm vụ “Nghiên cứu TDTT quần chúng đáp ứng nhu cầu phát triển bền vững”. Chương trình hướng dẫn tập luyện TDTT cho người dân nông thôn với nội dung cụ thể như sau:

Phần thứ I

MỤC ĐÍCH, YÊU CẦU, ĐỐI TƯỢNG

1) Mục đích:

Mục đích cơ bản của việc xây dựng chương trình hướng dẫn tập luyện TDTT cho người dân nông thôn là phổ cập hoạt động TDTT mang tính quần chúng, không ngừng nâng cao tố chất thể lực và trình độ kỹ thuật thể thao của đông đảo nhân dân. Từ đó làm phong phú thêm đời sống sinh hoạt văn hóa của người dân nông thôn và phục vụ cho sự nghiệp xây dựng nền văn minh của xã hội chủ nghĩa.

2) Yêu cầu:

- Nội dung chương trình bám sát thực tiễn ở cơ sở, giúp người dân vùng nông thôn biết cách xây dựng kế hoạch, soạn thảo điều lệ, điều hành bốc thăm, xếp lịch trong tổ chức thi đấu thể thao ở nông thôn. Đồng thời hướng dẫn người dân tập luyện một số môn thể thao phổ cập phù hợp với điều kiện, hoàn cảnh tại địa phương.

- Cấu trúc chương trình hợp lý, khoa học đơn giản, dễ hiểu phù hợp với đối tượng là người dân nông thôn.

3) Đối tượng:

Đối tượng là cán bộ, công chức, cộng tác viên TDTT, người dân nông làm việc và sinh sống tại các vùng nông thôn Việt Nam.

Phần thứ II

CẤU TRÚC CHƯƠNG TRÌNH

1) Cấu trúc chương trình

a) Vai trò tác dụng của tập luyện TDTT đối với sức khỏe người nông dân

b) Hướng dẫn xây dựng kế hoạch, soạn thảo điều lệ, điều hành bốc thăm, xếp lịch trong tổ chức thi đấu thể thao ở nông thôn.

c) Chấn thương trong hoạt động TDTT, cách phòng tránh và biện pháp khắc phục một số chấn thương nhỏ.

d) Tổ chức hướng dẫn tập luyện các môn thể thao

- Hướng dẫn tập luyện môn bóng chuyền hơi
- Hướng dẫn tập luyện môn bóng đá mini
- Hướng dẫn tập luyện môn bơi (chống đuối nước)
- Hướng dẫn tập luyện môn võ cổ truyền.
- Hướng dẫn tập luyện môn đi bộ (đi bộ nhanh)
- Hướng dẫn tập luyện môn thể dục dưỡng sinh.
- Hướng dẫn tập luyện một số môn thể thao dân tộc, trò chơi dân gian: kéo co, đẩy gậy.

2) Phân bổ thời gian

- Thời gian tại các địa phương triển khai lớp tập huấn 7 ngày

- Phân bổ giờ học:

TT	NỘI DUNG	NGÀY	GHI CHÚ
1	Tổ chức lớp	1	
2	Lý thuyết, thảo luận	2	
3	Thực hành	4	

- Cấu trúc chương trình cụ thể:

TT	NỘI DUNG	NGÀY
1	Vai trò tác dụng của tập luyện TDTT đối với sức khỏe người nông dân	0,5
2	Hướng dẫn xây dựng kế hoạch, soạn thảo điều lệ, điều hành bốc thăm, xếp lịch trong tổ chức thi đấu thể thao ở nông thôn	1
3	Chấn thương trong hoạt động TDTT, cách phòng tránh và biện pháp khắc phục một số chấn thương nhỏ	0,5
4	Tổ chức hướng dẫn tập luyện các môn thể thao	4

Phần thứ III

PHÂN CÔNG NHIỆM VỤ CÁC CẤP

1) Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch.

Ban hành văn bản hướng dẫn, chỉ đạo thực hiện triển khai chương trình.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nghị quyết số 08-NQ/TW ngày 01/12/2011 của Bộ Chính trị về tăng cường sự lãnh đạo của Đảng, tạo bước phát triển mạnh mẽ về thể dục, thể thao đến năm 2020.
2. Quyết định số 1600/QĐ-TTg ngày 16/08/2016 của Thủ tướng Chính phủ về phê duyệt Chương trình mục tiêu Quốc gia về xây dựng nông thôn mới giai đoạn 2016-2020.
3. Quyết định số 2198/QĐ-TTg ngày 03/12/2010 của Thủ tướng Chính phủ về Chiến lược phát triển thể dục, thể thao Việt Nam đến năm 2020.
4. Quyết định số 1980/QĐ-TTg ngày 17/10/2016 của Thủ tướng Chính phủ về việc phê duyệt Bộ tiêu chí quốc gia về xã nông thôn mới giai đoạn 2016-2020.

Nguồn bài báo: đề tài khoa học và công nghệ cấp Bộ “Nghiên cứu xây dựng chương trình và tài liệu chuyên môn hướng dẫn tập luyện TDTT đáp ứng nhu cầu giải trí và nâng cao sức khỏe của người dân ở nông thôn”.

(Ngày Tòa soạn nhận được bài: 3/10/2019; ngày phản biện đánh giá: 16/11/2019; ngày chấp nhận đăng: 20/12/2019)

2) Tổng Cục TDTT.

Chuẩn bị nội dung, kế hoạch, biên soạn nội dung hướng dẫn việc xây dựng mô hình tổ chức tập luyện TDTT đáp ứng nhu cầu giải trí và nâng cao sức khỏe của người dân ở nông thôn.

Mở các lớp tập huấn, bồi dưỡng cộng tác viên, hướng dẫn viên TDTT cơ sở hướng dẫn mô hình tổ chức tập luyện TDTT ở cơ sở.

3) Sở Văn hóa, Thể thao và Du lịch các tỉnh, thành:

Phát động phong trào thi đua xây dựng mô hình điểm;

Tổ chức đánh giá kiểm tra chương trình hướng dẫn tập luyện TDTT đáp ứng nhu cầu giải trí và nâng cao sức khỏe của người dân ở nông thôn.

Tổ chức thi đấu TDTT thu hút quần chúng nhân dân tham gia tập luyện và thi đấu nhằm phát triển phong trào TDTT cơ sở.

3. KẾT LUẬN

Xây dựng chương trình hướng dẫn tập luyện TDTT cho người dân nông thôn trong giai đoạn tới là hết sức cấp thiết xuất phát từ nhu cầu thực tiễn của xã hội hiện nay. Tạo ra tiền đề cốt lõi trong việc thực hiện nhiệm vụ hướng dẫn tập luyện các môn, các nội dung thể thao phổ cập đến người dân sinh sống tại nông thôn.

Chương trình hướng dẫn tập luyện TDTT cho người dân nông thôn nghiên cứu đề xuất dựa vào các yêu cầu đổi mới trong bối cảnh mới, thực trạng nhu cầu. Khung chương trình được thiết kế đảm bảo có một chương trình cụ thể, có hệ thống và đồng bộ, giúp nâng cao việc triển khai thực thi các nhiệm vụ đặt ra trong hướng dẫn tập luyện TDTT cho người dân nông thôn đáp ứng yêu cầu giải trí và nâng cao sức khỏe của người dân nông thôn góp phần phát triển kinh tế và xã hội.