Tủ sách
XÃ-PHƯỜNG-THỊ TRẤN

HỘI ĐỒNG CHỈ ĐẠO XUẤT BẢN
SÁCH XÃ, PHƯỜNG, THỊ TRẤN

HƯỚNG DẪN
BƠI LỘI CHO TRẺ EM

NHÀ XUẤT BẢN
CHÍNH TRỊ QUỐC GIA SỰ THẬT

NHÀ XUẤT BẢN
THỂ DỤC THỂ THAO

HƯỚNG DẪN
BƠI LỘI
CHO TRẺ EM

HỘI ĐỒNG CHỈ ĐẠO XUẤT BẢN

Chủ tịch Hội đồng

PGS.TS. PHẠM VĂN LINH

Phó Chủ tịch Hội đồng

PHẠM CHÍ THÀNH

Thành viên

TRẦN QUỐC DÂN

TS. NGUYỄN ĐỨC TÀI

TS. NGUYỄN AN TIÊM

NGUYỄN VŨ THANH HẢO

TS. NGUYỄN SĨ HÀ

HƯỚNG DẪN BƠI LỘI CHO TRẺ EM

NHÀ XUẤT BẢN
CHÍNH TRỊ QUỐC GIA SỰ THẬT

NHÀ XUẤT BẢN
THỂ DỤC THỂ THAO

HÀ NỘI - 2016

LỜI NHÀ XUẤT BẢN

Việt Nam là nước có nhiều sông, suối, kênh, rạch,... lại thường bị lũ lụt, ngập úng. Năm nào cũng có tai nạn thương tâm do chìm đò, học sinh chết đuối vì đường đến trường của các em phải đi qua nhiều kênh rạch, sông ngòi. Tai nạn đuối nước là tai nạn hay mắc phải và dẫn tới tỷ lệ tử vong cao nhất ở trẻ em so với các tai nạn khác. Từ thực tế những vụ chết đuối thương tâm của học sinh và trẻ em vùng lũ, vùng sông nước cho thấy, việc dạy trẻ học bơi là việc làm cấp bách để phòng chống đuối nước, giảm thiểu những cái chết oan uổng cho trẻ em.

Dạy trẻ học bơi cùng những kỹ năng phòng tránh, cấp cứu đuối nước, là môn học rất cần thiết giúp trẻ em nâng cao sức khỏe, hoàn thiện kỹ năng sống và phòng tránh được tai nạn đuối nước. Vì vậy, việc cấp thiết hiện nay là cần đẩy mạnh các hoạt động xã hội hóa dạy bơi cho trẻ em, phổ biến kiến thức sơ cứu, cấp cứu đuối nước cho đội ngũ cộng tác viên cộng đồng và người dân... vùng sông nước, vùng bị lũ lụt. Để việc dạy trẻ học bơi được thực hiện một cách chủ động, có hiệu quả và rộng khắp, cần đưa việc dạy bơi lội vào bộ môn thể dục trong nhà trường. Đặc biệt, cần có sự chủ động dạy bơi cho trẻ từ

gia đình, nhà trường, cơ quan chức năng địa phương, như tổ chức cho các em đi học bơi ở các hồ bơi, ao, kênh gần trường học với sự hướng dẫn của giáo viên hoặc cán bộ ngành thể dục thể thao có chuyên môn.

Đáp ứng yêu cầu phổ cập việc dạy bơi cho trẻ em, Nhà xuất bản Chính trị quốc gia Sự thật phối hợp với Nhà xuất bản Thể dục thể thao xuất bản cuốn sách ***Hướng dẫn bơi lội cho trẻ em*** do TS. Nguyễn Sĩ Hà biên soạn. Nội dung cuốn sách gồm bốn phần, hướng dẫn chi tiết các bài tập bơi với các kỹ thuật bơi thể thao và kỹ thuật cứu người bị đuối nước,... có thể giúp các phụ huynh tự dạy bơi cho trẻ em ở những nơi có bể bơi, sông, suối, ao, hồ có điều kiện an toàn bảo đảm cho việc tập bơi của trẻ em.

Xin trân trọng giới thiệu cuốn sách với bạn đọc.

Tháng 6 năm 2016

NHÀ XUẤT BẢN CHÍNH TRỊ QUỐC GIA SỰ THẬT

LỜI NÓI ĐẦU

Nhiều bác sĩ và các nhà giáo dục có kinh nghiệm nghiên cứu về sự phát triển thể chất của trẻ em, đã khuyên các bậc cha mẹ nên quan tâm đến môn bơi lội, vì đó là môn thể thao có tác dụng tích cực đến tình trạng sức khỏe và phát triển thể chất của trẻ em. Việc tập bơi không chỉ giúp các em tôi luyện cơ thể mà còn củng cố được lòng tin trước sức mạnh sông nước - là những thử thách thường gặp trong điều kiện bình thường ở nước ta, một nước có bờ biển dài, nhiều sông ngòi chi chít dọc ngang...

Qua quá trình nghiên cứu và đúc rút kinh nghiệm, các nhà khoa học đã đi đến một kết luận chắc chắn rằng: Bơi là một môn thể thao có tác dụng tốt tới trạng thái sức khỏe và sự phát triển thể chất của các em nhỏ. Vậy dựa trên cơ sở nào mà có kết luận như vậy?

1. Bơi - sự rèn luyện thể chất và ý chí

Rèn luyện là một quá trình nhiều mặt, quá trình này có một ý nghĩa quan trọng đối với cơ thể của trẻ. Tất cả các cơ quan, hệ thống điều hòa quá

trình sống đều tham gia vào quá trình rèn luyện. Da có chức năng điều hòa đặc biệt quan trọng, nhiệt độ của nước có tác dụng kích thích đặc biệt tới lớp da này. Trước tiên, nước lạnh làm cho các mạch máu của da co lại, có nghĩa là làm giảm năng lượng thải ra trong môi trường lạnh. Đồng thời, cơ thể phải tích cực sản sinh ra nhiệt để tăng cường chuyển máu tới da. Do vậy, lượng máu cung cấp cho da được tăng lên, sự tích cực sản nhiệt này đòi hỏi quá trình chuyển hóa phải tăng cường hoạt động.

Khi ở lâu trong nước, các mạch máu của da co lại làm cho cơ thể rét run. Đối với trẻ, trạng thái như vậy là dấu hiệu không tốt cần có biện pháp đề phòng. Muốn rèn luyện các em, cần phải tăng từ từ thời gian ngâm mình trong nước. Điều quan trọng là: trước khi xuống nước cần có các hình thức vận động hấp dẫn để lôi cuốn các em chơi, nhằm làm nóng cơ thể. Sự rèn luyện đúng đắn giúp cho cơ thể trẻ nhanh chóng thích nghi với những biến đổi của môi trường chung quanh mà không gây nguy hại tới sức khỏe. Ngoài ra, sự rèn luyện không những giúp cho trẻ hiểu được cơ sở của giáo dục thể chất, mà còn khắc phục được những khó khăn trong cuộc sống. Rèn luyện giúp cho trẻ có tính tự chủ, nghị lực, sự kiên trì, kỷ luật tự giác.

2. Bơi - Sự tăng cường sức sống và bảo vệ cuộc sống cho trẻ

Một điều hoàn toàn rõ ràng rằng, tập luyện bơi

sẽ giúp cho cơ thể phát triển hoàn chỉnh, toàn diện. Vì vậy bơi rất có ích cho trẻ. Nhưng bơi còn có một lợi ích không kém phần quan trọng khác - bảo vệ cuộc sống cho trẻ. Theo thống kê của thế giới trong những năm gần đây cho biết, số trẻ chết thương tâm phần lớn là do chết đuối. Ở Đức, số trẻ chết đuối chiếm vị trí thứ hai sau số trẻ chết vì tai nạn giao thông.

Những phương tiện phòng ngừa tai nạn sông nước có hiệu quả, các phương pháp cứu đuối tốt, cũng không thể nào bằng được việc dạy cho trẻ biết bơi. Dạy bơi cho trẻ không những làm cho các em nắm được kỹ năng bơi, mà còn tạo ra thói quen tự giác tập luyện, bảo đảm an toàn cho các em trong cuộc sống. Vì vậy, dạy bơi cho trẻ là một nhu cầu cần thiết và cần được ủng hộ.

Hy vọng cuốn sách nhỏ này sẽ giúp ích các bậc cha mẹ, bản thân các em biết cách tập bơi đúng phương pháp và nhanh chóng đạt kết quả tốt, đồng thời tự tin bảo vệ được mình trong môi trường nước.

Phần I

NHỮNG ĐIỀU KIỆN CẦN THIẾT KHI DẠY BƠI CHO TRẺ

I. NHỮNG LƯU Ý CẦN THIẾT CHO CÁC BUỔI TẬP BƠI

Bất kỳ chỗ chứa nước tự nhiên nào: biển, sông, hồ, ao đều có thể là chỗ tắm và học bơi, nếu nó thỏa mãn những điều kiện cần thiết. Chẳng hạn đáy phải bằng phẳng, không có hố và tương đối cứng (không có bùn nhão), độ sâu thoải dần dần (đáy có cát mà thoả mãn những yêu cầu như vậy thì rất tốt), bờ nên hướng về phía đông (để tiện hứng nắng và nhận các sóng của ánh mặt trời) và chỗ tắm phải bảo đảm các yêu cầu vệ sinh thông thường: ở xa dòng chảy của các ống nước thải, chỗ giặt giũ quần áo, chỗ uống nước và tắm của gia súc. Hàng ngày, trước lúc tập bơi phải kiểm tra lại đáy hồ và nhặt bỏ những vật có thể gây chấn thương khi tập bơi. Nếu nước ở chỗ tập bơi mà trong thì rất tốt. Nó cho phép người mới tập nhìn thấy đáy và do vậy gây được lòng

tin cho họ; còn đối với huấn luyện viên thì sẽ giúp họ thấy rõ hơn và dễ sửa những sai sót cho người tập. Tốc độ dòng chảy không quá 10m trong một phút. Độ sâu của nước tại chỗ tập không được vượt quá 1,2m. Mức nước tới thắt lưng hoặc ngực người tập là tốt nhất.

Một trong các điều kiện bảo đảm kết quả của các buổi tập (đặc biệt là các buổi tập đầu tiên) là nhiệt độ thích hợp của nước, chừng 20 - 25°C. Còn nhiệt độ không khí phải cao hơn nhiệt độ của nước từ 3 - 5°C. Thời gian ngâm mình dưới nước ở buổi tập đầu tiên là dưới 5 phút đối với trẻ nhỏ và dưới 10 phút đối với trẻ lớn hơn, sau đó tăng dần lên tới 20 và 30 phút. Chỉ số bảo đảm chắc chắn về thời gian cho phép ở dưới nước là vẻ bề ngoài của các em. Nếu thấy nổi gai ốc, môi tái, run, thì phải chấm dứt buổi tập. Sau khi lên bờ phải dùng khăn lau kỹ cơ thể, nhất là hai tai (sau khi tắm nếu không lau khô tai, mà gặp gió thì dễ bị viêm tai ngoài) và mặc quần áo. Ở các buổi tập bơi ngoài trời, trẻ em sẽ được rèn luyện dần dần với các tác động của tự nhiên: ánh sáng mặt trời, không khí và nước. Rèn luyện bằng các yếu tố tự nhiên là phương tiện hiệu nghiệm để chống các bệnh truyền nhiễm và các bệnh do cảm lạnh. Ánh sáng mặt trời làm tăng sự trao đổi chất, tạo ra vitamin D, tăng thành phần của máu, bồi bổ sức khoẻ chung và đem đến cho trẻ những giấc ngủ ngon lành, đồng thời thúc đẩy việc trao đổi phốtpho và canxi

trong cơ thể, làm cứng xương và phòng được bệnh còi xương. Sự tác động đồng bộ của các sóng mặt trời và cát nóng trên bãi tắm có hiệu quả đặc biệt. Khi trời ấm có thể thở hít không khí và tắm nắng để nhận các sóng mặt trời trên bờ trước lúc tập dưới nước.

Việc tắm không khí và tắm nắng phải tiến hành có hệ thống và tăng dần. Thời gian tắm nắng, đặc biệt với trẻ chưa được rèn luyện, lúc đầu không quá 4 phút (tắm 1 phút cho ngực, lưng và hai bên sườn), cứ qua hai ngày lại nâng thời gian đó lên 2-3 phút. Nếu tập cách quãng thì khi tiếp tục tập phải lấy thời gian của lần tập trước (thời gian sau cùng) làm chuẩn. Tốt nhất nên tắm nắng vào buổi sáng, trước 12 giờ trưa vì vào thời gian này, ánh sáng mặt trời có ít tia tử ngoại gây hại cho sức khỏe. Cần lưu ý đến ảnh hưởng của không khí chuyển động (nếu có gió nóng cơ thể dễ bị bỏng cháy), phải che đầu khi tắm nắng. Nếu không tuân theo các quy định trên, cơ thể dễ bị bỏng (cháy da), gây tác hại cho hệ thống tuần hoàn và hệ thống hô hấp. Nếu tắm nắng lâu sẽ làm suy yếu cơ thể. Tác động rèn luyện của nước mạnh hơn nhiều, vì nó có khả năng dẫn nhiệt lớn và điều hòa tốt việc truyền nhiệt cho cơ thể. Nhưng nếu cùng một lúc ngâm nước, tắm nắng và hít thở không khí sẽ cho hiệu quả tốt hơn.

Để tập bơi có kết quả nên chuẩn bị những vật nổi khác nhau giúp người tập nổi trên mặt

nước: những thanh bọt xốp, các vòng cao su thổi căng, những đồ chơi nổi, các đai tròn bằng nhựa hoặc bóng nhựa để tiến hành các trò chơi dưới nước, các vật nhỏ và sáng có thể thấy rõ ở đáy để nhặt khi lặn ngụp (gây hứng thú cho buổi tập).

Khi tắm và tập bơi phải chú ý các biện pháp an toàn sau đây:

1. Chỉ được tắm và tập bơi khi cơ thể ở trạng thái khỏe mạnh.

2. Sau khi ăn 2 giờ mới được tắm và bơi.

3. Địa điểm tập bơi phải thỏa mãn tất cả các yêu cầu về an toàn.

4. Nếu biển có sóng không được tập bơi.

5. Nếu tập bơi theo nhóm không được quá 6 người, phải phân định ranh giới để các em không bơi vượt qua.

6. Khi tập theo nhóm, lúc xuống nước và lên bờ phải theo tín hiệu của người hướng dẫn.

7. Khi tập bơi phải tôn trọng nghiêm chỉnh kỷ luật, không được đùa nghịch, tự ý nhảy xuống nước và lặn ngụp.

8. Các bài tập bơi ban đầu cần được thực hiện ở gần bờ hoặc dọc theo bờ.

Tôn trọng triệt để các nguyên tắc về an toàn sẽ tránh cho trẻ những điều rủi ro. Hãy dạy các em sử dụng các phương tiện làm nổi, phạt nặng những em nào phát lệnh giả khi tập. Hãy sẵn sàng, bất cứ lúc nào, cấp cứu các em, nếu điều đó là cần thiết. Hãy nhớ rằng, khi dạy các em

tập bơi, bạn đang gánh trách nhiệm về cuộc sống của chúng.

II. NHỮNG BÀI TẬP CHO CÁC EM MỚI TẬP BƠI

Những bài tập về thể chất áp dụng cho các em mới tập bơi, phụ thuộc vào mục đích và nhiệm vụ của mỗi bài, có thể chia ra năm nhóm:

1. Những bài tập phát triển thể chất chung và chuyên môn (tiến hành ở trên cạn).
2. Những bài tập làm quen với nước.
3. Các trò chơi và giải trí dưới nước.
4. Những bài nhảy cầu đơn giản nhất.
5. Những bài tập nhằm tìm hiểu kỹ thuật bơi.

Kết quả của dạy bơi phụ thuộc rất nhiều vào trình tự đúng đắn của việc nghiên cứu các bài tập trong các nhóm đó, cũng như vào sự phối hợp tốt các bài tập của mỗi nhóm với nhau trong một buổi học.

1. Những bài tập phát triển thể chất chung và chuyên môn *(Tiến hành ở trên cạn)*

Những bài tập phát triển thể chất chung và chuyên môn nhằm:

1. Phát triển thể chất chung.
2. Hoàn thiện các tố chất thể lực cần thiết để bảo đảm kết quả học bơi (phối hợp vận động, tạo

tính linh hoạt cho các khớp xương, tạo sức mạnh, sự khéo léo, v.v.).

3. Sơ bộ làm quen ở trên cạn với các động tác của kỹ thuật bơi để sau này có thể tiếp thu nhanh chóng và có kết quả các động tác đó ở dưới nước. Thông thường trong các bài tập phát triển thể chất chung và chuyên môn có một nhóm bài tập phải tiến hành ở mỗi buổi học, trước khi xuống nước. Việc dạy bơi sẽ có kết quả tốt, nếu các bài tập của nhóm bài tập đó được thực hiện trước khi bắt đầu các buổi tập bơi từ 1,5 đến 2 tháng.

Nhóm bài tập được bắt đầu với các bài khởi động như thở, đi bộ, chạy, nhảy có phối hợp các động tác tay, chân. Sau đó, tập các bài về cơ bắp và toàn thân, tay và chân, lườn, khuỵu gối, chống tay nâng thân, v.v..

Sau các bài tập này, khi cơ bắp đã được khởi động (để tránh cảm giác đau, mỏi), có thể tập các bài nhằm phát triển sự linh hoạt của các khớp xương, các động tác quay tròn tay với biên độ lớn và các động tác tay khác. Kết thúc nhóm bài tập trên bằng các bài tập mô phỏng kỹ thuật bơi ở dưới nước. Các bài tập này sẽ giúp người mới học bơi nhanh chóng tiếp thu kỹ thuật bơi dưới nước. Thông thường, nhóm bài tập này gồm 10-12 bài.

2. Những bài tập làm quen với nước

Nhờ các bài tập làm quen với nước, người mới học bơi sẽ không sợ nước, có thể mạnh dạn ngụp

lặn, mở mắt và định hướng được ở dưới nước. Những bài tập này còn giúp người tập làm quen với tỷ trọng và độ nhớt của nước, biết bơi và nằm nổi trên mặt nước, biết di chuyển trong nước ở vị trí nằm ngang.

Những bài tập làm quen với nước là những bài tập bắt buộc cho người mới học bơi ở bất kỳ lứa tuổi nào. Ở các buổi học dành cho các em trước tuổi đến trường, những bài tập đó là những bài chính. Đối với các em học sinh, chỉ cần ba đến bốn buổi tập làm quen với nước là đủ. Đặc điểm chủ yếu của các bài tập này là giúp các em duy trì thở đều sau khi xuống nước, nhờ đó mà giảm được trọng lượng riêng của cơ thể và tăng độ nổi trên mặt nước. Điều này giúp các em mới học bơi hiểu rằng, các em có thể nằm trên mặt nước một cách dễ dàng.

Khi các em đã quen với nước, nằm và lướt được trên mặt nước thì những động tác tương tự trong các bài tập làm quen với nước không còn ý nghĩa nữa, trừ các bài tập lướt và thở ở dưới nước (những bài tập này rất cần khi muốn học bất kỳ một kiểu bơi thể thao nào). Như vậy nền tảng của kỹ thuật các kiểu bơi thể thao được bắt đầu từ những buổi học đầu tiên ở dưới nước.

Những bài tập làm quen với nước có thể chia thành các nhóm nhỏ dưới đây:

1. Những bài tập để làm quen với tỷ trọng, độ nhớt và lực đẩy của nước.

2. Những bài tập ngụp đầu trong nước và mở mắt dưới nước.

3. Những bài tập làm nổi và nằm trên mặt nước.

4. Những bài tập nhảy xuống nước.

Tất cả những bài tập trên được thực hiện ở chỗ nông (mức nước tới thắt lưng hoặc tới ngực).

3. Các trò chơi và giải trí dưới nước

Ở các buổi tập bơi của trẻ em nhất thiết phải có các trò chơi giải trí dưới nước. Phương pháp tổ chức chơi phải thích hợp với đặc điểm lứa tuổi của các em. Các trò chơi làm cho buổi học trở nên lý thú hơn, tạo điều kiện cho trẻ tiếp thu bài học tốt. Chúng ta hiểu rất rõ những trò chơi có ảnh hưởng tốt như thế nào đến sức khỏe, đến sự phát triển thể chất của các em, đến việc giáo dục các phẩm chất như tính tự lập, tính sáng tạo, tính kỷ luật, tình cảm tập thể, tinh thần trách nhiệm về những việc làm của mình, v.v.. Nhờ các trò chơi có thể tăng hoặc giảm khối lượng trong buổi học.

Các trò chơi và giải trí dưới nước thường tiến hành vào giữa hoặc cuối buổi học. Việc lựa chọn trò chơi phụ thuộc vào lứa tuổi và mức độ được chuẩn bị của các em, vào độ sâu và nhiệt độ của nước. Nội dung của trò chơi phải được lấy ở các bài tập hoặc các động tác mà các em đã quen. Nếu nước lạnh, trò chơi phải tiến hành tích cực và với

nhịp độ nhanh. Ở bốn, năm buổi học đầu tiên, các trò chơi phải đơn giản nhất, chứa đựng yếu tố thi đua (không cần giải thích sơ bộ trên cạn).

Nội dung các trò chơi này là các bài tập làm quen với nước. Đó có thể là các trò chơi như: "Ai trốn dưới nước lâu nhất?", "Ai nhảy khỏi mặt nước cao nhất?", "Ai tạo được nhiều bong bóng nhất?", v.v.. Khi trẻ quen với nước, có thể đưa vào buổi học các trò chơi có nội dung điển hình (ví dụ, đối với trẻ 7-10 tuổi có các trò chơi như "Chạy - đuổi", "Tàu vào đường hầm", "Cá diếc và cá chép"), chia trẻ thành các nhóm thi đua với nhau.

Một vài trò chơi trong số đó cần giải thích và hướng dẫn sơ bộ trên cạn. Cần giải thích rõ nội dung và luật chơi, chia những người chơi thành các nhóm có sức tương đương nhau. Nếu trẻ nhỏ tuổi thì người lớn cùng xuống nước tham gia chơi với các em. Người hướng dẫn chơi phải chăm chú theo dõi quá trình diễn biến của trò chơi, theo dõi việc tuân theo luật chơi và kịp thời "phạt" những em vi phạm luật chơi. Khi nhận xét, cần ngừng chơi. Sau khi kết thúc cuộc chơi nhất thiết phải đánh giá kết quả, nêu tên người thắng và thua cuộc cũng như tất cả những em khá. Nếu trẻ mà thiếu hứng thú khi chơi, không tuân theo luật, thiếu nhiệt tình, nghĩa là chúng đã mệt và như vậy là đã tới lúc nên kết thúc cuộc chơi.

4. Những bài nhảy cầu đơn giản nhất

Nhảy cầu (nhảy xuống nước) làm cho các buổi học trở nên lý thú hơn, giúp các em nhanh chóng quen với nước, chuẩn bị cho học nhảy xuất phát và lặn dài, sâu, giáo dục tính dũng cảm, tính kiên quyết. Có thể cho học dần nhảy cầu ngay từ những buổi học đầu tiên, khi trẻ chưa biết bơi với điều kiện là độ sâu của nước chỉ tới thắt lưng hoặc ngực các em và người lớn (người hướng dẫn) phải đứng ở dưới nước.

Nếu một nhóm trẻ cùng tập, thì cần phải chú ý để các em không nhảy vào nhau. Nhảy cầu thường tiến hành vào cuối buổi học. Khi các em học được một hoặc một số kiểu nhảy thì buổi tập bơi có thể bắt đầu bằng động tác nhảy xuống nước (tất nhiên phải theo hiệu lệnh của người lớn và theo đúng quy tắc an toàn).

5. Những bài tập nhằm tìm hiểu kỹ thuật bơi

Để nắm được kỹ thuật bơi một cách dễ dàng, trước hết phải thực hiện các bài tập đơn giản để tìm hiểu các động tác chân, tay, v.v.. Dần dần, các bài tập sẽ phức tạp lên và gần với các kiểu bơi thể thao. Ngay sau khi trẻ em đã biết lướt và nằm trên mặt nước, thở dưới nước, làm các động tác chân và tay như bơi trườn, cần chuyển sang tập các động tác phối hợp toàn diện. Các bài tập

bơi có kết hợp với thở, như bơi bằng các động tác chân kết hợp với thở dưới nước, bơi bằng các động tác tay kết hợp với thở dưới nước, v.v. là những bài tập bổ ích. Khi các em đã biết nổi người trên mặt nước và bơi được một quãng ngắn, thì cần cho tập bơi nhiều hơn, giảm bớt động tác đi và đứng ở dưới nước.

Khi học kỹ thuật bơi, cần giảm dần diện tích điểm tựa, nghĩa là tăng độ khó cho việc thực hiện mỗi bài tập. Đầu tiên bài tập được thực hiện ở trên cạn, sau đó ở dưới nước với điểm tựa đứng tại chỗ (ví dụ, các động tác tay như khi bơi trườn, chân đứng chạm đáy). Tiếp theo, ở dưới nước với điểm tựa di động để thực hiện động tác (ví dụ, bơi trườn bằng động tác chân, tay bám vật nổi; đẩy nước bằng tay như khi bơi trườn, chân đi trên đáy bể).

Kế đó tập ở dưới nước không có điểm tựa (ví dụ, bơi trườn bằng động tác chân, hai tay duỗi thẳng trước đầu, bơi phối hợp toàn diện). Nếu không giảm dần diện tích điểm tựa thì những sai sót sẽ tăng lên và thời gian tập bơi sẽ kéo dài.

III. DẠY TRẺ EM TẬP BƠI NHƯ THẾ NÀO?

Để dạy bơi cho các em phải tiến hành các bài tập phát triển thể chất chung và chuyên môn ở trên cạn, cũng như các bài tập chủ yếu để làm

quen với nước và tìm hiểu kỹ thuật bơi... Khi dạy bơi cá biệt (riêng cho từng em), người hướng dẫn không chỉ là người thầy, mà còn là người bạn tập của các em, cùng học dần bài tập (cả trên cạn và dưới nước). Nếu một nhóm 3-5 em cùng tập, thì tuỳ theo mức độ nắm bài, có thể giao cho các em khá hơn làm mẫu động tác này hay động tác khác.

Nếu người cùng tuổi với người học bơi thực hiện bài tập mẫu thì rất tốt, điều đó giúp cho người học bơi càng tin tưởng hơn vào khả năng thực hiện bài tập của mình. Khi dạy bơi, dù chỉ có một nhóm nhỏ trẻ em, cũng cần lấy việc thi đua để khích lệ, gây cho các em lòng ham muốn thực hiện bài tập sao cho tốt nhất để được biểu dương. Ngoài ra, các buổi tập theo nhóm còn mở rộng khả năng tiến hành các trò chơi lý thú dưới nước.

Đối với các buổi học bơi đầu tiên cần đặc biệt chuẩn bị kỹ càng. Kết quả cuối cùng sẽ phụ thuộc vào những bài tập bơi đầu tiên được tiến hành ra sao. Thông thường, các buổi học bơi đầu tiên gây tác động tâm lý rất mạnh tới người tập, không nên ép buộc các em thực hiện những động tác quá sớm hoặc quá sức, các bài tập phải vừa sức các em, như vậy mới giúp các em tin vào sức mình. Nếu người mới tập không thể thực hiện được bài tập, thì cần đổi bài tập khác dễ hơn. Người hướng dẫn tập bơi cần đặc biệt chú ý hướng dẫn, giúp đỡ và bảo hiểm các em, giúp các em không bị những cảm giác không hay ám ảnh như sợ hãi, v.v..

Hãy động viên các em. Mỗi tiến bộ, mỗi thành tích, dù là còn nhỏ bé, người hướng dẫn cũng phải nhận thấy, không được bỏ qua và cần kịp thời khích lệ các em, không bao giờ được dọa các em (ví dụ: "Ngoài kia cá mập sẽ ăn thịt em!"; "Hãy cẩn thận kẻo uống no nước và chết đuối đấy!"). Hãy kiên nhẫn, không bao giờ được bực bội, gắt gỏng, cần tìm nguyên nhân thất bại trong việc làm của mình. Trước mỗi buổi học cần đọc lại chính xác lời miêu tả bài tập, những điều chỉ dẫn về phương pháp thực hiện bài tập đó và phải tự làm mẫu bài tập vừa nêu.

Giải thích bài tập phải ngắn gọn, rõ ràng, đơn giản. Trước hết cần giải thích vị trí khởi đầu để thực hiện bài tập, sau đó giới thiệu nó được thực hiện ra sao, cần đặc biệt chú ý tới những điểm phức tạp của bài tập. Trong khi giải thích cần quan tâm tới lứa tuổi của người tập. Chẳng hạn, nếu là trẻ em trước tuổi đến trường hoặc học sinh nhỏ tuổi thì việc giải thích phải phù hợp với khả năng tiếp thu, phù hợp với tư duy của các em và phải giàu hình tượng. Ví dụ, so sánh các động tác của các em với các động tác của những con vật mà các em đã biết như chim, cá, v.v.. Làm như vậy sẽ giúp các em nắm bài tốt (các em nhảy như chim chuyền cành; nằm trên mặt nước như cối xay quay; bơi như con ếch, v.v.). Việc giải thích được tiến hành chủ yếu khi các em còn ở trên cạn. Sau khi đã xuống nước, không nên giải thích nhiều

nữa. Nếu làm khác như vậy sẽ giảm mức độ tập trung vào sự phối hợp và giảm hưng phấn của các em khi xuống nước. Ngoài ra, đứng dưới nước mà không vận động, các em sẽ bị lạnh.

Khi giải thích bài tập mới, nhất thiết phải kèm theo động tác mẫu (vài lần trong quá trình của một bài). Có thể làm mẫu các bài tập mới trước buổi học ở dưới nước; cũng có thể làm mẫu ngay trong thời gian của buổi học, khi mà không thể thiếu sự tham gia của chính các em vào việc đó. Nếu, mặc dù đã giải thích và làm mẫu, mà có em vẫn không thể thực hiện được bài tập, thì cần giúp đỡ em đó, hãy cầm tay hoặc chân em đó (phụ thuộc vào đặc điểm của bài tập) hướng dẫn trực tiếp để em làm theo vài lần động tác cần thiết cho tới khi nhớ động tác và tự thực hiện được. Bất kỳ bài tập mới nào khi thực hiện lần đầu cũng sẽ còn nhiều sai lệch với các động tác thừa, v.v.. Người hướng dẫn đừng sợ điều đó. Dần dần, do lặp đi lặp lại nhiều lần các bài tập, các em sẽ hoàn thiện kỹ thuật của các động tác, phát triển được các tố chất của một người biết bơi khá: biết thả người tự nhiên, duỗi thẳng tay đẩy nước nhẹ nhàng mềm mại, nhẹ nhàng đưa tay khỏi mặt nước và quạt nước, chân hoạt động dẻo, nhịp nhàng, thở đúng (hít vào sâu, nhanh và thở ra mạnh, kéo dài). Để đạt được tất cả điều đó phải tập bơi thường xuyên, có hệ thống, hoàn thiện dần kỹ thuật của động tác. Khi dạy các động tác

mới, không bao giờ được nêu ra nhiều nhận xét cùng một lúc, làm như vậy sẽ mất hứng thú đối với buổi học và giảm lòng tin của các em vào sức mình. Khi các em thực hiện được bài tập lần đầu, cần khích lệ ngay. Nếu nhận thấy bài tập được thực hiện tốt, người hướng dẫn hãy bắt đầu ngay vào việc nâng cao chất lượng. Trước hết, người hướng dẫn uốn nắn sao cho các em đạt được vị trí thân người nằm thẳng khi lướt nước, biết lao người về phía trước, biết duỗi thẳng người. Tiếp theo, chuyển sang cho các em học dần cách quạt nước bằng tay và chú ý trước hết đến sự sai, đúng của động tác (nghĩa là đường di chuyển của tay trong khi quạt nước), sau đó đến rèn luyện động tác. Cần chú ý giữ cho lòng bàn tay được chắc chắn khi đẩy nước. Trong khi bơi, tay phải thẳng với thân mình và không rời khỏi nước quá sớm.

Buổi dạy bơi thường bắt đầu ở trên cạn và sau đó, phần chính được thực hiện dưới nước. Kết quả học ở dưới nước phụ thuộc nhiều vào việc tiến hành các bài tập ở trên cạn. Vì vậy, không nên vội vã giải thích ngay cho các em (khi bước vào tập các bài tập ở trên cạn) rằng, hôm nay các em sẽ học gì ở dưới nước.

Mỗi buổi học gồm các bài tập ôn tập và làm quen với một hai bài tập mới, cần giải thích và làm mẫu các bài tập mới. Khi xuống nước, cần tạo cho các em quen với chỗ tập và khởi động cho ấm người lên. Nếu các em chưa biết bơi, cần hướng

dẫn các em hoạt động tích cực ở dưới nước (nhảy, chạy, "giũ quần áo", "đá bóng"). Điều này đặc biệt quan trọng ở những buổi tập đầu tiên, khi các em chưa quen với nhiệt độ của nước và do chưa biết di chuyển dưới nước, các em mau chóng bị lạnh do hạ thân nhiệt nhanh, vì vậy cần chú ý xen kẽ các bài tập đứng tại chỗ và di động. Tất cả các bài tập thực hiện trong điều kiện nín thở phải xen kẽ với các bài tập kết hợp thở mạnh (ví dụ, thở ra ở dưới nước). Khi các em đã biết lướt nước và đã có thể bơi được, cần đưa vào buổi học các trò chơi dưới nước để củng cố và hoàn thiện kỹ thuật bơi. Nên khích lệ các cố gắng tự bơi của các em. Buổi học bao giờ cũng kết thúc bằng trò chơi hoặc nhảy cầu.

Phần II

CÁC BÀI TẬP LÀM QUEN VỚI NƯỚC

Các em nhỏ thân mến, những ngày nghỉ hè sắp đến, phượng vĩ sẽ đỏ rực trên sân trường, bầy ve sẽ lại cất lên tiếng kêu râm ran trên các cành cây cao, các em sẽ tạm biệt trường lớp để nghỉ hè và biết bao điều lý thú đang chờ đón các em. Các em sẽ làm việc giúp đỡ người lớn, sẽ dạo chơi trong các công viên, hoặc sẽ có những chuyến đi xa. Trong những ngày nóng nực đó, thật là tuyệt vời nếu như các em được thả sức vui đùa với làn nước xanh.

Nếu như các em chưa biết bơi? Đừng lo, đó không phải là điều gì khó khăn mà các em không thể vượt qua. Chúng ta sẽ cùng học bơi. Việc học bơi sẽ thuận lợi hơn nếu các em đọc kỹ những trang sách này, làm quen với các hình vẽ, ghi nhớ những lời khuyên của chúng tôi, và tuân theo lời chỉ bảo của người lớn. Bố mẹ, anh chị của các em sẽ là những huấn luyện viên đầu tiên của các em.

Dưới đây là những bài tập bơi đầu tiên dành cho các em.

Bài 1

CÁC BÀI TẬP TRÊN CẠN

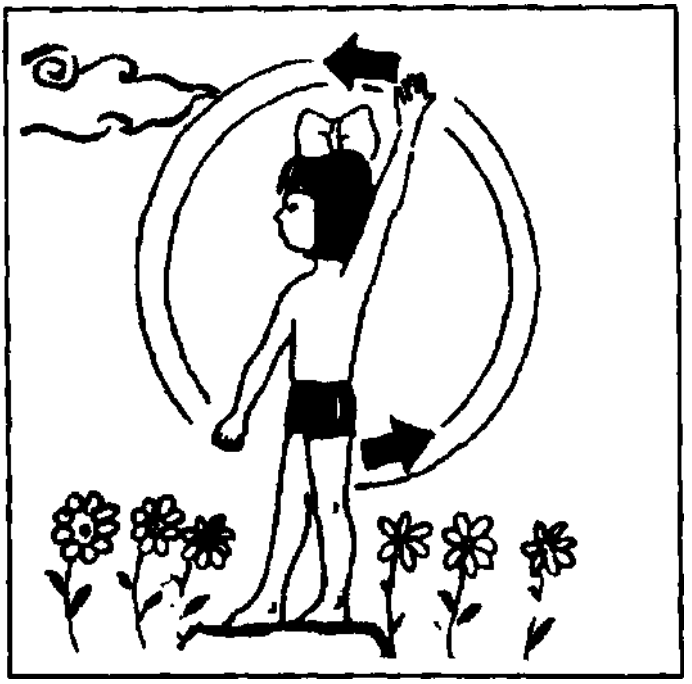
Trước tiên hãy tập ở trên cạn. Các bài tập trên cạn sẽ giúp các em làm nóng cơ thể, làm cho cơ bắp mạnh mẽ hơn, khớp xương linh hoạt hơn, và chúng ta nắm được kỹ thuật bơi nhanh hơn.

1. Đi và chạy chậm

Lúc đầu đi 20 - 30m, sau đó chuyển sang chạy chậm và cuối cùng chạy nước rút khoảng 70 - 80m. Khi về đích cần làm các động tác hồi tĩnh: giơ tay lên cao hít vào sâu, cúi gập người xuống thở ra hết. Làm như vậy từ 8 đến 10 lần.

2. Quay tay

Đứng chân trước chân sau, một tay giơ lên cao một tay thả xuống dưới - thực hiện quay vòng 2 tay; 10 vòng về trước và 10 vòng về sau - cần tăng dần tốc độ quay (hình 1).



Hình 1

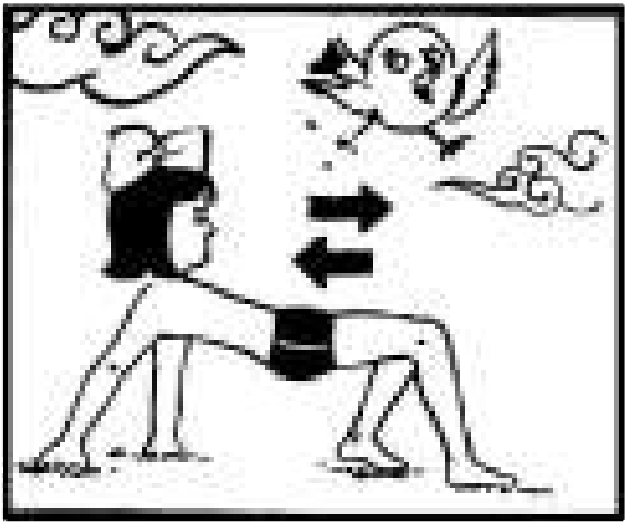
3. "Hải âu vỗ cánh"

Nằm sấp, nâng cao ngực và ngửa đầu đưa về phía sau lưng, sau đó nâng tay lên rồi hạ xuống giống như chim hải âu đang vẫy cánh. Lặp lại động tác 2 - 3 lần, mỗi lần vẫy tay từ 5 đến 7 cái (hình 2).

Hình 2

4. "Chú cua trên bãi cát"

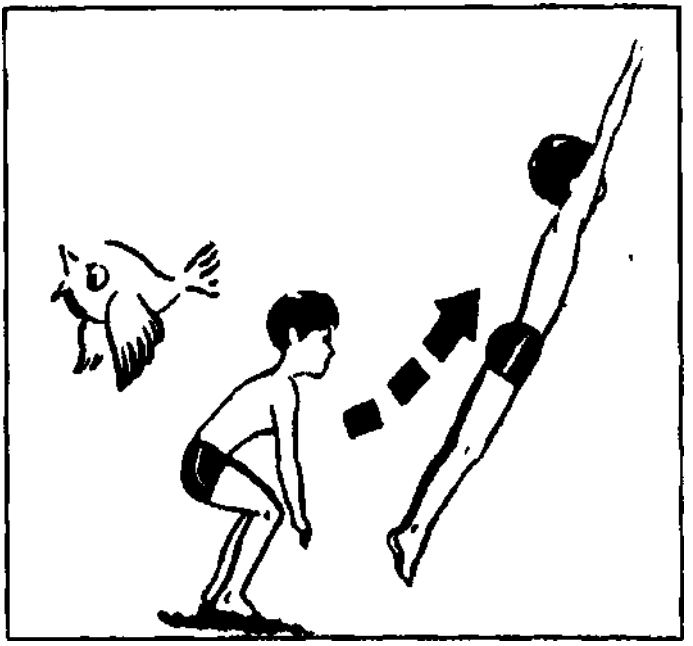
Ngồi trên cát, co hai chân lại, tay chống sau lưng, sau đó ưỡn thân cao lên và di chuyển về trước 4 - 5m, ra sau 4 - 5m (hình 3).



Hình 3

5. "Mũi tên của Rôbin Hút"

Đứng thẳng, sau đó gập thân xuống, đầu gối co, tay thả xuống dưới. Khi có hiệu lệnh thì đánh tay mạnh lên cao, đồng thời bật chân cao lên trên (hình 4).



Hình 4

Bài 2

LÀM QUEN VỚI NƯỚC

Muốn tập bơi tốt, trước hết cần phải tập các bài tập làm quen với nước ở độ sâu ngang thắt lưng. Các bài tập làm quen với nước gồm: đi, chạy, nhảy trong nước, lặn xuống nước...

Để cho việc tập bơi luôn luôn mang lại sức khỏe cho các em, các vị phụ huynh cần lưu ý các điểm sau:

1. Chỉ có các em khỏe mạnh mới nên tập bơi. Nếu trẻ có bệnh tật, hãy đưa trẻ tới bác sĩ để có những lời khuyên phù hợp. Nếu trẻ có một số khiếm khuyết trong quá trình phát triển thể chất như: bàn chân bẹt, cong vẹo cột sống, tư thế lệch lạc thì việc học bơi không có hại, ngược lại bơi còn là phương pháp rất tốt để chữa những khiếm khuyết đó.

2. Chỉ nên bơi ở những điểm bơi đã được xác nhận là an toàn. Nếu như tới những điểm bơi xa lạ, khi chọn điểm bơi, cần lưu ý tới các vấn đề sau: nước phải sạch, bờ phải thoai thoải, tốt nhất là các bãi cát; mực nước sâu khoảng 50 - 80cm (ngang thắt lưng của trẻ hoặc sâu hơn một ít), bãi tắm không có hố, cọc nhọn, gốc cây hoặc các vật nguy hiểm khác.

3. Không nên cho trẻ bơi xa bờ, mặc dù trẻ bơi khá.

4. Không bơi sau khi ăn no. Nên bơi sau khi ăn từ 1,5 - 2 giờ. Không cho trẻ bơi khi đang có các triệu chứng buồn nôn, sổ mũi.

5. Không nên nằm dưới nắng nhiều, vì ánh nắng mặt trời có thể làm đau đầu, bong da mặt, hô hấp sẽ nhanh hơn và có thể dẫn tới ngất xỉu. Nếu các triệu chứng trên xảy ra cần nhanh chóng đưa trẻ vào bóng mát, lau mặt, đầu, ngực bằng nước lạnh.

6. Không để cho trẻ bơi lâu vì ở dưới nước trẻ dễ bị nhiễm lạnh hơn người lớn.

Trước khi xuống nước tập bơi, cần phải khởi động làm nóng cơ thể, giúp xương khớp linh hoạt và cơ bắp mạnh mẽ hơn. Bài khởi động gồm: các bài tập trên cạn như ở bài 1, sau đó thực hiện các bài tập sau:

- Hít vào sâu nín thở 5 - 6 giây, sau đó thở ra (đếm nhẩm từ 1 - 6). Lặp lại 3 - 4 lần.

- Di chuyển nín thở: Nín thở bước đi 4 - 5 bước, sau đó đi thêm 8 - 10 bước và thở bình thường. Làm 3 - 4 lần.

1. "Ai chạy vào bờ nhanh nhất"

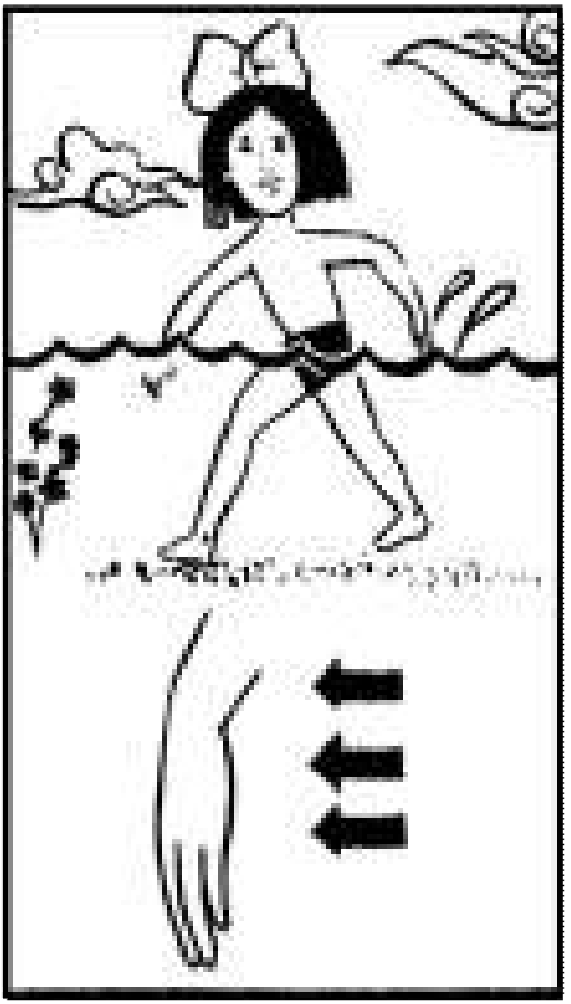
Đứng dưới nước, mực nước cao hơn đầu gối, quay mặt vào bờ, ngồi xuống đáy hồ. Khi nghe hiệu lệnh thì vùng dậy chạy thật nhanh lên bờ.

2. "Chèo thuyền"

Đứng quay mặt song song với bờ, nước ngang thắt lưng, gập người về trước. Hai tay luân phiên

quạt nước như mái chèo, lòng bàn tay khép lại, cố gắng đi hoặc chạy dưới nước 8 - 10 m.

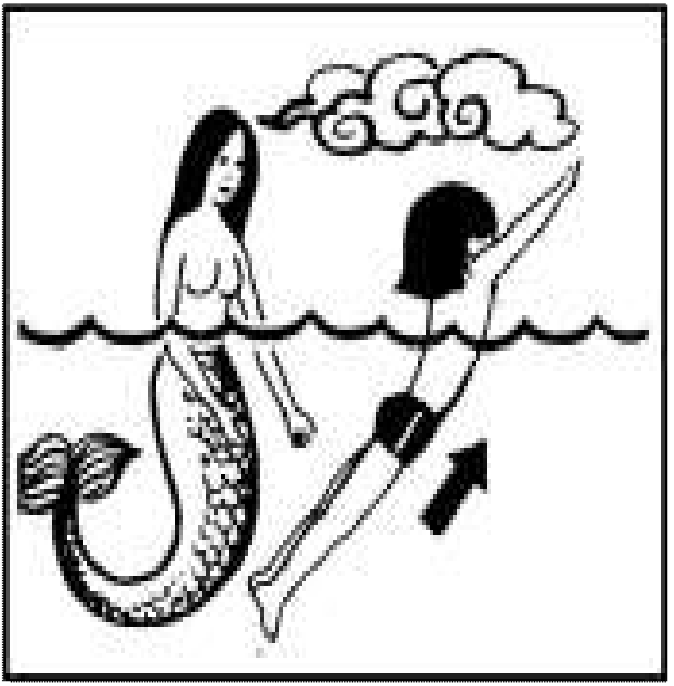
Lặp lại bài tập trên, thi xem ai đi nhanh hơn (hình 5).



Hình 5

3. Bật nhảy

Đứng dưới nước, mực nước ngang thắt lưng, cúi gập người xuống sao cho nước tới ngực. Khi nghe hiệu lệnh thì bật thẳng lên cao (hình 6). Lặp lại bài tập 4 - 5 lần.



Hình 6

4. Lặn xuống nước

Bài tập này được thực hiện theo từng cặp ở nơi có mực nước gần ngang bụng - cầm chặt tay bạn

mình, hít vào sâu, nín thở và ngụp đầu xuống nước. Lặp lại bài tập 5 - 6 lần.

5. Ai chạy nhanh hơn?

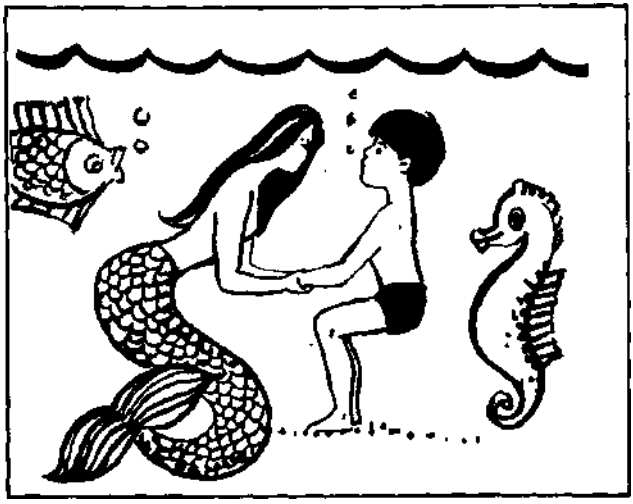
Bài tập được thực hiện ở nơi có mực nước ngang thắt lưng, dưới hình thức thi đấu - chạy dọc bờ khoảng 10m. Tất cả đứng ở vị trí xuất phát, khi nghe hiệu lệnh thì nhanh chóng chạy về đích (khi chạy có thể dùng tay quạt nước).

Bài 3
LẶN VÀ MỞ MẮT DƯỚI NƯỚC

Các bài tập từ 1 - 4 nên tập theo từng cặp, mực nước ngang thắt lưng.

1. Mở mắt nhìn nhau

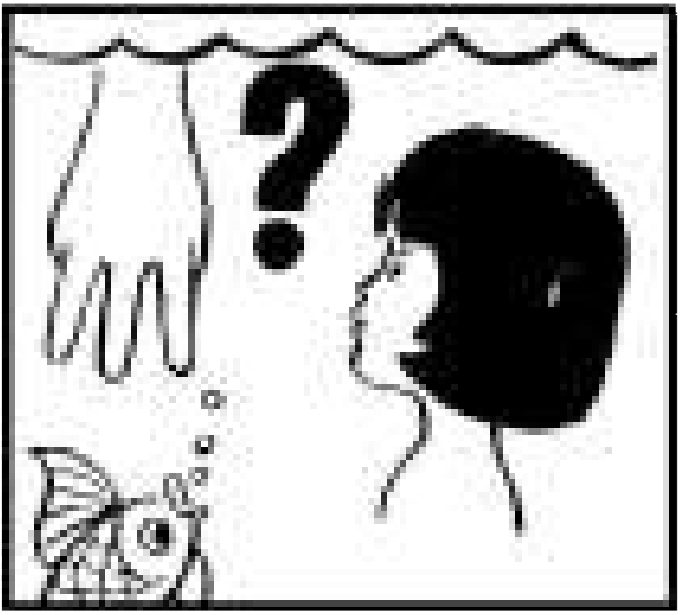
Hai người đứng quay mặt vào nhau và tay cầm chặt nhau. Ngụp xuống nước, mở mắt nhìn nhau từ 3 - 5 giây. Lặp lại 2 - 3 lần (hình 7).



Hình 7

2. Hãy đếm có bao nhiêu ngón tay

Hai người đứng quay mặt vào nhau, cách nhau 1 - 2 bước. Một người ngụp xuống nước mở mắt, còn người kia thò tay xuống nước và xòe các ngón tay theo số lượng tuỳ ý. Người ngụp xuống nước hãy đếm xem bạn mình chìa ra mấy ngón tay (hình 8).

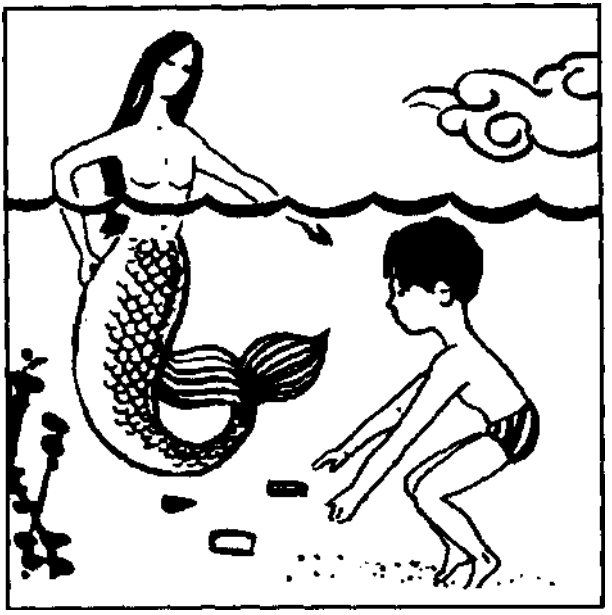


Hình 8

3. Nhặt các vật chìm dưới nước

Hai người đứng quay mặt vào nhau, cách nhau 2 - 3 bước. Một người ném xuống nước trước mặt mình 2 - 3 vật, còn người khác lặn xuống nhặt lên.

Sau đó đổi cho nhau. Ai nhặt nhiều nhất, nhanh nhất là thắng (hình 9).

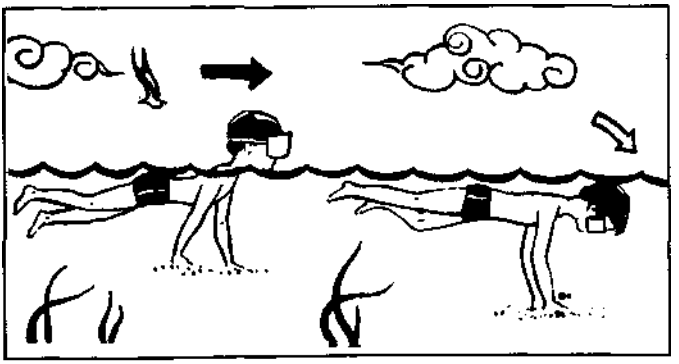


Hình 9

4. "Đi tìm ngọc trai"

Đứng ở nơi có mực nước ngang đầu gối. Nằm ngang trên mặt nước, tay chống xuống đáy hồ, chân duỗi thẳng trên mặt nước. Bây giờ bạn hãy di chuyển bằng tay và đi tìm những viên ngọc trai cho mình. Đi 2 - 3 bước thì dừng lại, úp mặt xuống nước, mắt mở và đi tiếp 8 - 10 m.

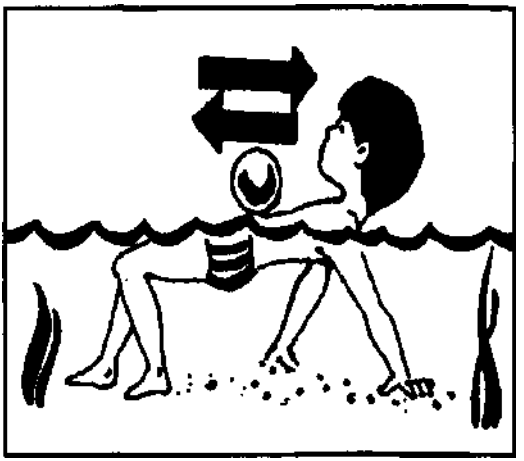
Bài tập này rất thú vị, nếu như các em có kính bơi và cố gắng tìm được nhiều đá cuội, vỏ sò (hình 10).



Hình 10

5. "Chú cua khuân vác"

Nằm ngửa, tay và chân chống đáy hồ, người cùng đội đặt một vật nặng lên bụng của bạn.



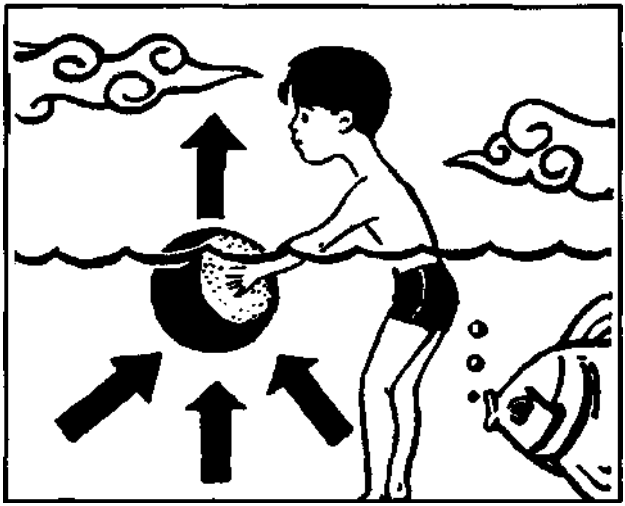
Hình 11

Cố gắng di chuyển như một chú cua đang bò mà không làm rơi vật nặng trên bụng của bạn (hình 11).

Bài 4

HỌC NẰM VÀ LƯỚT NƯỚC

Học cách nằm và lướt nước, tức là tập làm quen với độ nổi và dáng hình thoi của cơ thể, làm quen với lực đẩy của nước. Chúng ta hãy thử nhấn chìm một quả bóng vào nước, không khí trong quả bóng nhẹ hơn nước, vì vậy nước sẽ đẩy quả bóng nổi lên mặt nước (hình 12).



Hình 12

Nếu hít vào sâu, cơ thể các em sẽ có độ nổi rất tốt, nước sẽ đẩy cơ thể nổi lên mặt nước. Vì vậy, chẳng có gì ngạc nhiên khi các em tập bài tập "cái phao bơi".

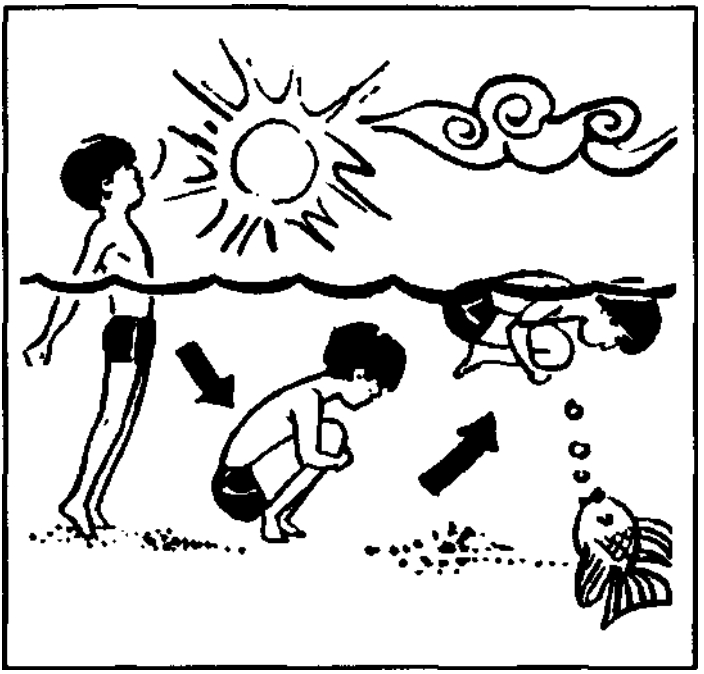
Các vận động viên bơi lội có thể nằm ngang trên mặt nước không cần cử động chân tay. Nhưng nằm lâu mà không cử động chân tay thì rất khó, vì so sánh với thân người, chân có độ nổi kém hơn, nên nó sẽ từ từ chìm xuống và sự cân bằng trên mặt nước của cơ thể sẽ bị phá vỡ.

Các em có thể giữ tư thế thăng bằng trên mặt nước lâu hơn nhờ động tác lướt nước. Nếu tốc độ lướt nước càng nhanh, thì giữ tư thế thăng bằng sẽ càng lâu hơn và dễ hơn. Trong thời gian lướt nước, chân tay không được hoạt động, và nín thở.

1. "Cái phao bơi"

Hít vào sâu, nín thở. Sau đó ngụp đầu xuống nước, hai tay ôm chặt cẳng chân, giữ tư thế này từ 5 - 7 giây, nước sẽ đẩy em nổi lên mặt nước.

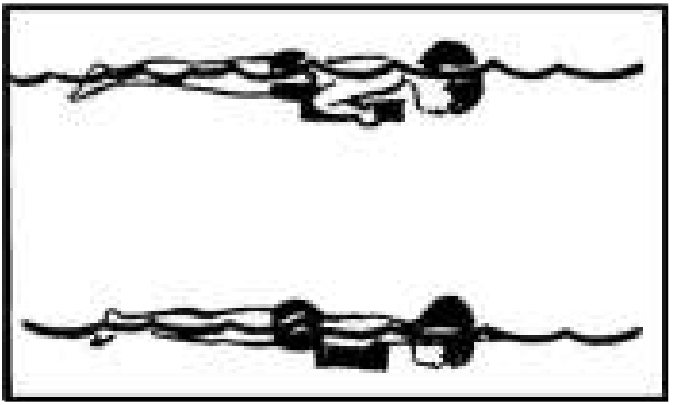
Lặp lại bài tập 2-3 lần (hình 13).



Hình 13

2. Nằm úp mặt xuống nước

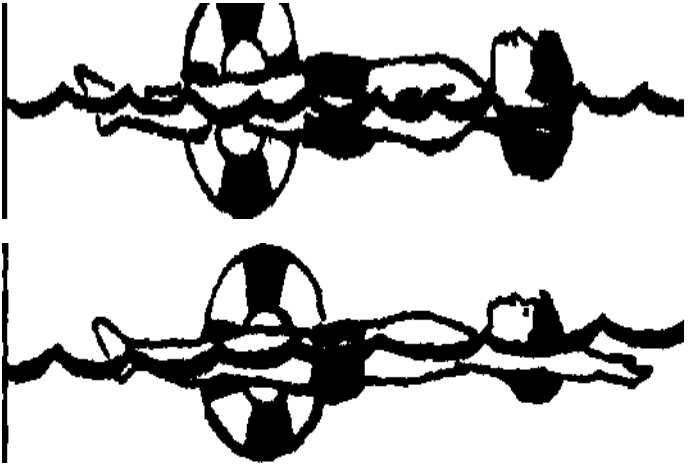
Nằm úp mặt xuống nước, tay ôm ván bơi vào bụng, chân duỗi thẳng. Ván bơi sẽ giúp cho em nổi lên mặt nước từ 5 - 7 giây. Sau đó ngẩng đầu lên, thả ván bơi ra và đứng xuống đáy hồ (hình 14).



Hình 14

3. Nằm ngửa trên mặt nước

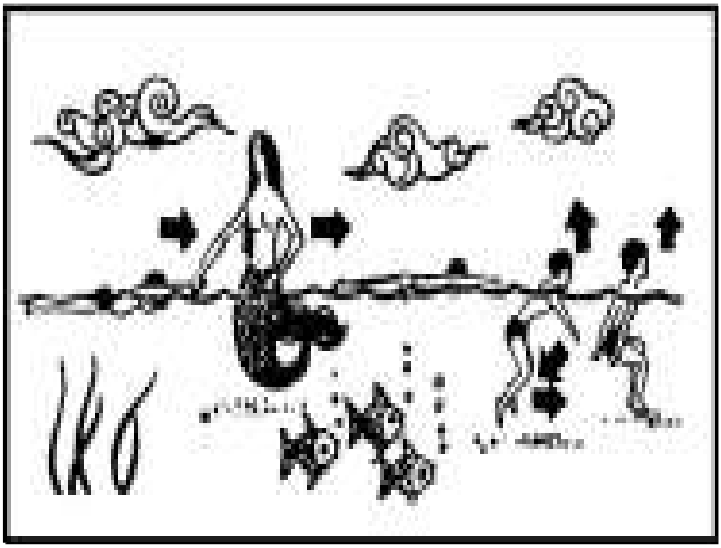
Nằm ngửa trên mặt nước, hai chân kẹp phao bơi, tay duỗi thẳng trên đầu. Em có thể không cần phao bơi không? Hãy thử xem! (hình 15).



Hình 15

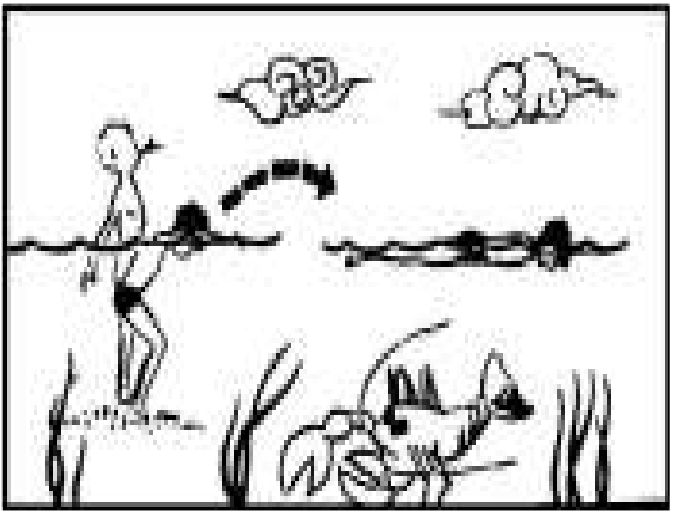
4. Lướt nước

Bài tập được thực hiện theo từng cặp. Một người nằm úp xuống mặt nước, chân tay duỗi thẳng. Còn người kia đứng quay hông với bạn mình, cầm tay dẫn bạn mình đi với tốc độ nhanh nhất, sau đó thả tay ra cho bạn mình tự lướt nước. Được 3 - 4 m thì co chân đứng xuống (hình 16).



Hình 16

Ghi chú: Khi tập động tác lướt nước nên tập theo dọc bờ, nước nông, không tập ở chỗ xa bờ, nước sâu. Khi đã thành thạo, em hãy tự thực hiện một mình (theo hình 17).



Hình 17

Để thực hiện được bài tập này, em úp mặt xuống nước, tay duỗi thẳng về trước, đạp mạnh chân vào đáy hồ, và cứ thế lướt nước.

Đây là bài tập rất quan trọng, bởi vì lướt nước ở tư thế nằm ngang trên mặt nước là cơ sở của kỹ thuật bơi lội. Do đó, cần hết sức lưu ý bài học này. Thực hiện bài tập này không phức tạp lắm, nhưng để thực hiện được, các em cần phải vượt qua được rào chắn tâm lý - tự mình tách khỏi điểm tựa cứng (đáy hồ), khắc phục tâm lý sợ hãi, thiếu tin tưởng.

Các bậc phụ huynh cần lưu ý rằng, sau khi lướt nước, các em từ tư thế nằm ngang trên mặt nước, đứng xuống đáy hồ, thường xuất hiện cảm

giác sợ hãi, nếu như ngay lập tức chân không tìm được điểm tựa ở đấy. Những lần tập đầu tiên, người lớn cần luôn luôn đứng cạnh các em, hướng dẫn các em làm đúng và tự đứng xuống đáy hồ. Sau đó, từ từ tăng khoảng cách từ mình tới các em khi các em lướt nước. Nếu các em thực hiện lướt nước một cách tự tin, có nghĩa rằng các em đã có cơ sở vững chắc để nắm được kỹ thuật bơi. Chúng tôi xin nhắc lại là các bài tập lướt nước đều chỉ được thực hiện dọc theo bờ, hoặc hướng vào bờ ở nơi nước cạn.

Bài 5
TẬP THỞ

Trong một lần hít vào thở ra, em có thể đạt được bao nhiêu lít không khí? Các em cùng thử kiểm tra xem bằng một cách đơn giản, nếu như trong tay các em có những quả bóng bay. Hãy hít vào thật sâu, sau đó thổi hết không khí vào bóng và so sánh xem ai có quả bóng to hơn. Ai có quả bóng to hơn, có nghĩa là người đó có lượng không khí lớn hơn (chỉ thổi 1 lần). Những người thường xuyên tập bơi bao giờ cũng có dung tích sống lớn hơn (lượng không khí trong một lần hít vào sâu và thở ra hết), vì phổi của họ phát triển hơn. Điều đó không có gì là lạ và không phải ngẫu nhiên mà tất cả các loài thú sống dưới biển đều có dung tích sống lớn.

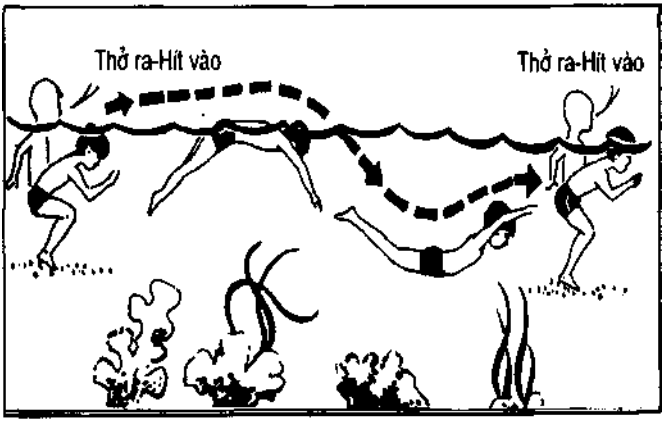
Ví dụ: Cá voi xanh nặng 122 tấn, phổi của nó chứa 14.000 lít không khí. Với lượng không khí trong phổi lớn như vậy, nó có thể ở dưới nước rất lâu. Sau đó cá voi xanh lại nhô lên mặt nước để thở.

Cá heo thực hiện hít vào trong thời gian nhô đầu ra khỏi mặt nước. Biết hít vào nhanh như cá

heo rất quan trọng đối với vận động viên bơi, vì khi bơi mặt luôn luôn nằm trong nước.

1. Nhảy và uốn thân mình như cá heo

Cá heo thường sống dưới nước, thỉnh thoảng nó lại nhào lộn trên mặt nước. Chúng ta hãy thử bắt chước chúng: Hãy co gối gập người xuống nước, sau đó vung tay từ dưới lên và ra trước, bật lên cao trong tư thế bay. Sau đó vào nước bằng đầu, hai tay kẹp thẳng trên đầu. Khi tốc độ lướt nước chậm lại, co chân đứng xuống đáy hồ để chuẩn bị nhảy tiếp. Tập liên tục 3 - 4 bước. Đừng quên thở ra - hít vào giữa các lần đứng chuẩn bị nhảy bước sau. Lặp lại 6 - 7 lần (hình 18).



Hình 18

2. Thở ra dưới nước

Bài tập được thực hiện theo từng cặp: Nắm chặt tay nhau cùng hít vào sâu, sau đó ngụp đầu

xuống nước thở ra nhanh mạnh bằng miệng. Lặp lại bài tập 6 - 7 lần.

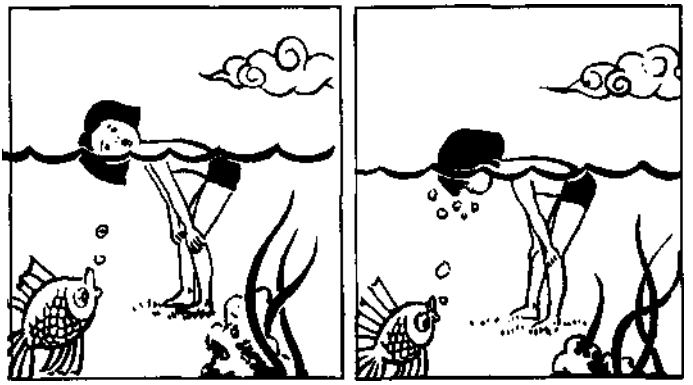
3. "Cái phao bơi"

Lặp lại bài tập quen thuộc, nhưng bây giờ hết sức chú ý động tác thở: Lúc ngụp xuống nước thở ra mạnh, khi ngẩng đầu lên khỏi mặt nước thì hít vào nhanh. Lặp lại 10 - 12 lần.

4. Thở giống như bơi trườn sấp

Đứng ở nơi nước sâu tới thắt lưng, chân rộng bằng vai và hơi co ở gối, tay chống vào gối, mặt úp xuống nước thở ra hết dưới nước. Sau đó từ từ quay đầu sang một bên, khi miệng vừa nhô ra khỏi mặt nước thì lập tức hít vào bằng miệng (hít bằng miệng, không được hít vào bằng mũi).

Sau đó úp mặt xuống nước thở ra nhanh. Cứ thế lặp đi lặp lại. Bài tập được làm nhiều lần (hình 19).

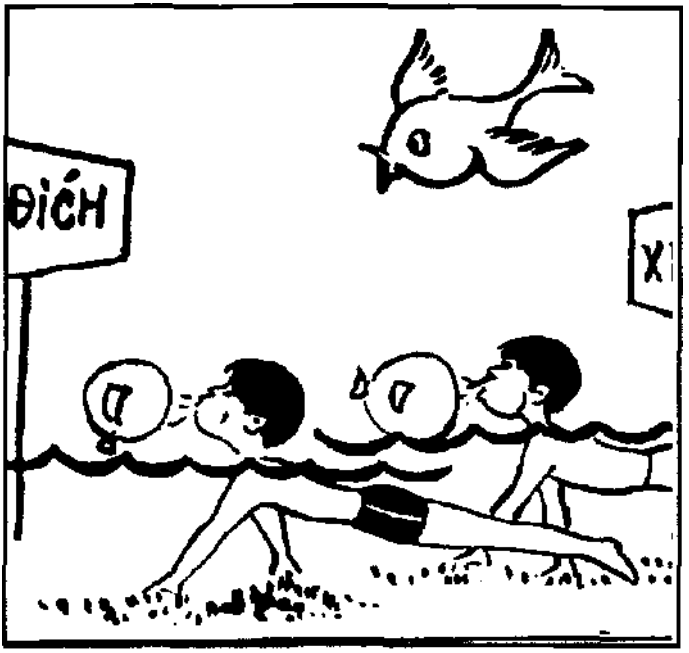


Hình 19

5. Chạy đua có bóng

Đây là cuộc thi đấu ở những nơi có nước sâu tới đầu gối, có chiều dài khoảng 10 m. Kỹ thuật giống như bài tập "Đi tìm ngọc trai". Trước mặt mỗi người thả một quả bóng bay, bóng có nhiều màu càng tốt, để đỡ nhầm lẫn khi có gió bay.

Khi có hiệu lệnh, từ vạch xuất phát các em bò về đích, vừa bò vừa thổi bóng của mình. Ai về đầu tiên cùng với bóng của mình người đó sẽ thắng (nếu gió mạnh có thể dùng quả bóng bàn để thay bóng bay) (hình 20).



Hình 20

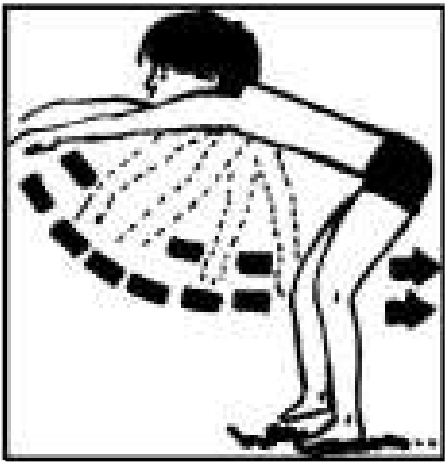
Bài 6

TẬP ĐỘNG TÁC QUẠT NƯỚC

Trong bơi lội, động tác quạt nước rất quan trọng, có thể quạt tay đồng thời, hoặc luân phiên nhau tay trước tay sau. Khi quạt nước, ngón tay phải khép chặt, lòng bàn tay hơi khum để bám nước.

A. CÁC BÀI TẬP TRÊN CẠN

1. Quạt hai tay đồng thời khi bơi sải



Hình 21

Đứng hai chân rộng bằng vai, hơi cúi gập về trước, thực hiện quạt hai tay đồng thời về phía sau, kết thúc động tác bàn tay sát đùi. Kết thúc động tác này, làm tiếp động tác quay tay lên trên - ra trước. Bài tập lặp lại 8 - 10 lần (hình 21).

2. Quạt một tay khi bơi sải

Tư thế chuẩn bị giống bài tập trên, nhưng chỉ quạt một tay, còn một tay duỗi thẳng về phía trước. Kết thúc quạt nước, tay sát đùi. Sau đó thực hiện tiếp bài tập quay hai tay luân phiên lên trên - ra trước.

B. CÁC BÀI TẬP DƯỚI NƯỚC

1. Quạt nước bằng hai tay

Đứng chân trước chân sau, tay duỗi thẳng trên mặt nước. Quạt nước bằng hai tay đồng thời. Kết thúc động tác quạt, hai tay trở về tư thế ban đầu. Lưu ý bàn tay khép chặt. Bây giờ chúng ta thực hiện quạt nước bằng một tay, còn một tay chống đầu gối.

Hình 22

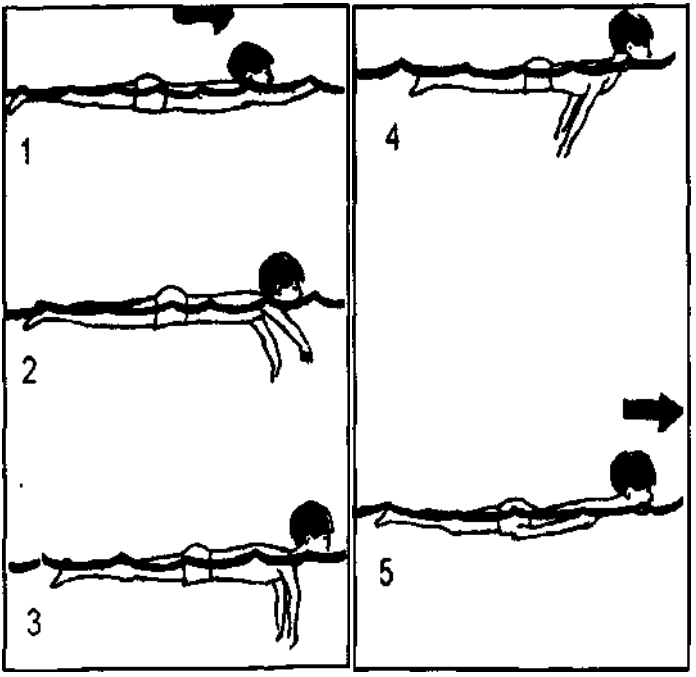
Quạt tay trườn sấp, sau đó đổi tay khác và luân phiên quạt nước (hình 22).

2. Lướt nước bằng động tác quạt tay

Thực hiện động tác lướt nước, hai tay duỗi

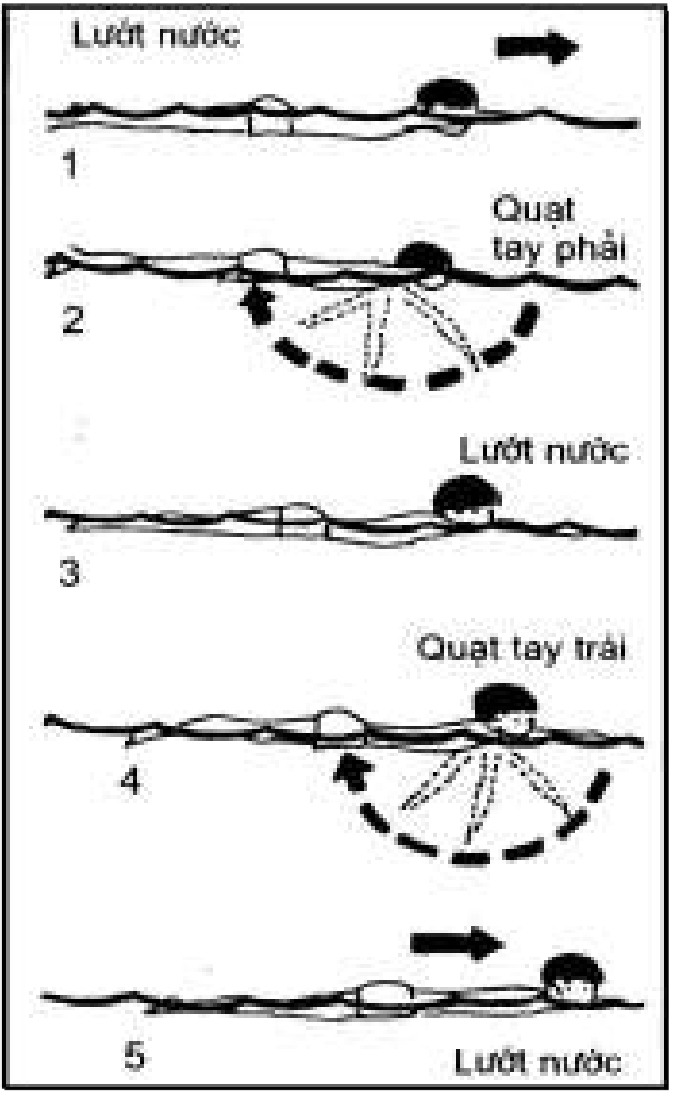
thẳng về phía trước. Trong thời gian lướt nước thực hiện quạt hai tay đồng thời. Kết thúc động tác tay bên cạnh đùi, và tiếp tục lướt về trước (hình 23).

Khi tốc độ lướt dừng, co chân đứng dậy.



Hình 23

Bây giờ chúng ta làm tiếp bài tập khác: Khi lướt nước chỉ quạt một tay, kết thúc tay phải, quạt tiếp tay trái (hình 24), sau đó tiếp tục lướt nước.


Lướt nước
1
Quạt
tay phải
2
Lướt nước
3
Quạt tay trái
4
5
Lướt nước

Hình 24

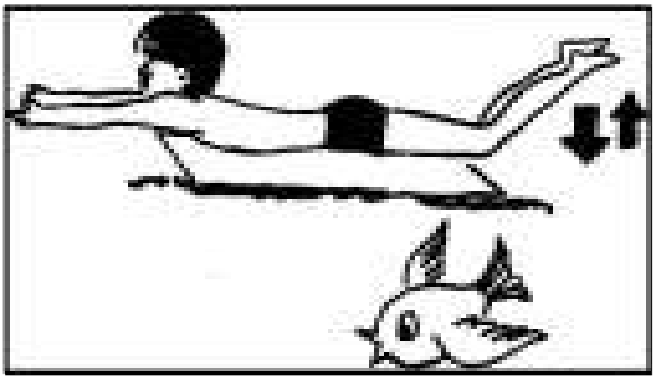
Bài 7

TẬP ĐỘNG TÁC CHÂN

A. CÁC BÀI TẬP TRÊN CẠN

1. Thực hiện động tác hai chân đồng thời đập nước

Nằm sấp, hai tay duỗi thẳng về trước. Chân duỗi thẳng nâng cao chân và thực hiện động tác đạp lên trên - xuống dưới. Động tác được thực hiện từ đùi, với biên độ và tần số không lớn lắm (hình 25a).

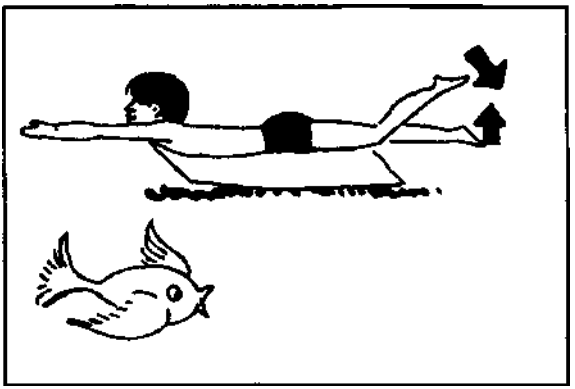


Hình 25a

2. Đập chân trườn sấp

Tư thế ban đầu giống bài 1 nhưng hai chân

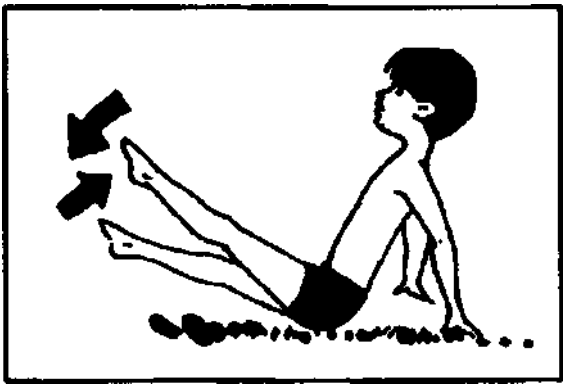
luân phiên đập từ trên xuống dưới với biên độ nhỏ. Khi một chân đập xuống dưới, thì chân kia nâng lên trên (hình 25b).



Hình 25b

3. Đập chân bơi ngửa

Ngồi chống hai tay sau lưng, chân duỗi thẳng và nâng lên cao. Hai chân luân phiên đập lên xuống (hình 25c).

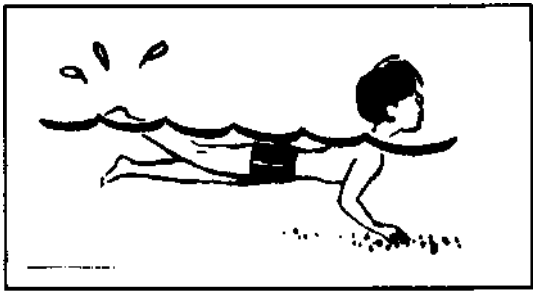


Hình 25c

B. CÁC BÀI TẬP DƯỚI NƯỚC

1. Đập chân trườn sấp

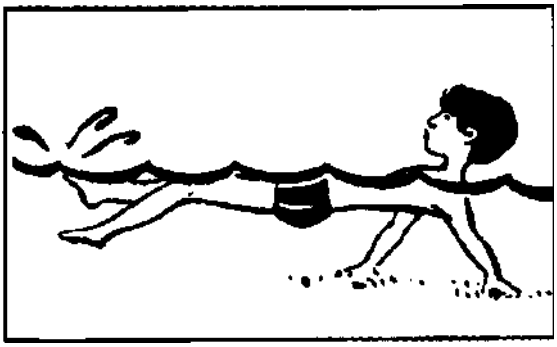
Tập ở nơi nước nông, nằm sấp hai tay chống xuống đáy hồ. Duỗi thẳng chân và thực hiện động tác đập nước của chân trườn sấp. Mỗi bài tập kéo dài 10-15 giây (hình 26a).



Hình 26a

2. Đập chân bơi ngửa

Tập ở nơi nước nông, nằm ngửa tay chống đáy hồ,

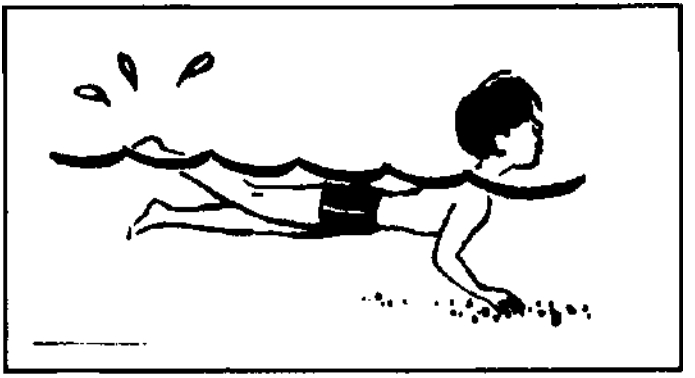


Hình 26b

chân duỗi thẳng đập chân ngửa. Mỗi bài tập kéo dài 10 - 15 giây (hình 26b).

3. Bơi chân trườn sấp

Khi lướt nước, đập mạnh chân luân phiên từ trên xuống dưới, chân thẳng, giống như khi bơi trườn sấp, bàn chân duỗi thẳng và thả lỏng cổ chân (hình 27a).

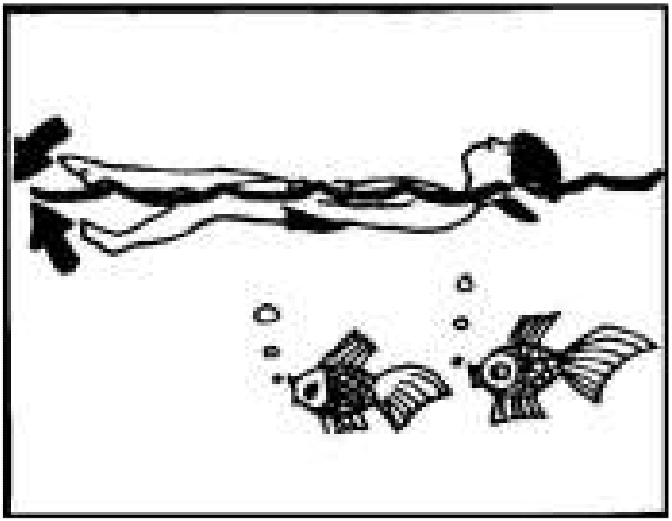


Hình 27a

4. Bơi chân ngửa

Nằm ngửa, hai tay duỗi sát đùi và hơi vẫy để giữ thăng bằng.

Thực hiện động tác đá chân từ dưới lên, bàn chân duỗi thẳng. Đầu gối không cần thiết phải nằm dưới nước. Đầu hơi ngẩng sao cho gáy nằm trong nước. Mắt nhìn thấy ngón chân khi chân tiếp giáp với mặt nước (hình 27b).



Hình 27b

Bài 8

TẬP BƠI TRƯỜN SẤP

Chúng ta bắt đầu thực hiện một bước quan trọng: tập bơi kiểu trườn sấp. Động tác bơi của các em chắc sẽ chưa hoàn thiện, các em chỉ có thể bơi được 4 - 5m và phải nín thở, nhưng đây là việc quan trọng vì dù sao các em cũng đã bơi được kiểu trườn sấp.

A. CÁC BÀI TẬP TRÊN CẠN

1. Quạt tay trườn sấp

Đứng chân trước chân sau, thân gập về trước, thực hiện động tác quay tay trườn sấp. Tay phải quạt nước, thì tay trái chuyển động trên "mặt nước" lên trên - ra trước. Sau đó tay trái quạt nước, còn tay phải chuyển động trên "mặt nước" lên trên - ra trước. Bài tập thực hiện 2 - 3 lần, mỗi lần 6 - 8 vòng.

2. Quạt tay trườn sấp kết hợp di chuyển

Thực hiện giống bài tập trên, nhưng khi quạt

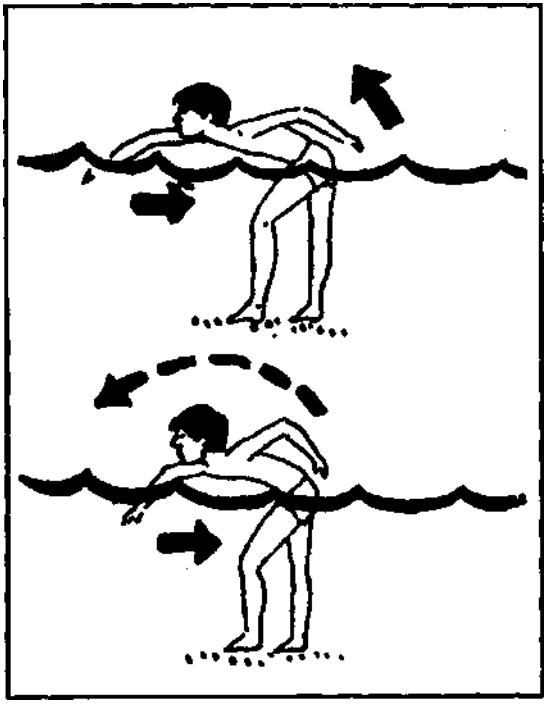
tay thì tiến lên phía trước bằng những bước nhỏ, mỗi lần quạt nước thì tiến lên 3 bước.

B. CÁC BÀI TẬP DƯỚI NƯỚC

1. Bơi tay trườn sấp

Đứng chân trước chân sau, gập người về phía trước sao cho ngực và mặt gần sát mặt nước. Tay phải duỗi thẳng về phía trước, tay trái duỗi thẳng về phía sau quạt tay 5 - 6 lần.

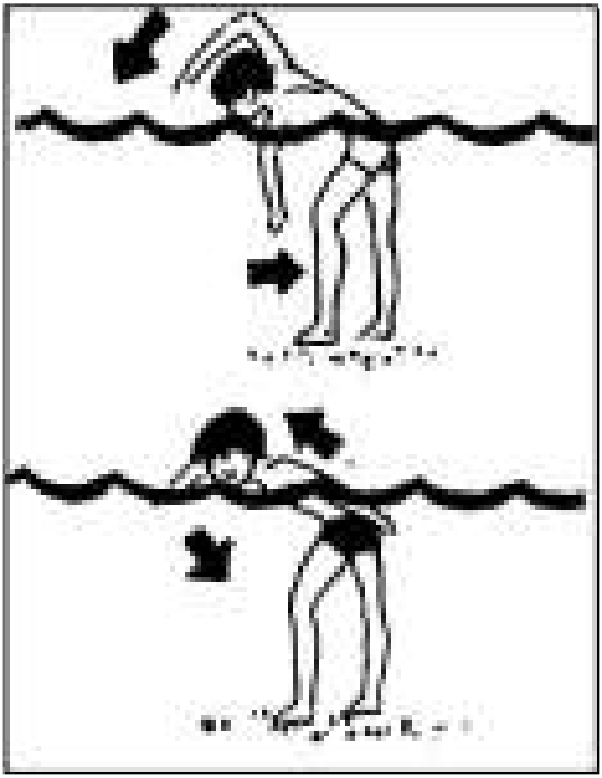
Khi thực hiện cần nín thở (hình 28a).



Hình 28a

2. Tay kết hợp với di chuyển chân

Thực hiện quạt tay trườn sấp kết hợp với di chuyển bước chân giống như bài tập số 2 ở trên cạn (hình 28b).



Hình 28b

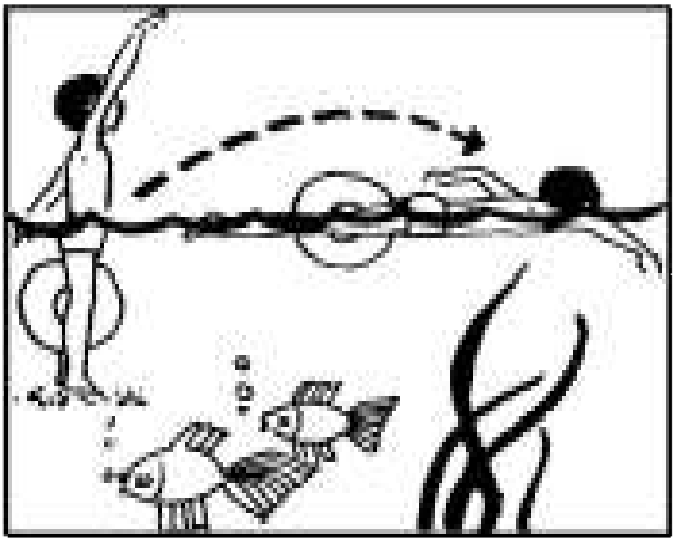
3. Lướt nước bằng tay

Đứng, một tay duỗi về trước, tay kia đưa sát đùi. Nín thở, chân đạp vào thành bờ, thực hiện

động tác lướt nước và bắt đầu quạt tay như khi bơi. Thực hiện bơi 5 - 6 chu kỳ.

4. Bơi tay trườn sấp

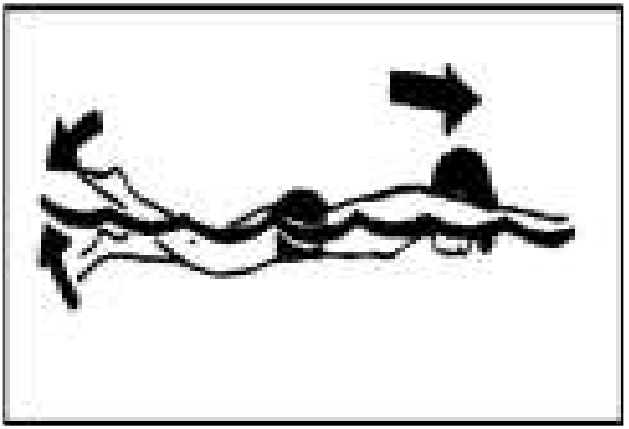
Bài tập này được thực hiện giống như bài số 3, nhưng khi bơi có kẹp phao bơi giữa hai đùi để tăng thêm độ nổi của cơ thể (hình 29).



Hình 29

5. Bơi chân

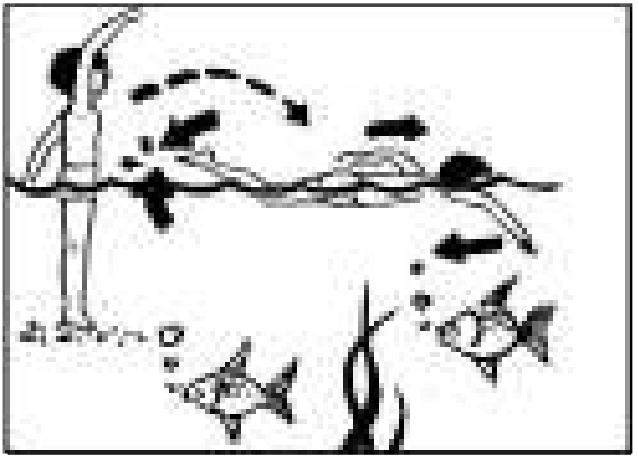
Đây là bài tập quen thuộc của các em (xem lại hình 27a), chỉ khác nhau ở chỗ, trong bài tập này một tay duỗi thẳng về trước đầu, còn tay kia duỗi theo đùi (hình 30).



Hình 30

6. Bơi trườn sấp nín thở

Đứng, một tay đưa lên cao, tay kia duỗi thẳng xuống dưới, đạp chân lướt nước và thực hiện động tác bơi chân, tay - mặt úp xuống nước, nhịn thở. Cố gắng bơi được 3 - 4m (hình 31).



Hình 31

Như vậy các em đã biết bơi trườn sấp. Nếu như một em nào đấy chưa bơi được, không có gì đáng sợ, hãy làm lại lần nữa và sẽ có kết quả.

Cái chính là phải kiên trì và nhẫn nại.

Bài 9
TẬP BƠI NGỬA

Trên cơ sở đã biết bơi trườn sấp, các em tiếp tục bơi ngửa. Bài tập được bắt đầu trên cạn.

A. CÁC BÀI TẬP TRÊN CẠN

1. Quạt tay ngửa

Đứng hai chân rộng bằng vai, một tay đưa lên cao, bàn tay hướng ra ngoài, tay kia thả lỏng dọc theo đùi. Quay 15 - 20 vòng tay từ trước ra sau. Lặp lại bài tập và tưởng tượng rằng các em đang bơi ngửa.

2. Đập chân ngửa

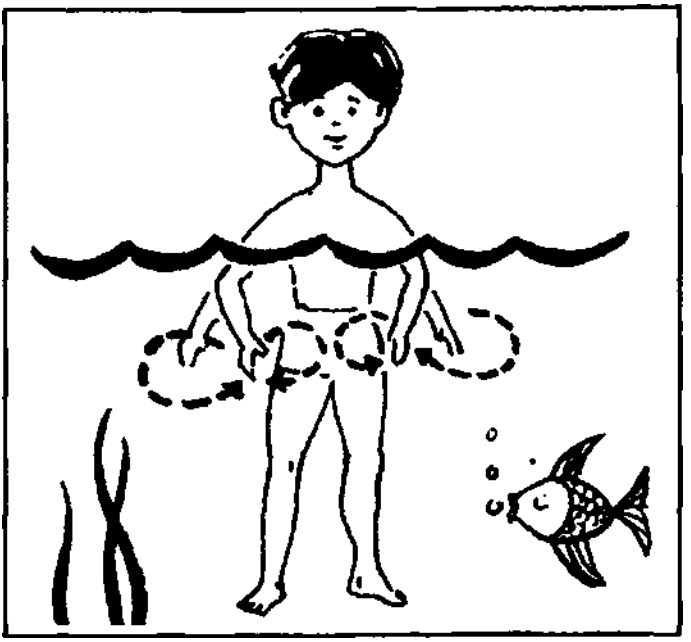
Ngồi, tay chống sau lưng, hai chân duỗi thẳng thực hiện động tác chân.

B. CÁC BÀI TẬP DƯỚI NƯỚC

1. Quạt tay hình số 8

Thực hiện động tác chính xác, bàn tay vẽ trong

nước thành hình số 8. Cả hai tay cùng làm 6 - 8 lần (hình 32).



Hình 32

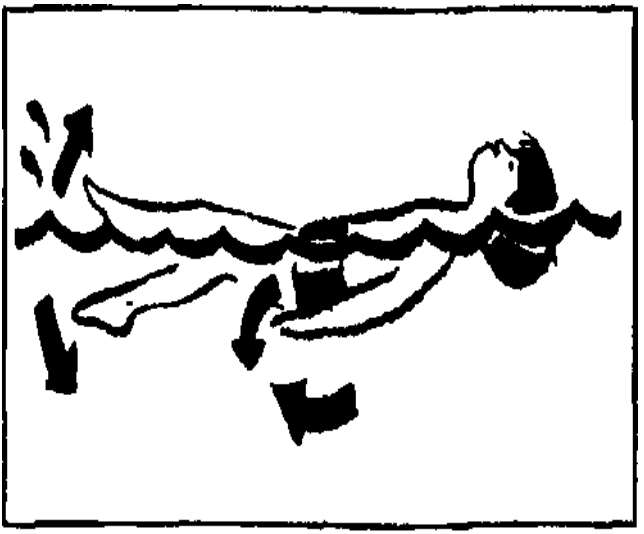
2. Lướt nước bằng chân ngửa

Đây là động tác quen thuộc của các em (xem lại hình 27b). Khi thực hiện tay thả dọc theo đùi.

3. Động tác bơi ngửa

Làm động tác lướt nước, tay thả dọc đùi và bắt đầu đập chân, tay vẽ trong nước dọc đùi theo hình số 8. Cố gắng bơi càng xa càng tốt.

Đây là bài tập đơn giản để nắm vững kỹ thuật bơi ngửa thể thao. Đồng thời có thể sử dụng nó để nghỉ trên mặt nước (hình 33 và xem lại động tác tay ở hình 32).



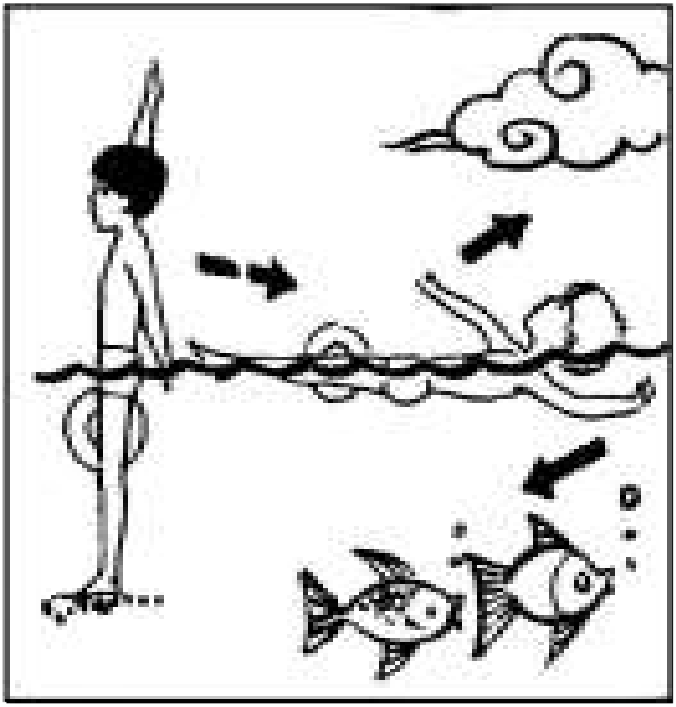
Hình 33

4. Lướt nước bằng tay ngửa

Đứng dưới nước, một tay đưa lên cao, một tay thả dọc thân. Đạp chân lướt nước, tiếp đó làm động tác bơi quạt tay 5 - 6 lần.

5. Lướt nước ngửa

Thực hiện như bài tập số 4, nhưng giữa hai đùi kẹp phao bơi để độ nổi tốt hơn. Cố gắng quạt tay được 7 - 8 lần (hình 34).



Hình 34

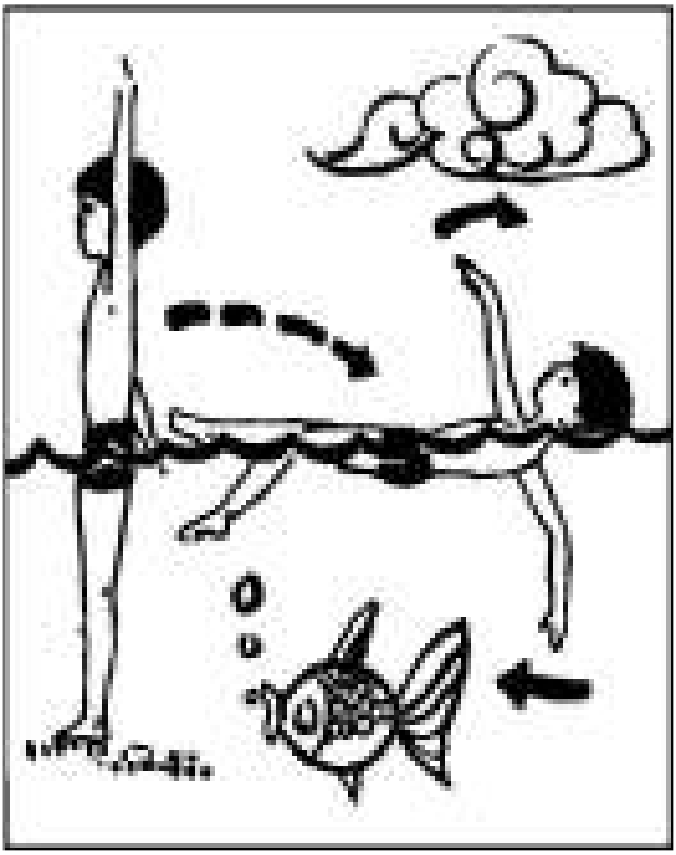
6. Bơi chân ngửa

Đây là bài tập quen thuộc của các em (xem lại hình 27b), nhưng thực hiện một tay duỗi thẳng trên đầu, một tay thả dọc thân.

7. Bơi ngửa

Tư thế ban đầu giống như bài tập trên. Thực hiện bơi chân, tay ngửa. Cố gắng bơi được 3 - 4m. Sau đó, các em có thể tiếp tục tập các bài tập bơi

tay trườn sấp, chân trườn sấp, phối hợp chân tay nín thở. Và đừng quên rằng các buổi tập sau các em phải tập luân phiên bơi trườn sấp với bơi ngửa để nhanh chóng nắm được kỹ thuật bơi (hình 35).



Hình 35

Bài 10
TẬP BƠI ẾCH NGỬA

Bơi ếch ngửa không phải là kiểu bơi thể thao, nó không có trong chương trình thi đấu bơi. Nhưng nó cần thiết cho những người mới bắt đầu tập bơi. Vì nó giúp cho các em thực hiện động tác nổi người dễ dàng. Cho nên đây là bài tập bổ trợ tốt để người mới tập bơi nắm vững kỹ thuật bơi ếch. Để thực hiện kiểu bơi này, người bơi nằm ngửa, chân và tay đồng thời cùng đập nước và quạt nước.

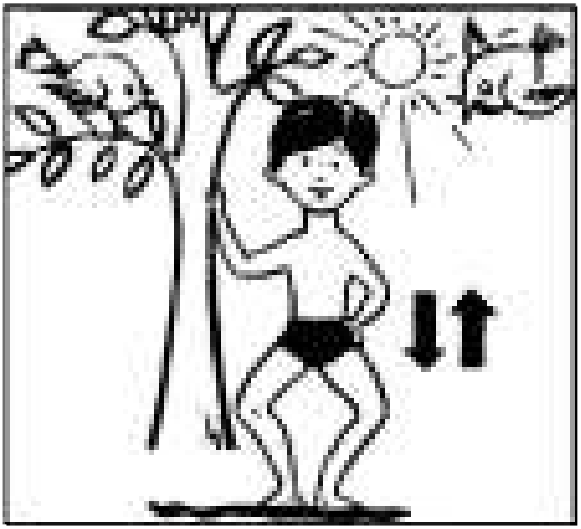
Nào chúng ta cùng nhau thử tập kiểu bơi này, chắc chắn sẽ có nhiều em nhanh chóng biết bơi kiểu này.

A. CÁC BÀI TẬP TRÊN CẠN

1. Đứng lên ngồi xuống đạp chân ếch

Đứng quay hông vào cây, chân rộng bằng vai, một tay chống vào gốc cây, một tay chống hông.

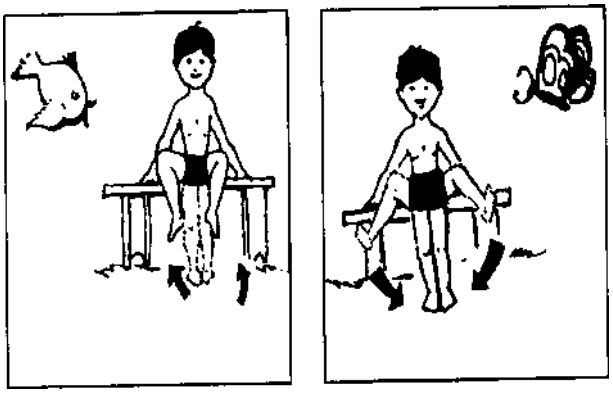
Thực hiện động tác đứng lên ngồi xuống 10-12 lần. Nhớ giữ thân người thẳng đứng, đầu gối hướng ra ngoài. Lặp lại bài tập 15 lần (hình 36).



Hình 36

2. Tập động tác chân ếch

Ngồi trên ghế, tay chống sau lưng co chân lại đầu gối hướng ra ngoài, sau đó nhanh chóng đạp thẳng chân và khép chân lại. Lặp lại bài tập 2 - 5 lần (hình 37).

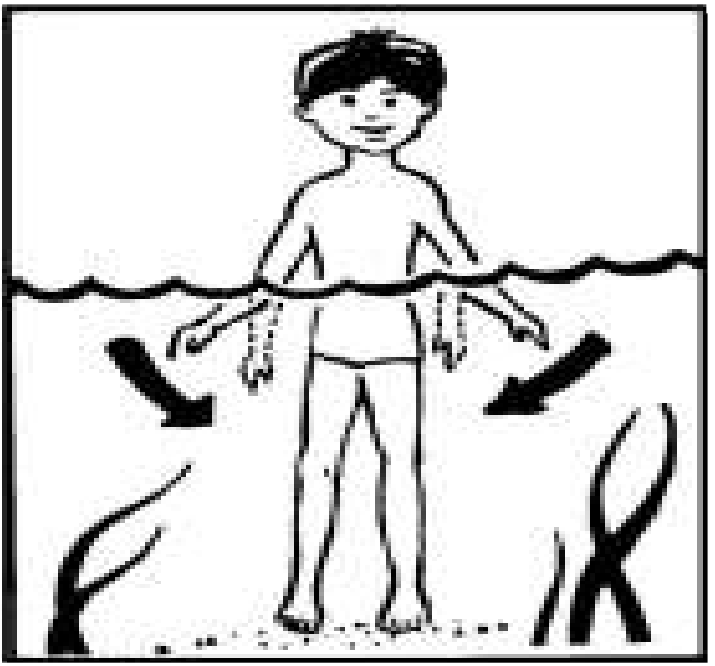


Hình 37

B. CÁC BÀI TẬP DƯỚI NƯỚC

1. Tập động tác tay ếch đơn giản

Đứng ở nơi nước sâu ngang hông, tay để dọc đùi, từ từ nâng tay lên sau đó đẩy mạnh xuống, kết thúc động tác tay sát đùi. Lặp lại bài tập 8 - 10 lần (hình 38).



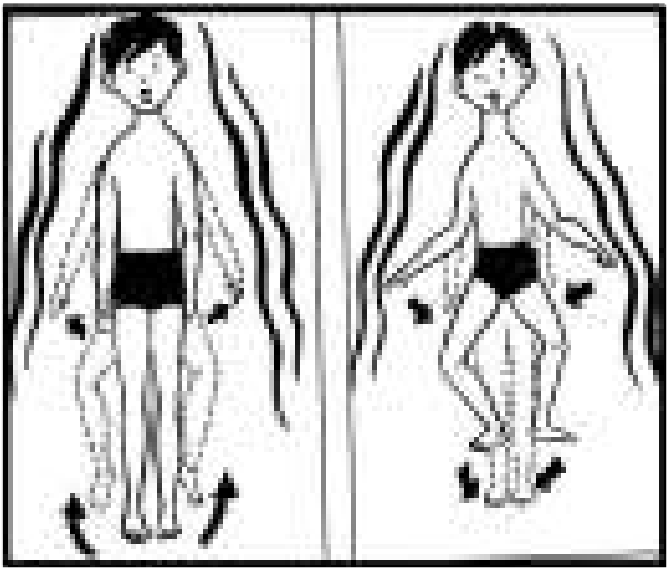
Hình 38

2. Lướt nước

Thực hiện bài tập lướt nước ngửa, chân kẹp phao bơi (xem lại hình 15).

3. Bơi ếch ngửa

Khi lướt nước, từ từ co chân, cho tới khi gót chân chạm mông. Sau đó đạp khép chân, đồng thời hai tay quạt nước đẩy người về trước. Mỗi lần 4 - 5 chu kỳ chân tay (hình 39).



Hình 39

Phần III
KỸ THUẬT BƠI THỂ THAO

Các bậc phụ huynh kính mến, chúng ta đang cùng nhau đi tới giai đoạn 2 của quá trình tập bơi cho các em. Đó là giai đoạn chi tiết hóa và nắm vững các kỹ thuật bơi thể thao.

Nếu như các em đã nắm vững các động tác tay, chân các kiểu bơi, cũng như bước đầu biết bơi một kiểu bơi nào đó ở giai đoạn 1 thì để tiếp tục các buổi tập tiếp theo, hãy chọn cho các em một kiểu bơi mà chúng ta thấy các em tiếp thu tốt nhất. Khi tiến tới các bài tập ở giai đoạn 2, chúng ta hãy cùng các em đọc kỹ kỹ thuật các kiểu bơi thể thao mà chúng tôi trình bày ở những trang sau. Thật là tuyệt vời nếu như chúng ta tìm được các vận động viên bơi, để cho họ làm mẫu động tác cho các em xem tận mắt.

Ở dưới nước, cần thường xuyên ôn lại các bài tập chân, tay. Tập phối hợp tay - thở, tay - chân đúng đắn. Khi phối hợp tay - chân, để dễ tập cần bơi nín thở ở các khoảng cách ngắn 5 - 6m.

Khó khăn nhất trong tập phối hợp tay - chân

là khi tập kiểu bơi trườn sấp, vì vậy cần lưu ý dạy phối hợp tay - chân - thở trên cạn một cách đúng đắn.

Các em đang đi tới mục đích của giai đoạn 2 trong giảng dạy ban đầu: nắm vững kỹ thuật bơi thể thao và bơi được 25 - 50m. Trong giai đoạn này, cần phải tập 15 - 20 buổi. Trong phần đầu các buổi tập, nên cho các em bơi lặp lại các đoạn 6 x 10m, 4 x 15m hoặc 2 x 25m, bằng chân hoặc tay. Khoảng cách nghỉ giữa các lần 1 - 2 phút.

I. KỸ THUẬT BƠI TRƯỜN SẤP

Bơi trườn sấp là kiểu bơi nhanh nhất. Vì vậy trong chương trình thi bơi tự do (tùy ý bơi kiểu gì cũng được), các vận động viên đều bơi trườn sấp.

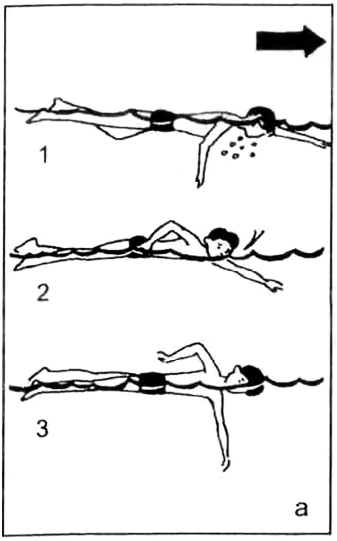
Bây giờ chúng ta cùng nhau xem xét kỹ lưỡng kỹ thuật bơi trườn sấp (hình 40a, 40b).

1. Tư thế thân người

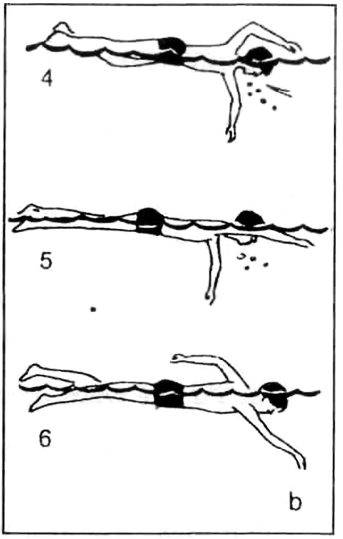
Chúng ta thử tưởng tượng xem, con tàu đang lướt trên mặt nước thế nào. Đuôi tàu chìm trong nước, còn mũi tàu nhẹ nhô cao lên mặt nước. Khi bơi trườn sấp, cơ thể người bơi cũng vậy. Mông và đùi nằm ngang mặt nước, còn vai thì cao hơn mông một chút, mặt úp xuống nước, người bơi mở mắt nhìn về trước và xuống dưới.

Trong khi bơi phải cố gắng giữ tư thế cơ thể sao

cho có dáng hình thoi và cân bằng, không lắc lư sang hai bên hoặc nổi lên chìm xuống quá nhiều.



Hình 40a



Hình 40b

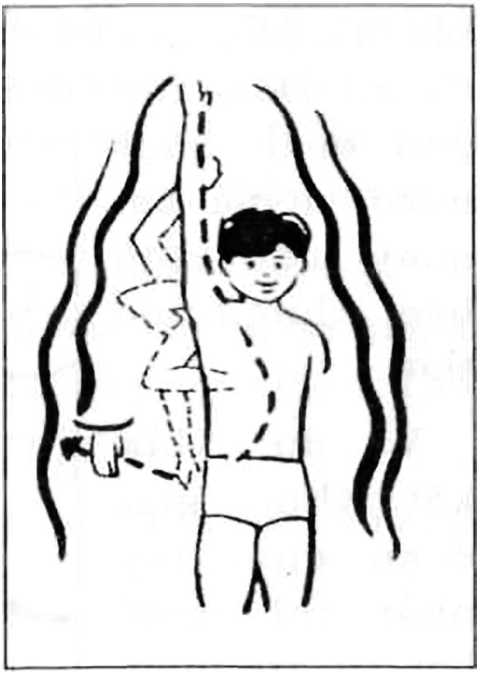
2. Động tác tay

Trong bơi trườn sấp, tay là động lực chủ yếu để tạo ra sức đẩy cơ thể tiến về phía trước. Sau khi kết thúc vung tay trên không, người bơi nhanh chóng cho tay vào nước. Khi vào nước, tay vươn dài về trước, lòng bàn tay hướng xuống nước, các ngón tay khép chặt.

Thứ tự vào nước như sau: Đầu tiên là bàn tay, rồi đến cẳng tay, cánh tay, cuối cùng là vai. Khi quạt áp lực nước chủ yếu dồn vào bàn tay. Trong nửa đầu quạt nước, tay hơi co ở khuỷu, sau đó từ

từ duỗi thẳng. Gần cuối động tác cần tăng thêm lực đẩy của lòng bàn tay và rút tay ra khỏi nước.

Nếu như chúng ta nhìn vận động viên bơi từ phía dưới (hình 41) thì chúng ta thấy rằng, trong thời gian quạt nước, bàn tay di chuyển theo hình dấu hỏi ngược. Khi động tác quạt nước kết thúc, rút tay ra khỏi nước đầu tiên là khuỷu tay, sau đó bàn tay, tay di chuyển là là trên mặt nước. Phối hợp hai tay đúng đắn rất quan trọng. Một tay sau khi rút ra khỏi nước và duỗi thẳng về trước, thì tay kia quạt nước tích cực.



Hình 41

Tay thứ nhất bắt đầu quạt nước thì tay thứ hai rút ra khỏi nước và di chuyển trên không.

3. Thở

Động tác thở có quan hệ chặt chẽ với động tác tay. Mỗi chu kỳ thực hiện một lần hít vào - thở ra. Động tác được bắt đầu thực hiện ở cuối giai đoạn quạt nước, người bơi quay mặt sang bên thuận để thở.

Ví dụ: Gần kết thúc giai đoạn quạt tay phải, thì người bơi từ từ quay mặt sang phải làm sao cho miệng vừa nhô khỏi mặt nước thì nhanh chóng hít vào (hình 42). Trong lúc này tay phải rút ra khỏi nước. Khi tay vung trên không thì kết thúc hít vào. Mặt tiếp tục quay về vị trí cũ trong nước và thở ra trong nước. Nếu như các em đã nắm vững kỹ thuật thở này, thì có thể tiếp tục tập thở cả hai bên.

Ví dụ: Thực hiện hít vào bên phải vào cuối giai đoạn quạt nước tay phải, tiếp theo hai lần quạt nước sau (tay trái rồi tay phải) hãy thở ra dài ở trong nước. Ở cuối lần quạt nước thứ ba (tay trái), nghiêng mặt để hít vào, nhưng bây giờ nghiêng về bên trái. Nghiêng bên trái thở sẽ khó hơn, nhưng nó có những lợi thế sau:

- Trong thời gian thi đấu bạn có thể quan sát được đối thủ bơi cả bên phải lẫn bên trái. Thở như vậy sâu hơn, tiết kiệm hơn.

- Cơ thể giữ thăng bằng tốt hơn, như vậy sẽ tăng tốc độ bơi cao hơn.

Hình 42

4. Động tác chân

Khi bơi trườn sấp, chân luân phiên nhau đập nước từ trên xuống dưới. Khi một chân đập xuống dưới, thì chân kia nâng lên trên. Chân bắt đầu hoạt động từ đùi rồi đến cẳng chân và cuối cùng là bàn chân. Đầu tiên người bơi khẽ đập đùi xuống dưới. Đùi sẽ kéo theo cẳng chân, và chân hơi co một ít ở đầu gối. Sau đó các cơ chân sẽ làm việc nhiều hơn. Đùi nhanh chóng

thay đổi hướng chuyển động, cẳng chân, bàn chân tiếp tục di chuyển xuống dưới. Động tác đập chân kết thúc, chân thẳng và nâng lên cao, sau đó đùi lại tiếp tục đập xuống dưới. Biên độ đập chân không lớn lắm, bàn chân không được nhô lên khỏi mặt nước.

5. Phối hợp động tác

Động tác tay quạt nước là động tác cơ bản của kỹ thuật bơi trườn sấp. Động tác chân chỉ giúp cho động tác tay. Trong phối hợp giữa tay và chân, có hai kiểu: kiểu bơi trườn sấp có một chu kỳ tay và 6 lần đập chân, và kiểu thứ hai có một chu kỳ tay và 2 lần đập chân. Loại 6 lần đập chân thì mỗi lần quạt tay phải và tay trái thì mỗi chân đập từ trên xuống dưới 3 lần. Để kiểm tra các em thực hiện có đúng không, hãy đếm số lần bàn chân đập xuống dưới: khi tay phải vào nước thì bắt đầu đếm trái - phải - trái (1 - 2 - 3), khi tay trái vào nước tiếp tục đếm phải - trái - phải (1 - 2 - 3). Với nhịp điệu như vậy (1 - 2 - 3, 1 - 2 - 3) thì động tác phối hợp của các em sẽ đủ và đúng.

Phối hợp tay với hai lần đập chân thì đơn giản hơn. Khi tay phải quạt nước gần kết thúc, thì chân phải đập xuống dưới, đồng thời tay trái vào nước và bắt đầu quạt nước. Khi tay trái quạt nước gần hết, thì đập chân trái xuống dưới.

6. Các bài tập cần thực hiện

a) Tập động tác chân phối hợp với thở

- Trước hết cần tập các bài tập quen thuộc như bơi tay, sau đó tập thở. Để thực hiện các bài tập này, người bơi đứng gập thân về trước, tay trước, tay sau, mặt úp xuống nước. Mô phỏng động tác quạt tay phối hợp với thở: Tay phải quạt nước, mặt từ từ quay sang phải, kết thúc quạt tay thì hít vào nhanh, sau đó quay đầu về vị trí cũ mặt úp xuống nước. Tay phải vung lên trên không - thực hiện thở ra.

- Đứng ở nơi mực nước ngang hông, tập thở như hình 19.

- Úp mặt xuống nước tập động tác thở kết hợp quạt tay.

- Bơi tay kết hợp với thở (kẹp phao bơi giữa đùi).

b) Hoàn thiện kỹ thuật bơi chân

Bơi chân ở khoảng cách 25 - 50m với các tư thế tay khác nhau như: hai tay duỗi thẳng về trước, một tay duỗi thẳng về phía trước, một tay để dọc đùi, hai tay để dọc đùi.

Hoàn thiện động tác chân: bơi chân tay bám vào ván bơi và tăng dần khoảng cách bơi.

c) Hoàn thiện kỹ thuật phối hợp tay - chân - thở

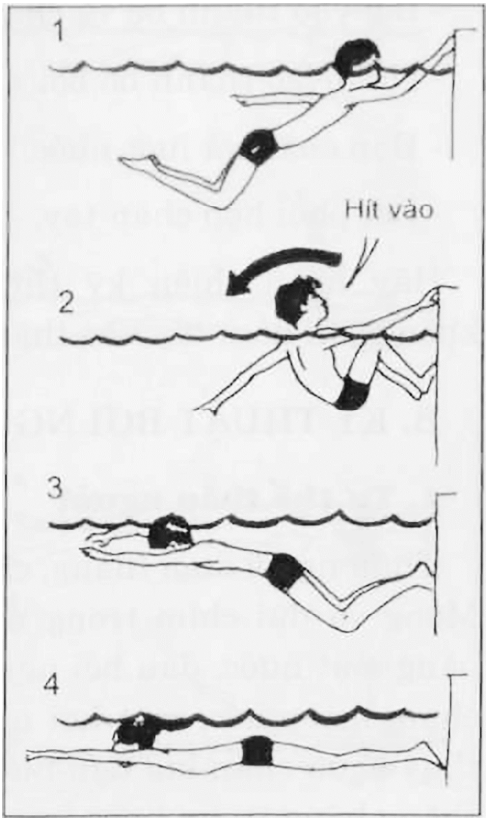
Tăng dần cự ly bơi, cố gắng bơi 3 - 4 lần 15 - 20m với khoảng cách nghỉ ngắn; 3 - 4 lần 25m; bơi 50m, sau đó bơi 100m.

Thử bơi trườn sấp 6 lần đập chân và 2 lần đập chân.

Hãy lưu ý tới kỹ thuật nào mà các em thực hiện dễ nhất.

7. Kỹ thuật quay vòng

Ở đây, chúng tôi chỉ giới thiệu các kiểu quay vòng đơn giản (hình 43).



Hình 43

Đứng cách thành bể bơi 3 - 5m ở độ sâu tới hông hoặc ngực. Bơi vào thành bể bơi, tay chạm vào thành bể, từ từ co tay lại và làm động tác quay người. Đồng thời, dùng sức mạnh của hông đưa mông và chân về phía thành bể. Cùng lúc này đầu nhô lên cao và hít vào. Tay đã chạm vào thành bể vung qua đầu. Chân đạp mạnh vào thành bể làm động tác lướt nước. Sau khi tốc độ lướt nước giảm thì bắt đầu bơi. Để tập kỹ thuật quay vòng cần:

- Bơi vào thành bể và chạm tay vào.
- Nắm vào thành bể bơi.
- Đạp chân và lướt nước.
- Bơi phối hợp chân - tay.

Hãy hoàn thiện kỹ thuật quay vòng mà không cần nắm tay vào thành bể.

II. KỸ THUẬT BƠI NGỬA

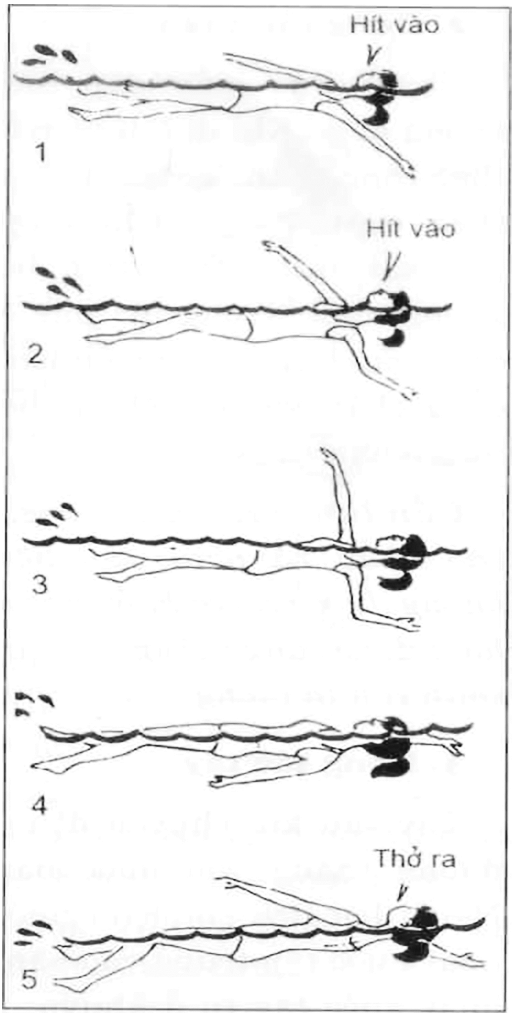
1. Tư thế thân người

Thân người duỗi thẳng, cân bằng trong nước. Mông và đùi chìm trong nước, vai cao ngang bằng mặt nước, đầu hơi ngẩng cao sao cho gáy chạm mặt nước, mặt hơi nhìn về sau, có thể thấy ngón chân đạp nước. Muốn giữ cơ thể thăng bằng trong nước trong thời gian bơi, cần chú ý các điểm sau:

- Không để hông và đùi chìm quá sâu trong

nước và đầu nhô quá cao khỏi mặt nước (giống như tư thế ngồi trong nước).

- Không để đầu chìm quá sâu trong nước (nước không ngập đỉnh đầu và tràn qua mặt).



Hình 44

- Phải giữ thân người thẳng và không di chuyển lên trên xuống dưới quá nhiều (hình 44).

2. Động tác chân

Chân thực hiện đập luân phiên từ trên xuống dưới. Khi đùi di chuyển lên trên thì kéo theo cẳng chân, áp lực nước tập trung vào bàn chân, chân co ở gối. Khi cẳng chân gần tiếp xúc với mặt nước, thì người bơi đập mạnh đùi xuống dưới. Trong lúc này cẳng chân và bàn chân vẫn tiếp tục chuyển lên phía trên. Sau đó cẳng chân và bàn chân theo đùi đập xuống dưới, chân thẳng.

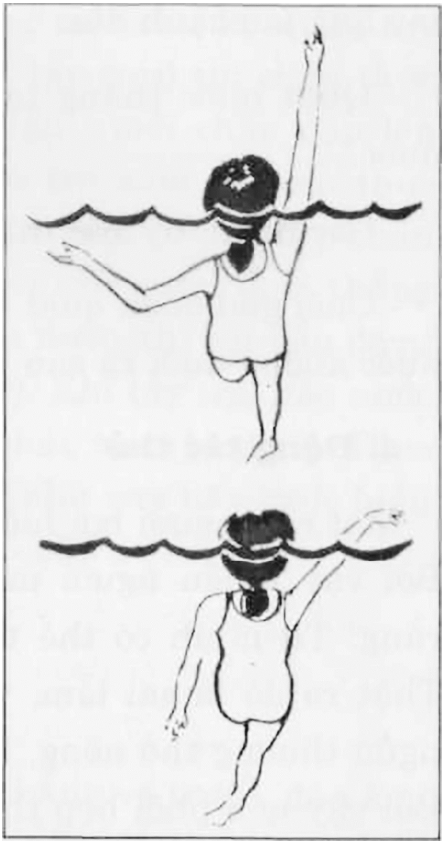
Cần lưu ý: Khi hoạt động, chân không chạm vào nhau và phải đập liên tục, cẳng chân không được nhô ra khỏi mặt nước. Chỉ có cơ đùi hoạt động căng thẳng, còn cơ cẳng chân và bàn chân cần thả lỏng.

3. Động tác tay

Tay sau khi chuyển động trên không, theo đường thẳng vào nước bằng các ngón tay. Người bơi tích cực bám nước và quạt tay, lực quạt nước tập trung vào bàn tay. Nửa đầu của quạt nước tay co ở khuỷu, nửa sau thì từ từ duỗi thẳng. Ngón tay di chuyển về sau theo đường cong xuống dưới - lên trên - xuống dưới. Động tác quạt nước được thực hiện nhanh dần, gần kết thúc động tác quạt nước thì bàn tay đẩy nước mạnh về sau, xuống

dưới và nhanh chóng vung tay lên không và đưa tay về phía trước (hình 45).

Như thế nào là động tác tay phối hợp đúng? Đó là khi một tay kết thúc quạt nước và rút ra khỏi nước, thì tay kia bắt đầu vào nước và bám nước bằng bàn tay. Khi một tay quạt nước thì tay kia ở trên không. Những người mới tập thường mắc các khuyết điểm sau:



Hình 45

- Sau khi kết thúc quạt nước thường dừng tay quá lâu cạnh đùi. Quạt nước thẳng tay và trên bề mặt của nước.

- Các ngón tay xòe ra, hoặc nắm chặt lại.

- Cuối giai đoạn quạt nước, bàn tay không ấn nước xuống dưới ra sau mà lại đẩy lên trên.

4. Động tác thở

Mặt của người bơi luôn nằm trên mặt nước. Bởi vậy nhiều người mới tập bơi thường cho rằng: Tự mình có thể thở một cách dễ dàng. Thật ra đó là sai lầm, vì nhiều người khi bơi ngửa thường thở nông, không đúng nhịp điệu. Bởi vậy nên phối hợp thở với một tay theo quy ước: tay trái hoặc phải - tuỳ theo sự lựa chọn của các em. Khi tay thực hiện quạt nước thì thở ra qua miệng và mũi. Khi tay vung lên không thì tích cực hít vào qua miệng. Hãy thường xuyên tự kiểm tra mình thở đúng hay sai.

5. Phối hợp động tác tay - chân

Trong bơi ngửa 6 lần đập chân, một chu kỳ quay tay hoàn chỉnh (tay phải + tay trái) thì chân thực hiện đập lên xuống 6 lần (mỗi chân đập lên xuống 3 lần). Hãy kiểm tra xem các em thực hiện có đúng không. Hãy đếm số lần đập chân lên trên.

Ví dụ: Tay phải vào nước, duỗi thẳng về trước và bắt đầu quạt nước, thì bắt đầu đếm: phải - trái - phải (1 - 2 - 3). Khi tay trái vào nước thì tiếp tục đếm: trái - phải - trái (1 - 2 - 3). Theo nhịp điệu đếm 1 - 2 - 3 như vậy, hãy thực hiện động tác phối hợp tay - chân.

6. Các bài tập cần thực hiện

a) Bơi chân

Nằm ngửa, tay duỗi thẳng về trước, đầu kẹp giữa hai tay - làm thế nào để cho thân duỗi thẳng. Hãy đập chân theo nhịp điệu và không nên quá căng thẳng. Hết sức chú ý kỹ thuật của đùi. Cẳng chân và bàn chân thả lỏng. Cố gắng bơi 25m sau đó tăng dần lên 50m.

Bơi chân, nhưng một tay duỗi thẳng về trước, một tay để dọc đùi, luân phiên giữa chân sấp và chân ngửa. Ví dụ: Bơi 3 lần 20m, nghỉ giữa chừng 2 phút, lần 1 và lần 3 bơi chân ngửa, lần 2 bơi chân sấp.

b) Hoàn thiện kỹ thuật phối hợp tay - thở

Bơi chân ngửa, đùi kẹp phao bơi. Quạt nước dài, mạnh, nên cố gắng phối hợp đúng, thở ra dài, hít vào nhanh. Sau một lần quạt tay là một lần hít vào.

c) Hoàn thiện kỹ thuật phối hợp tay - chân - thở

- Bơi 3 - 4 lần 20 - 25m, nghỉ giữa chừng 2 phút. Hãy bơi kiểu 6 lần đập chân.

- Cố gắng bơi liên tục 50m, 100m, cố gắng giữ tư thế cơ thể cân bằng trong nước, thở đều đặn và tiến được về phía trước.

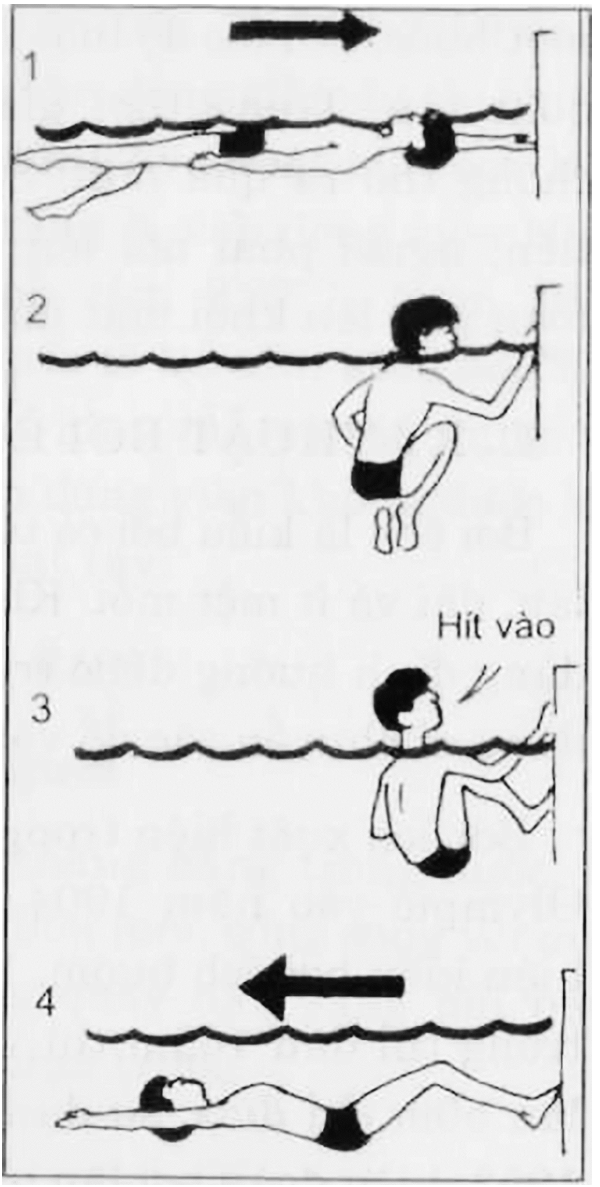
- Kiểm tra xem bơi kiểu 6 lần đập chân có đúng hay không bằng cách đếm số lần chân hất lên trên.

- Bơi chân và một tay quạt nước, còn tay kia duỗi thẳng về trước hoặc duỗi thẳng dọc đùi. Hãy thử đếm số lần đập chân trong bài tập này.

Làm sao mỗi lần quạt tay, cơ thể tiến được về phía trước. Hãy đếm xem bơi hết cự ly 25m phải quạt tay mấy lần. Nếu số lần quạt tay ít điều đó có nghĩa rằng tay bạn quạt rất khỏe.

7. Kỹ thuật quay vòng

Trong thi đấu, các vận động viên đều dùng kỹ thuật quay vòng lộn để đạt được tốc độ nhanh, ở đây chúng tôi chỉ giới thiệu kiểu quay vòng đơn giản (hình 46).



Hình 46

Đứng cách thành bể bơi 3 - 4m nước sâu tới hông. Đạp mạnh chân xuống đáy hồ và bơi vào thành bể bơi. Vươn thẳng tay chạm vào thành bể, sau đó quay người, chân co sát ngực, mặt hướng vào thành bể. Nhô đầu và vai, tỳ chân vào thành bể và ở tư thế ngồi xổm, thực hiện hít vào, sau đó nhanh chóng vươn tay về trước, đạp mạnh chân vào thành bể, đầu kẹp giữa hai tay. Thực hiện lướt nước, khi tốc độ lướt nước giảm thì bắt đầu quạt tay. Trong thời gian lướt nước, nhanh chóng thở ra qua mũi. Sau lần quạt tay đầu tiên, người phải nổi lên mặt nước, mặt hoàn toàn nhô lên khỏi mặt nước.

III. KỸ THUẬT BƠI ẾCH

Bơi ếch là kiểu bơi có từ lâu, bơi được lâu, dài và ít mệt mỏi. Khi bơi ếch người bơi dễ dàng định hướng được trong nước và có thể dễ dàng di chuyển các đồ vật trong nước...

1. Tư thế thân người

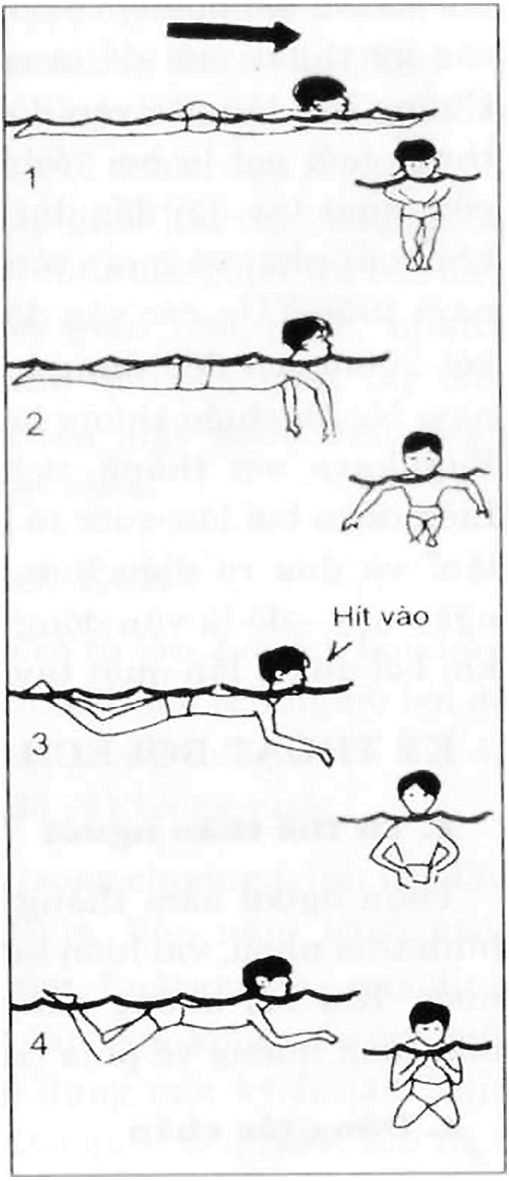
Thân người nằm thăng bằng trong nước, có hình thoi nhọn, vai luôn luôn song song với mặt

nước. Khi bơi không quay đầu sang hai bên, mặt luôn hướng về phía trước.

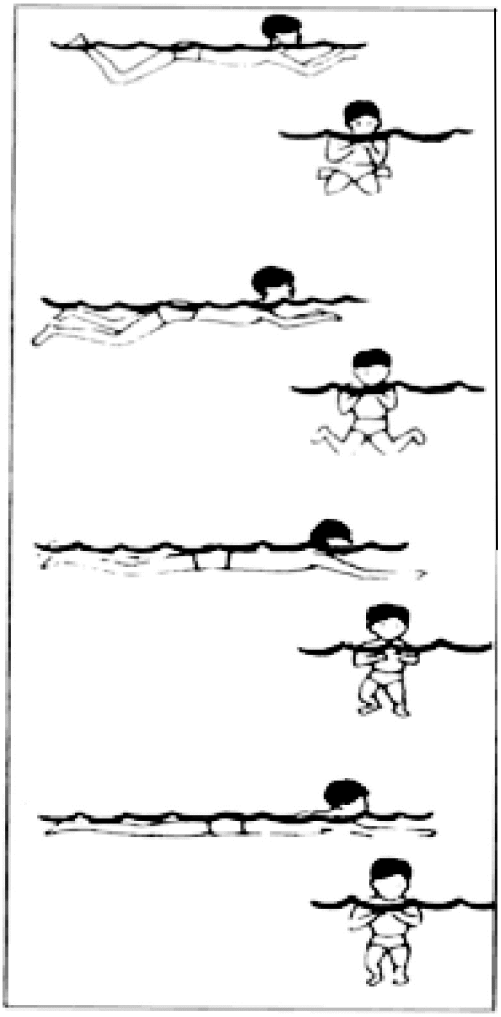
2. Động tác chân

Động tác chân được thực hiện đồng thời hai chân và cân đối với nhau. Từ tư thế ban đầu, người bơi từ từ co hai chân lại, gót chân gần chạm mông, đầu gối hơi hướng ra ngoài, cẳng chân và bàn chân thả lỏng. Khi đạp nước thì bàn chân gập lại, đạp từ trước ra sau, sau đó vào trong. Bàn chân luôn nằm ở trong nước. Cố gắng đạp chân thế nào để đẩy người tiến về trước nhiều nhất và cơ thể giữ được thăng bằng.

Khi đạp nước kết thúc, hai chân duỗi thẳng, và ngay lập tức thả lỏng chân rồi thu chân về ở tư thế chuẩn bị. Khi thu chân cố gắng không gây nên lực cản cho việc tiến lên phía trước của cơ thể. Không để cho đùi chìm quá sâu xuống nước (hình 47a, 47b).



Hình 47a



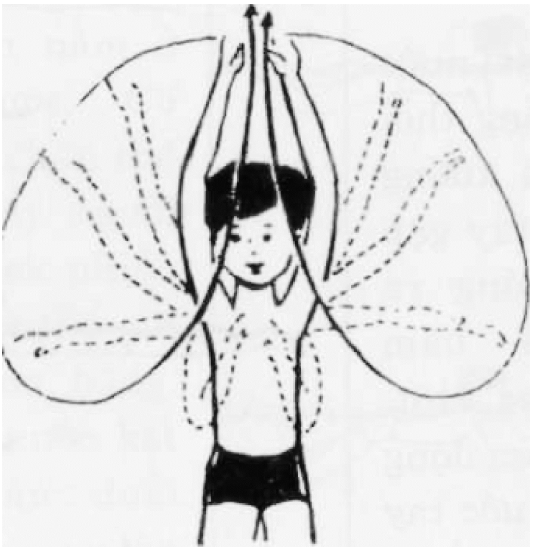
Hình 47b

3. Động tác tay

Động tác tay cũng được thực hiện đồng thời hai tay. Khi quạt nước, hai tay tách ra và xuống dưới,

bàn tay gập lại và hướng ra ngoài để bám nước được tốt. Nửa đầu của động tác quạt nước, tay hầu như thẳng, khuỷu tay cao hơn bàn tay. Sau đó, hơi co ở khuỷu, bàn tay hướng xuống dưới. Khi tay di chuyển gần tới ngang vai thì tích cực quạt hướng vào trong và xuống dưới và sau đó về trước. Bàn tay chuyển động phía dưới cằm, khuỷu tay ở dưới ngực.

Đây là phần thực hiện nhanh nhất của động tác quạt tay. Vai cần cao hơn mặt nước, mặt hoàn toàn nhô lên trên mặt nước. Lúc này cần nhanh chóng hít vào nhanh. Sau đó, tay duỗi thẳng về trước và kết thúc hít vào. Đường di chuyển của tay trong một chu kỳ quạt nước vẽ trong nước theo hình trái tim ngược (hình 48).



Hình 48

Khi quạt nước lưu ý các điều sau:

- Thực hiện động tác quạt tay nhanh dần, tăng dần lực một cách nhịp nhàng. Kết thúc giai đoạn quạt nước thì phải quạt tay nhanh, mạnh.

- Trong khi quạt nước, đè mạnh bàn tay vào nước. Bàn tay luôn vượt trước khuỷu tay.

- Khi quạt nước, khuỷu tay không được thấp hơn bàn tay.

- Không quạt tay quá đường ngang của vai.

- Sau khi quạt nước xong, không giữ tay trước ngực.

- Khi duỗi tay về trước, cố gắng giảm lực cản.

4. Phối hợp

Khi bơi ếch, động tác tay, chân được thực hiện lần lượt, không được dừng cách quãng. Khi tay thực hiện quạt nước, thì chân duỗi thẳng, rồi bắt đầu hơi co ở gối. Khi tay quạt nước kết thúc, thì chân co nhanh. Sau đó bẻ mũi bàn chân hướng ra hai bên và đạp nước mạnh. Điểm đạp nước của chân được thực hiện khi tay hoàn toàn duỗi về trước. Sau khi đạp nước, người bơi duỗi thẳng chân, tay và thực hiện lướt nước. Hít vào được thực hiện vào cuối giai đoạn quạt nước, khi tay thu vào dưới cằm. Vì vậy trong kỹ thuật bơi ếch hiện đại gọi kiểu thở này là "thở muộn". Đạp chân đồng thời nín thở. Thở ra lúc tay quạt nước.

Lưu ý:

- Không nên co chân sớm.

- Không hít vào khi quạt nước.

- Giữ thăng bằng và dáng hình thoi của thân khi đạp nước.

5. Các bài tập

a) Tập chân

- Ngồi hai tay chống sau lưng, mô phỏng động tác chân ếch.

- Bơi chân ếch, tay duỗi thẳng về trước.

- Bơi chân ếch, tay cầm ván bơi.

- Bơi chân ếch 20 - 30m, đếm xem em đạp bao nhiêu lần.

b) Tập phối hợp tay và thở

- Đứng gập người về trước, tay duỗi thẳng, lòng bàn tay úp xuống, mắt nhìn vào ngón tay. Mô phỏng động tác tay ếch. Động tác liên tục, không được dừng ở cuối giai đoạn quạt nước.

- Thực hiện quạt tay phối hợp với "thở muộn".

- Đứng ở nơi nước sâu tới ngực, gập người về trước sao cho cằm sát nước. Chú ý hít vào đúng: Khi quạt nước đầu không được ngẩng lên. Mắt nhìn phía trước, cuối giai đoạn quạt nước cằm nhấc cao hơn mặt nước và hít vào qua miệng. Sau đó tay duỗi thẳng về trước, hạ cằm xuống, thở ra từ từ.

- Bơi tay ếch, chân kẹp phao bơi. Thực hiện động tác liên tục. Cố gắng bơi thoải mái.

c) Phối hợp tay - chân - thở

- Trước hết, chúng ta hãy làm quen với động tác phối hợp đứng ở trên bờ: Đứng một chân (ví dụ như chân trái) tay duỗi thẳng lên trên, mắt nhìn vào ngón tay và hình dung mình đang bơi ếch. Bắt đầu quạt tay, cuối giai đoạn quạt tay, khi tay ngang vai thì nhanh chóng duỗi chân phải đạp nước. Trở lại tư thế ban đầu và dừng lại một lúc, sau đó lại tiếp tục.

- Thực hiện động tác phối hợp tay - thở. Sau bài tập này, chuyển sang các bài tập dưới nước.

- Phối hợp tay - chân và nín thở. Cứ 3 - 4 chu kỳ chân - tay thì đứng dưới nước thở ra, hít vào sau đó lại tiếp tục bơi. Tăng số lần phối hợp tay - chân lên 4 - 5 chu kỳ.

- Tiếp tục bài tập trên nhưng phối hợp với thở. Tập phối hợp đúng và tăng dần độ dài quãng bơi. Lúc đầu bơi 25m, sau đó tăng dần lên 50m, 100m. Khi hoàn thiện kỹ thuật bơi cần chú ý đến độ lướt của cơ thể sau mỗi lần quạt nước. Sau mỗi lần quạt tay và đập chân thì đếm "một". Sau đó thử xem bơi hết cự ly thì quạt tay hết bao nhiêu lần. Số lần càng ít nghĩa là quạt nước và đạp chân tốt.

Các bài tập sau sẽ có ích cho các em:

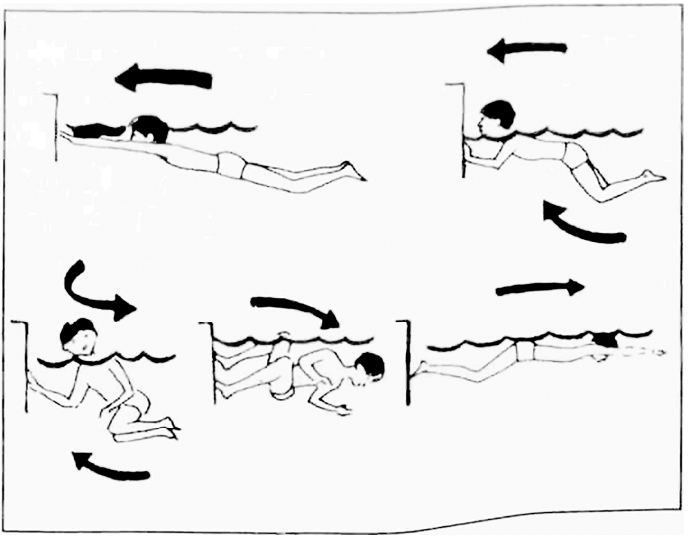
- Bơi ếch một lần quạt tay, một lần hít vào và hai lần đạp chân.

- Bơi ếch hai lần quạt tay phối hợp thở, một lần đạp chân.

6. Kỹ thuật quay vòng

Luật bơi bắt buộc vận động viên bơi ếch khi quay vòng cũng như khi về đích, khi chạm tay vào thành bể, hai tay phải đồng thời, điểm chạm tay phải ngang nhau, không được chạm tay trước tay sau, tay trên tay dưới. Vai người bơi phải song song với nước. Vì vậy chúng ta phải lưu ý điều này và đừng quên nó khi bơi tới gần thành bể bơi.

Khi hai tay chạm thành bể, tay co lại, thân người tiến sát tới thành bể, điều này sẽ thuận lợi cho các em khi quay người và đạp chân. Sau đó chân co lại, đầu gối sát bụng, vai nhô lên khỏi mặt nước. Tích cực quay sang phải hoặc trái (ở phía thuận), đẩy mạnh tay vào thành bể, khi tay vừa rời thành bể thì nhanh chóng hít vào, và chìm hẳn vai và đầu dưới nước. Sau đó duỗi thẳng tay về trước, đầu kẹp giữa hai tay, đạp mạnh chân vào thành bể. Lặn xuống nước và bắt đầu quạt tay. Khi ở trong nước chỉ được thực hiện một lần quạt tay và một lần đạp chân. Thực hiện chu kỳ động tác sau, đầu phải nhô lên khỏi mặt nước (hình 49).



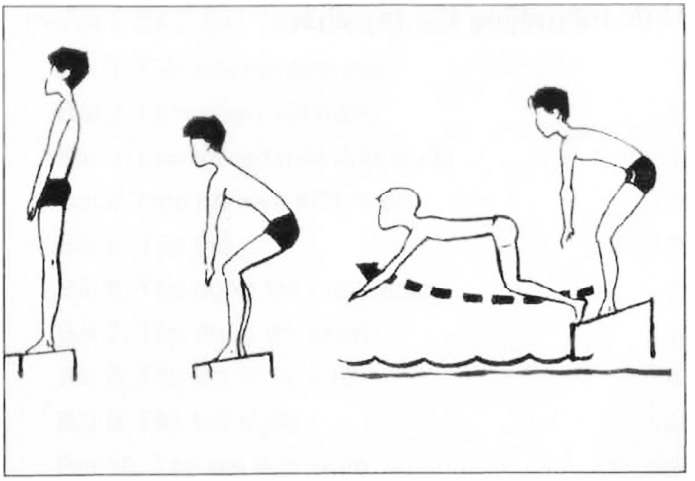
Hình 49

IV. KỸ THUẬT XUẤT PHÁT TRÊN BỤC

Xuất phát là một bộ phận quan trọng của kỹ thuật bơi. Kỹ thuật xuất phát có ảnh hưởng đến thành tích bơi trên cự ly. Vì vậy, mọi người cần nắm vững kỹ thuật xuất phát trên bục (hình 50).

Tư thế ban đầu: Đứng trên bục, chân rộng bằng vai, ngón chân bám vào mép bục, đầu gối hơi cong, tay thả lỏng. Khi có lệnh "chuẩn bị", người bơi cúi gập người xuống, đổ người về trước. Khi có lệnh xuất phát "bơi!" thì nhanh chóng vung tay

lên trên - ra trước, đồng thời bật chân bay vào nước. Khi tốc độ lướt trong nước hơi giảm thì thực hiện động tác tay và chân.



Hình 50

Phần IV

KỸ THUẬT CỨU NGƯỜI BỊ ĐUỐI NƯỚC VÀ CÁCH THOÁT HIỂM

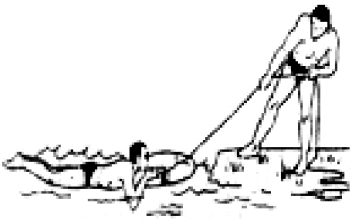
I. KỸ THUẬT BƠI CỨU, VỚT NGƯỜI BỊ NẠN ĐUỐI NƯỚC

Bơi cứu đuối là biện pháp cứu những người bị đuối nước khi có nguy cơ chết đuối. Các quốc gia trên thế giới rất coi trọng công tác an toàn trong môi trường nước. Một số quốc gia đã xây dựng hệ thống tổ chức chuyên môn để quản lý các khâu an toàn trên sông nước. Tổ chức bảo đảm an toàn trên sông nước sớm nhất của phương Tây là Hội Cứu đuối Hoàng gia Anh thành lập năm 1891. Ở Mỹ, Nhật Bản và một số nước châu Âu, công tác này do Hội Chữ thập đỏ phụ trách. Cứu đuối trên sông nước có thể chia thành hai loại: cứu đuối trực tiếp và cứu đuối gián tiếp. Tùy theo tình hình cụ thể của người bị đuối nước mà quyết định sử dụng phương pháp thích hợp.

Cứu đuối gián tiếp là người làm công tác cứu đuối lợi dụng các dụng cụ cứu đuối sẵn có để cứu người bị đuối nước, khi họ vẫn còn đang tỉnh. Ví dụ quăng

phao cho người bị đuối nước, lao ván bơi, gậy tre để kịp thời cứu (hình 51, 52, 53 và 54).

Hình 51



Hình 52

Hình 53

Hình 54

Cứu đuối trực tiếp là khi không có dụng cụ cứu đuối hoặc người bị đuối nước đã ở vào trạng thái hôn mê thì dùng kỹ thuật cứu đuối trực tiếp. Người làm công tác cứu đuối trực tiếp cần phải qua lớp huấn luyện chuyên môn, đồng thời phải có kiến thức cứu đuối nhất định, mới có thể đảm nhiệm được. Khi cứu đuối trực tiếp cần chú ý những điểm sau đây:

- Nhân viên cứu đuối trước khi vào nước cần quan sát vị trí của người bị đuối nước, tình hình

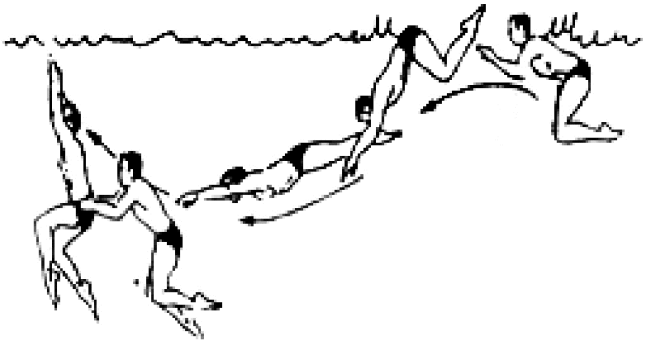
chìm nổi (đã bị hôn mê và chìm xuống hay còn đang giãy giụa trong nước). Nếu người bị đuối nước ở nơi nước yên tĩnh thì người cứu đuối có thể trực tiếp vào nước và bơi thẳng đến chỗ người bị đuối nước tiếp cận sau lưng họ để cứu. Nếu người bị đuối nước rơi vào vùng nước chảy xiết trên sông, rạch thì người cứu đuối có thể chạy trên bờ lên phía trước để đón đầu và bơi ra cứu đuối.

- Nhân viên cứu đuối nếu không quen với tình hình nước ở khu vực có người bị đuối thì tuyệt đối không được nhảy cắm đầu xuống nước mà nên nhảy xoạc chân trước sau, hai tay dang sang hai bên về phía trước nhảy vào nước (hình 55).

Hình 55

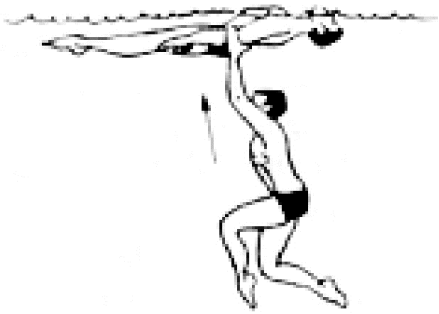
- Khi tiếp cận với người bị đuối nước, nên dùng kiểu bơi ếch để tiện cho việc quan sát động tác của

người bị đuối. Khi người bị đuối đang còn giãy giụa, người cứu đuối không nên xông ngay vào phía trước người bị đuối nước, mà nên tiếp cận họ từ phía sau lưng để tránh khỏi bị họ ôm túm gây nguy hiểm (hình 56).



Hình 56

Sau khi tiếp cận họ từ phía sau lưng, nâng họ lên mặt nước (hình 57), tiếp đó dùng kỹ thuật bơi nghiêng hoặc bơi ngửa ếch để dìu họ vào bờ và tiến hành cấp cứu.



Hình 57

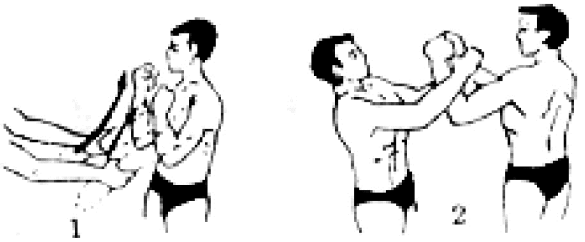
- Nhân viên cứu đuối không những phải nắm vững kỹ thuật cứu đuối mà còn phải nắm được kỹ thuật giải thoát.

II. MỘT SỐ PHƯƠNG PHÁP TỰ GIẢI THOÁT KHỎI ÔM BÁM CỦA NGƯỜI BỊ ĐUỐI NƯỚC LÚC CỨU ĐUỐI

Người bị đuối nước thường rất hoảng sợ, giãy giụa, hoảng loạn để tìm kiếm vật bám. Khi người cứu đuối không may bị họ túm chặt (hoặc ôm chặt) cần phải bình tĩnh tìm cách giải thoát. Tốt nhất là lợi dụng nguyên lý bẻ ngược khớp và nguyên lý đòn bẩy để làm đau mà giải phóng khỏi bám, nắm, động tác phải nhanh chóng và đột ngột.

1. Phương pháp giải thoát khi bị túm tay

Nếu người bị đuối nước túm hai tay từ phía dưới hoặc phía trên, người cứu đuối phải nắm chặt tay để xoay trong (hoặc ngoài) về phía ngón cái của người bị đuối để giải thoát (xem hình 58). Nếu người bị đuối nước dùng hai tay túm chặt một tay của người đến cứu, thì người đến cứu nắm chặt nắm đấm của tay bị túm, tay kia cài vào giữa hai tay của người bị đuối, nắm lấy nắm đấm của tay bị túm kéo xuống để giải thoát (xem hình 58).



Hình 58

2. Phương pháp giải thoát khi bị ôm ghì phía sau gáy

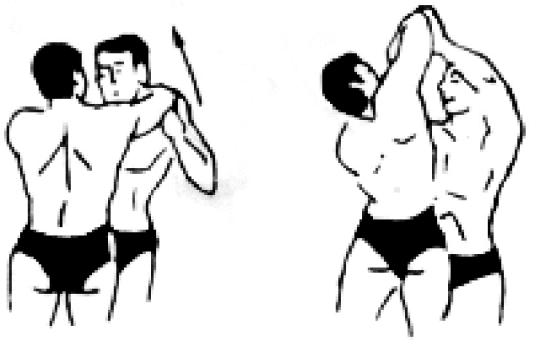
Trước hết, cầm chặt lấy cổ tay của người bị đuối nước, tay kia đưa xuống đẩy khuỷu từ dưới lên, làm cho người bị đuối nước phải quay người. Sau đó cúi đầu luồn qua nách và quay người lại để kéo cổ tay của họ ra sau và dìu họ vào bờ (xem hình 59).

Hình 59

3. Phương pháp giải thoát khi bị ôm cổ từ phía trước

Dùng tay trái (hoặc tay phải) đẩy khuỷu tay bên

phải (hoặc bên trái). Tay phải (hoặc tay trái) nắm chặt lấy một cổ tay của người bị đuối nước kéo xuống dưới nước, rồi đột ngột chui qua vòng tay của người bị đuối nước, dùng tay cầm cổ tay của người bị đuối nước xoay về phía dưới và ra sau để tiến hành dìu họ vào bờ (xem hình 60).



Hình 60

4. Phương pháp giải thoát khi bị ôm ngang lưng ở phía trước

Một tay giữ chặt lấy phía sau đầu người bị đuối nước, một tay đỡ chặt lấy cằm, xoay đầu họ ra ngoài, làm cho lưng của người bị đuối nước xoay vào mình sau đó dìu họ vào bờ (xem hình 61).

5. Phương pháp giải thoát khi bị ôm ngang lưng từ phía sau

Dùng hai tay túm lấy một ngón tay ở cả hai bàn

tay của người bị đuối nước, sau đó kéo dãn sang hai bên. Tiếp đó buông một tay của người bị đuối nước ra, rồi quay người ra sau lưng người bị đuối nước đó dìu họ vào bờ (xem hình 61).

Hình 61

6. Phương pháp giải thoát khi bị ôm chặt cả thân và hai tay từ phía sau lưng

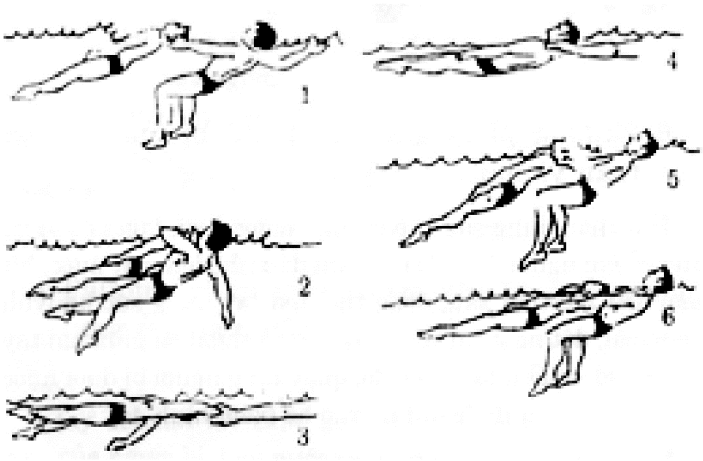
Hai chân dùng sức đạp mạnh xuống dưới, làm cho vị trí của cả hai người đều nổi cao. Khi đầu nhô lên mặt nước, hít vào một hơi thật sâu, đồng thời hai tay dùng sức khuỳnh ra ngoài, đột ngột tụt người xuống và thoát ra giữa hai tay của người đuối nước. Tiếp đó, quay lưng người bị đuối nước về phía mặt mình để dìu họ vào bờ (xem hình 61).

III. BƠI DÌU NGƯỜI BỊ ĐUỐI NƯỚC VÀO BỜ

Dìu người là phương pháp sử dụng bơi để kéo người bị đuối nước sau khi họ đã tuân theo sự dìu kéo của người đến cứu. Nói chung, khi

dìu kéo người bị đuối nước, thường dùng hai kiểu bơi: bơi nghiêng và bơi ngửa. Khi bơi nghiêng để dìu thì một tay duỗi thẳng đỡ lấy phía sau đầu của người bị đuối hoặc một tay túm lấy áo của người bị đuối hoặc kéo chặt cánh tay của người bị đuối. Cũng có thể lấy một tay luồn từ phía sau lưng người bị đuối, vòng qua trước ngực giữ cổ, cũng có thể kéo nách (phía sau)... còn tay kia quạt nước cạnh thân.

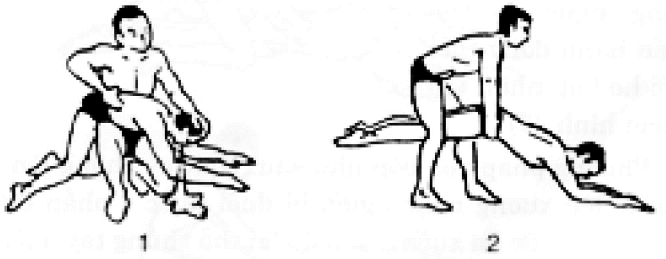
Khi bơi ếch ngửa để dìu người thì người cứu phải nằm ngửa trong nước, hai tay giữ lấy cằm của người bị đuối hoặc hai nách (phía dưới), đạp chân ếch ngửa để dìu người vào bờ chờ cấp cứu (xem hình 62).



Hình 62

IV. LÀM THÔNG ĐƯỜNG THỞ RA VÀ HÔ HẤP NHÂN TẠO

Hô hấp nhân tạo sau khi dìu được người bị đuối lên bờ. Nếu tim người bị đuối còn đập, cần lập tức hô hấp nhân tạo. Trước khi hô hấp nhân tạo, phải cạy miệng họ ra lấy hết đờm dãi và bùn đất để làm thông đường hô hấp trên. Nếu người bị đuối nước hai hàm răng nghiến chặt thì dùng hai ngón tay cái đẩy từ sau ra trước, giữ chặt khớp hàm, đồng thời dùng sức đẩy ra trước. Cùng lúc đó, hai ngón trỏ và ngón giữa đẩy cằm dưới để mở rộng hai hàm răng của người bị đuối nước. Sau khi xử lý những việc trên thì tiến hành tháo dốc nước ra. Cách làm như sau: người cứu đuối một chân chống, một chân quỳ để người bị đuối nước nằm úp bụng trên đùi của mình, một tay đỡ đầu người bị đuối nước, làm cho miệng của họ quay xuống, tay kia ấn lưng của họ để đẩy hết nước trong phổi và khí quản ra (xem hình 63). Cũng có thể để người bị đuối nước nằm sấp trên mặt đất, người cứu đuối hai chân tách sang hai bên thân người bị đuối; hai tay cài vào dưới bụng người bị đuối nước và dùng sức nhấc người bị đuối nước lên, làm cho nước trong phổi và khí quản chảy ra hết (xem hình 63).

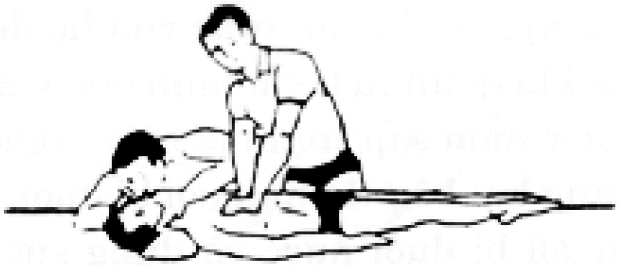


Hình 63

Có rất nhiều phương pháp hô hấp nhân tạo, nhưng phương pháp hà hơi thổi ngạt là có hiệu quả tương đối tốt, đồng thời có thể tiến hành xoa bóp tim từ phía ngoài lồng ngực. Khi làm hô hấp nhân tạo và xoa bóp tim, người cứu đuối một tay giữ lấy cằm người bị đuối, cùi tay ép xoa vòng tròn vào xương sườn cụt ép thực quản của người bị đuối nước để đề phòng không khí vào dạ dày. Tay kia bóp chặt mũi người bị đuối sau đó hít vào sâu một hơi và đưa miệng vào miệng người đuối rồi thổi mạnh. Sau khi thổi xong, bỏ tay bóp mũi ra. Cứ như thế tiến hành nhiều lần, mỗi phút khoảng 14 - 20 lần.

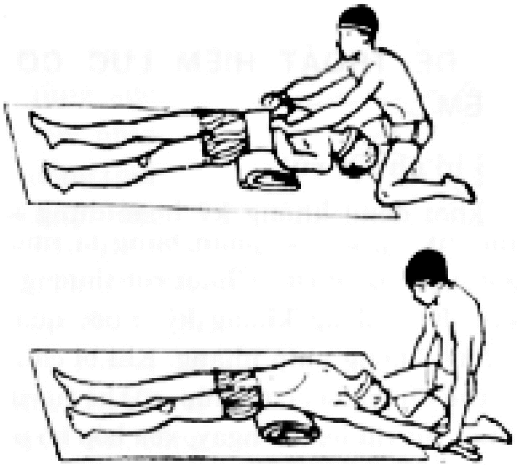
Cần làm liên tục, bắt đầu có thể chậm, sau đó tăng nhanh dần cho đến khi nào người bị đuối nước phục hồi hô hấp mới thôi.

Xoa bóp tim ngoài lồng ngực có thể tiến hành đồng thời với hô hấp nhân tạo (xem hình 64).

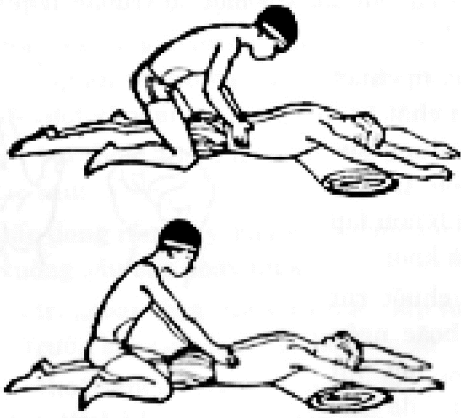


Hình 64

Phương pháp xoa bóp như sau: Hai tay chồng lên nhau và đè lên xương ngực người bị đuối nước ở phần dưới vú trái, dùng sức ấn xuống, sau đó lại thả chùng tay, mỗi phút 60 - 80 lần theo nhịp. Dùng lực ấn xuống cần đều đặn, chậm rãi, buông chùng tay nhanh, không được dùng sức quá mạnh. Ngoài ra có thể dùng tay ấn lưng để kích thích tim (xem hình 65 và 66).



Hình 65



Hình 66

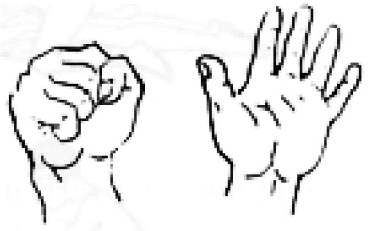
V. TỰ CỨU ĐỂ THOÁT HIỂM LÚC CÓ SỰ CỐ NGUY HIỂM

1. Xử lý khi bị chuột rút

Khi bơi do khởi động không kỹ hoặc dùng sức không đúng sẽ xuất hiện hiện tượng chuột rút: đùi, cẳng chân, ngón chân, thậm chí ngón tay, phần bụng là những bộ phận thường xuất hiện chuột rút. Chuột rút thường do các nguyên nhân sau: khởi động không kỹ, nước quá lạnh, động tác căng thẳng, không nhịp nhàng. Khi bị chuột rút, cần bình tĩnh, có thể nhờ người cứu giúp, có thể tự cứu. Tốt nhất là khi bị chuột rút thì lên bờ ngay, xoa bóp bộ phận bị chuột rút, chú ý giữ ấm, không nên tiếp tục xuống bơi. Tự cứu khi bị chuột rút trong nước bằng cách kéo dài cơ bị chuột rút, làm cho cơ bị co được thả

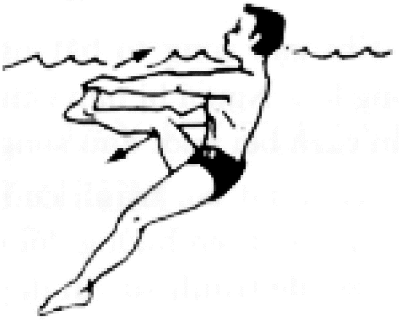
lỏng và duỗi ra. Phương pháp tự cứu cụ thể đối với một số trường hợp chuột rút:

- Khi ngón tay bị chuột rút: Nắm chặt bàn tay, sau đó dùng sức xòe các ngón tay ra (xem hình 67). Làm lặp lại vài lần là khỏi.



Hình 67

- Khi cẳng chân hoặc ngón chân bị chuột rút: Trước hết hít một hơi dài để nổi người lên mặt nước, dùng tay đối diện với chân bị chuột rút nắm lấy ngón chân bị chuột rút, dùng sức kéo ngược lên phía thân người; đồng thời dùng tay cùng bên với chân bị chuột rút ấn vào đầu gối của chân bị chuột rút, làm cho chân bị chuột rút thẳng ra (xem hình 68). Khi bị chuột rút ở đùi, cũng áp dụng phương pháp trên.



Hình 68

2. Bơi vượt ra khỏi vùng nước xoáy

Khi bị rơi vào vùng xoáy của nước, người bơi phải bình tĩnh quan sát hướng ra ngoài của vòng xoáy nước để tìm cách vượt khỏi ảnh hưởng của xoáy nước.

Kỹ thuật bơi thoát hiểm do xoáy nước gây ra bao gồm các thao tác sau:

- Nằm sấp dang rộng tay, chân ra ngang để đề phòng sự cuốn hút xuống sâu của xoáy nước.

- Khi ở vị trí ngoài vòng của xoáy nước lập tức nỗ lực hết sức bơi sải (trườn sấp cao đầu) để thoát ra xa vòng xoáy.

- Sau khi thoát khỏi xoáy nước, người bơi phải vận dụng bơi ếch đứng để thở hồi sức chờ cấp cứu hoặc bơi ếch nhẹ nhàng vào chỗ nông.

3. Bơi tránh sóng to cuốn trôi

Khi gặp sóng to bất ngờ hoặc tàu thuyền bị chìm do sóng lớn, người bị nạn cần bình tĩnh quan sát đầu sóng để tìm đường bơi an toàn.

Kỹ thuật bơi tránh sóng to: bơi trườn sấp theo hướng đối diện đầu sóng với nỗ lực lớn để tránh sự vùi dập của đầu sóng.

Sau khi vượt qua đầu sóng thì chuyển sang bơi ếch đứng và theo hướng ngang giữa hai đầu sóng để lấy sức và bơi vào bờ.

Khi tắm biển, muốn vui đùa với sóng biển ở chỗ nông, chúng ta cần chú ý: nên đón sóng ở tư thế

hông đối diện với sóng tới. Vì ở tư thế này, hai chân làm trụ vững chắc, diện cản nước của cơ thể nhỏ nên không bị sóng xô ngã va đầu vào đất đá của đáy biển. Khi ta muốn lội ngược dòng chảy xiết của nước cũng thực hiện tương tự như vậy.

MỤC LỤC

	Trang
Lời Nhà xuất bản	5
Lời nói đầu	7
Phần I	
NHỮNG ĐIỀU KIỆN CẦN THIẾT KHI DẠY BƠI CHO TRẺ	11
I. Những lưu ý cần thiết cho các buổi tập bơi	11
II. Những bài tập cho các em mới tập bơi	15
III. Dạy trẻ em tập bơi như thế nào?	21
Phần II	
CÁC BÀI TẬP LÀM QUEN VỚI NƯỚC	27
Bài 1. Các bài tập trên cạn	28
Bài 2. Làm quen với nước	32
Bài 3. Lặn và mở mắt dưới nước	37
Bài 4. Học nằm và lướt nước	41
Bài 5. Tập thở	48
Bài 6. Tập động tác quạt nước	52
Bài 7. Tập động tác chân	57
Bài 8. Tập bơi trườn sấp	62
Bài 9. Tập bơi ngửa	68
Bài 10. Tập bơi ếch ngửa	73

Phần III

KỸ THUẬT BƠI THỂ THAO 77

I. Kỹ thuật bơi trườn sấp 78

II. Kỹ thuật bơi ngửa 86

III. Kỹ thuật bơi ếch 94

IV. Kỹ thuật xuất phát trên bục 103

Phần IV

KỸ THUẬT CỨU NGƯỜI BỊ ĐUỐI NƯỚC VÀ CÁCH THOÁT HIỂM 105

I. Kỹ thuật bơi cứu, vớt người bị nạn đuối nước 105

II. Một số phương pháp tự giải thoát khỏi ôm bám của người bị đuối nước lúc cứu đuối 109

III. Bơi dìu người bị đuối nước vào bờ 112

IV. Làm thông đường thở ra và hô hấp nhân tạo 114

V. Tự cứu để thoát hiểm lúc có sự cố nguy hiểm 117

Chịu trách nhiệm xuất bản
Q. GIÁM ĐỐC - TỔNG BIÊN TẬP
NHÀ XUẤT BẢN CHÍNH TRỊ QUỐC GIA SỰ THẬT
PHẠM CHÍ THÀNH

Chịu trách nhiệm nội dung
GIÁM ĐỐC NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO
NGUYỄN NGỌC KIM ANH

Biên tập nội dung: NGUYỄN VŨ THANH HẢO
HỒ CHÍ HUỲNH
TRỊNH XUÂN LUÂN
Trình bày bìa: PHẠM DUY THÁI
Chế bản vi tính: NGUYỄN THỊ HẰNG
Sửa bản in: ĐỖ THỊ TÌNH
Đọc sách mẫu: HỒ CHÍ HUỲNH

NHÀ XUẤT BẢN CHÍNH TRỊ QUỐC GIA SỰ THẬT; Số 6/86 Duy Tân, Cầu Giấy, Hà Nội
ĐT: 080.49221 Fax: 080.49222 Email: suthat@nxbctqg.vn Website: www.nxbctqg.vn

TÌM ĐỌC SÁCH

ThS. BS. Nguyễn Trọng An (Chủ biên)

- CẨM NANG PHÒNG TRÁNH ĐUỐI NƯỚC

TS. Nguyễn Thế Huệ

- CẨM NANG CHĂM SÓC SỨC KHỎE NGƯỜI CAO TUỔI Ở CƠ SỞ

PGS. TS. Nguyễn Văn Thông

- HƯỚNG DẪN CHĂM SÓC NGƯỜI BỆNH ĐỘT QUỴ

8935211187351

ISBN 978-604-57-2868-0

9 786045 728680

SÁCH KHÔNG BÁN