

ĐẠI HỌC SƯ PHẠM HÀ NỘI

BỒI LỘ

Ebook.moet.gov.vn, 2008

Phần I: Lí thuyết

TRI THỨC CƠ BẢN VỀ BƠI LỘI (4 tiết)

Chủ đề 1

KHÁI QUÁT CHUNG VỀ MÔN BƠI LỘI (2 TIẾT)

MỤC TIÊU

Sau khi học xong chủ đề này sinh viên phải mô tả được:

- Nguồn gốc ra đời môn Bơi lội,
- Lịch sử phát triển môn Bơi lội ở trong và ngoài nước.
- Phân loại bơi lội, ý nghĩa, tác dụng của môn Bơi lội.

Các nội dung này nhằm giúp sinh viên có được cách nhìn khái quát về môn Bơi lội, đồng thời qua đó tăng thêm sự yêu thích tập luyện bơi và có được các kiến thức để giáo dục học sinh và mọi người yêu thích Bơi lội.

THÔNG TIN CƠ BẢN

1. Tìm hiểu sơ lược về môn Bơi lội

Bơi lội là một môn thể thao dưới nước, do tác động của sự vận động toàn thân, đặc biệt là đạp chân, quạt tay trong nước mà con người có thể chuyển động vượt được quãng đường dưới nước với tốc độ khác nhau.

Bơi lội được ra đời trong quá trình lao động sản xuất và chống lại thiên tai, địch họa của loài người. Nó luôn có mối quan hệ chặt chẽ với sự sinh tồn, sản xuất và sinh hoạt của loài người, phát triển và đổi mới cùng với sự hình thành và phát triển của xã hội loài người.

Môn Bơi lội có nội dung rất rộng. Hiện nay Bơi lội trong các cuộc thi đấu ở Đại hội Olympic và giải vô địch Bơi lội thế giới bao gồm bốn phần: bơi thể thao, nhảy cầu, bóng nước và bơi nghệ thuật. Bốn phần này trên thực tế đã sớm trở thành bốn môn thi đấu độc lập.

Hình thức bơi trong môn Bơi lội rất đa dạng, phong phú. Các hình thức bơi lội lưu truyền trong dân gian có: bơi tồ tồ, bơi chải, bơi đứng, bơi nghiêng và một số cách bơi không có luật lệ khác. Do kĩ thuật của các kiểu bơi trên không hợp lí, tạo ra tốc độ chậm lại tốn sức nên trong thi đấu bơi dần dần đã bị thải loại.

Hiện nay các loại hình hoạt động bơi lội đang được phát triển rộng rãi, gồm các loại sau:

1.1. Bơi thể thao

Bơi thể thao chính là các kiểu bơi hiện đại được sử dụng trong thi đấu bơi ở các Đại hội Thể dục Thể thao trong nước và quốc tế. Trong số các kiểu bơi thể thao có kiểu do bắt chước cách bơi của một động vật nào đó mà được đặt theo tên của động vật đó. Ví dụ như bơi ếch, bơi bướm, bơi đen - phin. Có kiểu bơi lại được đặt tên dựa vào tư thế khi bơi như bơi ngửa, bơi trườn sấp.

Cùng với sự phát triển của bơi thể thao, nội dung thi đấu bơi thể thao hiện nay cũng rất phong phú, bao gồm: bơi trườn sấp, trườn ngửa, bơi ếch và bơi bướm. Đồng thời tổ hợp cả bốn kiểu bơi (bơi hỗn hợp cá nhân và tiếp sức hỗn hợp) cũng đã trở thành các môn thi đấu chính thức.

Hiện nay, luật thi đấu bơi chỉ công nhận kỉ lục thi đấu ở bể bơi 50m tiêu chuẩn. Để thích ứng với yêu cầu thi đấu và huấn luyện, mỗi năm về mùa đông còn thi đấu bơi Quốc tế ở bể 25m. Do thi đấu ở bể bơi ngắn có lợi cho việc kiểm tra hiệu quả huấn luyện mùa đông, nâng cao kĩ thuật quay vòng nên năng lực thi đấu này ngày càng được nhiều nước trong khu vực và thế giới coi trọng.

Bảng 1. Các môn thi đấu bơi lội

Kiểu bơi	Cụ li thi đấu		Ghi chú
	Nam	Nữ	
Bơi tự do (trườn sấp)	50m, 100m 200m, 400m 800m, 1500m	50m, 100m 200m, 400m 800m, 1500m	Đại hội Olympic không thi đấu 800m tự do nam và 1500m tự do nữ.
Bơi trườn ngửa	100m, 200m	100m, 200m	Các nhóm tuổi (thanh thiếu niên, nhi đồng có thi đấu cụ li 50m)
Bơi ếch	100m, 200m	100m, 200m	Nội dung thi đấu như trên
Bơi bướm	100m, 200m	100m, 200m	Nội dung thi đấu như trên
Bơi hỗn hợp cá nhân	200m, 400m	200m, 400m	Bướm, ngửa, ếch, trườn
Tiếp sức bơi tự do	4 x 100m, 4 x 200m	4 x 100m, 4 x 200m	Đại hội Olympic không thi đấu tiếp sức 4 x 200m nữ.
Tiếp sức hỗn hợp (Bốn kiểu bơi)	4 x 100m	4 x 100m	Bướm, ngửa, ếch, trườn

1.2. Bơi thực dụng

Bơi thực dụng bao gồm bơi đứng, bơi nghiêng, bơi ếch, bơi ngựa, lặn, kĩ thuật cứu đuối trong nước, bơi vũ trang, bơi vượt sông, biển... Sự phân biệt bơi thể thao với bơi thực dụng chỉ là tương đối. Bơi thực dụng là các hoạt động bơi trực tiếp phục vụ cho lao động sản xuất, quân sự và sinh hoạt hàng ngày. Ví dụ như trong bơi thực dụng cũng có lúc sử dụng bơi trườn ngựa để cứu đuối hoặc trong bơi thư giãn cũng có lúc người ta dùng kiểu bơi ngựa, mặc dù các kiểu bơi đó không nằm trong bơi thực dụng.

1.3. Bơi thể thao loại đặc biệt (đặc chủng)

- Bơi cự li dài: Mục đích kiểu bơi này nhằm lập ra các kỉ lục về thời gian và độ dài. Ví dụ vận động viên người Ý đã lập kỉ lục bơi 225km với thời gian 100 giờ. Ở Anh còn lập thành Liên đoàn bơi dài.
- Bơi vượt eo biển: Năm 1875, vận động viên M.Weibe của Anh Quốc đã bơi vượt qua eo biển Măng xơ có độ rộng (chiều theo đường thẳng) 20,51 hải lí, hết 21 giờ 45 phút. Từ những 1950 trở lại đây, bơi vượt eo biển đã thu hút đông đảo các vận động viên tham gia, trong đó có cả các nữ vận động viên.
- Môn lặn tốc độ: Môn lặn tốc độ còn gọi là môn thể thao dưới nước, thường tiến hành thi đấu các môn: lặn vòi hơi mắt kính chân vịt cự li 100m, 200m, 400m, 800m, 1500m, 1850m và tiếp sức 4 x 100m, 4 x 200m, cho cả nam và nữ, lặn nín thở (đội mũ bịt mặt mang chân vịt) thi đấu cự li 50m, lặn khí tài (mang bình lặn, mắt kính chân vịt, thi đấu cự li 100m, 400m, 800m)....

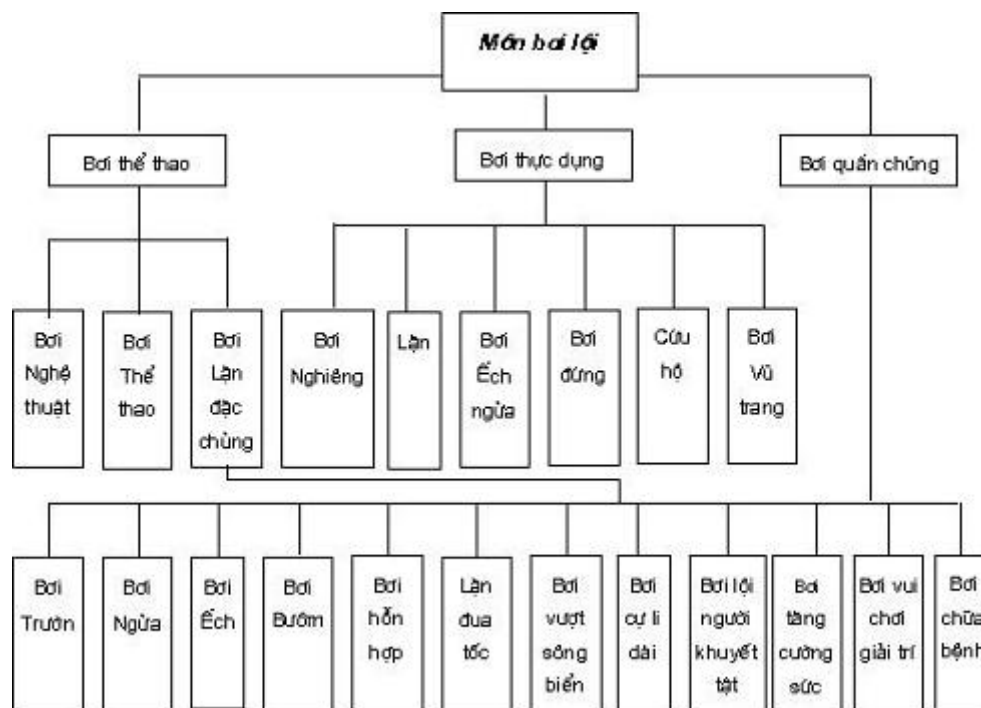
1.4. Bơi lội quần chúng

Cùng với sự phát triển của xã hội loài người và sự nâng cao sức sản xuất, của cải vật chất của xã hội ngày càng phong phú, nhu cầu của loài người về sinh hoạt vật chất, văn hoá, vui chơi giải trí cũng không ngừng thay đổi. Hoạt động bơi lội quần chúng lấy tiêu chí là tăng cường thể chất nhằm làm phong phú cuộc sống tinh thần như bơi hồi phục sức khỏe, bơi thư giãn, trò chơi dưới nước, bơi tăng cường sức khỏe, bơi giảm béo... đã phát triển mạnh mẽ ở nhiều nơi trên thế giới và đã trở thành một bộ phận cấu thành của môn Bơi lội hiện đại.

Do loại hình bơi lội này không đòi hỏi kĩ thuật cao, tốc độ nhanh, đồng thời lại có hình thức hoạt động đơn giản, đa dạng, do vậy loại bơi này đã ngày càng được nhiều người yêu thích. Loại hình bơi lội đại chúng ngày càng

được phát triển nhanh chóng, trở thành một bộ phận quan trọng của môn bơi lội hiện đại.

Hiện nay bơi lội được phân loại theo biểu đồ sau.



2. Nguồn gốc của môn bơi lội

Người ta biết rằng bơi lội đã ra đời cách đây hàng nghìn năm ở La Mã, Hy Lạp, Ai Cập, Trung Quốc. Trong xã hội nguyên thủy, con người sinh sống chủ yếu bằng nghề săn bắn, trong đó có săn các động vật ở dưới nước. Trong các di chỉ ở thời kì đồ đá, người ta đã phát hiện thấy các công cụ giống như các tên bắn cá, được khắc chạm trên các đồ đá có niên đại cách đây trên 5000 năm. Điều này nói lên loài người lúc đó sống ở các triền núi ven sông, dựa vào săn bắn động vật trên mặt đất và bắt cá ở dưới nước để mưu sinh.

2.1. Sự phát triển Bơi lội Olympic hiện đại

Năm 1896 khi tiến hành Đại hội Olympic hiện đại lần thứ nhất ở Aten Hi Lạp, Bơi lội là một môn được đưa vào chương trình thi đấu chính thức. Khi đó, chỉ thi đấu 3 cự li bơi tự do: 100m, 500m, 1000m. Vận động viên Hungari là Ha-ốt đã giành danh hiệu vô địch cự li 100m tự do với thành

tích 1'22"2. Sau đó cứ 4 năm một lần đại hội được tổ chức và sau mỗi lần đại hội một số cự li và kiểu bơi lại được đưa thêm vào chương trình thi đấu.

Năm 1908, khi tổ chức Đại hội Olympic lần thứ IV tại Luân Đôn (Anh) đã thành lập Liên đoàn bơi lội nghiệp dư Quốc tế, thẩm định kỉ lục thế giới, các cự li bơi, đồng thời xây dựng Luật thi đấu bơi Quốc tế.

Năm 1912, trong Đại hội Olympic lần thứ V tổ chức ở Thuỷ Điện, bơi lội nữ và bơi tiếp sức 4 x 100m tự do mới được đưa vào chương trình của Đại hội. Từ Đại hội Olympic lần thứ nhất đến lần thứ năm, các đội bơi Hungari, Anh, Mỹ, Đức, Úc lần lượt giành được vô địch.

Olympic lần thứ VI phải hoãn lại do chiến tranh thế giới lần thứ nhất.

Từ Olympic lần thứ VII đến lần thứ IX đội Bơi Mỹ giành ưu thế.

Olympic lần thứ X, XI vận động viên nam Nhật Bản chiếm ưu thế, vận động viên nữ của Mỹ, Hà Lan tương đối nổi bật.

Đại chiến Thế giới lần thứ hai khiến cho Olympic bị gián đoạn hai đại hội.

Olympic lần thứ XIV, Mỹ giành 8/11 chức vô địch bơi của đại hội.

Đại hội Olympic lần thứ 15, Mỹ giành 4/6 danh hiệu vô địch bơi nam, Hungari giành 4/5 chức vô địch bơi nữ. Sau Olympic lần thứ 15, năm 1952 Liên đoàn bơi lội Quốc tế đã quyết định tách bơi bướm khỏi bơi ếch. Từ đó bơi thể thao đã phát triển thành 4 kiểu bơi.

Olympic lần thứ XVI, đội bơi của Úc giành 8/13 danh hiệu vô địch ở môn bơi

Từ năm 1970 trở đi, đội bơi của Cộng hoà Dân chủ Đức (cũ) đã vượt lên. Năm 1973 trong giải vô địch bơi thế giới lần thứ nhất và trong Đại hội Olympic lần thứ XXI, đội Cộng hoà Dân chủ Đức đều giành được 11 danh hiệu vô địch Bơi lội nữ. Đại hội Olympic Bơi lội năm 1980 ở Matxcova (Liên Xô cũ) và năm 1984 ở Los Angeles (Mỹ), do sự bất đồng ở một số nước, hai đại hội này không có đủ các vận động viên xuất sắc tham gia nên hai đại hội này không phản ánh một cách toàn diện thành tích môn bơi.

Năm 1988 tại Đại hội Olympic lần thứ 24 ở Seun (Hàn Quốc), đội bơi Cộng hoà Dân chủ Đức đã giành chức vô địch ở 10 cự li của nữ. Tính đến năm 2000 đã tổ chức được 27 Đại hội Olympic, tổng số huy chương vàng môn bơi lội mà các nước đã giành được qua các Đại hội Olympic rất nhiều

Trong hai mươi năm trở lại đây, số lượng vận động viên tham gia thi đấu bơi ngày một tăng lên, thiết bị dụng cụ, bể bơi cũng ngày một hiện đại hoá, trong tuyển chọn giảng dạy và huấn luyện vận động viên bơi đã sử dụng các khoa học kĩ thuật một cách rộng rãi. Vì vậy, trình độ kĩ thuật của vận động viên bơi thế giới, thành tích ở các cự li bơi đã nâng cao nhanh chóng,

các kỉ lục bơi thể giới luôn được công phá. Thành tích bơi 100m tự do nam đã vượt ngưỡng 49 giây.

Thời gian bốn năm mới tổ chức thi đấu bơi Olympic một lần đã không còn đáp ứng được nhu cầu phát triển môn bơi lội của thể giới. Để phát triển môn bơi lội của thể giới tốt hơn và thúc đẩy sự giao lưu về kĩ thuật. Liên đoàn Bơi Quốc tế còn quyết định 2 năm tổ chức một lần cúp Bơi thể giới. Cúp Bơi thể giới lần đầu tiên tổ chức tại Tôkyô (Nhật Bản), tháng 9/1979. Như vậy 2 năm đều có một lần thi đấu Bơi lội thể giới.

2.2. Lịch sử phát triển môn bơi lội ở Việt Nam

Về lịch sử môn Bơi lội ở nước ta, cho thấy đến nay vẫn chưa có được các chứng cứ để khẳng định niên đại ra đời môn Bơi lội ở Việt Nam.

Tuy nhiên, theo các tư liệu cho thấy: phong trào bơi lội Việt Nam có bề dày lịch sử trong sự nghiệp xây dựng và bảo vệ đất nước và xây dựng truyền thống thượng võ dân tộc.

Năm 938 trên sông Bạch Đằng, Ngô Quyền đại thắng quân Nam Hán, tướng giặc Hoàng Thao phải chết đuối. Tháng 3 năm Mậu tí (1288) cũng trên dòng sông lịch sử này. Trần Hưng Đạo phá tan quân Nguyên, Yết Kiêu dùng tài bơi lội bắt sống tướng giặc mang về. Thời Lê Lợi đánh quân Minh, danh tướng Trịnh Khả, Bùi Vĩ đã từng đội cỏ đánh đắm thuyền địch và biết bao những chiến công oanh liệt khác của ông cha ta trên những dòng sông lịch sử của đất nước anh hùng mà trong đó bơi lội đã góp một phần đáng kể.

Đến năm 1928 khi khánh thành bể bơi Thủ Đức – Gia Định các võ quan Hải quân Pháp tiến hành thi đấu bơi, một số người Việt Nam quan sát học được cách bơi cận đại của người Pháp, đồng thời truyền bá cho những người yêu thích bơi lội ở Bắc, Trung và Nam. Với óc sáng tạo và tính cần cù trong tập luyện, trong thời gian từ năm 1928 – 1945 hầu hết các kỉ lục bơi của Đông Dương do người Pháp nắm giữ đã bị các vận động viên Việt Nam đoạt trở lại

Trong những năm kháng chiến chống Pháp, bơi thể thao hầu như không được phát triển mà tập trung vào bơi thực dụng phục vụ sản xuất và chiến đấu.

Năm 1958 Hội Bơi lội Việt Nam được thành lập. Đến năm 1962 hầu hết các kỉ lục Đông dương cũ đã bị phá.

Năm 1966 (Đại hội Thể dục thể thao các nước mới trỗi dậy), đoàn Bơi lội Việt Nam đã giành được một huy chương vàng, ba huy chương bạc, ba huy chương đồng ở Đại hội tiểu GANEFO châu Á. Năm 1980, lần đầu tiên, đoàn bơi lội Việt Nam đi tham dự Đại hội Olympic lần thứ 22 tổ chức tại

Maxcova, đã đánh dấu thời kì hội nhập của bơi thể thao Việt Nam với phong trào bơi thể thao thế giới.

Trong những năm gần đây, được sự quan tâm của Đảng và Nhà nước, sự nghiệp xây dựng nền thể dục thể thao nhân dân, khoa học và tiên tiến, phong trào bơi lội quần chúng và thể thao nước ta có nhiều thành tựu mới. Hiện nay rất nhiều người lớn và trẻ em tham gia tập luyện bơi lội để rèn luyện sức khỏe, nhiều bể bơi mới được xây dựng, nhiều trung tâm huấn luyện được thành lập. Do vậy, đến năm 2001, các kỉ lục Bơi quốc gia được nâng cao. Tấm huy chương vàng đầu tiên ở SEA games XXIII (2005) tổ chức ở Philipin đã đánh dấu sự khởi sắc của Bơi lội Việt Nam. Tuy nhiên, nhìn chung thành tích của bơi lội Việt Nam còn khoảng cách khá xa so với khu vực. Bởi vậy, chúng ta cần phải phấn đấu rút ngắn được khoảng cách đó.

Trong lịch sử phát triển môn Bơi lội ở Việt Nam cũng cần phải ghi nhận sự đóng góp của phong trào bơi lội ngành Giáo dục và Đào tạo. Trong suốt quá trình phát triển của môn bơi lội nước ta, bơi lội được phát triển rộng rãi trong học sinh sinh viên. Phong trào bơi lội trong học sinh, sinh viên chẳng những đã góp phần giáo dục con người phát triển toàn diện mà còn góp phần nâng cao thành tích thể thao thành tích cao

Trong những đóng góp đó, phải kể đến thành tích Đội tuyển Bơi của Bộ Giáo dục và Đào tạo, một đơn vị đã nhiều lần giành được thứ hạng cao trong các giải bơi toàn quốc.

Trong những năm gần đây, Bộ Giáo Dục và Đào tạo đã tổ chức thường xuyên các giải Bơi cho học sinh phổ thông và sinh viên Đại học. Các cuộc thi đấu đã tạo nên một hoạt động văn hoá lành mạnh, một phong trào rèn luyện bơi lội sôi nổi trong học sinh, sinh viên, góp phần nâng cao thể chất và chất lượng học tập trong nhà trường.

3. Ý nghĩa của hoạt động bơi lội

3.1. Ý nghĩa đối với việc tăng cường thể chất

Khi bơi, cơ thể ở tư thế nằm ngang, dưới tác động của áp lực nước, máu lưu thông dễ dàng hơn. Thêm vào đó, khi bơi tần số mạch tăng cao sẽ làm cho lưu lượng máu tăng lên. Nếu tập bơi thường xuyên và lâu dài, thể tích tim to lên sẽ làm cho tim co bóp mạnh hơn, thành cơ tim dày lên, tính đàn hồi tốt hơn, tần số mạch yên tĩnh giảm chậm. Mạch yên tĩnh của vận động viên bơi thường chỉ ở 40-60 lần/phút. Trong khi đó người bình thường là 70-80 lần/phút.

Tập luyện bơi còn làm tăng hồng cầu, từ đó làm tăng khả năng hấp thụ oxy cho cơ thể. Theo số liệu nghiên cứu, hàm lượng hồng cầu trong 100ml máu của nam vận động viên bơi có tới 14-16 gram (người bình thường là 12-15

gram). Ở nữ vận động viên bơi là 13-15 gram (người bình thường là 11-14 gram).

Kiên trì tập luyện bơi lội không những làm cho chức năng hệ thống thần kinh, hệ thống tuần hoàn và hệ hô hấp được cải thiện, mà còn có thể làm cho sức mạnh, tốc độ, sức bền, mềm dẻo, tính nhịp điệu của cơ thể được phát triển. Đặc biệt ở lứa tuổi học sinh trung học cơ sở, các em đang ở đỉnh cao của tuổi phát dục, việc tập luyện bơi lội sẽ giúp cho các em phát triển tốt hơn về thể chất về tinh thần, tạo ra nền tảng sức khỏe để học tập tốt văn hoá.

Tập luyện bơi lội còn giúp các em phát triển ý chí, lòng dũng cảm, tinh thần vượt khó khăn, tinh thần đồng đội, ý thức tổ chức kỉ luật và những phẩm chất tâm lí khác.

Bơi lội còn là một hoạt động thể dục thể thao có lợi cho những người cảm điếc và khuyết tật khác. Đối với những người có cơ thể gầy yếu và những người mắc các bệnh mãn tính khác nhau, tập luyện bơi lội sẽ là một biện pháp chữa bệnh có hiệu quả.

Bơi lội còn được xác định là một trong những hoạt động vui chơi giải trí được mọi người yêu thích nhất của thế kỉ XXI, nó sẽ tác dụng tích cực làm phong phú cuộc sống văn hoá tinh thần cho loài người.

3.2. Giá trị thực dụng của bơi lội

Bơi lội là một hoạt động có giá trị thực dụng rất cao trong lao động sản xuất và xây dựng. Rất nhiều công việc tiến hành dưới nước như xây dựng các công trình dưới nước, phòng chống bão lũ, giao thông và đánh cá trên sông biển... đều đòi hỏi phải nắm vững kĩ năng bơi lội mới có thể khắc phục được trở ngại của nước, nhằm hoàn thành tốt hơn nhiệm vụ lao động sản xuất và xây dựng. Cũng cần chỉ ra rằng, nắm được kĩ thuật bơi và cứu đuối sẽ có ý nghĩa to lớn đối với việc tự cứu và cứu vớt những người bị đuối nước.

Trong quốc phòng, bơi lội là một khoa mục huấn luyện quân sự cho bộ đội và dân quân tự vệ. Thường xuyên tập luyện bơi có thể rèn luyện ý chí, tăng cường tính tổ chức kỉ luật, bồi dưỡng tinh thần anh dũng ngoan cường và sức chịu đựng gian khổ, góp phần bảo vệ Tổ quốc xã hội chủ nghĩa.

3.3. Ý nghĩa thi đấu của bơi lội

Bơi là một môn thể thao cơ bản, là một trong ba môn có nhiều bộ huy chương nhất các Đại hội Thể dục thể thao lớn ở khu vực, châu lục và thế giới. Với 34 Bộ huy chương, môn Bơi lội có số bộ huy chương chỉ đứng sau môn Điền kinh. Trong những năm gần đây, những cuộc thi đấu lớn ngày càng nhiều, ngoài Đại hội Olympic, còn có các cuộc thi đấu lớn như: Giải vô địch Bơi lội mùa hè, giải Vô địch Bơi lội thế giới mùa đông, Đại

hội Thể dục thể thao các châu lục, Đại hội Thể dục thể thao khu vực, Đại hội Thể dục thể thao sinh viên, Đại hội Thể dục thể thao của mỗi quốc gia... đã thu hút hàng chục vạn vận động viên ở mọi lứa tuổi tham gia. Những hoạt động thi đấu này chẳng những là động lực nâng cao thành tích thể thao mà còn là chiếc cầu hữu nghị nối liền giữa các dân tộc. Vì vậy phát triển mạnh mẽ môn Bơi lội, không ngừng nâng cao thành tích bơi có ý nghĩa góp phần nâng cao vị thế Thể dục thể thao, vị thế chính trị của nước ta trong khu vực, châu lục và thế giới.

3.4. Ý nghĩa của bơi lội đối với trẻ em

3.4.1. Vui chơi giải trí trong môi trường nước và bơi lội là yếu tố hấp dẫn và yêu thích của trẻ em

Như chúng ta đã biết, nước chiếm 3/4 diện tích trái đất. Không có nước mọi sinh vật và con người không thể tồn tại được.

Nước làm cho con người phong phú thêm lên nhờ các hoạt động thú vị trong đó. Nhưng nước cũng gây nhiều hiểm họa cho mạng sống của con người. Theo thống kê của Hội Cứu sinh quốc tế, năm 1980 trên thế giới có 4.600 người chết đuối. Mùa lũ năm 2001 ở nước ta có trên 200 người chết đuối, trong đó 90% là trẻ em ở đồng bằng sông Cửu long bị chết đuối.

Đối với trẻ em mối quan hệ với nước khác người lớn. Do đặc điểm hiếu động, háo hức, mới lạ với những điều mới lạ, có 80% trẻ em ham thích vui chơi tắm mát, bơi lội trong nước. Đặc biệt là mùa hè nóng bức trẻ em rất thích vui chơi tắm mát ở trên sông nước, quên cả nguy hiểm và mệt mỏi. Theo kết quả nghiên cứu tâm lý trẻ em, hoạt động bơi lội đem lại nhiều cảm xúc. Môi trường nước và hoạt động bơi lội giúp cho quá trình phát triển sinh học của cơ thể trẻ em một cách thuận lợi, đồng thời cũng hình thành ở trẻ em những hưng phấn hoạt động như giao tiếp xã hội phù hợp với lứa tuổi.

3.4.2. Bơi lội là phương tiện rèn luyện sức khỏe, phát triển thể chất và tâm lý tốt nhất cho trẻ em

Môi trường nước kích thích mạnh mẽ tới hoạt động thần kinh. Vì không có điểm tựa cố định nên đòi hỏi phải điều chỉnh tâm lý và nỗ lực thể lực để đảm bảo nổi và chuyển động trong nước. Mặt khác, nước có tác dụng xoa bóp da, làm tăng hoạt động tuần hoàn, lưu thông máu. Nước hấp thụ nhiệt gấp 4 lần không khí, do đó làm tăng cường quá trình trao đổi chất của cơ thể.

Vận động bơi lội hầu như huy động cao hệ cơ bắp của toàn thân, đặc biệt là hệ cơ bắp tham gia vào quá trình hô hấp. Nhờ các yếu tố trên mà trẻ em tập bơi lội thường xuyên có vóc dáng thon và cao, thể hình cân đối, có quá

trình hưng phấn ức chế của hệ thần kinh thăng bằng và sự nỗ lực ý chí rất cao.

Trẻ em biết bơi lội, người đời cho là có phúc vì: Nó tạo cho trẻ em niềm hạnh phúc và tự do sử dụng môi trường nước mà thiên nhiên ưu đãi cho con người. Biết bơi trẻ em như có thêm đôi mái chèo để thoát hiểm khi nước đe dọa, tự cứu mình và cứu bạn khi có sự cố dưới nước.

Vì lợi ích trên mà nhiều nước trên thế giới rất quan tâm tổ chức cho trẻ em vui chơi và học tập bơi lội dưới nước ở tuổi nhỏ. Nhà nước đảm bảo phổ cập bơi lội như là công tác chăm sóc và bảo vệ tính mạng trẻ em. Công việc đó cũng được xem là nhiệm vụ của nhà nước, gia đình và toàn xã hội.

3.4.3. Bơi lội là một môn thể thao của tuổi trẻ

Do tính đặc thù của nó, nên bơi lội được gọi là môn thể thao của tuổi trẻ, bởi lẽ cơ thể trẻ em có khả năng nổi trong nước nhiều hơn so với người lớn, thần kinh trẻ em linh hoạt, nỗ lực thể lực để thắng lực cản của nước phù hợp với năng lực thể chất của trẻ em, vận động viên trẻ thích nghi với lượng vận động thể lực nhanh. Vì lẽ đó trong danh sách kỉ lục thế giới, châu lục và quốc gia về bơi lội xuất hiện một số tên tuổi của vận động viên thiếu niên, chẳng hạn M.Coxeva (Nga) lập kỉ lục thế giới 200m ếch lúc cô 14 tuổi. Ở Việt Nam nhiều vận động viên trẻ như Võ Trần Trường An, Nguyễn Ngọc Anh, Lê Thị Lệ... là vận động viên vô địch quốc gia.

Vì vậy, nhiều nước trên thế giới và ở Việt Nam việc chăm lo đào tạo vận động viên trẻ để nền thể thao bơi lội phát triển vững chắc và bền vững là một điều rất cần thiết.

NHIỆM VỤ

Nhiệm vụ 1: Hoạt động toàn lớp.

- Sinh viên nghe giáo viên phân tích, giảng giải kết hợp với đàm thoại.

Câu hỏi phân tích và đàm thoại.

1. Tìm hiểu sơ lược về môn Bơi lội
2. Nguồn gốc ra đời của môn Bơi lội ở trên thế giới và ở Việt Nam.
3. Ý nghĩa của bơi lội đối với thiếu niên.

Nhiệm vụ 2: Sinh viên tự nghiên cứu tài liệu

- Sinh viên tự nghiên cứu tài liệu theo sự hướng dẫn của giáo viên.

Nhiệm vụ 3: Thảo luận theo tổ, nhóm.

Câu hỏi thảo luận.

1. Bơi lội được phân làm mấy loại? Vẽ sơ đồ.
2. Tìm hiểu thành tích của Bơi lội qua các Đại hội thể thao Đông Nam Á
3. Tại sao môn Bơi lội lại trở thành môn học bắt buộc đối với học sinh Tiểu học, trong quá trình thảo luận sinh viên có thể nêu các câu hỏi yêu cầu giảng viên giải đáp

Nhiệm vụ 4: Hoạt động toàn lớp.

- Đại diện các nhóm báo cáo kết quả thảo luận và góp ý kiến.
- Giáo viên nhận xét, đánh giá và rút ra kết luận.

ĐÁNH GIÁ HOẠT ĐỘNG

1. Đánh dấu (x) vào các ô thích hợp phản ánh sự phân loại bơi lội.

1.1. Bơi lội được phân ra?

- | | |
|---|--|
| ☐ a. Bơi thể thao | ☐ b. Bơi thực dụng |
| ☐ c. Bơi đặc chủng | ☐ d. Bơi vũ trang ☐ đ. Bơi bán vũ trang. |

1.2. Bơi thể thao được phân ra?

- | | | |
|---|--|--|
| ☐ a. Bơi ếch | ☐ b. Bơi trườn | ☐ c. Bơi ngựa |
| ☐ d. Bơi bướm | ☐ đ. Bơi hỗn hợp | ☐ e. Bơi tiếp sức |
| ☐ f. Bơi chân chạm đất | ☐ h. Bơi mang vác | |

1.3. Hiện nay tổng số các cự li thi đấu được công nhận lí lực thế giới?

- | | | |
|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|
| ☐ a. 31 cự li | ☐ b. 34 cự li | ☐ c. 40 cự li |
|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|

1. 4. Kỉ lục thi đấu được công nhận ở bể bơi có kích thước?

- | | |
|---------------------------------|----------------------------------|
| ☐ a. 25m | ☐ b. 50m |
| ☐ c. 75m | ☐ d. 100m |

1.5. Bơi lội thực dụng gồm có các kiểu?

- | | |
|---|---|
| ☐ a. Bơi nghiêng | ☐ b. Lặn |
| ☐ c. Bơi đứng | ☐ d. Lội dưới nước |

2. Phản ánh sự ra đời của Bơi lội thể giới và Việt Nam thông qua việc đánh dấu (x) vào các ô tương ứng sau.

2.1. Bơi lội xuất hiện đầu tiên ở?

- | | | |
|-----------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|
| ☐ a. La Mã | ☐ b. Hi Lạp | ☐ c. Ai Cập |
|-----------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|

☐ d. Trung Quốc ☐ đ. Liên Xô

2.2. Đến năm 2000 thế giới đã tổ chức được bao nhiêu Đại hội Olympic?

☐ a. 30 Đại hội ☐ b. 28 Đại hội ☐ c. 27 đại hội

2.3. Đại hội lần đầu tiên tổ chức ở?

☐ a. Aiten ☐ b. Luân Đôn ☐ c. Beclin

2.4. Bơi lội Việt Nam ra đời?

☐ a. Rất sớm ☐ b. Bình thường ☐ c. Chưa xác định

2.5. Thành tích Bơi lội Việt Nam hiện nay so với thế giới?

☐ a. Tốt ☐ b. Bình thường: ☐ c. Kém

2. 6. Tại Đại hội SEA games XXIII ở Philippin, Bơi lội Việt Nam giành được bao nhiêu huy chương vàng?

☐ a. 2 huy chương ☐ b. 3 huy chương ☐ c. 1. Huy chương

2. 7. Ngành Giáo dục và Đào tạo trong những năm qua có đóng góp thành tích vào phong trào phát triển Bơi lội không?

☐ a. Có ☐ b. Rất ít ☐ c. Không có

3. Đánh dấu (x) vào các ô tương ứng phản ánh tác dụng của môn Bơi lội?

3.1. Bơi lội có tác dụng đối với?

☐ a. Phát triển thể chất ☐ b. Lao động sản xuất
☐ c. Đối với thành tích thể thao ☐ d. Làm cho thiếu niên quên học tập

3.2. Ý nghĩa của Bơi lội đối với trẻ em.

3.2.1. Môi trường nước có tác dụng đối với trẻ em?

☐ a. Đem lại nhiều cảm xúc ☐ b. Có lợi cho sự phát triển sinh học
☐ c. Tăng cường hoạt động giao tiếp ☐ d. Ngại giao tiếp

3.2.2. Bơi lội là phương tiện phát triển thể lực cho thiếu niên?

☐ a. Có tác dụng xoa bóp ☐ b. Tăng khả năng hoạt động của hệ tuần hoàn

☐ c. Giảm sự lưu thông máu ☐ d. Phát triển hệ hô hấp

3.2.3. Lứa tuổi thiếu niên có đạt được thành tích Bơi lội?

☐ a. Có đạt được ☐ b. Rất ít ☐ c. Không đạt được

Chủ đề 2

NHỮNG TRI THỨC CƠ BẢN VỀ KỸ THUẬT BƠI (2 TIẾT)

MỤC TIÊU

Sau khi học xong chủ đề này sinh viên phải:

- Mô tả được căn cứ để xác định cấu trúc kỹ thuật bơi, đặc điểm giải phẫu sinh lý chi phối kỹ thuật bơi
- Mô tả khái niệm về kỹ thuật bơi hợp lý, thông qua đó giúp cho sinh viên hiểu được bản chất, nguyên lý về kỹ thuật bơi. Từ đó, vận dụng vào việc học tập, nghiên cứu và nắm vững kỹ thuật bơi hợp lý. Đồng thời, tạo ra khả năng sáng tạo kỹ thuật bơi cho người học.

THÔNG TIN CƠ BẢN

1. Những đặc điểm cơ bản về kỹ thuật bơi

Một trong những yếu tố quyết định đến thành tích của vận động viên đó là kỹ thuật. Con người có khả năng thực hiện mọi động tác khác nhau. Cấu trúc động tác đó đầu tiên phụ thuộc vào nhiệm vụ mà con người nhằm giải quyết, cấu trúc động tác không những là hình thức bên ngoài của động tác như phương hướng và tốc độ động tác của các thành phần khác nhau của cơ thể, sự phối hợp các động tác chân, tay, mình đầu v.v... mà còn bao gồm các quá trình căng thẳng và thả lỏng cơ bắp, sự thay đổi các mức độ dùng sức, thứ tự và tính chất các quá trình diễn biến phức tạp trong các cơ quan nội tạng, đảm bảo cho việc thực hiện các động tác; sự xuất hiện và mất đi của các quá trình hưng phấn trong hệ thần kinh trung ương cũng như tính chất các quá trình biến đổi sinh hoá trong các cơ quan của cơ thể v.v...

Khi quan sát bơi lội, ta thấy rằng không phải mọi người đều thực hiện động tác như nhau mà mỗi người thực hiện theo kiểu riêng của mình. Chẳng hạn một số người khi bơi tay rút khỏi mặt nước, số khác hoàn toàn không rút tay khỏi mặt nước khi làm động tác chuẩn bị, hoặc một số người vị trí đầu quá cao, số khác đầu hoàn toàn chìm trong nước v.v... Nói chung để đạt được mục đích đã định, người ta có thể sử dụng các động tác khác nhau.

Sự tổng hợp những kiểu, những cách với những tính chất cấu trúc đặc biệt của nó gọi là kỹ thuật bơi.

Cũng như khi quan sát hai người bơi ta thấy, một người thực hiện động tác chân, tay rất tích cực nhưng cơ thể tiến về trước rất chậm, ngược lại người khác thực hiện động tác chân tay rất nhẹ nhàng, thoái mái mà tốc độ tiến rất nhanh. Kết luận về kỹ thuật, ta có thể nói là người bơi sau có kỹ thuật tốt hơn người bơi trước. Do đó có thể định nghĩa về kỹ thuật bơi một cách đơn giản và dễ hiểu là: Kỹ thuật là “cách” hợp lý nhất để thực hiện động tác có hiệu quả nhất và tiết kiệm được nhiều sức nhất.

Bất cứ kiểu bơi nào, trong mức độ nào cũng phải đảm bảo thực hiện nhiệm vụ đưa cơ thể tiến về phía trước. Song để thực hiện được nhiệm vụ đó, số thời gian và năng lượng tiêu hao sẽ khác nhau và phụ thuộc vào từng kiểu bơi.

Muốn phân biệt và đánh giá kỹ thuật tốt hay xấu, chúng ta phải dựa vào tính chất cụ thể trong kỹ thuật bơi.

Đồng thời trong quá trình tập luyện để nâng cao thành tích, chúng ta phải luôn luôn tiếp thu một cách có suy nghĩ các kỹ thuật tiến tiến, cho nên chúng ta phải có nhận thức đúng đắn và sâu sắc về những đặc điểm cơ bản của kỹ thuật.

Cơ sở để có nhận thức đúng đắn về những đặc điểm cơ bản của kỹ thuật là:

- Đặc điểm về giải phẫu, cấu trúc hình thể.
- Đặc điểm về sinh lí: trạng thái, chức năng của các cơ quan và hệ cơ quan trong cơ thể.
- Đặc điểm vật lí: tính chất cơ học trong động tác.

Để đạt được thành tích cao trong bơi lội, bên cạnh việc nâng cao trình độ huấn luyện còn phải thường xuyên hoàn thiện kỹ thuật bơi, cho nên kỹ thuật có ý nghĩa đặt biệt quan trọng.

2. Những yếu tố quyết định đến kỹ thuật bơi

Kỹ thuật bơi dựa trên các yếu tố sau đây:

- Đặc điểm của môi trường nước.
- Nhiệm vụ cần giải quyết khi bơi.
- Đặc điểm giải phẫu sinh lí của cơ thể người.

2.1. Mục đích, nhiệm vụ bơi lội có ảnh hưởng tới cấu trúc kỹ thuật bơi

Kỹ thuật bơi cần phải phục vụ trước tiên mục đích bơi đã định, chẳng hạn khi bơi thi đấu, vận động viên phải đạt mục tiêu bơi tốc độ, vì vậy kỹ thuật bơi thể thao phải cấu trúc thật hợp lí để đảm bảo cho tốc độ bơi nhanh.

Khi bơi cứu đuối thì mục đích bơi vào bờ nhanh là quan trọng để kịp thời cứu người đuối nước.

Khi bơi vượt sông mang vác khí tài thì kỹ thuật bơi phải tạo độ nổi là chủ yếu.

Tóm lại: Bên cạnh yêu cầu về tốc độ thì những nhiệm vụ và tình huống bơi có ảnh hưởng đến cấu trúc kỹ thuật bơi

2.2. Tình huống và hoàn cảnh cụ thể cũng ảnh hưởng tới cấu trúc kỹ thuật

Ví dụ: điều kiện thi đấu thể thao, vận động viên phải bơi đúng luật như: luật xuất phát, luật quay vòng, luật bơi trên cự li bơi. Còn trong hoàn cảnh bơi

trên sông nước, người bơi phải làm quen với điều kiện có mặc quần áo, mang vác khí tài hoặc trong điều kiện nước chảy, sóng lớn thì cũng đòi hỏi những kĩ thuật phù hợp.

2.3. Tính chất lí học của môi trường nước

Khi bơi trong nước, người bơi phải chịu sức ép của nước, sức ép đó tăng lên theo chiều sâu của nước. Nước là môi trường lỏng gồm nhiều phần tử, mỗi phần tử đều có khối lượng, phần tử này chồng lên phần tử kia và dồn nén các phần tử bên cạnh, đồng thời truyền áp suất ấy xuống dưới và sang hai bên, nhờ tính chất đó mà nước có lực đẩy từ dưới lên và gây hiện tượng nổi của vật chất ở trong nước. Theo định luật Ac-si-mét, khi cơ thể chìm trong nước phải chịu một lực đẩy của nước từ dưới lên, lực đó bằng khối lượng nước mà cơ thể chiếm chỗ và cường độ của lực được tính theo công thức:

$$F = f \times V$$

F: Lực đẩy của nước.

f: Tỉ trọng của nước.

V: Khối lượng nước bị cơ thể chiếm chỗ.

Ví dụ: 1 lít nước ở nhiệt độ 4°C nặng 1kg. 1dm³ khối lượng cơ thể phải chịu một lực đẩy từ dưới lên là 1kg.

Như vậy tỉ trọng của nước và tỉ trọng của cơ thể có liên quan đến độ nổi của người bơi. Nếu tỉ trọng cơ thể lớn hơn tỉ trọng nước thì cơ thể sẽ bị chìm, còn nhẹ hơn cơ thể sẽ nổi. Trẻ em có tỉ trọng cơ thể nhỏ nên dễ nổi hơn người lớn, phụ nữ có lượng mỡ nhiều hơn nên dễ nổi hơn nam giới. Khi hít vào sâu, con người có khả năng nổi nhiều hơn khi ta thở ra. Khi nằm trong nước thì bộ phận thân trên nổi nhiều hơn phần chân. Tất cả những hiện tượng đó cần được xem xét khi cấu trúc kĩ thuật bơi.

Lực cản của nước có ảnh hưởng tới kĩ thuật bơi. Nước là chất lỏng và rất linh động. Mỗi phần tử nước đều có khối lượng nhất định, khi chuyển động, các phần tử đều sinh ra lực ma sát lẫn nhau, nếu nước có độ đậm đặc cao thì lực ma sát sẽ lớn và do đó lực cản cũng lớn. Ví dụ, nước biển có lực cản lớn hơn nước ngọt.

Khi nghiên cứu quy luật về lực cản của môi trường nước đến người bơi, người ta tìm ra quy luật lực cản như sau: Lực cản ngược hướng tiến của người bơi gọi là lực cản tổng hợp, được tính bằng công thức:

$$F = KS \frac{V^2}{2} C$$

Trong đó:

F: Đại lượng lực cản của nước.

K: Độ đậm đặc của nước.

S: Tiết diện cơ thể người bơi.

V: Tốc độ chuyển động của cơ thể.

C: Hệ số lực cản phụ thuộc vào hình dáng và bề mặt của cơ thể.

Như vậy lực cản của nước tác động vào người bơi phụ thuộc vào cả 5 yếu tố trên, đặc biệt là tốc độ bơi càng lớn thì lực cản càng lớn, độ đậm đặc của nước càng lớn thì lực cản càng lớn, hình dáng và bề mặt của quần áo có nhiều vật cản thì lực cản càng lớn.

Để làm giảm lực cản của nước khi bơi, cần chú ý điều chỉnh tư thế thân người để làm sao có góc bơi nhỏ nhất, vì nếu góc bơi càng lớn thì lực cản càng lớn. Nếu góc bơi bằng không thì lực cản nhỏ nhất.

Tuy nhiên, cũng nhờ tính chất cản của nước mà con người có điểm tựa làm động tác hiệu lực để tạo những tốc độ bơi cần thiết. Ví dụ: khi làm động tác hiệu lực quạt tay, đạp chân, người bơi tìm được áp lực cản của nước để bám đẩy và kéo nước, để tạo phản lực đẩy người về phía trước. Trên thực tế càng tạo được áp lực lớn của nước vào lòng bàn tay, bàn chân thì hiệu lực động tác càng cao.

Khi bơi, ngoài lực cản của chính diện, người bơi còn chịu chi phối của nhiều lực cản khác như: lực cản do ma sát của dòng nước chảy tác động vào da, lực cản do sóng gây ra, lực cản do thay đổi áp suất của vùng nước ở đầu và sau chân gây ra khi bơi, vì những lẽ đó nên tốc độ bơi bao giờ cũng chậm hơn so với tốc độ chạy trên cạn.

3. Đặc điểm giải phẫu sinh lí cơ thể ảnh hưởng đến kĩ thuật bơi

3.1. Ảnh hưởng đặc điểm giải phẫu cơ thể người đối với kĩ thuật bơi

* Hình thái cơ thể ảnh hưởng tới kĩ thuật bơi.

Trong quá trình nghiên cứu trên cơ thể con người, các nhà khoa học đã cho rằng: Trọng lượng cơ thể lớn, chiều cao thấp sẽ làm cho diện cản của cơ thể tăng lên, từ đó tạo khó khăn cho việc nắm bắt và nâng cao thành tích bơi.

Cánh tay ngắn, vai hẹp, độ rộng bàn tay, bàn chân nhỏ, cũng sẽ làm cho người bơi khó nắm bắt kĩ thuật và nâng cao thành tích bơi.

Sở dĩ như vậy là do các chỉ số hình thái cơ thể này sẽ làm ảnh hưởng tới biên độ quỹ đạo, diện tích cản... từ đó tạo ra lực cản lớn, lực đẩy nhỏ, độ nổi kém dẫn tới tốc độ hơi kém và tốn sức. Những người có các chỉ số và

hình thái cơ thể phù hợp thì có thể đạt hiệu quả cao trong học tập kỹ thuật và nâng cao thành tích bơi. Vì vậy, các nhà khoa học thể dục thể thao đã đề xuất các chỉ số thể hình phù hợp với môn bơi là:

- Cao, thon, vai rộng, sải tay dài hơn chiều cao và bàn chân bàn tay rộng.
- Độ nổi và thăng bằng cơ thể ở dưới nước tốt.

Độ nổi của cơ thể ở dưới nước lớn hay nhỏ chủ yếu phụ thuộc vào cấu trúc khoang ngực lớn hay nhỏ và tỉ lệ thành phần mỡ so với trọng lượng cơ thể. Song cấu trúc khoang ngực giữ vị trí quan trọng. Những người có độ nổi tốt sẽ dễ nắm kỹ thuật và nâng cao thành tích hơn. Đây cũng là một chỉ số đánh giá năng lực tiềm ẩn của người bơi.

- Độ thăng bằng của cơ thể dưới nước: Khi nằm ngang trên mặt nước nếu chân chìm xuống từ từ thì biểu hiện tính thăng bằng tốt, nếu chân chìm xuống nhanh là biểu hiện tính thăng bằng kém. Năng lực thăng bằng cơ thể cũng là biểu hiện cấu trúc giải phẫu cơ thể. Nếu chi dưới ngắn và cơ bắp quá lớn, phần chi trên lại ngắn và kém phát triển về cơ bắp sẽ làm cho chân chìm nhanh.

Độ nổi và thăng bằng cơ thể ở dưới nước tốt sẽ làm giảm lực cản và không tốn sức vào việc giữ thăng bằng cơ thể, từ đó có thể giúp cho người bơi nắm bắt được kỹ thuật và nâng cao thành tích tốt hơn.

** Cấu trúc giải phẫu của cơ quan vận động ảnh hưởng tới kỹ thuật bơi.*

Cơ quan vận động của cơ thể con người thường là chỉ về hệ xương và hệ cơ bắp. Nếu một cơ thể có cấu tạo hệ xương, nhất là các ổ khớp vai, cột sống, hông, gối và cổ chân tốt sẽ giúp cho việc nắm bắt kỹ thuật và nâng cao thành tích bơi tốt hơn. Khớp vai trong bơi (nhất là đối với bơi trườn sấp, bơi bướm...) có ý nghĩa đặc biệt quan trọng không chỉ giúp cho việc quạt nước có quỹ đạo hợp lý, đường quạt nước dài mà còn làm cho cơ thể được ổn định thăng bằng. Vì vậy, vai rộng sẽ làm cho phạm vi hoạt động của ổ khớp lớn hơn.

Khớp hông cũng có vị trí quan trọng trong bơi trườn sấp, trườn ngửa và bơi bướm. Các khớp này có cấu trúc ổ khớp với phạm vi hoạt động lớn chẳng những giúp cho việc thực hiện các giai đoạn động tác chính xác mà còn tạo ra diện quạt nước lớn có hiệu quả hơn.

Đối với hệ cơ bắp, nếu cơ bắp có cấu trúc màu sẫm (sợi miozin) nhiều hơn sẽ có lợi cho sức bền, nếu cơ bắp có cấu trúc màu trắng (sợi Actin) nhiều hơn sẽ có lợi cho tốc độ. Đối với vận động viên bơi các cự li ngắn, cần có tỉ lệ cơ màu trắng nhiều hơn để thực hiện kỹ thuật và nâng cao thành tích. Còn vận động viên bơi cự li dài và siêu dài, tỉ lệ cơ màu sẫm có thể nhiều hơn.

3.2. Đặc điểm sinh lý cơ thể ảnh hưởng tới kỹ thuật bơi

* Đặc điểm hoạt động cơ bắp ảnh hưởng tới kỹ thuật bơi.

Để có thể nắm vững kỹ thuật và thực hiện kỹ thuật được tốt, cần phải đảm bảo các điều kiện làm việc thích hợp cho cơ bắp. Điều kiện thích hợp cho hoạt động cơ bắp trong bơi lội gồm:

- Mức độ xung động thích hợp của thần kinh cơ: Để hoàn thành một động tác cần có sự xung động thần kinh của cơ chủ động mới có thể tạo ra sức mạnh cho cơ bắp. Xung động thần kinh càng mạnh, tần số xung động cao thì sức mạnh cơ càng lớn.

- Số lượng cơ bắp tham gia làm việc: Trong động tác hiệu lực của kỹ thuật bơi, nếu sử dụng nhiều nhóm cơ tham gia thì có thể tạo ra sức mạnh lớn hơn.

- Muốn phát huy hiệu quả của động tác kỹ thuật thì tính chất làm việc của cơ bắp phải thích hợp. Sự phối hợp nhịp nhàng giữa dùng sức và thả lỏng của các nhóm cơ khi bơi là rất quan trọng. Nếu không có sự phối hợp thả lỏng của các cơ đối kháng và cơ hợp đồng thì cơ chủ lực cũng khó phát huy được tác dụng cần thiết, nếu không có sự căng cơ của cơ giữ khớp thì điểm tựa của động tác bị di chuyển sẽ làm mất phương hướng cơ.

- Để có thể thực hiện tốt được các động tác kỹ thuật cũng cần làm cho cơ bắp ở trạng thái làm việc thích hợp. Trạng thái làm việc của cơ bắp bao gồm:

Độ dài ban đầu: Nếu trước khi co cơ, cơ được kéo dài thì hiệu quả co cơ sẽ tốt hơn là cơ kéo dài chưa đủ.

Trạng thái trước co cơ: Nếu trước co cơ, cơ ở vào trạng thái căng thẳng tĩnh lực do bị tiêu hao năng lượng lúc căng thẳng dẫn tới làm giảm tốc độ động tác kế đó. Do vậy trước khi thực hiện động tác hiệu lực của kỹ thuật bơi, cơ bắp cần được thả lỏng đầy đủ.

Thời điểm co cơ phải thích hợp: Thời điểm co cơ là chỉ phương hướng và góc độ lúc co cơ. Nếu động tác kỹ thuật thực hiện với phương hướng và góc độ không phù hợp, lớn quá hoặc nhỏ quá sẽ làm tổn sức hoặc làm giảm tốc độ và biên độ động tác.

Thực hiện động tác các kỹ thuật bơi, điều chỉnh phương hướng và góc độ cơ cũng có nghĩa là thay đổi độ dài cánh tay đòn của động lực, nâng cao hiệu suất động lực.

* *Ảnh hưởng của chức năng tuần hoàn và hô hấp đối với kỹ thuật bơi.*

Khi bơi, do cơ thể chìm trong nước, nên chịu áp lực của nước lớn hơn áp lực bên trong cơ thể, áp lực bên trong cơ thể chỉ khoảng 20mmHg trong khi

đó ở dưới nước có thể chịu áp lực từ 25 - 40mmHg. Mặt khác, cơ thể xuống nước nếu gặp lạnh (dưới 37°C) huyết quản bị co lại làm cho việc lưu thông máu và hô hấp bị cản trở. Bởi vậy, vận động bơi muốn duy trì được kĩ thuật, hệ tim phổi cần phải tăng tần số mạch đập và hệ hô hấp đáp ứng đủ oxy cho việc trao đổi năng lượng cho hoạt động bơi.

Điều đó cũng giải thích tại sao tập bơi lại có thể làm cho tâm thất to ra, lưu lượng phút và dung lượng tim lớn hơn, mạch đập khi yên tĩnh lại giảm xuống chỉ khoảng 48-561/phút, dung tích sống cũng tăng lên, khả năng nín thở lâu hơn...

Chức năng tuần hoàn và hô hấp kém sẽ ảnh hưởng rất lớn tới chất lượng thực hiện các động tác kĩ thuật trên toàn bộ cự li bơi. Bởi lẽ chức năng chính của tuần hoàn và hô hấp là cung cấp dinh dưỡng và oxy cho quá trình trao đổi chất, nhằm cung cấp năng lượng cho cơ bắp hoạt động.

Vì vậy, quá trình tập bơi cũng là quá trình nâng cao có chủ đích chức năng các cơ quan tuần hoàn và hô hấp. Chức năng của các cơ quan tuần hoàn và hô hấp được nâng cao mới có thể đáp ứng được việc thực hiện kĩ thuật bơi hợp lí.

4. Khái niệm kĩ thuật bơi hợp lí

Mục đích của bơi thể thao là phải tạo ra được tốc độ cao, tiết kiệm được sức và duy trì được hiệu quả hoạt động liên tục trong thời gian dài. Vì vậy, kĩ thuật bơi hợp lí trong bơi thể thao được hiểu là bơi kĩ thuật phù hợp với các nguyên tắc và yêu cầu sau đây:

- Phát huy được công suất lớn nhất của các yếu tố kĩ thuật, phù hợp với đặc điểm của cấu trúc giải phẫu, chức năng sinh lí cơ thể.
- Kĩ thuật phải phù hợp với các định luật vật lí chất lỏng và các nguyên lí có liên quan tới sự vận động cơ thể trong môi trường nước để tạo được lực đẩy tiến ra phía trước lớn nhất.
- Kĩ thuật bơi hợp lí phải xoay quanh “hiệu lực thực tế” để tận dụng có hiệu quả nhất hình dạng và tốc độ các bộ phận vận động nhằm phát huy hiệu lực động tác trong phạm vi cho phép.
- Đồng thời kết hợp với đặc điểm cụ thể của từng người nhằm phát huy kĩ thuật mang phong cách riêng.
- Kĩ thuật cần phù hợp với yêu cầu thi đấu, phù hợp với luật bơi, đồng thời có thể dựa vào những phần có lợi của luật bơi cho phép để cải tiến kĩ thuật.

Ngoài ra, muốn phân biệt kĩ thuật bơi tốt hay xấu, chúng ta cần dựa vào tính chất cụ thể sau đây trong kĩ thuật.

- Tính ổn định, thuận lợi thăng bằng của thân người trên mặt nước.
- Mức độ thở sâu và nhịp nhàng
- Hiệu lực quạt nước và tính chất thả lỏng của động tác chuẩn bị.
- Khi phối hợp động tác không có giai đoạn dừng.

5. Một số thuật ngữ dùng khi phân tích kĩ thuật bơi

- Phía trước: tức là hướng tiến của người bơi.
- Phía sau: là phía ngược lại hướng tiến.
- Phía bên: tức là phía trái và phía phải của cơ thể nằm ngang trong nước.
- Lực kéo: là phản lực do lực đẩy nước, đập nước tạo ra và đẩy người tiến về trước.
- Lực nổi: là lực đẩy của nước vào người bơi từ dưới lên trên.
- Động tác hiệu lực: là động tác sản sinh ra lực kéo, lực đẩy người về trước.
- Động tác chuẩn bị: là động tác xảy ra trước động tác hiệu lực và tạo ra điều kiện thuận lợi để thực hiện động tác hiệu lực.
- Bước bơi: là khoảng đường di chuyển được sau một chu kỳ động tác bơi
- Góc bơi: là góc tạo bởi trục dọc của cơ thể với mặt nước.

NHIỆM VỤ

Nhiệm vụ 1: Hoạt động toàn lớp.

- Sinh viên nghe giáo viên giảng bài kết hợp với đàm thoại.

Câu hỏi phân tích và đàm thoại

1. Những đặc điểm cơ bản về kĩ thuật bơi.
2. Mục đích và nhiệm vụ bơi lội có ảnh hưởng tới cấu trúc bơi.
3. Tính chất lí học của môi trường nước ảnh hưởng tới kĩ thuật bơi.
4. Đặc điểm giải phẫu sinh lí của cơ thể ảnh hưởng tới kĩ thuật bơi.
5. Khái niệm kĩ thuật bơi hợp lí.

Nhiệm vụ 2: Hoạt động cá nhân:

- Sinh viên tự nghiên cứu tài liệu theo sự hướng dẫn của giáo viên.

Nhiệm vụ 3: Thảo luận theo nhóm theo câu hỏi của giáo viên.

Câu hỏi thảo luận.

1. Tại sao tình huống và hoàn cảnh cụ thể cũng ảnh hưởng tới cấu trúc kĩ thuật bơi.
2. Phân tích công thức tính lực cản?

3. Phân tích các thuật ngữ thường dùng trong bơi lội.

Trong quá trình thảo luận sinh viên có thể đưa ra các câu hỏi đề nghị giáo viên trả lời.

Nhiệm vụ 4: Hoạt động toàn lớp.

- Đại diện các nhóm báo cáo kết quả thảo luận.

- Giáo viên nhận xét, đánh giá và rút ra kết luận.

ĐÁNH GIÁ HOẠT ĐỘNG

1. Phản ánh đặc điểm cơ bản về kỹ thuật bơi thông qua việc đánh dấu (x) và các ô tương ứng sau

1.1. Kỹ thuật bơi?

☐ a. Là sự tổng hợp những kiểu, những cách với những tính chất, cấu trúc đặc biệt của nó.

☐ b. Kỹ thuật bơi là sự tổng hợp các đặc điểm giải phẫu, sinh lý cơ thể.

1.2. Muốn phân biệt và đánh giá kỹ thuật tốt hay xấu chúng ta dựa vào?

☐ a. Tính chất ổn định thuận lợi và thăng bằng thân người trên mặt nước.

☐ b. Mức độ thở sâu nhịp nhàng.

☐ c. Hiệu lực quạt nước và tính chất thả lỏng của động tác chuẩn bị.

☐ d. Khi phối hợp động tác không có giai đoạn dừng.

☐ đ. Khi phối hợp động tác không có giai đoạn dừng.

☐ e. Tất cả các yếu tố trên.

2. Đánh dấu (x) vào ô thích hợp phản ánh những yếu tố quyết định đến kỹ thuật bơi

2.1. Cấu trúc kỹ thuật bơi được dựa trên những yếu tố?

☐ a. Đặc điểm môi trường nước

☐ b. Nhiệm vụ cần giải quyết khi bơi

☐ c. Đặc điểm giải phẫu, sinh lý người bơi:

☐ d. Không dựa vào đặc điểm giải phẫu, sinh lý người bơi

2.2. Trong thi đấu thể thao mục tiêu của bơi lội là?

☐ a. Thành tích thể thao

☐ b. Kỹ thuật

☐ c. Sức bền

☐ d. Khéo léo

2.3. Khi thi đấu vận động viên phải chấp hành?

☐ a. Đúng luật thi đấu

☐ b. Không cần thiết

2.4. Tính chất vật lý của môi trường nước có ảnh hưởng tới kỹ thuật bơi.

2.4.1. Theo định luật Ác - si - mét khi bơi trong nước người bơi phải chịu?

☐ a. Lực tác động của nước từ dưới lên

☐ b. Lực đó bằng khối lượng nước mà cơ thể chiếm chỗ

☐ c. Lực đó lớn hơn khối lượng nước mà cơ thể chiếm chỗ

2.4.2. Lực cản của nước phụ thuộc vào?

☐ a. Độ đậm đặc của nước

☐ b. Tiết diện cơ thể

người bơi

☐ c. Tốc độ chuyển động của cơ thể

☐ d. Hình dáng và bề

mặt của cơ thể

☐ đ. Không phụ thuộc vào hình dáng và bề mặt cơ thể

2.4.3. Khi bơi người bơi phải chịu các loại lực cản?

☐ a. Do ma sát

☐ b. Do sóng tạo ra

☐ c. Hình dáng cơ thể

☐ d. Sự thay đổi áp suất của nước ở đầu và chân khi bơi

☐ đ. Không ảnh hưởng do sự thay đổi áp suất của nước ở đầu và

chân khi bơi

3. Đánh dấu (x) vào các ô tương ứng phản ánh đặc điểm giải phẫu sinh lý cơ thể ảnh hưởng tới kỹ thuật bơi

3.1. Đặc điểm giải phẫu của cơ thể có ảnh hưởng tới kỹ thuật bơi

3.1.1. Hình dạng của cơ thể có ảnh hưởng tới kỹ thuật bơi?

☐ a. Ảnh hưởng rất lớn

☐ b. Bình thường

☐ c. Không ảnh hưởng

3.1.2. Các chỉ số thể hình phù hợp với môn Bơi lội là?

☐ a. Vai rộng

☐ b. Sải chân và tay dài hơn chiều cao

☐ c. Cơ thể cao và thon

☐ d. Bàn tay hẹp

3.1.3. Độ nổi của cơ thể dưới nước phụ thuộc vào?

☐ a. Khoang ngực bé

☐ b. Khoang ngực lớn

☐ c. Trọng lượng mỡ so với cơ thể lớn ☐ d. Trọng lượng mỡ so với cơ thể bé

3.2. Cấu trúc giải phẫu của các cơ quan vận động có ảnh hưởng tới kỹ thuật bơi.

3.2.1. Khớp vai và cột sống có độ linh hoạt giúp cho việc nắm kỹ thuật?

☐ a. Nhanh ☐ b. Bình thường ☐ c. Chậm

3.2.2. Cơ màu sẫm (sợi miozin) có lợi cho việc phát triển?

☐ a. Súc nhanh ☐ b. Súc bền
☐ c. Mềm dẻo ☐ d. Súc mạnh

3.2.3. Cơ màu nhạt (sợi actin) có lợi cho việc phát triển?

☐ a. Súc nhanh ☐ b. Súc bền
☐ c. Mềm dẻo ☐ d. Súc mạnh

4. Phân tích các chức năng sinh lý của cơ thể có ảnh hưởng tới kỹ thuật bơi?

5. Phản ánh kỹ thuật bơi hợp lý thông qua việc đánh dấu (x) vào các ô tương ứng sau?

5.1. Mục đích của bơi thể thao là?

☐ a. Tạo ra tốc độ cao ☐ b. Tiết kiệm được sức
☐ c. Duy trì được hiệu quả hoạt động liên tục trong thời gian dài
☐ d. Duy trì được hiệu quả hoạt động liên tục trong thời gian ngắn

5.2. Kỹ thuật bơi hợp lý trong bơi thể thao được hiểu là bơi kỹ thuật phù hợp với các nguyên tắc và yêu cầu?

☐ a. Phát huy được công suất lớn nhất của các yếu tố kỹ thuật, phù hợp với đặc điểm của cấu trúc giải phẫu, chức năng sinh lý cơ thể
☐ b. Kỹ thuật phải phù hợp với các định luật vật lý chất lỏng và các nguyên lý có liên quan tới sự vận động cơ thể trong môi trường nước để tạo được lực đẩy tiến ra phía trước lớn nhất
☐ c. Kỹ thuật bơi hợp lý phải xoay quanh “hiệu lực thực tế” để tận dụng có hiệu quả nhất hình dạng và tốc độ các bộ phận vận động
☐ d. Kỹ thuật bơi hợp lý phải lấy “hiệu lực thực tế” làm tiền đề để suy tính sự được và mất của kỹ thuật từng phần. Đồng thời kết

hợp với đặc điểm cụ thể của từng người nhằm phát huy kỹ thuật mang phong cách riêng

- ☐ đ. Đồng thời kết hợp với đặc điểm cụ thể của từng người nhằm phát huy kỹ thuật không mang phong cách riêng
- ☐ e. Kỹ thuật cần phù hợp với yêu cầu thi đấu
- ☐ f. Phù hợp với luật bơi, đồng thời có thể dựa vào những phần có lợi của luật bơi cho phép để cải tiến kỹ thuật

4.3. Ngoài ra, muốn phân biệt được kỹ thuật tốt hay xấu ta cần dựa vào?

- ☐ a. Tính ổn định, thuận lợi của thân người trên mặt nước
- ☐ b. Mức độ thở sâu nhịp nhàng
- ☐ c. Thở sâu nhưng không cần nhịp nhàng
- ☐ d. Phải có nhịp độ và động tác chậm nhịp nhàng
- ☐ đ. Phải biết luân phiên giữa dùng sức và thả lỏng
- ☐ e. Động tác quạt nước và đập nước phải có hiệu lực
- ☐ f. Phối hợp động tác đều và không có điểm dừng
- ☐ h. Động tác quạt nước và đập nước phải có hiệu lực

6. Dùng dấu gạch nối (-) để chỉ mối quan hệ giữa các thuật ngữ thường được sử dụng trong bơi lội.

- | |
|---|
| 1. a. Hướng tiến của người bơi |
| 2. b. Phía ngược lại với hướng tiến. |
| 3. c. Phía bên trái và bên phải của cơ thể nằm ngang trong nước. |
| 4. d. Phản lực do lực đẩy nước, đập nước tạo ra và đẩy người tiến về phía trước. |
| 5. đ. Lực đẩy của nước vào người bơi từ dưới lên. |
| 6. e. Động tác sản sinh ra lực kéo, lực đẩy người về trước. |
| 7. f. Động tác xảy ra trước động tác hiệu lực và tạo điều kiện thuận lợi cho thực hiện động tác hiệu lực. |

- | |
|---------------|
| a. Phía bên |
| b. Lực kéo |
| c. Phía trước |
| d. Phía sau |
| đ. Góc bơi |
| e. Bước bơi |
| f. Lực nổi |

8. h. Khoảng đường di chuyển được sau một chu kì động tác.

9. k. Góc tạo bởi trục dọc của cơ thể so với mặt nước.

h. Động tác hiệu lực

k. Động tác chuẩn bị

Chủ đề 3

NGUYÊN TẮC, QUY LUẬT VÀ PHƯƠNG PHÁP DẠY HỌC BƠI LỘI (4 TIẾT)

MỤC TIÊU

Mục tiêu cơ bản của chủ đề này là giúp sinh viên nắm được các kiến thức cơ bản về nguyên tắc giảng dạy, quy luật hình thành kỹ năng vận động, phương pháp giảng dạy bơi lội và đặc điểm giảng dạy bơi lội ở lứa tuổi thiếu niên nhi đồng. Từ đó vận dụng vào điều kiện thực tế dạy bơi ở trường tiểu học để giảng dạy có hiệu quả.

Hoạt động 1. NGUYÊN TẮC GIẢNG DẠY BƠI LỘI, QUY LUẬT HÌNH THÀNH KỸ NĂNG VẬN ĐỘNG TRONG BƠI LỘI (2 TIẾT)

THÔNG TIN CƠ BẢN

1. Nguyên tắc giảng dạy bơi lội

Nguyên tắc giảng dạy bơi lội là những điều nhận thức được tổng kết, đúc rút ra từ mục đích giáo dục, quá trình giảng dạy và các quy luật phát triển cơ thể người tập. Nó là sự phản ánh các quy luật khách quan của quá trình dạy và học, cũng là yêu cầu chỉ đạo cơ bản trong công tác giảng dạy như: nguyên tắc tự giác tích cực, nguyên tắc trực quan, nguyên tắc tăng dần lượng vận động, nguyên tắc xuất phát từ thực tế và nguyên tắc củng cố.

1.1. Nguyên tắc tự giác tích cực

Trong dạy bơi, muốn quán triệt nguyên tắc này cần phải thực hiện một số yêu cầu sau.

- Phải giúp cho học sinh xác định rõ mục đích và thái độ học tập. Trước hết cần thường xuyên giáo dục mục đích học tập, ý nghĩa của việc học tập môn Bơi lội để học sinh nhận rõ tác dụng của môn Bơi lội đối với việc nâng cao thể chất, đồng thời đảm bảo an toàn cho bản thân mình trên sông nước.

Khi bắt đầu dạy bơi, cần thông báo cho học sinh mục đích, nhiệm vụ, yêu cầu, nội dung và tiêu chuẩn kiểm tra.

Ở từng buổi học, cũng cần cho học sinh hiểu rõ nhiệm vụ, yêu cầu của từng buổi học. Khi học mỗi động tác kỹ thuật, phải nêu rõ ý nghĩa, tác dụng và cách tập để học sinh nhanh chóng tiếp thu được kỹ thuật của động tác đó.

- Bồi dưỡng hứng thú học bơi cho học sinh.

Chỉ khi nào học sinh có hứng thú cao đối với học bơi thì tính tích cực tự giác mới cao, giúp cho các em tập làm quen với nước, khắc phục dần tâm lý sợ nước và nâng cao hứng thú học bơi. Đặc biệt, cần đa dạng hoá hình thức

tập luyện, kết hợp chặt chẽ hình thức thi đấu và sự động viên khích lệ để tạo cho các giờ học bơi trở thành những “giờ chơi” lí thú.

Đối với học sinh đã có kĩ năng bơi ban đầu tương đối tốt, cần nâng cao yêu cầu thích đáng, làm cho họ nhanh chóng tiếp thu được tri thức và kĩ năng mới.

Phải lựa chọn nhiều hình thức động tác mới như:

Động tác vận động và động tác tĩnh, lấy động tác động làm chính, kết hợp bài tập trên cạn với bài tập dưới nước, lấy bài tập dưới nước làm chính.

- Cần hiểu và nắm vững tâm lí học sinh, trong quá trình học bơi các em phải tập trong điều kiện nắng nóng hoặc mưa lạnh. Tập bơi lại tốn sức, mệt mỏi nên cũng sinh ra tâm lí ngại khó, ngại khổ. Vì vậy cần phát hiện sớm để quan tâm khích lệ, dìu dắt các em sớm giải toả trạng thái tâm lí bất lợi mới nâng cao hiệu quả giảng dạy bơi.

Khi lên lớp giáo viên phải nhiệt tình, khẩu lệnh phải đồng dục, tín hiệu rõ ràng, lịch thiệp, giảng dạy sinh động, dễ hiểu, giàu tính thuyết phục và gợi mở, dạy bảo nhẫn nại và yêu quý học sinh, có tính nguyên tắc và xây dựng mối quan hệ thầy trò tốt đẹp.

1.2. Nguyên tắc trực quan

Nguyên tắc trực quan có nghĩa là, trong giảng dạy phải cố gắng sử dụng các cơ quan cảm thụ và kinh nghiệm đã có của học sinh, làm phong phú thêm nhận thức cảm tính và kinh nghiệm trực tiếp của người học, để họ có thể hình dung được động tác, nắm được các tri thức và kĩ năng đúng để tư duy vận động.

Con người muốn nhận thức được sự vật hoặc nắm vững các kĩ thuật, kĩ năng bơi đều phải bắt đầu từ nhận thức cảm tính. Khi học bơi, thông qua các giác quan như: thị giác, thính giác, xúc giác và các cơ quan cảm giác bản thể của cơ bắp, người tập tiếp thu các yếu lĩnh động tác như phương hướng, vị trí và mức độ dùng sức của cơ bắp...từ đó xây dựng hình tượng và khái niệm động tác. Việc xây dựng khái niệm có chính xác hay không sẽ quyết định hiệu quả thực hiện động tác vận động. Trong đó nhận thức qua trực quan để xây dựng khái niệm động tác có vị trí quan trọng nhằm nâng cao chất lượng dạy học cho học sinh, nhất là đối với học sinh thanh thiếu niên.

Trong dạy bơi nguyên tắc này được thể hiện ở các công việc như sau:

- Sắp xếp đội hình, lựa chọn vị trí làm động tác mẫu chính xác. Làm mẫu động tác trong giảng dạy kĩ thuật bơi phải tiến hành cả trên cạn và dưới nước. Khi làm mẫu động tác trên cạn học sinh có thể xếp thành đội hình

hàng ngang một bên, hai bên, hay hình vuông góc xếp thành nửa vòng tròn...

Vị trí đứng làm mẫu của người thầy phải làm sao cho mỗi học sinh đều có thể nhìn rõ và nghe rõ được lời giảng của thầy.

- Làm mẫu động tác.

Khi làm mẫu động tác, cần làm rõ những phần chủ yếu và thứ yếu của động tác, nhấn mạnh khâu khó, có thể kết hợp động tác làm mẫu hoàn chỉnh với làm mẫu động tác riêng lẻ. Khi làm mẫu thoát đầu có thể làm mẫu tốc độ nhanh sau đó làm mẫu tốc độ chậm.

Trong quá trình làm mẫu động tác cần kết hợp giải thích ngắn gọn, hình tượng và dễ hiểu.

Làm mẫu so sánh giữa động tác đúng và động tác sai. Để học sinh có thể hiểu rõ hơn khái niệm của động tác và sửa chữa động tác sai, sau khi làm mẫu kỹ thuật đúng, giáo viên có thể làm mẫu những động tác sai mà học sinh thường mắc phải. Đồng thời nêu ra nguyên nhân và các khuyết điểm để học sinh hiểu và so sánh giữa kỹ thuật đúng và sai.

Khi giảng giải cần sử dụng ngôn ngữ dễ hiểu, có hình tượng sinh động để gây ấn tượng sâu sắc cho học sinh. Trong giảng dạy cần chú ý các mặt sau:

Giảng giải trên cạn là chính, ở dưới nước học sinh khó nghe bài giảng. Vì vậy cần giảng giải các nội dung, biện pháp chủ yếu trước khi học sinh xuống nước, có thể giảng giải bổ sung thêm bằng cách dùng tín hiệu hình tượng bằng tay

Phối hợp chặt chẽ giảng giải và làm mẫu: giảng giải hình tượng phối hợp với làm mẫu chính xác, để kết hợp tốt giữa tư duy với trực quan và tư duy trừu tượng

- Sử dụng học cụ trực quan: như tranh ảnh hoặc băng hình quay chậm... để giúp học sinh nắm vững được biểu tượng kỹ thuật đúng.

Khi vận dụng các học cụ trực quan cần lựa chọn thời điểm thích hợp. Nếu sử dụng quá sớm hoặc quá muộn sẽ khó phát huy được hiệu quả giảng dạy

- Sử dụng các tín hiệu tay, chân:

Vận dụng tín hiệu tay, (chân) nhất là tay rất quan trọng trong dạy bơi. Do bơi trong môi trường nước, nên mắt khó nhìn rõ, tai khó nghe rõ. Vì vậy dùng tín hiệu tay hoặc chân nhằm hai mục đích.

Một là biểu thị ý định tổ chức của giáo viên, hai là làm rõ yêu cầu của động tác kỹ thuật và sửa chữa động tác sai.

1.3. Nguyên tắc nâng dần

Trong dạy bơi phải dựa vào đặc điểm của quá trình nhận thức, chức năng cơ thể, quy luật hình thành kỹ năng vận động và quá trình nâng cao trình độ của người bơi. Vì vậy cần phải tiến hành giảng dạy theo nguyên tắc từ nhẹ đến nặng, từ dễ đến khó, từ đơn giản đến phức tạp, từ chưa biết đến biết..nâng dần độ khó của bài tập để học sinh nắm được một cách hệ thống các kỹ thuật và tăng cường được thể chất cho học sinh.

Khi sử dụng nguyên tắc tăng dần chúng ta cần chú ý những điểm sau đây:

- Sắp xếp nội dung phải hợp lý từ dễ đến khó, từ đơn giản đến phức tạp, từ nông đến sâu. phải dạy từ trên cạn sau đó mới chuyển xuống dưới nước. Ví dụ, cần dạy cho học sinh làm quen với nước, sau đó mới dạy các kiểu bơi. Dạy một động tác nói chung, trước hết nên tập trên cạn, sau đó mới tập dưới nước. Khi tập dưới nước nên tập các bài tập có điểm tựa cố định (bám thành bể hoặc ván bơi), sau đó mới tập bài tập có điểm tựa không cố định.
- Học những nội dung mới trên cơ sở củng cố những hiểu biết và kỹ năng đã học, giữa các buổi tập phải có thời gian cách quãng nhất định, thông thường mỗi tuần 2 - 3 buổi là thích hợp. Mỗi buổi tập từ 60 đến 90 phút. Nội dung bài tập trên cạn và dưới nước cũng có quan hệ chặt chẽ với nhau
- Cần tăng dần lượng vận động tập luyện. Nguyên tắc tăng lượng vận động là tăng khối lượng trước, tăng cường độ sau, làm cho năng lực vận động của cơ thể tăng dần. Điều này không chỉ có tác dụng với việc tăng cường thể chất cho học sinh mà còn có tác dụng cho việc củng cố và nâng cao kỹ thuật động tác. Khi dạy bơi cần chú ý bố trí nghỉ giữa các lần tập hợp lý để tránh quá sức
- Cần xây dựng hồ sơ, kế hoạch, tiến trình, giáo án... để đảm bảo việc dạy bơi có hệ thống, có tính kế hoạch trong việc quán triệt nguyên tắc nâng dần.

1.4. Nguyên tắc củng cố

Trong giảng dạy bơi lợi cần vận dụng nguyên tắc này để giúp cho học sinh nắm chắc những hiểu biết và kỹ năng đã học. Củng cố và nâng cao mối quan hệ mật thiết với nhau. Quá trình củng cố là tạo điều kiện cho nâng cao kỹ thuật. Vì vậy trong dạy bơi, không chỉ làm cho học sinh tự giác học tập, mà còn cần chú ý để họ củng cố những hiểu biết và kỹ thuật đã nắm được. Khi sử dụng nguyên tắc củng cố, cần chú ý tới những điểm sau đây:

- Cần xây dựng khái niệm, biểu tượng kỹ thuật động tác chính xác và có phương pháp thực hiện động tác kỹ thuật đúng, đồng thời thường xuyên chú ý phát triển các tố chất thể lực cho học sinh.
- Thường xuyên tập luyện lặp lại và bơi kéo dài cự li với các hình thức khác nhau để củng cố và hoàn thiện kỹ thuật.

- Trong học bơi cần đặt ra các câu hỏi để củng cố khái niệm và nhận thức về động tác kĩ thuật đã học. Đồng thời cần cho học sinh học cách quan sát và phân tích kĩ thuật đúng, sai của người khác. Điều này cũng giúp cho học sinh củng cố kĩ thuật của bản thân.

Cần xác định cho học sinh tiêu chí kĩ thuật và cụ li để các em phấn đấu. Đồng thời thường xuyên sử dụng hình thức thi đấu kiểm tra để làm thành một phương pháp có hiệu quả trong việc củng cố kĩ thuật.

1.5. Nguyên tắc xuất phát từ thực tế

Nguyên tắc xuất phát từ thực tế là nguyên tắc dựa vào mục đích, nhiệm vụ, nội dung, yêu cầu để lựa chọn phương pháp, lượng vận động phù hợp với các điều kiện thực tiễn, như dựa vào đối tượng, cơ sở vật chất, điều kiện khí hậu... khi dạy bơi để có thể giúp học sinh hoàn thành tốt nhiệm vụ học tập.

Khi vận dụng nguyên tắc này cần chú ý tới các mặt sau:

- Trước khi xây dựng hồ sơ giảng dạy, trước khi lên lớp giảng dạy cần nắm vững tình hình của học sinh về các mặt như tình trạng sức khỏe, trình độ bơi, trình độ thể lực, ý thức học tập...

- Cần kết hợp yêu cầu chung với yếu tố cá biệt. Đối với học sinh đã nắm kĩ thuật tương đối tốt có thể đề ra yêu cầu cao hơn đối với những em có kĩ thuật khá, còn đối với học sinh kém thì giáo viên cần dành nhiều thời gian sửa chữa kĩ thuật.

- Cần chú ý tới tình hình sân bãi, dụng cụ, chất lượng nước và lường trước các diễn biến về khí hậu.

Khi dạy bơi, khâu an toàn phải đặt lên hàng đầu (nhất là dạy bơi trong điều kiện thiên nhiên).

Năm nguyên tắc trên có quan hệ chặt chẽ với nhau, bổ sung cho nhau và thống nhất với nhau để cùng thực hiện một mục đích của quá trình sư phạm. Việc phân chia các nguyên tắc trên chỉ mang tính chất tương đối.

Trong năm nguyên tắc trên thì nguyên tắc tự giác tích cực được coi là nguyên tắc mang tính tiền đề để thực hiện các nguyên tắc khác.

2. Quy luật hình thành kĩ năng vận động trong bơi lội

Khi tiến hành giảng dạy bơi lội, giáo viên phải nắm được quy luật hình thành kĩ năng vận động chung. Cơ sở của quy luật đó là vấn đề thiết lập phản xạ có điều kiện trong vận động mà học thuyết I. Páplóp và coréttópnhicóp đã nêu lên. Khi nghiên cứu vấn đề hình thành kĩ năng vận động trong Thể dục thể thao, các nhà Bác học cho biết, quá trình hình thành và hoàn thiện kĩ năng vận động Thể dục thể thao trải qua ba giai đoạn.

- *Giai đoạn 1:* (Giai đoạn lan tỏa). Quá trình thần kinh không điều hoà, hưng phấn chiếm ưu thế hơn ức chế, người tập chưa có kinh nghiệm thực hiện động tác, chưa biết phối hợp các yếu tố kỹ thuật động tác. Do hưng phấn quá mức ở các trung khu vận động dẫn tới cơ bắp căng thẳng quá mức, động tác vụng về và ít hiệu quả, trong lúc đó tốn nhiều năng lượng và chóng mệt mỏi. Ở giai đoạn này dạy các yếu tố đơn giản có hiệu quả hơn, giúp người tập tiếp thu dễ dàng hơn so với dạy các động tác phức tạp. Giai đoạn lan tràn kết thúc khi người tập đã bước đầu thực hiện được động tác tương đối đúng.

- *Giai đoạn 2:* (Giai đoạn ổn định). Quá trình thần kinh đã điều hoà, hưng phấn và ức chế có sự phân công rõ rệt, hưng phấn có mức độ thích hợp do đó không gây tình trạng cơ quá mức. Ở giai đoạn này, bước đầu hình thành kỹ năng động tác, phương pháp giáo dục tốt nhất trong giai đoạn này là cho tập các động tác liên hợp nguyên vẹn và củng cố thêm động tác lẻ.

- *Giai đoạn 3:* (Giai đoạn hoàn thiện) tiếp tục hoàn thiện kỹ năng động tác, nâng cao chất lượng động tác, sửa chữa các khuyết điểm lớn trong kỹ thuật, bước đầu động viên khả năng của cơ thể như sức mạnh, nhanh, bền, khéo léo để thực hiện động tác có kết quả cao hơn.

Trên đây là quy luật chung về hình thành kỹ năng vận động, nhưng tùy thuộc vào từng loại vận động khác nhau mà xét cụ thể quy luật riêng của nó.

Riêng bơi lội có tính chất đặc biệt là vận động trong môi trường nước không quen thuộc, yếu tố động tác không phức tạp như thể thao dụng cụ, nhảy cầu... Nhưng khi giảng dạy người tập thường khó tiếp thu vì một số nguyên nhân về môi trường như: Điểm tựa sinh động, nước có lực cản lớn trở ngại cho sự vận động, mặt khác khi bơi nhiều kích thích mới lạ như: nhiệt độ, áp suất nước gây phản ứng thường xuyên làm trở ngại cho việc tiếp thu động tác.

- Vì vậy giai đoạn đầu trong tập luyện bơi lội là giai đoạn làm quen với nước để giải quyết yếu tố tâm lý gây tin tưởng cho người tập. Người dạy cần vận dụng hệ thống các động tác làm quen với nước như: đi lại, ngụp trong nước, thở, các trò chơi dưới nước ... để giảng dạy cho người tập.

Để người tập dễ tiếp thu kỹ thuật bơi lội khi giảng dạy ở giai đoạn 1 và 2 cần vận dụng phương pháp từ phân chia đến tổng hợp, phương pháp này có mặt tích cực là làm đơn giản hoá bài tập, nhưng có yếu điểm là gây khó khăn cho việc tổng hợp động tác phức tạp. Vì khi kết hợp các động tác lẻ có thể cản trở động tác phức hợp, nên khi vận dụng phương pháp này cần chú ý các điểm sau.

- Cho người tập thực hiện động tác lẻ khi tập, nhưng phải là những yếu lĩnh đúng trong khâu kĩ thuật nguyên vẹn.

- Không nên tập quá thuần thục đến mức tự động hoá các yếu lĩnh riêng biệt mà phải cho kết hợp các yếu lĩnh này với yếu lĩnh khác có quan hệ trong khâu kĩ thuật.

- Đối với người mới tập, đôi khi một động tác bơi lội rất đơn giản họ cũng cảm thấy khó tập, để người tập dễ tiếp thu giáo viên phải vận dụng nhiều bài tập bộ trợ với các dụng cụ thích hợp như dụng cụ vật nổi, hoặc vật cố định nhưng mức độ vừa phải.

Các loại động tác vận dụng, vật tựa cố định thường giúp người tập dễ dàng hình dung được hình thức của động tác như khái niệm về tư thế ban đầu, phương hướng vận động của tay, chân...

NHIỆM VỤ

Nhiệm vụ 1: Hoạt động toàn lớp.

Sinh viên nghe giáo viên phân tích, giảng giải kết hợp với đàm thoại.

Câu hỏi phân tích và đàm thoại

1. Các nguyên tắc giảng dạy bơi lội.
2. Quy luật hình thành kĩ năng vận động trong bơi lội.

Nhiệm vụ 2: Hoạt động cá nhân:

- Sinh viên tự nghiên cứu tài liệu theo sự hướng dẫn của giáo viên

Nhiệm vụ 3: - Thảo luận theo nhóm, tổ.

Câu hỏi thảo luận:

1. Tại sao trong giảng dạy bơi lội, nguyên tắc tự giác tích cực lại quan trọng nhất?
2. Các giai đoạn hình thành kĩ năng vận động trong bơi lội tương ứng với những giai đoạn nào trong dạy học động tác?

Sinh viên có thể đưa ra một số câu hỏi trong quá trình thảo luận.

Nhiệm vụ 4: Hoạt động toàn lớp.

- Đại diện các nhóm báo cáo kết quả thảo luận và góp ý kiến
- Giáo viên đánh giá nhận xét và rút ra kết luận.

ĐÁNH GIÁ HOẠT ĐỘNG

1. Đánh dấu (x) vào các ô tương ứng phản ánh các nguyên tắc giảng dạy trong bơi lội.

1.1. Trong giảng dạy bơi lội người ta thường sử dụng các nguyên tắc?

- | | |
|---|---|
| ☐ a. Trực quan | ☐ b. Tự giác tích cực |
| ☐ c. Nguyên tắc củng cố | ☐ d. Nguyên tắc nâng dần |
| ☐ đ. Nguyên tắc đối xử cá biệt | ☐ e. Nguyên tắc kết hợp ngành với lãnh thổ |

1.2. Nguyên tắc tự giác tích cực.

1.2.1. Khi sử dụng nguyên tắc tự giác tích cực cần chú ý?

- ☐ a. Làm cho học sinh xác định rõ mục đích, thái độ học tập nghiêm túc.
- ☐ b. Bồi dưỡng hứng thú học tập cho học sinh.
- ☐ c. Khi lên lớp giáo viên phải nhiệt tình.
- ☐ d. Nắm vững đặc điểm tâm lý người học.
- ☐ đ. Không cần nắm vững đặc điểm tâm lý người học.

1.3. Nguyên tắc trực quan.

1.3.1. Trực quan có?

- | | |
|--|---|
| ☐ a. Trực quan trực tiếp | ☐ b. Trực quan gián tiếp |
| ☐ c. Trực quan hình tượng | |

1.3.2. Đội hình khi làm mẫu động tác của giáo viên?

- | | |
|--|---------------------------------------|
| ☐ a. Hàng ngang | ☐ b. Hàng dọc |
| ☐ c. Hình chữ T | |
| ☐ d. Hình chữ L | ☐ đ. Hình tròn |

1.3.3. Khi phân tích và làm mẫu cần làm cho học sinh?

- ☐ a. Quan sát rõ kỹ thuật động tác: ☐ b. Nghe rõ : ☐ c. Cả hai:

1.3.4. Khi làm mẫu nên tập trung vào?

- | | |
|---|---|
| ☐ a. Phần chủ yếu của động tác | ☐ b. Phần thứ yếu của động tác |
| ☐ c. Cả hai | |

1.3.5. Khi làm mẫu có nên thị phạm?

- ☐ a. Động tác đúng ☐ b. Động tác sai
- ☐ c. Làm mẫu toàn bộ kĩ thuật động tác ☐ d. Làm mẫu từng bộ phận động tác

1.4. Nguyên tắc nâng dần

1.4.1. Khi sử dụng nguyên tắc nâng dần cần chú ý?

- ☐ a. Sắp xếp nội dung dạy học từ dễ đến khó
- ☐ b. Nâng dần lượng vận động trước, cường độ sau
- ☐ c. Nâng dần cường độ vận động trước, lượng vận động sau
- ☐ d. Xây dựng hồ sơ, kế hoạch giảng dạy hoàn chỉnh

1.5. Nguyên tắc củng cố.

1.5.1. Khi sử dụng nguyên tắc củng cố cần?

- ☐ a. Làm cho học sinh hiểu rõ về yếu lĩnh kĩ thuật và phương pháp hoàn thành động tác
- ☐ b. Nên tập luyện lặp lại kéo dài cự li
- ☐ c. Không nên tập luyện lặp lại nhiều lần
- ☐ d. Nên đặt ra các câu hỏi kiểm tra kết quả học tập

2. Phân tích các giai đoạn hình thành kĩ năng vận động.

3. Để hình thành kĩ năng vận động trong giảng dạy bơi lội được tốt, giáo viên cần sử dụng các yếu tố nào, thông qua việc đánh dấu (x) vào các ô tương ứng sau.

3.1. Để giải quyết tốt yếu tố tâm lí trong giai đoạn làm quen với nước cần?

- ☐ a. Vận dụng các bài tập làm quen với nước ☐ b. Cho tập luyện tự do
- ☐ c. Các trò chơi dưới nước ☐ d. Sử dụng tín hiệu

3.2. Để người tập tiếp thu tốt động tác khi giảng dạy cần vận dụng?

- ☐ a. Phương pháp phân chia
- ☐ b. Phương pháp từ phân chia đến tổng hợp
- ☐ c. Phương pháp tập luyện hoàn chỉnh
- ☐ d. Cả ba phương pháp trên

3.3. Khi sử dụng phương pháp phân chia cần cho người tập?

- ☐ a. Thực hiện đúng yếu lĩnh kỹ thuật động tác
- ☐ b. Nên tập thuần thực đến mức tự động hoá động tác
- ☐ c. Không nên tập thuần thực đến mức tự động hoá động tác

3.4. Trong quá trình tập luyện?

- ☐ a. Nên dùng các bài tập bổ trợ các bài tập bổ trợ
- ☐ b. Không nên dùng các bài tập bổ trợ

Hoạt động 2. PHÁP PHÁP GIẢNG DẠY VÀ ĐẶC ĐIỂM GIẢNG DẠY BƠI LỢI CHO HỌC SINH TIỂU HỌC (2 tiết)

3. Phương pháp và trình tự giảng dạy Bơi lội

Thông thường khi bắt đầu vào công tác dạy bơi cơ bản, một vấn đề đặt ra là nên chọn kiểu bơi nào dạy trước và thứ tự dạy các kiểu bơi ra sao để đạt kết quả cao nhất. Để giải quyết các yếu tố, trên giáo viên cần căn cứ vào các yếu tố sau đây:

- Căn cứ vào yếu tố giáo dục.
- Căn cứ vào thời gian giảng dạy, như thời gian cho phép tiến hành là bao nhiêu, mỗi tuần là bao nhiêu buổi tập và thời gian của từng giáo án v.v...
- Căn cứ vào điều kiện giảng dạy như nơi tập, dụng cụ tập luyện, khí hậu v.v...
- Căn cứ vào đặc điểm người tập như khả năng về thể lực, trình độ kỹ thuật hiện có, khả năng tiếp thu kỹ thuật, giới tính, lứa tuổi, đặc điểm về tâm sinh lý...
- Dựa vào các yếu tố trên giáo viên có thể vận dụng một trong các hệ thống giảng dạy các kiểu bơi như sau.

3.1. Dạy các kiểu bơi thể thao theo thứ tự trước sau nhất định

Hệ thống này thường vận dụng trong các trường không yêu cầu thành tích thể thao cao, hoặc không đặt hướng phát triển bơi lội lâu dài. Do đó kế hoạch giảng dạy kéo dài ra từng giai đoạn và giữa các giai đoạn có một thời gian nghỉ khá dài, ở các cơ sở sau đây thường vận dụng theo hệ thống này:

- Dạy bơi cho học sinh theo yêu cầu của Bộ Giáo dục và Đào tạo.
- Dạy bơi cho các lực lượng vũ trang nhằm giải quyết chế độ rèn luyện thân thể trong quân đội.

Do đặc điểm dạy bơi trong một thời gian ngắn (thường vào mùa hè) mà giáo viên phải soạn kế hoạch dạy từng kiểu bơi một, giáo viên cần vận dụng theo phương pháp dạy riêng từng kiểu bơi một, làm sao sau một giai đoạn

dứt điểm được từng kiểu bơi, sang năm sau lại tiếp tục hoàn thiện nó và dạy kiểu bơi mới. Tuy vậy khi giảng dạy cũng cần chú ý đặc điểm cá biệt để sao cho những học viên có năng khiếu hay sở trường học được nhiều kiểu bơi trong cùng một giai đoạn.

Mặc dầu chỉ dạy một kiểu bơi nhất định, nhưng trong giảng dạy giáo viên phải hết sức chú ý đối xử cá biệt để làm sao một số học viên có khả năng có thể tập thêm được một số kiểu bơi khác nữa. Mặt khác, để bài tập sinh động, trong giáo án giáo viên có thể bố trí các động tác với nhiều dạng khác nhau, nhưng động tác đó phải nhằm mục đích nâng cao sức khỏe hơn là học kĩ thuật các kiểu bơi mới.

3.2. Dạy song song một số kiểu bơi thể thao trong một giai đoạn liên tục

Hệ thống này thường vận dụng ở các trường nghiệp dư thiếu niên, các lớp tập huấn thiếu niên, học sinh chuyên sâu bơi lội trong các trường chuyên nghiệp thể thao. Vận dụng cùng một lúc hoặc các giai đoạn trước sau liên tục các kĩ thuật bơi, như vậy tạo điều kiện cho người tập được chuẩn bị tốt về chuyên môn bơi lội, phát triển toàn diện thể lực, tạo điều kiện phát huy được đầy đủ năng khiếu bơi lội, tạo cơ sở rộng lớn để phát triển khả năng sau này.

Tính chất đặc biệt của hệ thống này là dạy cho người tập bốn kiểu bơi thể thao hiện đại: Bơi trườn sấp, bơi ngửa, bơi bướm và bơi ếch, nhưng ưu tiên hơn cho một trong hai kiểu bơi ban đầu, đồng thời khi đã tập kiểu bơi này là chính thì cần tập thêm động tác chuẩn bị cho kĩ thuật kiểu khác. Khi người tập đã nắm vững kĩ thuật trọng tâm trong giảng dạy rồi thì giáo viên cho chuyển sang tập kiểu mới. Vận dụng phương pháp giảng dạy như trên, các kiểu bơi sau người tập tập rất nhanh, do ảnh hưởng của sự phát triển về thể lực, sự tiến bộ về kĩ thuật bơi lội, mặt khác người tập biết được một số kinh nghiệm nhất định. Do đó khi tập kiểu bơi mới mất ít thời gian hơn, tránh được sự căng thẳng vô ích, có khả năng loại trừ được các khuyết điểm thông thường, như vậy thời gian tập luyện ngắn hơn so với hệ thống giảng dạy hoàn thiện từng kiểu bơi một.

- Hệ thống giảng dạy song song các kiểu bơi trong một giai đoạn thường được vận dụng theo thứ tự sau đây:

Trước hết dạy kiểu bơi trườn sấp, đồng thời vận dụng thêm các bài tập kiểu bơi trườn ngửa, sau đó dạy tiếp kiểu bơi ếch và bơi bướm, riêng đối với động tác chân của bơi bướm có thể vận dụng ở giai đoạn dạy bơi trườn sấp và bơi ngửa.

- Phương pháp dạy bơi là cách thức mà giáo viên dùng để hoàn thành nhiệm vụ dạy học. Nó bao gồm cách thức dạy học của thầy và phương thức tổ chức và nhận thức của học sinh, phương pháp giảng dạy có tác dụng

quan trọng đối với việc thực hiện và hoàn thành mục đích, nhiệm vụ dạy học. Đối tượng dạy bơi là con người. Vì vậy, việc dạy của thầy và việc học của trò là một quá trình thống nhất hai mặt hoạt động sư phạm.

- Phần giảng dạy bơi phụ thuộc vào mục đích, nhiệm vụ, nội dung giảng dạy và quy luật nhận thức của học sinh. Về hoạt động bơi lội, các phương pháp dạy bơi được chia thành ba loại: phương pháp dùng lời nói, phương pháp trực quan và phương pháp bài tập. Mục đích, nhiệm vụ giảng dạy Bơi lội chủ yếu là làm cho học sinh nắm được các kĩ thuật bơi. Vì vậy phải lấy phương pháp bài tập trên cạn và dưới nước làm chính, phương pháp dùng lời nói và trực quan là bổ trợ. Ngoài ra trong dạy thực hành kĩ thuật bơi người ta thường dùng các phương pháp:

+ Phương pháp dạy hoàn chỉnh: Kinh nghiệm dạy bơi cho thấy có thể dạy kĩ thuật một kiểu bơi hoàn chỉnh từ đầu và có thể dạy riêng lẻ từng kĩ thuật rồi tổng hợp nó thành kĩ thuật nguyên vẹn từng kiểu bơi.

Ví dụ: dạy kĩ thuật bơi trườn sấp hoặc bơi trườn ngửa thông qua thực hiện không thở, tay chân luân phiên đập và quạt nước. Sau đó sửa dần tư thế đầu và thở vào lúc vung tay trên mặt nước như kĩ thuật bơi trườn sấp.

+ Phương pháp dạy kĩ thuật từ riêng lẻ đến tổng hợp hoàn chỉnh.

Đây là phương pháp đem kĩ thuật hoàn chỉnh chia thành nhiều phần một cách hợp lí để dạy dần theo từng phần, sau đó dạy kết hợp các yếu lĩnh riêng lẻ thành toàn bộ động tác một kiểu bơi. Ưu điểm của phương pháp này là có thể giản tiện hoá quá trình dạy, nâng cao lòng tin, có lợi cho việc nắm vững động tác phức tạp nhanh hơn. Ví dụ, khi dạy kĩ thuật bơi ếch ngửa có thể dạy đập chân, quạt tay, kết hợp tay với thở và kết hợp động tác tay và chân để rồi hoàn thiện thành kĩ thuật bơi ếch hoàn chỉnh.

3.3. Trình tự dạy các kiểu bơi

Căn cứ vào đặc điểm giảng dạy môn bơi, người học bơi trước hết phải học làm quen với nước, sau đó chuyển sang học các động tác bơi. Dưới đây trình bày một số ý kiến về trình tự học các kiểu bơi như sau:

+ *Trình tự học các kiểu bơi với người mới học*: Cần phải căn cứ vào tình hình thực tế của học sinh để quyết định. Nếu nhiệm vụ giảng dạy là giúp cho học sinh nắm vững một kiểu bơi nào đó một cách nhanh chóng và hoàn thành một cự li bơi nhất định thì có thể chọn việc dạy kiểu đập nước và kiểu bơi ếch trước. Đối với học sinh các trường phổ thông, do số giờ dạy không nhiều, nên trước hết dạy cho học sinh biết cách đập nước (bơi đứng) và bơi ếch. Bởi vì, học đập nước dễ đầu nổi lên mặt nước, sẽ loại trừ được tâm lí sợ nước và đảm bảo được an toàn. Động tác tay và chân khi đập nước gần giống với bơi ếch. Thở trong bơi ếch là thở chính diện và tương đối đơn giản, nên người mới học dễ nắm vững kĩ thuật. Nhịp điệu các chu kỳ

động tác bơi ếch có sự giãn cách rõ rệt và tương đối tiết kiệm sức, học sinh có thể nhanh chóng bơi được dài hơn.

+ *Trình tự giảng dạy 4 kiểu bơi cho trẻ em.*

Có thể vận dụng theo thứ tự sau đây:

- Dạy làm quen với nước – bơi trườn sấp – bơi trườn ngửa – bơi ếch – bơi bướm

- Dạy làm quen với nước – bơi trườn sấp – bơi trườn ngửa – bơi bướm – bơi ếch

- Dạy làm quen với nước – bơi trườn ngửa – bơi trườn sấp – bơi ếch – bơi bướm

- Dạy làm quen với nước – bơi trườn sấp – bơi ếch – bơi trườn ngửa – bơi bướm

+ *Trình tự giảng dạy một kiểu bơi.*

Mỗi kiểu bơi đều bao gồm các động tác chân, tay, thở, phối hợp toàn bộ kỹ thuật. Trong giảng dạy phân chia, nói chung là dạy động tác chân trước sau đó đến động tác tay (bao gồm phối hợp tay và thở) sau đó dạy phối hợp tay và chân, cuối cùng dạy phối hợp hoàn chỉnh.

+ *Trình tự giảng dạy một động tác (tay hoặc chân)*

Có thể sử dụng phương pháp hoàn chỉnh hoặc phân chia. Song dù phương pháp nào cũng phải tuân theo tuần tự.

Giảng giải, làm mẫu để học sinh có khái niệm rõ về động tác sẽ học.

Tập các động tác đó trên cạn.

Tập các bài tập có điểm tựa cố định trong nước như bám thành bể, hoặc nhờ động đội để tập động tác chân, hoặc đứng ở chỗ nước nông để tập động tác tay.

Tập các bài tập không có điểm tựa cố định như đạp nước nổi người, tập các động tác tay và chân.

Phối hợp hoàn chỉnh động tác và nâng dần cự li, củng cố và nâng cao chất lượng động tác.

4. Đặc điểm giảng dạy bơi lội cho học sinh tiểu học

Trong quá trình dạy bơi cho học sinh tiểu học, muốn cho các em tiếp thu tốt kỹ thuật động tác, gây được hứng thú trong học tập trong quá trình giảng dạy, cần chú ý một số điểm sau đây.

- Lời nói trong giảng dạy cần hình tượng, dễ hiểu, ngắn gọn nên gắn chặt với việc làm mẫu động tác hoặc chỉ vào tranh, mô hình...

- Coi trọng giảng dạy theo phương pháp trực quan: Như chúng ta đã biết ở lứa tuổi từ 6 – 11, 12 tuổi năng lực tư duy trừu tượng khá phát triển, năng lực bắt chước của các em rất tốt. Do vậy cần phải chú trọng việc giảng dạy theo phương pháp trực quan. Cụ thể là phải tăng cường các hình thức trực quan sau:

Trực quan bằng việc làm mẫu động tác chính xác, nhiều lần theo nhiều góc độ và tốc độ khác nhau để giúp cho các em có được khái niệm rõ ràng, chính xác.

Trực quan bằng tranh ảnh, phim, băng đĩa, mô hình về kĩ thuật để giúp các em hiểu rõ, chính xác hơn về khái niệm.

- Cần tổ chức giảng dạy một cách nghiêm túc, chặt chẽ. Do sự hiếu động và ý thức tổ chức kỉ luật của các em chưa cao, dạy bơi trong môi trường nước lại dễ xảy ra tai nạn, nên việc phân công tổ nhóm tập luyện, việc quan sát lẫn nhau, việc bảo hiểm.... phải hết sức cần thiết.

- Căn cứ vào thực tiễn, vào đặc điểm của học sinh để bố trí thời gian học tập thích hợp, về mùa xuân, mùa thu thời gian tập luyện có thể rút ngắn hơn mùa hè.

- Trong giảng dạy bơi, cần chú ý đa dạng hoá hình thức và biện pháp tập luyện. Do quá trình hưng phấn và ức chế của các em chưa cân bằng, các em rất hiếu động, nên trong giảng dạy giáo viên cần đa dạng hoá hình thức sử dụng các bài tập, tăng cường các hình thức trò chơi, hình thức thi đấu, tăng cường động viên, khích lệ, tránh trách mắng nhiều đối với học sinh.

NHIỆM VỤ

Nhiệm vụ 1: Hoạt động toàn lớp.

Sinh viên nghe giáo viên phân tích, giảng giải kết hợp với đàm thoại.

Câu hỏi phân tích và đàm thoại

1. Phương pháp giảng dạy bơi lội thường sử dụng hiện nay?
2. Khi giảng dạy bơi lội cho học sinh tiểu học giáo viên cần chú ý những điểm nào?

Nhiệm vụ 2: Hoạt động cá nhân.

Sinh viên tự nghiên cứu tài liệu theo sự hướng dẫn của giáo viên

Nhiệm vụ 3: Thảo luận theo nhóm, tổ.

Câu hỏi thảo luận:

1. Ưu và nhược điểm của các phương pháp giảng dạy kĩ thuật bơi?
2. Tại sao trong quá trình dạy bơi cho học sinh tiểu học giáo viên lại chú ý nhiều tới phương pháp trực quan trực tiếp?

Sinh viên có thể đưa ra một số câu hỏi trong quá trình thảo luận, yêu cầu giáo viên giải đáp.

Nhiệm vụ 4: Hoạt động toàn lớp.

- Đại diện các nhóm báo cáo kết quả thảo luận và góp ý kiến
- Giáo viên đánh giá nhận xét và rút ra kết luận.

ĐÁNH GIÁ HOẠT ĐỘNG

4. Đánh dấu (x) và các ô tương ứng phản ánh đặc điểm sự dụng các phương pháp trong dạy bơi.

4.1. Để đạt kết quả tốt trong giảng dạy các kiểu bơi cần căn cứ?

- | | |
|--|---|
| ☐ a. Yếu tố giáo dục | ☐ b. Thời gian giảng dạy |
| ☐ c. Cơ sở vật chất | ☐ d. Đặc điểm người tập |
| ☐ đ. Tất cả các yếu tố trên | |

4.2. Giảng dạy các kiểu bơi theo thứ tự trước sau nhất định.

4.2.1. Dạy các kiểu bơi theo thứ tự trước sau nhất định thường được áp dụng trong trường hợp?

- | | |
|---|---|
| ☐ a. Yêu cầu nâng cao thành tích | ☐ b. Không yêu cầu cao về thành tích |
| ☐ c. Nâng cao sức khỏe | ☐ d. Không định hướng phát triển bơi lội lâu dài |

4.2.2. Các cơ sở nào thường vận dụng theo hệ thống này?

- | | |
|---|---|
| ☐ a. Dạy bơi theo yêu cầu của Bộ Giáo dục & Đào tạo | |
| ☐ b. Dạy bơi để giải quyết chế độ rèn luyện thân thể | |
| ☐ c. Dạy bơi cho lớp năng khiếu | ☐ d. Cả ba yếu tố trên |

4.2.3. Hệ thống này, thời gian học?

- | | | |
|---------------------------------|---|----------------------------------|
| ☐ a. Dài | ☐ b. Bình thường | ☐ c. Ngắn |
|---------------------------------|---|----------------------------------|

4.2.4. Trong giảng dạy có cần đối xử cá biệt?

- | | |
|---|---|
| ☐ a. Có đối xử cá biệt | ☐ b. Không cần thiết |
|---|---|

4.3. Dạy song song các kiểu bơi trong một giai đoạn liên tục.

4.3.1. Hệ thống này thường được vận dụng?

- | | |
|--|--|
| ☐ a. Các trường nghiệp dư thiếu niên | |
| ☐ b. Các lớp chuyên sâu trong các trường chuyên nghiệp thể thao | |

☐ c. Cả hai tình huống trên

4.3.2. Hệ thống này cần dạy cho người tập cả:

☐ a. 4 kiểu bơi ☐ b. 3 kiểu bơi ☐ c. 2 kiểu bơi

4.3.3. Vận dụng phương pháp này, người tập tiếp thu bài học?

☐ a. Nhanh ☐ b. Bình thường ☐ c. Chậm

4.3.4. Hệ thống giảng dạy song song các kiểu bơi thường được vận dụng theo thứ tự?

- ☐ a. Bơi trườn sấp - bơi ngửa – Bơi ếch - bơi bướm
☐ b. Bơi ngửa - bơi ếch – Bơi trườn ngửa - bơi bướm
☐ c. Cả hai phương án trên

5. Đánh dấu (x) vào các ô tương ứng phản ánh phương pháp và trình tự giảng dạy động tác bơi.

5.1. Phương pháp dạy bơi.

5.1.1. Hiện nay người ta thường sử dụng các phương pháp nào để giảng dạy kĩ thuật bơi?

- ☐ a. Phương pháp hoàn chỉnh ☐ b. Phương pháp phân chia
☐ c. Phương pháp phân chia - tổng hợp ☐ d. Cả ba phương pháp trên

5.1.2. Trình tự giảng dạy 4 kiểu bơi đối với người mới học?

- ☐ a. Dạy làm quen với nước – dạy bơi trườn sấp – bơi trườn ngửa – bơi ếch – bơi bướm
☐ b. Dạy làm quen với nước – dạy bơi trườn sấp – bơi trườn ngửa – bơi bướm – bơi ếch
☐ c. Dạy làm quen với nước – dạy bơi trườn ngửa – bơi trườn sấp – bơi ếch – bơi bướm
☐ d. Dạy làm quen với nước – dạy bơi trườn sấp – bơi ếch – bơi trườn ngửa – bơi bướm
☐ đ. Cả 4 loại trên

5.1.3. Trình tự giảng dạy một kiểu bơi.

- ☐ a. Chân, tay, thở, phối hợp toàn bộ
☐ b. Tay, chân, phối hợp toàn bộ tay, chân và thở

6. Phân tích đặc điểm giảng dạy bơi lội cho học sinh tiểu học.

Phần II
KĨ THUẬT BƠI
VÀ PHƯƠNG PHÁP GIẢNG DẠY (22 tiết)

Chủ đề 4

THỰC HÀNH KĨ THUẬT BƠI ÉCH
VÀ PHƯƠNG PHÁP GIẢNG DẠY (12 tiết)

MỤC TIÊU

Sau khi học xong chủ đề này sinh viên cần nắm vững các yếu lĩnh kĩ thuật của kiểu bơi ếch.

- Tư thế thân người, động tác đạp chân, động tác quạt tay, phối hợp tay với thở, phối hợp tay với chân và toàn bộ kĩ thuật.

- Trên cơ sở hiểu và nắm vững khái niệm, sẽ tiến hành tập luyện trên cạn và dưới nước, nhằm xây dựng được kĩ năng cơ bản trong bơi ếch. Thông qua đó góp phần vào việc tăng cường thể chất cho sinh viên khi còn học trong nhà trường và bơi đúng kĩ thuật trên cự li từ 50m trở lên đối với nam và 30m trở lên đối với nữ.

Hoạt động 1. KHÁI NIỆM, TƯ THẾ THÂN NGƯỜI
VÀ KĨ THUẬT ĐỘNG TÁC ĐẠP CHÂN TRONG BƠI ÉCH (2
tiết)

THÔNG TIN CƠ BẢN

1. Khái niệm bơi ếch, tư thế thân người trong bơi ếch

1.1. Khái quát chung về kiểu bơi ếch

Bơi ếch là kiểu bơi bắt chước động tác bơi của con ếch.

Khi bơi ếch, tư thế thân người nằm sấp ngang trên mặt nước, đầu hơi ngẩng, động tác tay và chân cân đối, luân phiên liên tục. Mỗi chu kì động tác bắt đầu lúc hai tay duỗi thẳng phía trước, tiếp đến tách tay từ nước, dùng sức quạt mạnh về phía sau, sau đó khép khuỷu, thu tay đồng thời co chân. Khi động tác duỗi tay về phía trước sắp kết thúc thì động tác co chân cũng hoàn thành và bắt đầu bẻ mũi bàn chân xoay ra ngoài. Khi tay gần duỗi thẳng thì đạp mạnh chân theo hình trái tim ngược về phía sau đẩy cơ thể lướt về trước. Lúc này thân người và tay chân phải duỗi thẳng tạo thành hình thoi nhọn lướt nước.

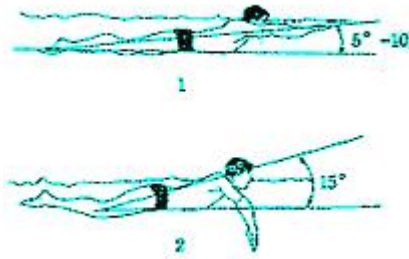
Đặc điểm của bơi ếch hiện đại là: Phần vai khi quạt nước nhô cao, khi đạp chân dựa vào lực lao thân người trườn lên tạo sóng tự nhiên, co đùi ít, quạt tay ra sau nhiều tần số động tác lớn. Tính đến năm 2000 kỉ lục môn bơi ếch của thế giới đã đạt trình độ rất cao.

Kỉ lục của nữ: 50m ếch: 30''83; 100m ếch: 1'06''52; 200m ếch: 2'23''64.

Kỉ lục của nam: 50m ếch: 27''61; 100m ếch: 1'00''36; 200m ếch: 2'10''16.
Kỉ lục bơi ếch Việt Nam tại SEA games XXIII ở Philipin của nam là 62''03

1.2. Tư thế thân người

Khi bơi ếch thân người nằm ngang bằng trên mặt nước, trục dọc cơ thể tạo với mặt nước một góc $5-10^{\circ}$ đầu hơi cúi, ngực hơi ưỡn, bụng hóp. Tư thế như vậy rất có lợi cho động tác lướt nước về trước. Khi quạt nước do vai nhô lên cao, vị trí thân người cũng có thể thay đổi, góc bơi có thể tăng lên đến $10^{\circ}-15^{\circ}$. Cũng do vai chuyển động lên xuống tự nhiên làm cho lực cản tăng lên, nên ảnh hưởng tới tốc độ và đường di chuyển của trọng tâm thân thể. Bởi vậy khi bơi ngoài chuyển động của vai, không nên có sự giao động nào khác.



Hình 1

Khi bơi với tốc độ cao ngực hầu như đối diện với mặt nước, còn chân, bụng nằm ngang hoặc cao hơn đường thẳng song song với mặt nước, (xem Hình 1)

2. Kỹ thuật động tác đạp chân

Động lực chủ yếu đẩy cơ thể về phía trước trong bơi ếch là động tác đạp khép của hai chân. Trong bơi ếch động tác chân có hai tác dụng:

- Tạo ra lực đẩy cơ thể về phía trước
- Giữ cơ thể ở vị trí ngang bằng trên mặt nước.

Kỹ thuật động tác chân bơi ếch gồm bốn phần: tư thế ban đầu, co chân, bẻ bàn chân, đạp, khép và lướt nước.

+ *Tư thế ban đầu*: Sau khi đạp chân nhờ lực quán tính, cơ thể vận động viên lướt nhanh về phía trước, lúc này hai mũi bàn chân song song và duỗi thẳng. Đùi, cẳng chân và một phần ngực tạo thành mặt phẳng song song với nước. Cơ mông, cơ tứ đầu đùi và cơ bụng căng thẳng để cho chân khỏi chìm xuống quá sớm, như vậy có lợi cho cơ thể lướt nước.

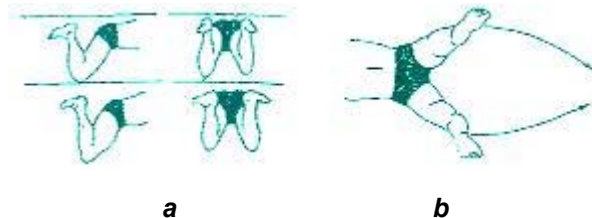
Để chuẩn bị cho chu kì động tác đạp nước, khi tốc độ lướt nước giảm, chân phải nâng lên gần sát mặt nước. Trong thực tế, có rất nhiều vận động viên khi lướt nước hai gót chân nhô lên khỏi mặt nước, đó chính là kĩ thuật tốt.

+ *Co chân*: Mục đích của động tác co chân là tạo vị trí thuận lợi nhất cho động tác đạp nước. Khi co chân không nên dùng sức mạnh vì như vậy sẽ hao phí sức một cách vô ích, đồng thời làm tăng lực cản. Kĩ thuật co chân tốt phải đạt các yêu cầu sau:

- Co chân với đường ngắn nhất
- Tính lướt nước của hai chân phải tốt, nghĩa là khi co chân căng chân nằm trong hình chiếu của đùi.
- Tốc độ co chân thích hợp.

Khi bắt đầu co chân, hai gối từ từ tách sang hai bên, đùi co về phía bụng kéo theo căng chân, khi đùi co tới thời điểm tạo với thân người một góc từ $110^\circ - 120^\circ$, căng chân co sát vào đùi, gót chân co gần sát mông để làm cho căng chân tạo với đùi một góc 45° . Lúc này có thể coi là động tác co chân đã kết thúc.

+ *Bẻ bàn chân*: Khi kết thúc co chân, bàn chân vẫn ép gần sát vào mông. Lúc này khớp gối hơi ép vào trong, đồng thời mũi bàn chân bẻ xoay ra phía ngoài. Như vậy có thể làm cho má trong bàn chân và phía cạnh trong căng chân đối diện với nước có diện tích đạp nước lớn nhất, đồng thời cũng tạo điều kiện để đùi, căng chân phát huy sức mạnh lớn nhất khi đạp nước, (xem Hình 2a).



Hình 2

+ Đạp khép và lướt nước: Động tác đạp chân trong bơi ếch thực tế gồm động tác đạp và khép nước. Do đạp nước tương đối hẹp, nên khi khép hai chân lại, hai chân có động tác ép xuống. Động tác này có thể làm cho cơ thể nổi lên và có lợi cho lướt ra trước. Hiệu quả động tác đạp chân tốt hay kém quyết định bởi ba yếu tố sau đây, (xem Hình 2b)

- *Phương hướng và biên độ đạp nước.*

Khi đạp nước, phương hướng đạp nước cố gắng tạo ra lực tác dụng đẩy cơ thể ra trước.

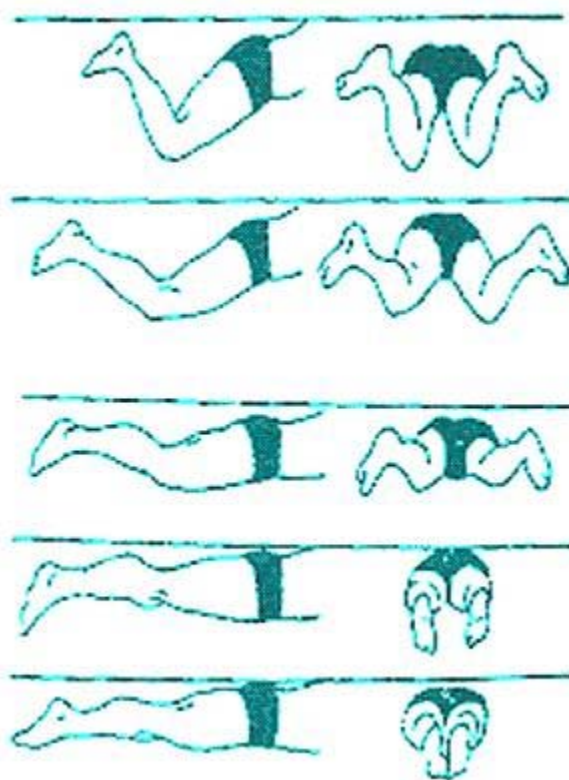
Khi đạp nước phải dùng đùi phát lực, đầu tiên duỗi khớp hông, sau đó duỗi khớp gối và cuối cùng là duỗi cổ chân, làm cho phương hướng đạp chân chủ yếu là hướng ra sau.

- *Diện tích của mặt đạp nước lớn hay nhỏ.*

Diện tích mặt đạp nước sẽ có thể tạo lực đẩy lớn. Khi đạp nước, bàn chân phải bẻ ra ngoài, cẳng chân phải vuông góc với mặt nước là điều quan trọng để có được diện tích đạp nước lớn.

- *Tốc độ đạp nước của chân nhanh hay chậm.*

Do lực cản tỉ lệ thuận với bình phương tốc độ. Vì vậy tốc độ đạp chân càng nhanh thì sẽ tạo ra lực tiến càng lớn, tốc độ lướt sẽ càng nhanh. Trong khi đạp chân bơi ếch, cần phát huy đầy đủ sức mạnh cơ bắp của chân và tăng thêm gia tốc các bộ phận cẳng chân, bàn chân làm cho động tác đạp nước có hiệu lực hơn.



Hình 3

Sau khi kết thúc đạp chân, chân ở vị trí tương đối thấp, gót chân cách mặt nước khoảng 30-40 cm. Lúc này cơ thể nên dựa vào hiệu quả đạp chân để lướt ra trước, làm cho chân được nâng lên vị trí cao hơn, từ đó làm giảm lực cản và tạo tiền đề cho việc thực hiện động tác chân lần tiếp theo quá trình của động tác chân, (xem Hình 3)

CÁC BÀI TẬP LÀM QUEN VỚI NƯỚC

Dạy làm quen với nước là khâu quan trọng của dạy bơi ban đầu. Mục đích chính là làm cho người tập tìm hiểu và thể hiện đặc tính của nước để dần dần thích ứng với môi trường nước, loại trừ tâm lí sợ nước và các phản xạ tự bảo vệ tự nhiên, bồi dưỡng hứng thú trong học bơi và nắm vững một số động tác cơ bản như cách thở trong nước, hít vào trên không, cách làm nổi người, lướt nước và đạp nước trước khi học tập các kiểu bơi.

Khi dạy làm quen với nước có độ sâu ngang thắt lưng hoặc ngang ngực, ta cần tăng cường giáo dục ý thức tổ chức, kỉ luật và đảm bảo an toàn để tránh chủ quan mất cảnh giác.

1. Đi lại, nhảy và nhào người vào trong nước

Đây là những bài tập đầu tiên khi học bơi, nó nhằm làm cho người học có cảm giác về lực cản của nước, áp lực và lực nổi, biết cách giữ thăng bằng trong nước

Một mình đi bộ, nhảy, chạy trong nước một cách tổng hợp hay kết hợp với trò chơi.

- Mục đích: Giúp sinh viên nắm được cách dắt tay nhau đi thành hàng dọc, hàng ngang hoặc cầm tay nhau vây thành vòng tròn dưới nước sau đó di chuyển cơ thể ra trước, ra sau, sang phải, sang trái....làm quen với môi trường nước. Yêu cầu, khi đi trong nước, thân người thẳng và tư thế thoải mái.

- Khối lượng: Lặp lại 5 tổ, mỗi tổ một phút. Mỗi tổ khi tập cần phải di chuyển thay đổi các hướng theo chỉ dẫn của giáo viên.

2. Tập ngụp thở trong nước

Hít sâu bằng miệng trên mặt nước sau đó dùng miệng và mũi thở ra trong nước đều và chậm. Bài tập này giúp cho học sinh biết cách hít, thở khi tập.

- Mục đích: Giúp cho sinh viên biết cách mở mắt và thở ra trong nước, nhô đầu lên thở vào, bồi dưỡng tính mạnh dạn, loại bỏ tâm lí sợ nước.

- Cách tiến hành: Có thể tiến hành bằng hai cách: cách thứ nhất: phân thành 3 - 4 nhóm đứng bám vào thành bể, hít một hơi sau đó ngụp sâu dưới nước (tay vẫn bám thành bể hoặc vật cố định) mở mắt nhìn thành bể thở ra từ từ, sau đó đứng lên nhô đầu khỏi mặt nước thì hít vào. Cách thứ hai cũng

tương tự như trên chỉ khác là tay không bám vào thành bể mà hai người tập bám tay vào nhau để cùng tiến hành ngụp thở (xem Hình 4).

- Yêu cầu: Thở ra ở dưới nước sâu bằng miệng và mũi, nhô lên mặt nước chỉ được hít vào bằng miệng, khi ngụp xuống cần từ từ và phải mở mắt nhìn trong nước.

- Khối lượng: Mỗi nhóm tiến hành 3 – 4 tổ, mỗi tổ 8-10 lần ngụp, nghỉ giữa mỗi tổ 2 – 4 phút.

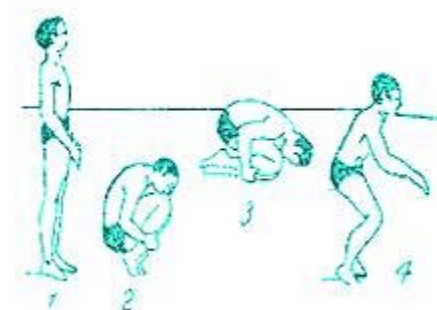


Hình 4

3. Bài tập làm nổi người

- Mục đích: Giúp cho sinh viên có cảm giác về lực nổi của nước, biết cách giữ thẳng bằng và nổi người trong nước để loại trừ tâm lý sợ nước.

- Cách tiến hành: Hai chân đứng thẳng song song, hai tay duỗi tự nhiên phía trước ngực, sau khi lấy một hơi dài, cúi đầu đập nhẹ chân co gối, rồi dùng hai tay ôm gối co thân lại như chữ C nằm ngang. Khi đứng lên, trước hết phải ngẩng đầu, duỗi chân từ từ đứng thẳng người lên, không vội vã hoảng sợ (xem Hình 5).



Hình 5

- Yêu cầu: Cần hít vào sâu, động tác thực hiện chậm và theo đúng trình tự như đã nói ở trên, cơ bắp toàn thân cần thả lỏng.

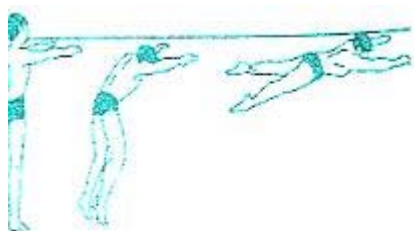
- Khối lượng: Mỗi nhóm tiến hành làm nổi người từ 3 - 4 lần trong tổ. Tiến hành 3 tổ, mỗi tổ nghỉ giữa 2 phút.

4. Đạp đáy bể nhào ra trước nổi người

- Mục đích: Giúp cho sinh viên có cảm giác rõ hơn về lực nổi và giữ được tư thế thân người khi nổi người nằm ngang và lướt nước, làm cơ sở cho học các kiểu bơi sau này.

- Cách tiến hành: Đứng xuống đáy bể, hai chân song song, thân người hơi ngả ra trước, hai tay duỗi thẳng trước ngực. Sau đó hít một hơi dài, cúi đầu xuống nước, làm cho đầu nằm giữa hai tay, đồng thời dùng sức đạp chân xuống đáy bể để thân người lao lướt ra trước, tiếp đó dang tay và chân, các nhóm cơ thả lỏng trừ cơ lưng có dùng sức nhất định (xem Hình 6).

- Yêu cầu: Đầu cúi thấp ngang với cánh tay, đạp chân theo hướng hơi chệch ra trước, đồng thời nín thở, khi sắp hết đà thì thở từ từ ra trong nước rồi co chân nâng đầu đứng chân từ từ xuống đáy bể. Có thể tay hỗ trợ hơi ấn xuống nước. Cụ li mỗi lần đạp khoảng 2 - 4 mét.



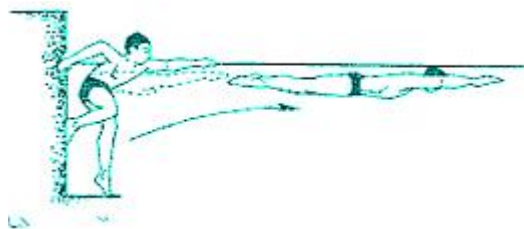
Hình 6

- Khối lượng: Tập theo nhóm, mỗi nhóm tiến hành 5 lần một tổ, lặp lại 3 - 4 tổ nghỉ giữa các tổ 2 phút.

5. Đạp thành bể lướt nước

- Mục đích: Tạo cảm giác về lực nổi và tư thế lướt người trong nước, tạo kỹ năng giữ thẳng bằng trong lướt nước để làm tiền đề về tư thế thân người trong học các động tác kỹ thuật bơi.

- Cách tiến hành: Một tay bám thành bể một tay duỗi thẳng phía trước, hóp bụng co một chân đặt lên thành bể, một chân đứng ở đáy bể.



Hình 7

Khi bắt đầu tiến hành động tác thì hít một hơi dài, cúi đầu, co chân đứng đáy bể lên song song với chân đặt trước ở thành bể, đồng thời vùng hoặc lặn tay bám thành bể ra trước. Tiếp đó lập tức dùng sức đạp chân vào thành bể đẩy cơ thể lướt ra trước (xem Hình 7).

- Yêu cầu: Các động tác phải tiến hành nhịp nhàng, hợp lí. Chỉ khi nào đầu và tay vùng ra trước đã chìm vào trong nước mới đạp chân. Trong quá trình lướt nước, ngoài cơ lưng dùng sức ở mức độ nhất định, các nhóm cơ khác phải thả lỏng, độ xa đạp lướt 3 - 5 mét.

- Khối lượng: Mỗi người tiến hành 5 - 6 lần trong tổ, lặp lại 3 - 4 tổ, nghỉ giữa 2 phút.

CÁC BÀI TẬP THỰC HÀNH KỸ THUẬT ĐẠP CHÂN BƠI ÉCH

Trước khi giảng dạy kiểu bơi ếch, giáo viên nên giải thích cho người tập đặc tính và ý nghĩa thực dụng của bơi ếch cũng như ý nghĩa thể thao của nó. Sau đó bơi làm mẫu ở dưới nước (từng động tác riêng lẻ cũng như động tác phối hợp).

1. Các bài tập trên cạn

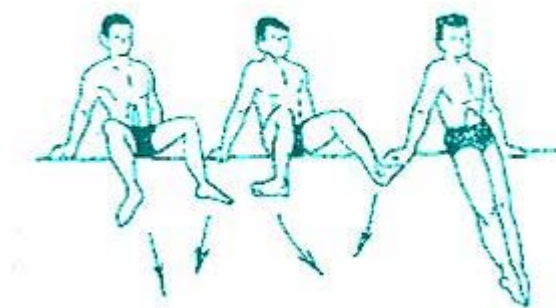
1.1. Bài tập ngồi chống tay ra sau, hai chân duỗi thẳng trên mặt đất (hoặc thành bể) tập bắt chước động tác chân ếch.

- Mục đích: Nhằm giúp cho sinh viên nắm vững các giai đoạn đạp chân bơi ếch.

- Cách thực hiện: Tư thế ngồi hơi ngửa người ra sau, hai tay chống phía sau thân, hai chân duỗi thẳng, khép lại song song, mở khớp hông tập động tác đạp chân ếch (xem Hình 8).

Ban đầu ta tập theo 4 nhịp hô.

1. Co chân, 2. bẻ bàn chân, 3. đạp khép, 4. dừng. Sau một hai giáo án có thể gộp co và bẻ làm một.



Hình 8

- Yêu cầu:

+ Nhịp 1 co chân phải, dùng đùi kéo theo cẳng chân, vừa co vừa tách rộng sang hai bên.

+ Nhịp 2 bẻ bàn chân sang bên phải cẳng chân và bàn chân vuông góc với hướng đạp chân, hơi khép gối.

+ Nhịp 3 đạp theo hướng hơi vòng ra ngoài rồi khép nhanh hai cẳng chân lại cuối cùng ép hai bàn chân song song với nhau.

+ Nhịp 4 duỗi thẳng chân thả lỏng dừng lại một lát, vừa làm vừa tự quan sát và đối chứng với yếu lĩnh kỹ thuật mà giáo viên đã giảng giải, thị phạm.

- Khối lượng: mỗi buổi lên lớp có thể tập 6-8 tổ, mỗi tổ 30 - 45 giây hoặc 10 - 15 lần đạp chân, nghỉ giữa 1 phút.

1.2. Bài tập nằm sấp trên ghế băng hoặc (bục xuất phát) đạp chân ếch

Mục đích: Để cho sinh viên thử nghiệm các yếu lĩnh động tác, các giai đoạn động tác ở tư thế nằm sấp giống với tư thế khi bơi ở dưới nước.

Cách thực hiện: Nằm trên ghế (hoặc bục xuất phát) để nhô phần từ hông đến cẳng chân ra ngoài mép đầu ghế, hai tay bám chặt vào ghế tự tập đạp chân ếch hoặc có giáo viên cầm hai bàn chân hướng dẫn từng giai đoạn của động tác đạp chân ếch.

Yêu cầu: giống bài tập 1, đồng thời yêu cầu thêm người tập, tập trung ghi nhớ vị trí phương hướng của chân trong giai đoạn co, bẻ và đạp lướt.

Khối lượng: 6 - 8 tổ x 10 - 15 lần đạp, nghỉ giữa mỗi tổ 45 giây tới 1 phút.

2. Bài tập dưới nước

2.1. Bài tập bắm máng nước của thành bể đạp chân ếch

- Mục đích: Giúp sinh viên làm quen nắm vững yếu lĩnh động tác đạp chân ếch trong môi trường nước để xây dựng cảm giác vận động khi đạp chân, từ đó củng cố các yếu kỹ thuật.

- Cách thực hiện: Bắm vào một tay vào máng nước, tay còn lại chống vào thành bể để tạo thêm lực nâng cơ thể nằm ngang song song với mặt nước, đầu cúi trong nước như khi cơ thể đã nằm trên ghế băng đạp chân ếch.

Đối với lớp có ít học sinh, hoặc đối với học sinh quá kém, giáo viên có thể cầm vào hai bàn chân để hướng dẫn các giai đoạn của động tác đạp chân ếch. (xem Hình 8)

- Yêu cầu: Từng giai đoạn phải thực hiện chính xác, ban đầu làm chậm sau tăng dần nhịp độ. Giai đoạn này khi thực hiện động tác, thân người chưa nằm ngang được trong nước.

- Khối lượng: 8-10 tổ x 30 giây, nghỉ giữa mỗi tổ 1,30 phút.

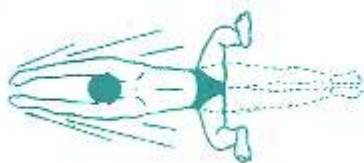
2.2. Bài tập lướt nước đạp chân ếch

Mục đích: Giúp sinh viên đạp chân ếch gần sát với thực tế đạp chân ếch trong khi bơi hơn (không có điểm tựa).

Cách thực hiện: Đứng hai chân xuống đáy bể (hoặc đứng cạnh thành bể) đạp chân xuống đáy bể ngoài người ra trước. Khi thân người nằm nổi ngang trên mặt nước thì giữ nguyên tư thế tay, đầu và thân, chỉ thực hiện động tác đạp chân ếch theo từng giai đoạn (co, bẻ, đạp, khép, dừng).

Yêu cầu: Khi đạp chân không làm ảnh hưởng tư thế thân người, không dùng sức cơ bụng co chân, khi đạp chân không uốn bụng...

- Khối lượng: Tập 6 - 8 lần, mỗi lần lướt nước được 3-5m



Hình 9

2.3. Bài tập bám thành bể bơi đạp chân, (hoặc có người giúp đỡ)

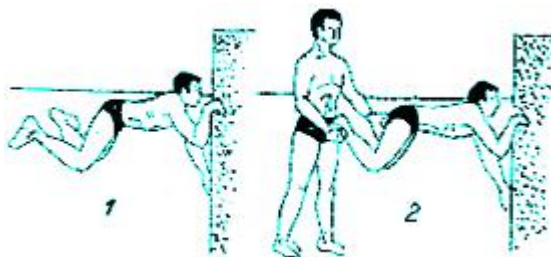
- Mục đích: Giúp sinh viên đạp chân ếch gần sát với thực tế đạp chân ếch trong khi bơi hơn.

- Cách thực hiện: Nằm sấp hai tay bám vào thành bể bơi thực hiện động tác đạp chân theo thứ tự: nhịp 1 co chân, nhịp 2 bẻ bàn chân, nhịp 3 đạp kép chân và nhịp 4 duỗi căng chân lướt nước, (xem Hình 10:1).

- Khối lượng: Mỗi tổ thực hiện 5-6 lần đạp chân, mỗi người thực hiện 3-4 tổ, thời gian nghỉ giữa 2-3 phút.

Hoặc có thể 2 người một nhóm, một người bám thành bể đạp chân, một người cầm chân ở phía sau tạo điều kiện cho người đạp chân thực hiện kỹ thuật đạp chân theo các nhịp như bài tập 3, sau đó đổi người, (xem Hình 10: 2).

- Khối lượng: Mỗi người thực hiện 3-4 tổ, mỗi tổ 6-7 lần.



Hình 10

2.4. Bài tập bám phao nổi, hoặc ván bơi đập chân ếch

- Mục đích: Giúp sinh viên tập nắm vững và củng cố kỹ thuật đập chân ếch.
- Cách thực hiện: Người tập đứng cạnh thành bể hơi ngả người ra trước, hai tay duỗi thẳng bám vào 2/3 chiều dài của phao hoặc ván tập bơi. Sau đó đập chân thành bể lướt nước. Khi cơ thể nổi nằm ngang trên mặt nước thì tập động tác đập chân. Đối với người còn tâm lý sợ nước hoặc nắm kỹ thuật quá chậm có thể có đồng đội dùng một tay nâng nhẹ bụng hoặc ôm ván đập chân, để cơ thể nằm ngang trên mặt nước.
- Yêu cầu: Tay bám phao duỗi thẳng, đầu cúi và kẹp giữa hai tay.
- Khối lượng: Tập 8-10 lần, mỗi lần 10-12m.

NHIỆM VỤ

Nhiệm vụ 1: Hoạt động toàn lớp:

Sinh viên nghe giáo viên phân tích và quan sát giáo viên thị phạm kỹ thuật động tác đập chân bơi ếch trên cạn và dưới nước hoặc có thể xem băng hình về kỹ thuật đập chân ếch.

Câu hỏi phân tích và đàm thoại

- Thế nào là Bơi ếch.
- Tư thế thân người trong bơi ếch.
- Kỹ thuật đập chân trong bơi ếch

Nhiệm vụ 2: Hoạt động theo cá nhân

- Sinh viên tự nghiên cứu kỹ thuật động tác đập chân ếch.

Nhiệm vụ 3: Hoạt động toàn lớp.

Giáo viên hướng dẫn toàn lớp thực hiện kỹ thuật động tác đập chân bơi ếch

Nhiệm vụ 4: Hoạt động theo nhóm, tổ

- Các nhóm, tổ tập luyện kỹ thuật động tác theo sự hướng dẫn của nhóm trưởng (Giáo viên quan sát và sửa chữa kỹ thuật).

Nhiệm vụ 5: Hoạt động toàn lớp:

- Các nhóm tổ báo cáo kết quả nghiên cứu và tập luyện sau đó các nhóm bổ sung.
- Giáo viên nhận xét, đánh giá, rút ra kết luận.

ĐÁNH GIÁ

1. Lý thuyết

1.1. Đánh dấu (x) vào các ô thích hợp nhằm phản ánh kỹ thuật bơi ếch.

1.1.1. Khi bơi thân người?

- ☐ a. Khi bơi thân người nằm sấp ngang trên mặt nước.
☐ b. Chân tay hoạt động luân phiên, cân đối.
☐ c. Chân tay hoạt động song song.

1.1.2. Kĩ lục bơi ếch trên thế giới tính đến năm 2000?

1.1.2.1. 50 m Nam ☐ a. 27''61 ☐ b. 30''10
☐ c. 32''12

1.1.2.2. 50 m Nữ ☐ a. 30''83 ☐ b. 33''20
☐ c. 35''10

1.1.2.3. 100 m Nam ☐ a. 1' 10 ☐ b. 1'00''83 ☐ c. 1'6''00

1.1.2.4. 1000 m Nữ ☐ a. 1'06''52 ☐ b. 1' 08''07 ☐ c. 1' 09''00

1.1.2.5. Kĩ lục bơi 100m ếch Việt Nam ở SEA games 23 của nam là?

- ☐ a. 62''03 ☐ b. 63''20 ☐ c. 65''00

1.2. Phản ánh tư thế thân người khi bơi ếch thông qua việc đánh dấu (x) và các ô tương ứng sau.

1.2.1. Khi bơi thân người?

- ☐ a. Tạo nên hình thoi lướt nước ☐ b. Bình thường

1.2.2. Hai tay?

- ☐ a. Duỗi thẳng về phía trước lòng bàn tay úp
☐ b. Thả lỏng tự nhiên

1.2.3. Góc bơi thông thường từ?

- ☐ a. 5 – 10° ☐ b. 8 – 12°: ☐ c. 13°

1.3. Đánh dấu (x) vào các ô tương ứng phản ánh đặc điểm kĩ thuật đạp chân bơi ếch.

1.3.1. Tác dụng của động tác đạp chân?

- ☐ a. Tạo lực tiến ☐ b. Tạo lực nổi ☐ c. Cả hai

1.3.2. Kĩ thuật đạp chân ếch chia làm?

- ☐ a. 5 giai đoạn ☐ b. 4 giai đoạn ☐ c. 3 giai đoạn

1.3.3. Khi co chân góc độ giữa đùi và thân người?

- ☐ a. 110 - 120° ☐ b. 120 – 130° ☐ c. 140° – 150°

1.3.4. Góc độ giữa đùi và cẳng chân?

☐ a. 45°

☐ b. 50°

☐ c. 55°

1.3. 5. Kỹ thuật đạp chân tốt cần đạt các yếu tố?

☐ a. Phương hướng và biên độ đạp đúng

☐ b. Mặt tiếp xúc với nước khi đạp chân nhỏ

☐ c. Tốc độ đạp khép nhanh

2. Thực hành:

2.1. Nắm được khái niệm kỹ thuật đạp chân.

2.2. Thực hành được kỹ thuật bơi tại chỗ và di động.

Hoạt động 2. KỸ THUẬT QUẠT TAY BƠI ÉCH, ÔN KỸ THUẬT ĐỘNG TÁC ĐẠP CHÂN BƠI ÉCH (2 tiết)

THÔNG TIN CƠ BẢN

1. Kỹ thuật động tác quạt tay Bơi ếch

Tác dụng của động tác tay trong bơi ếch hiện đại:

- Tạo ra lực tiến cho cơ thể.
- Phối hợp với động tác chân làm cho tốc độ chuyển động đều hơn
- Tạo ra lực nổi.

Kỹ thuật động tác quạt tay gồm 5 giai đoạn:

Tư thế ban đầu, ôm nước, quạt nước, thu tay và duỗi tay.

Năm giai đoạn này của động tác quạt tay gắn bó với nhau để tạo ra một thể hoàn chỉnh và thống nhất.

+ *Tư thế ban đầu*: Hai tay duỗi thẳng tự nhiên song song với mặt nước, lòng bàn tay úp xuống dưới, các ngón tay khép tự nhiên làm cho toàn bộ cơ thể tạo thành hình thoi lướt nước.

+ *Ôm nước*: Từ tư thế ban đầu, hai tay vươn ra trước đồng thời kéo trọng tâm ra trước, cẳng tay cánh tay lập tức xoay trong, lòng bàn tay xoay nghiêng ra ngoài và gấp dần cổ tay để mũi bàn tay chéch xuống dưới và ra ngoài ép xuống nước, khi lòng bàn tay cảm thấy có áp lực nước thì bắt đầu quạt nước. Ôm nước một mặt tạo điều kiện tốt cho quạt nước, một mặt lại có tác dụng làm cho cơ thể nổi lên tốt hơn.

+ *Quạt nước*:

Quạt nước là giai đoạn tạo ra lực kéo cho cơ thể có hiệu lực nhất. Phương pháp quạt nước trong bơi ếch là sang bên cạnh, xuống dưới ra sau và vào

trong. Đường quạt nước có thể vẽ thành sang bên cạnh, xuống dưới ra sau và vào trong.

Đường quạt nước có thể vẽ hình hai lá phổi, hoặc hình trái tim ngược, (xem Hình 11a). Khi quạt nước phải chú ý giữ cho khuỷu tay cao vì chỉ có như vậy mới có thể quạt nước ra sau ở góc độ có hiệu lực.

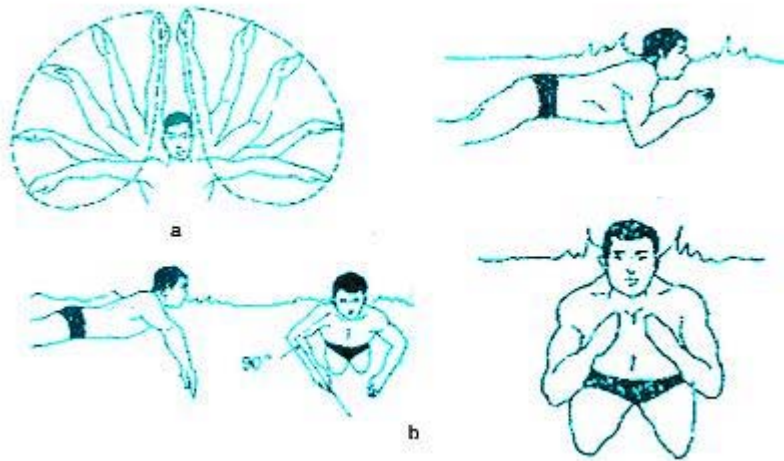
Do vậy trong quá trình quạt nước, ở bất cứ vị trí nào thì khuỷu tay cũng phải cao hơn bàn tay và cẳng tay. Trong quạt nước góc độ giữa cẳng tay và cánh tay luôn biến đổi.

Nói chung các vận động viên xuất sắc, ở giai đoạn quạt nước chủ yếu thì góc độ ở khuỷu gần tiếp cận 90° . Vì góc độ này có thể cho phép phát huy sức mạnh tối đa, đồng thời có thể lợi dụng được sức mạnh của các nhóm cơ chính như cơ lưng rộng, cơ đen ta, cơ ngực lớn... khi hai tay quạt tới góc 120° thì thu tay. Khi quạt nước và thu tay đường đi của bàn tay nên ở phía trước và phía dưới vai. Hiện nay đặc điểm của kĩ thuật quạt tay ếch là đường quạt nước tương đối dài, gập tay cao khuỷu và vị trí tay tương đối sâu.

+ *Thu tay*: Thu tay là giai đoạn tiếp theo của quạt nước. Quá trình thu tay cũng tạo ra lực tiến và lực nâng tương đối lớn. Động tác thu tay được thực hiện theo phương hướng từ ngoài vào trong và từ dưới lên trên để thu tay vào phía dưới đầu, tiếp đó lòng bàn tay có thể úp xuống (hoặc ngửa lên) khép lại để duỗi ra trước. Động tác thu tay cũng tạo điều kiện tốt cho động tác duỗi tay ra trước. Trong quá trình của động tác thu tay, động tác của tay phải hoàn thành một cách tích cực, nhanh và tròn, khi kết thúc thu tay, khuỷu tay hấp hơn bàn tay, cẳng tay và bàn tay tạo thành góc nhọn, (xem Hình 11b).

+ *Duỗi tay*: Động tác được bắt đầu từ duỗi thẳng khớp khuỷu tay và khớp vai, lòng bàn tay từ xoay lên trên hoặc nghiêng thì sẽ úp dần xuống dưới đồng thời vươn ra trước.

Đặc điểm kĩ thuật quạt tay bơi ếch hiện đại đòi hỏi động tác duỗi tay ra trước nhanh, kết hợp chặt chẽ với động tác chân. Vì vậy cùng lúc với duỗi tay, vai cũng cần vươn ra trước, không thể có hiện tượng dừng.



Hình 11

Quạt tay bơi ếch là một động tác hoàn chỉnh. Quỹ đạo quạt nước là sang bên cạnh – xuống dưới – ra sau – vào trong – ra trước. Sức mạnh quạt nước từ nhỏ tới lớn, tốc độ quạt nước từ chậm đến nhanh. Ở nửa giai đoạn đầu, quạt nước lấy khuỷu tay làm điểm tựa, phát huy tác dụng của cơ cẳng tay, ở phần quạt nước có hiệu quả nhất, nên lấy vai làm điểm tựa, dùng các cơ lớn của lưng, vai, ngực kéo ra sau đồng thời thu ép vào trong, phối hợp chặt chẽ với động tác chân để phát huy hiệu lực chung.

2. Ôn kĩ thuật động tác đạp chân

CÁC BÀI TẬP THỰC HÀNH KỸ THUẬT ĐỘNG TÁC QUẠT TAY BƠI ÉCH

1. Các bài tập trên cạn

Bài tập 1: Quạt tay bơi ếch tư thế đứng.

- Mục đích: Giúp cho sinh viên tập nắm vững yếu lĩnh kĩ thuật động tác quạt tay (phương hướng đường quạt nước).

- Cách thực hiện: Hai chân đứng dạng song song, thân người ngả ra trước song song với mặt đất, đầu cúi tự nhiên, hai tay duỗi thẳng trước đầu. Sau đó thực hiện động tác theo hiệu lệnh.

Hiệu lệnh 1 Tách tay ra hai bên gần ngang trục vai.

Hiệu lệnh 2: Thu tay về phía trước lòng bàn tay hướng xuống dưới, hai ngón tay chạm vào nhau.

Hiệu lệnh 3: Duỗi tay về phía trước, lòng bàn tay hướng xuống dưới. Để tay tì nước tốt, đầu tiên lòng bàn tay có thể không bẻ ra hai bên, nhưng sau khi đã nắm vững kĩ thuật động tác và tập hoàn thiện động tác phối hợp kiểu bơi ếch thì lòng bàn tay bẻ sang hai bên

- Khối lượng: 6 - 8 lần, mỗi lần 30 giây, nghỉ giữa 1-2 phút.

Bài tập 2: Quạt tay bơi ếch tư thế nằm.

Người tập có thể nằm trên ghế băng, ghế tập bơi, hoặc bục xuất phát để thực hiện động tác quạt tay bơi ếch.

Sau đó thực hiện động tác theo hiệu lệnh.

Hiệu lệnh 1 Tách tay ra hai bên gần ngang trục vai.

Hiệu lệnh 2: Thu tay về phía trước lòng bàn tay hướng xuống dưới, hai ngón tay chạm vào nhau.

Hiệu lệnh 3: Duỗi tay về phía trước, lòng bàn tay hướng xuống dưới, duỗi thẳng tự nhiên về phía trước

- Khối lượng: 4 - 6 lần, nghỉ giữa 2-3 phút.

2. Bài tập dưới nước:

Bài tập 1: Đứng tại chỗ dưới nước quạt tay bơi ếch.

- Mục đích: Giúp cho sinh viên nắm vững yếu lĩnh kỹ thuật động tác quạt tay bơi ếch sát với thực tế bơi dưới nước, xây dựng các cảm giác phương hướng nhịp độ và dùng lực khi quạt tay dưới nước.

- Cách thực hiện: Ban đầu có thể đứng tại chỗ tập lặp lại động tác quạt tay bơi ếch như tập ở trên cạn. Sau đó vừa bước đi dưới nước vừa thực hiện động tác quạt tay bơi ếch.

- Yêu cầu: Thân người chìm trong nước, mức nước ngập tới ngang cằm vận động viên. Mắt nhìn chếch ra trước, chú thực hiện yếu lĩnh kỹ thuật động tác đúng và nhịp điệu.

- Khối lượng: Bài tập đứng tại chỗ và bài tập vừa đi vừa quạt tay bơi ếch có thể thực hiện 6-8 tổ, mỗi tổ 10-15 động tác, nghỉ giữa 2-3 phút.

Bài tập 2: Bài tập đạp nước sau đó quạt tay bơi ếch.

- Mục đích: Giúp cho học sinh tập nắm vững yếu lĩnh kỹ thuật động tác quạt tay trong điều kiện không có điểm tựa (gần giống khi bơi).

- Cách thực hiện: Đứng xuống đáy bể hoặc bám vào thành bể co chân đạp lướt. Khi cơ thể đã hoàn toàn nằm sấp ngang trên nước thì chân duỗi thẳng tập quạt tay bơi ếch.

- Yêu cầu: Đầu cúi, chân thẳng thả lỏng. Chỉ dùng sức của tay, vai và ngực thực hiện động tác quạt nước (ôm và kéo nước).

- Khối lượng: Bài tập này có thể thực hiện 6 - 8 tổ, mỗi tổ quạt tay 10 - 15 lần hoặc mỗi tổ phải quạt nước cự li 15 - 20m, nghỉ giữa 2 phút.

Bài tập 3: Bài tập quạt tay ếch có người giữ chân.

- Mục đích: Tương tự như bài tập 2.

- Cách thực hiện: Đồng đội đứng xuống đáy bể dùng hai tay ôm hai đùi người tập vào cạnh thân người ở vào vị trí nằm ngang trên mặt nước. Sau đó người tập tiến hành quạt tay và thở như bài tập (2).
- Yêu cầu: Thực hiện động tác quạt tay ếch nhịp nhàng, ban đầu có thể 2 chu kỳ quạt tay thở 1 lần, sau đó 1 lần quạt tay thở 1 lần. Chú ý làm động tác phối hợp tay thở không được có giai đoạn, đồng thời không được ấn tay xuống nước nhô cao người lên để hít vào.
- Khối lượng: Bài tập này có thể tập lặp lại 8 -10 tổ, mỗi tổ phối hợp quạt tay bơi ếch kết hợp với thở 8 - 10 lần, nghỉ giữa 1 – 2 phút.

HƯỚNG DẪN HỌC BẢNG HÌNH CHỦ ĐỀ QUẠT TAY BƠI ÉCH

Bảng hình TD4 thuộc tiểu môđun Bơi lội là đoạn băng minh hoạ phương pháp dạy học môn bơi lội cho SV cao đẳng tiểu học. Áp dụng phương pháp chia tổ tập luyện, làm việc theo tổ cùng khả năng.

Băng được quay tại bể bơi trung tâm thành phố Vinh, với sự tham gia của Sinh viên K6c CDTH Trường Cao đẳng Sư phạm - Nghệ An, dưới sự hướng dẫn của giảng viên Nguyễn Lương Lợi.

Loại băng hình:

Quan sát phương pháp dạy học thực hành Bơi lội.

Quan sát cách tổ chức học theo nhóm ở môn Bơi lội, theo chủ đề.

Dùng băng hình với tài liệu in làm chủ đạo.

Băng hình được ghi tại bể bơi - lớp học bình thường.

1. Mục tiêu của băng hình đối với sinh viên

Đoạn băng bắt đầu hình ảnh lớp học thực hành tại bể bơi, sinh viên nghe giáo viên giới thiệu mục tiêu bài học, cách tiến hành và trình tự các bước giờ học Bơi lội theo phương pháp mới “tích cực hoá”, thông qua bài học kĩ thuật quạt tay bơi ếch. Phần giải quyết vấn đề bao gồm các bước chính trong việc lên lớp giờ thực hành Bơi lội (phần chung toàn lớp) và chia tổ nghiên cứu tài liệu - tiến hành tập luyện theo nhóm (3 nhóm) dưới sự điều khiển của tổ trưởng, giáo viên quan sát và sửa chữa kĩ thuật. Ở mỗi phần giúp sinh viên hiểu được bản chất quá trình học tích cực, tập luyện có kết quả tốt, các nhóm chủ động, động viên nhau học tập, tập luyện hoàn thành lượng vận động và kiến thức bài tập.

Là phương tiện mà thông qua đó sinh viên dễ dàng quan sát, nhận biết sinh động kiến thức và áp dụng vào học tập và dạy học sau này, băng hình là đại diện, thể hiện một phần trong chủ đề ba (phần kĩ thuật quạt tay bơi ếch) của tiểu môđun Bơi lội - thể hiện rõ ràng nhất về học tập theo nhóm tổ. Băng hình cũng cho biết những điểm linh hoạt trong quá trình học tập, thông qua

các bước lên lớp thực hành Bơi lội. Bảng hình cũng chỉ ra được những sai lầm thường mắc trong quá trình quạt tay bơi ếch, những điểm cần được sửa chữa cho giai đoạn học tập tiếp theo và vận dụng vào quá trình dạy học sau này của sinh viên.

2. Trước khi xem băng hình sinh viên cần

2.1. Đọc tài liệu in và các tài liệu có liên quan

Để tiến hành học tập tốt nội dung tiểu môđun, Sinh viên tự nghiên cứu tài liệu in tiểu môđun Bơi lội:

Hoạt động 2: Thực hành bơi lội: (2 tiết)

- Giới thiệu kỹ thuật quạt tay bơi ếch.
- Ôn kỹ thuật đạp chân bơi ếch.

Đoạn băng giới thiệu phần 2.

Mục tiêu.

- + Xác định được kiến thức cơ bản kỹ thuật rèn luyện tư thế và kỹ năng vận động cơ bản.
- + Xác định được khái niệm kỹ thuật quạt tay bơi ếch.
- + Mô tả và giải thích được các giai đoạn kỹ thuật quạt tay bơi ếch, thực hiện chính xác, nhịp điệu các giai đoạn kỹ thuật
- + Tôn trọng môn học này, thể hiện ý thức tự giác tích cực trong học tập rèn luyện tư thế và kỹ năng vận động cơ bản: môn Bơi lội

2.2. Hoạt động trước khi xem băng

- Xác định mục tiêu.

Sinh viên phải xác định được mục tiêu của hoạt động 2, phần một và mục tiêu của băng hình.

Yêu cầu: Đọc và nghiên cứu tài liệu in tiểu môđun Bơi lội, đặc biệt là hoạt động 2, phần một. Thảo luận ở nhóm, tổ về tư thế cơ bản, nội dung các giai đoạn kỹ thuật quạt tay bơi ếch, trao đổi với nhau các suy nghĩ, nhận biết khi đọc tài liệu in.

- Phương pháp:

- + Từng sinh viên tự nghiên cứu tài liệu, trao đổi thảo luận theo nhóm học tập.
- + Các nhóm, tổ tự tập luyện thử các giai đoạn kỹ thuật động tác quạt tay bơi ếch.

3. Hoạt động khi xem băng hình

Trong băng hình sử dụng phương pháp dạy học toàn thể; phương pháp dạy học theo tổ, phương pháp nhóm hoạt động riêng lẻ, nhóm cùng khả năng (bao gồm nhóm khá, nhóm trung bình, nhóm yếu), các nhóm được giáo viên hỗ trợ, đặc biệt là nhóm yếu.

Xét về phương pháp: Giáo viên chia lớp thành nhóm theo khả năng và có sự phân bổ hợp lý, giáo viên hỗ trợ việc học tập của các nhóm, đặc biệt là nhóm yếu.

- Tập trung chú ý phương pháp dạy học của giáo viên: Về thứ tự thực hiện các phương pháp dạy học, các hoạt động của giáo viên, cách thức chia tổ tập luyện theo các nhóm cùng trình độ. Hoạt động của GV ở nhóm có trình độ yếu hơn, phát huy chủ động tập luyện của học sinh ở 2 tổ có trình độ khá hơn, thực hiện các bước lên lớp với phương pháp phát huy tính tích cực học tập của học sinh, sinh viên, tham gia cách đánh giá giờ dạy nhất là phần củng cố bài học.

Hình thức quan sát: Sinh viên xem băng hình 2 lần.

Lần thứ nhất: Xem giáo viên thi phạm chậm từng giai đoạn kỹ thuật động tác.

Thi phạm động tác đúng.

Thi phạm động tác sai, những sai lầm thường mắc trong quá trình thực hiện động tác.

Lần thứ hai: Xem toàn bộ các giai đoạn quạt tay bơi ếch theo các hướng (chú ý tính nhịp điệu, phương hướng, biên độ và cách phát lực trong quá trình quạt nước). Ghi chép trình tự lên lớp của giáo viên và việc học tập của học sinh.

4. Viết thu hoạch sau khi xem băng hình

Sau khi xem băng, bạn có thay đổi gì trong tư duy và khả năng của bản thân về dạy học theo nhóm, tổ, việc học được tiến hành linh hoạt, đa dạng, phù hợp với khả năng của từng nhóm, từng giai đoạn giảng dạy và học kỹ thuật động tác?

- Bạn hãy cho biết trong băng hình giáo viên sử dụng những phương pháp dạy học nào?

- Phát huy tính tích cực chủ động học tập của học sinh thể hiện ở những điểm nào?

- Việc vận dụng tranh ảnh kỹ thuật có hợp lý không? Theo bạn cần bổ sung hay có ý kiến nào khác?

NHIỆM VỤ:

Nhiệm vụ 1: Hoạt động toàn lớp.

- Sinh viên nghe giáo viên phân tích kĩ thuật quạt tay bơi ếch và quan sát giáo viên thị phạm kĩ thuật động tác quạt tay ếch trên cạn và dưới nước (sinh viên có thể xem tranh ảnh, băng hình kĩ thuật quạt tay bơi ếch ...)

Câu hỏi phân tích và đàm thoại

1. Tác dụng kĩ thuật quạt tay bơi ếch
2. Kĩ thuật quạt tay bơi ếch chia làm mấy giai đoạn

Nhiệm vụ 2: Hoạt động cá nhân

- Sinh viên tự nghiên cứu kĩ thuật động tác quạt tay ếch.

Nhiệm vụ 3: Hoạt động toàn lớp:

- Sinh viên tập luyện theo sự hướng dẫn của giáo viên

Chú ý: (giáo viên quan sát và sửa chữa kĩ thuật)

Nhiệm vụ 4: Hoạt động theo nhóm tổ.

- Các nhóm, tổ tập luyện kĩ thuật động tác theo sự hướng dẫn của nhóm trưởng (Giáo viên quan sát và sửa chữa kĩ thuật).

Nhiệm vụ 5: Hoạt động toàn lớp.

- Các nhóm báo cáo kết quả tập luyện, góp ý kiến bổ sung phần thực hiện kĩ thuật.

- Giáo viên đánh giá, nhận xét rút ra kết luận.

ĐÁNH GIÁ

1. Lí thuyết

1.1. Đánh dấu (x) vào các ô thích hợp phản ánh kĩ thuật quạt tay bơi trườn sấp.

1.1.1. Tác dụng kĩ thuật quạt tay?

- ☐ a. Tạo lực tiến ☐ b. Tạo lực nổi ☐ c. Cả hai

1.1.2. Kĩ thuật quạt tay bơi ếch chia làm mấy giai đoạn?

- ☐ a. 6 giai đoạn ☐ b. 5 giai đoạn ☐ c. 4 giai đoạn

1.1.3. Tư thế ban đầu?

☐ a. Hai tay duỗi thẳng tự nhiên song song với mặt nước, lòng bàn tay úp

☐ b. Toàn bộ cơ thể tạo thành hình thoi lướt nước

☐ c. Cơ thể thả lỏng tự nhiên

1.1.4. Giai đoạn ôm nước?

- ☐ a. Hai tay vươn ra trước đồng thời kéo trọng tâm ra trước
- ☐ b. Lòng bàn tay xoay nghiêng ra ngoài, gấp dần cổ tay, mũi bàn tay chếch xuống dưới
- ☐ c. Lòng bàn tay không cần xoay nghiêng ra ngoài, mũi bàn tay chếch xuống dưới

1.1. 5. Quạt nước?

- ☐ a. Quạt nước là giai đoạn tạo lực kéo cho cơ thể có hiệu lực nhất
- ☐ b. Hướng quạt nước chếch sang hai bên, xuống dưới, ra sau và vào trong
- ☐ c. Hướng quạt nước chếch sang xuống dưới, ra sau và vào trong
- ☐ d. Trong quá trình quạt nước khuỷ tay cao hơn cẳng tay và bàn tay

1.1.6. Thu tay được thực hiện?

- ☐ a. Từ ngoài vào trong, từ dưới lên trên phía dưới đầu
- ☐ b. Từ ngoài vào trong, từ dưới lên trên phía trên đầu

1.1.7. Duỗi tay cần?

- ☐ a. Bắt đầu duỗi thẳng từ khớp khuỷ đến khớp vai
- ☐ b. Lòng bàn tay úp xuống dưới vươn ra trước
- ☐ c. Lòng bàn tay ở vị trí đối diện vươn ra trước

2. Phần thực hành

2.1. Hiểu được khái niệm kĩ thuật quạt tay.

2.2. Thực hiện được kĩ thuật quạt tay và đạp chân tương đối chính xác nhịp điệu

Hoạt động 3. KỸ THUẬT ĐỘNG TÁC THỞ VÀ PHỐI HỢP QUẠT TAY VỚI THỞ, ÔN KỸ THUẬT PHỐI HỢP ĐẠP CHÂN VỚI QUẠT TAY TRONG BƠI ÉCH (4 tiết)

THÔNG TIN CƠ BẢN

1. Kĩ thuật động tác thở và phối hợp tay thở

Thở trong bơi ếch được phối hợp chặt chẽ với động tác quạt tay. Khi thở ra trong bơi ếch phải thở bằng miệng và mũi hít vào bằng miệng. Trong bơi ếch hiện đại thường sử dụng 2 loại thở: Thở sớm và thở muộn, thở sớm là khi 2 tay bắt đầu quạt nước thì ngẩng lên mặt nước lúc này vận động viên thở mạnh ra hơi cuối đồng thời thở vào mạnh và sâu, sau đó nín thở. Khi tay bắt đầu ôm nước thì thở dần ra dưới nước.

Thở muộn được tiến hành thở vào khi đầu và vai được nhô cao do kết quả của động tác quạt nước có hiệu quả tạo ra.

Đối với người mới học nên sử dụng thở sớm. Còn những người đã có kỹ thuật tốt có thể đổi sang thở muộn. Phối hợp thở với tay thường là một chu kỳ quạt tay, thở một lần.

2. Ôn kỹ thuật quạt tay và phối hợp kỹ thuật quạt tay với đạp chân **CÁC BÀI TẬP THỰC HÀNH KỸ THUẬT THỞ VÀ PHỐI HỢP TAY VỚI THỞ**

1. Tập luyện trên cạn

Bài tập 1: Bài tập đứng phối hợp quạt tay với thở trên cạn ở tư thế cúi người về trước

- Mục đích: Tạo cho sinh viên tập nắm vững yếu lĩnh kỹ thuật động tác quạt tay phối hợp với thở trong bơi ếch (thời điểm hít vào và thở ra trong lúc quạt tay).

- Cách thực hiện: Giống bài tập (1) đứng quạt tay bơi ếch như tập ở trên cạn. Khi ôm nước thì ngẩng đầu hít vào, quạt tay thu tay thì nín thở, duỗi tay thì thở ra.

- Yêu cầu: Thở ra bằng miệng và mũi ở trong nước, trước khi hít phải thở mạnh để làm sạch nước trong miệng và mũi. Hít vào bằng miệng nhanh và mạnh.

Bài tập 2: Bài tập đứng phối hợp quạt tay và thở trên cạn ở tư thế đứng thẳng

- Mục đích: Tạo cho sinh viên tập nắm vững yếu lĩnh kỹ thuật động tác quạt tay phối hợp với thở trong bơi ếch (thời điểm hít vào và thở ra trong lúc quạt tay).

- Cách thực hiện: Đứng thẳng 2 tay duỗi thẳng trên đầu. Khi gập tay gần đến ngang vai thì ngẩng đầu hít vào, quạt tay thu tay thì nín thở, duỗi tay thì thở ra.

- Yêu cầu: Thở ra bằng miệng và mũi ở trong nước, trước khi hít phải thở mạnh để làm sạch nước trong miệng và mũi. Hít vào bằng miệng nhanh và mạnh.

- Khối lượng: Bài tập có thể thực hiện 8-10 tổ, mỗi tổ 5-10 lần phối hợp quạt tay bơi ếch với thở, nghỉ giữa 1-2 phút.

Bài tập 3: Bài tập đứng trên cạn tập phối hợp quạt tay, chân kết hợp thở (phối hợp hoàn chỉnh).

- Mục đích: Giúp sinh viên nắm vững kỹ thuật phối hợp hoàn chỉnh của kiểu bơi ếch.

Cách thực hiện: Như bài tập 1, nhưng nhịp 1 quạt tay sang ngang và xuống dưới thì ngẩng đầu hít vào, nhịp 2 cúi đầu nín thở, nhịp 3-4 thở ra.

- Yêu cầu: Thở đúng kỹ thuật và thành tiếng (thở ra bằng miệng). Ban đầu động tác có thể thực hiện chậm, sau tăng nhịp độ nhanh hơn.

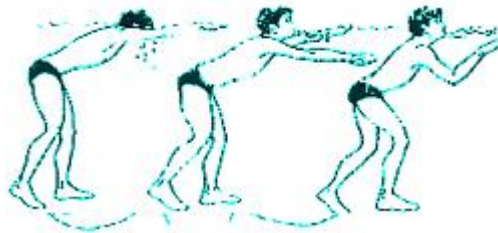
- Khối lượng: Tương tự như bài tập 1.

Ngoài các bài tập trên, người tập có thể nằm sấp đè bụng lên bọc xuất phát, ghế đôn hoặc nằm ngang trên ghế băng để tập phối hợp toàn bộ theo cách tập của bài tập 2.

2. Bài tập dưới nước

Bài tập 1: Bài tập đứng hoặc đi chân lướt nước quạt tay bơi ếch kết hợp với thở.

- Mục đích: Giúp sinh viên bước đầu nắm kỹ thuật quạt tay bơi ếch kết hợp với thở ở dưới nước, làm quen với việc cúi đầu thở ra trong nước và ngẩng đầu lên mặt nước hít vào ở các giai đoạn thích hợp của động tác quạt tay.



Hình 12.

- Cách thực hiện: Đứng cúi người chìm thân và một phần đầu, mặt vào trong nước thực hiện động tác theo trình tự: ôm nước thì ngẩng đầu hít vào, quạt nước thu tay thì cúi đầu nín thở, duỗi tay ra trước thì thở ra (phối hợp sớm, xem Hình 12)

- Yêu cầu: Ban đầu đứng tại chỗ thực hiện đúng theo trình tự trên một cách nhịp nhàng. Sau đó có thể kết hợp cứ quạt một lần tay, thở, thì bước ra trước một bước.

- Khối lượng: Bài tập này có thể tập ở các tư thế đứng tại chỗ 4-5 tổ, mỗi tổ 30". Ở tư thế vừa đi vừa tập khối lượng tương tự như đứng tại chỗ.

Bài Tập 2: Bài Tập kẹp phao (ván bơi hoặc có người giữ ở chân) phối hợp quạt tay ếch với thở.

- Mục đích: Giúp sinh viên củng cố kỹ thuật quạt tay ếch kết hợp với thở.



Hình 13

- Cách thực hiện: Dùng ván bơi chữ H hoặc phao xếp kẹp vào đùi hoặc cổ chân sau đó nằm sấp ngang trên mặt nước thực hiện động tác quạt tay kết hợp với thở.

- Khối lượng: Chia lớp 4-6 nhóm mỗi nhóm quạt cự li khoảng 15-20m (sau đó có thể kéo dài cự li), nghỉ giữa mỗi tổ 2-3 phút

NHIỆM VỤ

Nhiệm vụ 1: Hoạt động toàn lớp.

Sinh viên nghe giáo viên phân tích kỹ thuật và quan sát giáo viên thị phạm kỹ thuật động tác thở và phối hợp tay thở.

Câu hỏi phân tích và đàm thoại.

1. Kỹ thuật thở trong bơi ếch.
2. Đối với người mới tập bơi nên thở như thế nào là hợp lý nhất.

Nhiệm vụ 2: Hoạt động cá nhân

- Sinh viên tự nghiên cứu kỹ thuật động tác quạt tay ếch.

Nhiệm vụ 3: Hoạt động toàn lớp.

Toàn lớp thực hiện động tác theo sự hướng dẫn của giáo viên.

Chú ý: Giáo viên quan sát và sửa chữa kỹ thuật động tác.

Nhiệm vụ 4: Hoạt động theo nhóm tổ.

Các nhóm, tổ tự tập luyện kỹ thuật động tác theo sự hướng dẫn của nhóm trưởng (giáo viên quan sát và sửa chữa kỹ thuật).

Nhiệm vụ 5: Hoạt động toàn lớp.

- Các tổ, nhóm báo cáo kết quả tập luyện sau, các nhóm góp ý kiến bổ sung.
- Giáo viên đánh giá nhận xét và rút ra kết luận.

ĐÁNH GIÁ HOẠT ĐỘNG:

1. Lý thuyết

1.1. Đánh dấu (x) vào các ô thích hợp phản ánh đặc điểm thở trong bơi ếch.

1.1.1. Trong bơi ếch hiện đại thường sử dụng?

- ☐ a. Thở sớm
☐ c. Thở muộn

- ☐ b. Thở bình thường

1.1.2. Thở ra bằng?

- ☐ a. Miệng
☐ c. Cả hai

- ☐ b. Mũi

1.1.3. Hít vào bằng?

- ☐ a. Miệng
☐ c. Cả hai

- ☐ b. Mũi

2. Thực hành.

2.1. Phối hợp hai tay nhịp điệu.

2.2. Kết hợp tay với thở nhịp điệu tại chỗ và di động với dụng cụ và không có dụng cụ

2.3. Bơi phối hợp tay - chân với thở nhịp điệu, tốc độ ổn định với cự li 15 – 20m

Hoạt động 4. PHỐI HỢP KỸ THUẬT QUẠT TAY, ĐẠP CHÂN VÀ THỞ TRONG BƠI ÉCH, CÙNG CỐ VÀ HOÀN THIỆN KỸ THUẬT BƠI ÉCH. (4 tiết)

THÔNG TIN CƠ BẢN:

1. Kỹ thuật phối hợp tay, chân và toàn bộ kỹ thuật

Kỹ thuật phối hợp tay chân là: Khi quạt tay, chân giữ ở tư thế duỗi thẳng và thả lỏng tự nhiên. Khi thu tay thì co chân. Tay duỗi thẳng được 3/4 quãng đường thì bắt đầu đạp chân.

Phối hợp trong bơi ếch rất quan trọng, phối hợp tốt hay xấu đều ảnh hưởng trực tiếp tới tốc độ và hiệu lực động tác.

Nếu tính từ tư thế ban đầu, khi tay chân cùng duỗi thẳng thì một chu kỳ động tác, các động tác sẽ diễn ra theo thứ tự sau:

Tỳ nước – hít vào; quạt nước gần kết thúc – chân bắt đầu co; thu tay – kết thúc động tác co chân; duỗi tay gần thẳng thì đạp chân đồng thời thở ra:

Dưới đây là bảng tóm tắt

Tay	Tỳ nước	Quạt nước	Thu tay	Duỗi tay
Chân	Chân thẳng	Co chân		đạp chân
Thở	Hít vào	Nín thở	Thở ra	Thở ra

Kĩ thuật bơi ếch hiện đại yêu cầu tần số cao, tốc độ đều (trong một chu kì động tác). Vì vậy phối hợp phải liên tục, giảm bớt động tác dừng, động tác chuẩn bị thực hiện theo một tốc độ nhất định.

2. Ôn kĩ thuật quạt tay, đạp chân và thở trong bơi ếch

CÁC BÀI TẬP KĨ THUẬT PHỐI HỢP TAY, CHÂN, THỞ TRONG BƠI ÉCH, CÙNG CỐ VÀ HOÀN THIỆN KĨ THUẬT BƠI ÉCH

1. Các bài tập trên cạn

Bài tập 1: Đứng trên cạn tập phối hợp động tác quạt tay, đạp chân kiểu bơi ếch.

- Mục đích: Giúp sinh viên nắm vững yếu lĩnh kĩ thuật phối hợp tay, chân khi bơi ếch.

- Cách thực hiện: Đứng thẳng hai chân song song, hai tay giơ lên đỉnh đầu và khép lại. Khi thực hiện động tác thì lấy một chân làm trụ còn chân kia thực hiện động tác.

Bài tập động tác phối hợp tay, chân trên cạn được thực hiện theo nhịp hô 4 nhịp như sau:

1. Hai tay quạt sang hai bên và chếch xuống dưới.
2. Thu tay đồng thời co chân. Khi co chân gần sát hông thì bẻ bàn chân xoay ra ngoài.
3. Duỗi tay lên phía đầu, tay gần thẳng thì đạp chân.
4. Khi tay chân thẳng thì hơi dừng (tượng trưng cho giai đoạn lướt nước). Sau đó làm cả chu kì động tác phối hợp tay, chân.

- Yêu cầu: Không được tách quá riêng rẽ các giai đoạn động tác mà cần làm đồng thời, liên tục và nhịp nhàng giữa động tác tay và chân. Ban đầu có thể thực hiện động tác với nhịp độ chậm sau đó tăng thêm nhịp độ. Khối lượng: bài tập này có thể thực hiện trên cạn 5-6 tổ mỗi tổ 10-12 lần, nghỉ giữa 1-2 phút.

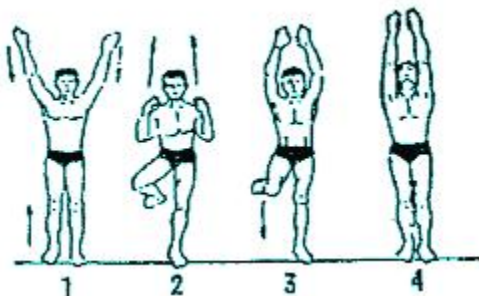
Bài tập 2: Bài tập đứng trên cạn tập phối hợp quạt tay, đạp chân với thở

- Mục đích: Giúp sinh viên nắm vững kĩ thuật phối hợp hoàn chỉnh của kiểu bơi ếch.

- Cách thực hiện: Như bài tập 1. Nhưng nhịp 1 quạt tay sang ngang và xuống dưới gần đến ngang vai thì ngẩng đầu hít vào, nhịp 2 cúi đầu nín thở, nhịp 3-4 thở ra từ từ. (xem Hình 13)

- Yêu cầu: Thở đúng kĩ thuật và thành tiếng (thở ra bằng miệng). Ban đầu động tác có thể thực hiện chậm, sau tăng nhịp độ nhanh hơn.

- Khối lượng: Tương tự như bài tập 1.



Hình 14

Bài tập 3: Nằm trên bụng xuất phát phối hợp toàn bộ kỹ thuật

- Mục đích: Giúp sinh viên làm quen với các động tác bơi như ở trong nước
- Cách thực hiện: Người tập nằm sấp trên bụng xuất phát tay, chân duỗi thẳng, mắt nhìn về trước, nhịp 1, quạt tay, khi quạt gần vuông góc với thân người thì làm động tác hít vào, nhịp 2, giai đoạn ôm nước nín thở lúc này co chân, nhịp 3 thu tay thì bẻ bàn chân, lúc này thở ra từ từ trong nước, nhịp 4 thu và duỗi tay về trước thì đồng thời chân đạp khép, lúc này thở ra từ từ trong nước người duỗi thẳng tạo thành tư thế lướt nước .
- Yêu cầu: Thực hiện động tác chậm, nhịp điệu.
- Khối lượng: 3 – 4 tổ, mỗi tổ thực hiện 8-10 lần, thời gian nghỉ 2-3 phút.

2. Bài tập dưới nước

Bài tập 1: Bài tập nằm vắt ngang dây phao, đường bơi (hoặc hai phao kẹp cạnh thân) tập động tác phối hợp tay và chân bơi ếch.

Mục đích, yêu cầu, cách thực hiện và khối lượng thực hiện tương tự như bài tập trên.

Bài tập 2: Bài lướt nước tập phối hợp hoàn chỉnh động tác kỹ thuật bơi ếch.

- Mục đích: Giúp sinh viên nắm vững toàn bộ kỹ thuật của kiểu bơi ếch.
 - Cách thực hiện: Sau khi đạp lướt thành bể hoặc đáy bể, thân người duỗi thẳng ngang bằng thì thực hiện phối hợp hoàn chỉnh động tác kỹ thuật bơi ếch.
 - Yêu cầu: Chú ý nắm vững thời điểm thở ra và hít vào, động tác giữa các bộ phận tay, chân, đầu phải nhịp nhàng không bị dừng vô lý.
- Ban đầu có thể quạt tay, đạp chân 2-3 chu kỳ, thở một lần, nhịp độ chậm dần dần quá độ sang mỗi lần quạt tay đạp chân thở một lần và tăng dần nhịp độ.
- Khối lượng: Có thể thực hiện mỗi buổi 8-10 tổ x 15m nghỉ giữa 30 giây.

Bài tập 3: Trò chơi lướt nước

- Mục đích giúp cho sinh viên làm quen với động tác lướt nước.
- Cách thực hiện: Đứng tại chỗ khi có lệnh đạp chân và đẩy bễ hoặc thành bễ, lướt người càng xa càng tốt, khi lướt tay duỗi thẳng khép sát đầu.
- Khối lượng: 3-4 tổ, nghỉ giữa 2-3 phút.

Bài tập 4: Đạp lướt nước tập phối hợp tay, chân kiểu bơi ếch với thở.

- Mục đích: Nhằm giúp sinh viên tiếp cận với kỹ thuật phối hợp tay và chân trong thực tế bơi ếch.
- Cách thực hiện: Đạp đáy bễ hoặc thành bễ lướt người ra trước. Sau khi thân người nằm nổi ngang bằng trên mặt nước thì làm động tác phối hợp tay và chân của kiểu bơi ếch.
- Yêu cầu: Thực hiện đúng yêu lĩnh động tác chân và nhịp điệu phối hợp:
 - + Quạt tay chân thẳng.
 - + Thu tay thì co, bẻ bàn chân
 - + Duỗi tay thì đạp khép đẩy nước về phía sau.
 - + Chân tay duỗi thẳng để cơ thể lướt nước một đoạn rồi mới tiếp tục thực hiện chu kì động tác tiếp theo.

Ban đầu làm nhịp độ chậm sau đó tăng nhanh hơn.

- khối lượng: bài tập này có thể thực hiện 6-8 tổ, thực hiện 10-15 lần phối hợp

Bài tập 5: Bài tập củng cố nâng cao kỹ thuật phối hợp hoàn chỉnh kỹ thuật bơi ếch.

- Mục đích: Giúp sinh viên củng cố và hoàn thiện kỹ thuật bơi ếch.
- Cách thực hiện: Sử dụng bài tập 3 lướt nước tập phối hợp bơi ếch hoàn chỉnh song mỗi lần bơi tăng dần cự li bơi, phối hợp thở nhiều, đảm bảo nhịp điệu, có độ lướt tốt. Theo trình tự các tổ bơi như sau:

Lần 1: Bơi 10 -15m.

Lần 2: Bơi 20-30m.

Lần 3: Bơi 30-50m.

- Khối lượng: Mỗi buổi tập bơi 4-6 tổ, mỗi tổ tập 20 - 30m (tổ sau tăng hơn tổ trước mỗi lần bơi 5 m).

Bài tập 6: Thi đấu tiếp sức bơi ếch.

Mục đích: Giúp cho sinh viên làm quen với kiểm tra kết thúc kỹ thuật.

- Cách thực hiện: Chia lớp thành 2-3 tổ, mỗi tổ chia thành 2 nhóm, đứng 2 đầu thành bễ bơi. Khi có lệnh người đầu hàng đạp chân bơi hết cự li sang

bên kia chạm tay vào thành bể bơi thì người bên kia bơi tiếp, cuộc chơi như vậy cho đến hết, tổ nào về đích sớm nhất coi như tổ đó thắng cuộc.

- Khối lượng: Chơi 3-5 tổ, nghỉ giữa 3-4 phút

Chú ý: Trong quá trình giảng dạy giáo viên cần chú ý giáo án sau yêu cầu khối lượng và cự li cao hơn giáo án trước

NHIỆM VỤ

Nhiệm vụ 1: Hoạt động toàn lớp:

Câu hỏi phân tích và đàm thoại.

1. Phân tích kĩ thuật phối hợp chân, tay và thở trong bơi ếch.
2. Nghe giáo viên nhấn mạnh một số điểm cần chú ý trong khi phối hợp toàn bộ kĩ thuật bơi ếch.
3. Sai lầm thường mắc trong quá trình thực hiện kĩ thuật động tác và phối hợp, nhất là kĩ thuật thở và phối hợp tay thở

Sinh viên quan sát giáo viên thị phạm toàn bộ kĩ thuật bơi ếch trên cạn và dưới nước.

Nhiệm vụ 2: Hoạt động cá nhân

- Sinh viên tự nghiên cứu toàn bộ kĩ thuật phối hợp tay, chân và thở trong bơi ếch.

Nhiệm vụ 3: Hoạt động toàn lớp.

- Tập luyện theo sự hướng dẫn của giáo viên.
- Giáo viên quan sát và sửa chữa kĩ thuật.

Nhiệm vụ 4: Hoạt động theo nhóm tổ

- Các nhóm, tổ tự tập luyện kĩ thuật động tác (Giáo viên quan sát và sửa chữa kĩ thuật cho sinh viên).

Nhiệm vụ 5: Hoạt động toàn lớp.

- Các nhóm, tổ tập luyện sau đó nhận xét góp ý.
- Giáo viên nhận xét, đánh giá và rút ra kết luận.

ĐÁNH GIÁ HOẠT ĐỘNG

1. Lí thuyết:

1.1. Chọn các cụm từ trong ngoặc (chân giữ tư thế duỗi thẳng và thả lỏng tự nhiên, đạp chân, co chân) điền vào các chỗ có dấu sau? Phản ánh kĩ thuật phối hợp tay chân

a. Khi quạt tay.....

b. Khi thu
tay.....

c. Duỗi tay được 3/4 quãng đường.....

d. Duỗi tay được 1/2 quãng đường.....

2. Thực hành:

2.1. Sinh viên nắm được khái niệm kĩ thuật động tác thở và phối hợp tay với thở

2.2. Sinh viên phải phối hợp bơi ếch trên cạn và dưới nước một cách nhịp điệu (thể hiện thông qua cự li bơi).

Bảng 2. Những sai lầm thường mắc trong giảng dạy bơi ếch và phương pháp sửa chữa

<u>Bộ phận</u>	<u>Sai lầm thường mắc</u>	<u>Nguyên nhân</u>	<u>Phương pháp sửa chữa</u>
<u>Tư thế thân người và đầu</u>	<u>- Góc bơi quá lớn, mông và chân chìm xuống quá sâu trong nước</u> <u>- Đầu, vai, mông bị di động</u>	<u>Khi tập kĩ thuật không chính xác.</u> <u>- Người bơi không biết thở, quạt nước quá mạnh làm gò lưng</u>	<u>Đầu chìm xuống mông và chân nâng cao lên</u> <u>- Tập riêng lẻ từng động tác, chú ý giữ đầu, vai, mông ở vị trí thật chính xác.</u>
<u>Chân</u>	<u>Động tác chân không cân đối, không bẻ bàn chân khi đạp</u>	<u>Khi mới tập tiếp thu kĩ thuật không tốt, không biết bẻ bàn chân</u>	<u>- Giảng giải, làm mẫu lại để làm rõ khái niệm và yếu lĩnh.</u> <u>- Tập động tác bẻ chân trên cạn để có cảm giác cơ lúc bẻ chân</u>
	<u>Co chân ngang bằng, đạp chân quá rộng, đạp khép tách rời hoặc chỉ đạp không khép</u>	<u>- Khái niệm không rõ.</u> <u>- Khi co chân 2 đầu gối khuynh sang 2 bên.</u> <u>- Do ảnh hưởng của định hình động tác cũ</u>	<u>- Giảng giải, làm mẫu lại để làm rõ khái niệm - Mô phỏng động tác trên cạn để sinh viên quan sát rõ kĩ thuật động tác đạp chân.</u> <u>- Dùng phương pháp “đối cực” khi yêu cầu co chân, khép gối hoặc buông dây hạn chế khuynh gối</u>
	<u>Khi co và đạp chân, vị trí của chân quá thấp</u>	<u>- Đầu và thân trên nâng quá cao.</u> <u>- Khi co chân, đùi co quá mức, cẳng chân không vuông góc với mặt nước.</u> <u>- Cơ lưng thả lỏng quá.</u>	<u>- Cúi đầu, nâng mông, cơ lưng và cơ bụng phải căng thẳng tương ứng để làm cho cơ thể nổi bằng.</u> <u>- Co đùi ít, tích cực co cẳng chân, có ý thức đưa cẳng chân về sát mông.</u> <u>- Căng cơ lưng bụng, khi đạp phải duỗi thẳng khớp hông.</u>

	- Khi co và đạp mông nhấp nhô lên xuống - Đầu gối mở quá rộng	- Khi co chân, đầu và vai quá thấp, hóp bụng nâng mông. - Khi đạp chân thì ưỡn bụng. - Tập không đúng yếu lĩnh động tác do người gù lưng	- Hơi ngẩng đầu, nâng vai, cơ bụng và lườn căng vừa phải để thân người thành duỗi thẳng ngay khi co, đùi kéo căng chân co chậm. - Khi đạp chân, thân người không biến động, dùng người đẩy căng chân về sau. - Khi đạp chân, chú ý khoảng cách giữa 2 đầu gối hẹp
	Co chân quá nhanh	- Khái niệm động tác không rõ - Dùng sức quá lớn và nhanh khi co chân. - Nhịp điệu động tác không tốt.	- Giảng giải, làm mẫu lại để làm rõ khái niệm – Mô phỏng động tác. - Nhấn mạnh co chân chậm, cơ bắp thả lỏng - Nhấn mạnh co chân chậm, đạp chân nhanh
<u>Tay</u>	Khi quạt tay, bàn tay xoa nước (không quạt được nước)	- Khái niệm động tác không rõ - Khi quạt nước khuỷu tay chìm, căng tay và bàn tay song song với mặt nước. - Sức mạnh tay kém.	- Giảng giải, làm mẫu lại để làm rõ khái niệm – Mô phỏng động tác. - Khi quạt nước, lòng bàn tay hướng ra ngoài, xuống dưới, cao khuỷu co tay, biên độ nhỏ. - Tăng cường huấn luyện sức mạnh của tay.
	Đường quạt nước quá rộng vượt quá trục vai	- Khái niệm động tác không rõ - Nóng vội muốn làm cho cơ thể lướt nhanh, tay thu quá muộn.	- Giảng giải, làm mẫu lại để làm rõ khái niệm – Mô phỏng động tác. - Yêu cầu quạt tay hẹp hoặc đặt một chiếc gậy làm mốc ở dưới nách.
	Quạt tay và đạp chân đồng thời	- Khái niệm động tác không rõ - Nhịp điệu phối hợp rối loạn. - Quạt tay quá vội	- Giảng giải, làm mẫu lại để làm rõ khái niệm – Mô phỏng động tác. - Tập quạt tay trước, đạp chân sau. - Quạt tay duỗi thẳng chân: đạp nước, tay đã duỗi thẳng. Sau đó chuyển dần sang phối hợp chính xác có nhịp điệu.

<u>Phối hợp</u>	<u>Duỗi tay cùng lúc với đạp chân</u>	- <u>Khái niệm động tác không rõ</u> - <u>Co chân quá sớm và vội vàng.</u> - <u>Khi thu tay có bị dừng lại ở trước ngực.</u>	- <u>Làm mẫu trong điểm, tập động tác duỗi tay, sau đó mới đạp chân</u> - <u>Nhấn mạnh duỗi tay trước, đạp chân sau và để nổi người hơn một chút.</u> - <u>Biên độ quạt tay nhỏ, đã bị dừng sau duỗi tay.</u>
	<u>Hít khí không vào hoặc không đủ (thở giả)</u> <u>Sau khi co làm động tác chuẩn bị và sau khi đạp nước thường có giai đoạn dừng</u>	- <u>Chưa thở ra đã hít vào.</u> - <u>Ngắt đầu chậm, thời gian hít vào ngắn.</u> <u>Nắm không vững kĩ thuật phối hợp động tác</u>	- <u>Nhấn mạnh thở ra trong nước.</u> - <u>Có thể tập ngắt đầu rồi mới tập tay hoặc bắt đầu quạt nước thì ngắt đầu hít sâu vào.</u> <u>Bơi phối hợp chậm, chú ý không để dừng sau khi quạt nước và sau khi thực hiện động tác chuẩn bị</u>

Chủ đề 5

KĨ THUẬT BƠI TRƯỜNG SẤP VÀ PHƯƠNG PHÁP GIẢNG DẠY (4 TIẾT)

MỤC TIÊU

Học xong chủ đề này sinh viên cần mô tả và thực hiện được kĩ thuật bơi trường sấp như:

- Tư thế thân người, động tác đập chân, động tác quạt tay, phối hợp tay chân và thở cũng như phối hợp toàn kĩ thuật.
- Trên cơ sở hiểu và nắm vững khái niệm kĩ thuật sẽ tiến hành tập luyện trên cạn và dưới nước nhằm xây dựng kĩ năng cơ bản kĩ thuật bơi trường sấp, sau khi ra trường sinh viên có điều kiện tập luyện thêm để làm mẫu và giảng dạy kĩ thuật kiểu bơi trường sấp cho học sinh được thuận lợi.

Hoạt động 1. KHÁI NIỆM, TƯ THẾ THÂN NGƯỜI KHI BƠI TRƯỜNG SẤP, KĨ THUẬT ĐỘNG TÁC ĐẬP CHÂN VÀ QUẠT TAY TRONG BƠI TRƯỜNG SẤP (2 tiết)

THÔNG TIN CƠ BẢN

1. Khái quát chung về kiểu bơi trường sấp.

Bơi trường sấp là kiểu bơi có tốc độ nhanh nhất trong bốn kiểu bơi. Tốc độ bơi tương đối đồng đều cấu trúc động tác đơn giản, hiệu quả quạt nước cao, phối hợp nhịp nhàng có thể tiết kiệm được sức, lại có thể phát huy được tốc độ cao. Chính vì thế, khi thi đấu bơi tự do, mọi người đều sử dụng kĩ thuật bơi trường sấp. Khi bơi tư thế thân người nằm sấp ngang trong nước nên có hình lướt nước tốt, hai chân luân phiên liên tục đập nước, hai tay lần lượt quạt nước ra sau.

Xét về giá trị thực dụng bơi trường sấp kém ưu việt hơn so với các kiểu bơi ếch và ngửa vì động tác đập chân quá mạnh, gây nhiều tiếng động, mặt khác người bơi quan sát phương hướng không tốt, mang vác đồ vật gặp nhiều khó khăn, nhưng nhờ có tốc độ nhanh, cho nên có tác dụng tốt trong việc cứu người bị đuối.

Tính năm 2000, kỉ lục bơi trườn sấp của thế giới đã đạt đến trình độ rất cao:

Kỉ lục của Nữ: 50m: 24" 13; 100m: 53"17; 200m: 1'56"78; 400m: 4'03"85; 800m: 8'16"22; 1500: 15'52"10.

Kỉ lục của Nam: 50m: 21" 64; 100m: 47"84; 200m: 1'45"35; 400m: 3'40"59; 800m: 7'46"00; 1500: 14'41"66.

Đặc điểm của kĩ thuật bơi trườn sấp hiện đại là: Tư thế thân người của vận động viên ngang bằng và nổi cao, quạt nước cao khuỷu, quạt nước hình cong (chữ S), quạt nước tăng tốc và phối hợp thở muộn. Góc bơi nhỏ, thân người ổn định, tạo điều kiện tốt cho người bơi phát huy hết tốc độ.

2. Tư thế thân người và đầu

Khi bơi trườn sấp thân người nằm ngang bằng trên mặt nước để lực cản tác động vào cơ thể ít nhất. Vị trí thân người đòi hỏi hai yêu cầu cơ bản

- Thân người phải nằm trên mặt nước tạo thành hình thoi lướt nước
- Thân người phải nằm trong vị trí thế nào cho phù hợp với đặc điểm giải phẫu, chức năng sinh lí và đặc điểm kĩ thuật để thực hiện một cách có hiệu quả nhất những động tác tay, chân và thở một cách dễ dàng.

Bụng hơi hóp, mặt và trán chìm trong nước, phía trên của mông sát với mặt nước, thân người tạo với mặt nước một góc từ 3° - 5° , nếu tăng tốc độ góc đó sẽ giảm xuống từ 0° - 2° đầu và trục dọc cơ thể tạo thành một góc 20° - 30° , mắt nhìn chệch phía trước. (xem Hình 15).



Hình 15

Thân người có thể quay quanh trục dọc cơ thể một cách nhịp nhàng, chuyển động này cho phép trong phạm vi từ 35° - 45° , nếu tăng tốc độ, độ lác sẽ giảm xuống.

Động tác quay thân người quanh trục dọc cơ thể là động tác tự nhiên được hình thành bởi quạt tay và quay đầu sang phía bên thở.

Ưu điểm của động tác này là giúp cho động tác vung tay ra trước tiên hành được thuận lợi và rút ngắn được bán kính quay khi vung tay. Đồng thời còn có lợi cho ôm nước, quạt nước và duy trì thăng bằng cơ thể, tạo điều kiện thuận lợi cho động tác quay đầu thở. Mức độ quay người quanh trục dọc lớn hay nhỏ phụ thuộc vào kĩ thuật, đặc điểm cá nhân và tốc độ bơi của vận động viên. Khi quay người trục vai tạo với mặt phẳng nước một góc từ 35° - 45° .

3. Kỹ thuật động tác chân

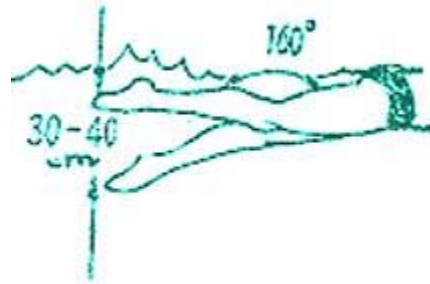
Động tác chân của bơi trườn sấp có hai nhiệm vụ chính.

- Giữ thẳng bằng cho cơ thể trên mặt nước.
- Tạo thêm một phần lực đẩy cơ thể về phía trước.

Yếu lĩnh kỹ thuật của động tác đạp chân bơi trườn sấp là:

Hai chân duỗi thẳng tự nhiên, hai mũi bàn chân hơi xoay chúc vào nhau để sử dụng má trong bàn chân nhằm tăng thêm diện tích đạp nước, cổ chân thả lỏng, khớp hông phát lực trước, dùng đùi kéo theo cẳng chân, bàn chân để đạp vút xuống dưới (theo kiểu vút roi) luân phiên giữa hai chân.

Biên độ đạp nước rộng khoảng 30 - 40cm, (xem Hình 16). Bàn chân và cẳng chân khi đạp nước không được nhô lên khỏi mặt nước. Đồng thời đạp chân nên tạo ra một ít bọt nước trắng và gọn. Hiệu quả động tác đạp chân quyết định bởi việc phát lực vút chân và độ linh hoạt của khớp cổ chân.



Hình 16

Khi đạp chân xuống, đùi phát lực để ép đùi xuống dưới. Do tác dụng của quán tính, lúc này cẳng chân và bàn chân vẫn tiếp tục di chuyển lên trên làm cho khớp gối gập lại một góc khoảng 160° . Khi hết lực quán tính, do đùi ép xuống kéo theo cẳng chân và mu bàn chân đạp nước xuống dưới. Chính lúc này tạo ra hai loại lực, một lực làm cho cơ thể nổi lên một lực thành phần đẩy cơ thể tiến ra phía trước.

Khi đùi bắt đầu nâng lên trên thì cẳng chân vẫn tiếp tục đi xuống. Cho tới khi khớp gối duỗi thẳng thì hai lực này vẫn có tác dụng. Khi khớp gối đã duỗi thẳng hoàn toàn và đùi bắt đầu làm động tác nâng lên sẽ kéo theo cẳng chân và bàn chân chuyển động lên phía mặt nước.

Do vậy, khi nâng chân lên cần phải dùng một lực tương đối nhỏ. Song đạp chân xuống cần phải dùng lực lớn mới có thể tạo ra được lực tiến và lực nổi lớn.

Khi đạp chân muốn có hiệu lực phải đạp chân kiểu vút roi để tạo gia tốc, đồng thời phải thả lỏng cổ chân. Mặt khác tính linh hoạt của cổ chân cũng có tác dụng rất lớn trong việc tạo ra lực tiến.

Phối hợp động tác chân của hai chân nên tùy thuộc vào đặc điểm cá nhân của từng vận động viên, đồng thời phụ thuộc vào hiệu quả quạt tay cũng như cự li bơi dài hay ngắn mà có sự khác nhau.

4. Kỹ thuật động tác tay

Một chu kì động tác tay có thể chia làm hai phần: phần hiệu lực và phần chuẩn bị

Phần hiệu lực gồm có:

- Giai đoạn vào nước.
- Giai đoạn tì nước. (ôm nước)
- Giai đoạn quạt nước
- Giai đoạn rút tay ra khỏi mặt nước

Phần chuẩn bị gồm có giai đoạn tay chuyển động trên không về phía trước

* Phần hiệu lực

- Vào nước:

Khi tay vào nước, khuỷu tay hơi co lại và cao hơn bàn tay, các ngón tay khép và duỗi thẳng tự nhiên, ngón tay đưa vào nước từ trên mặt nước chéo xuống dưới ở trước đầu và lòng bàn tay nghiêng ra ngoài vào nước ở trục vai phía trước đầu. Động tác vai thả lỏng tự nhiên.

Điểm vào nước của hai cánh tay vào nước trên đều phải nằm trên đường thẳng song song với trục vai và đi qua trục vai, (xem Hình 17)

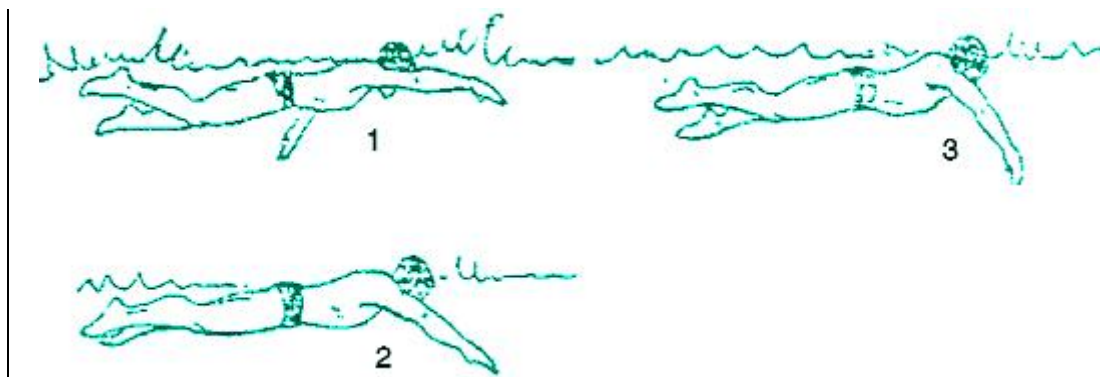


Hình 17

Khi cơ thể quay nghiêng, cánh tay cũng vừa đứng nằm ở phía dưới thân người. Như vậy, sẽ làm cho động tác quạt nước có hiệu quả hơn. Thứ tự của động tác vào nước như sau: ngón tay, bàn tay, cẳng tay, cánh tay.

- Ôm nước:

Sau khi vào nước, tích cực vươn xa ra phía trước ở dưới nước, đồng thời bắt đầu gấp dần cổ tay, khuỷu tay, khi khuỷu tay co lại thông qua động tác xoay trong của khớp vai mà hơi khuynh dần ra ngoài. Đồng thời phải giữ cho khuỷu tay cao hơn bàn tay.



Hình 18

Khi kết thúc động tác ôm nước để chuyển sang động tác quạt nước, cánh tay tạo với mặt nước một góc khoảng 40° , bàn tay và cẳng tay gần vuông góc với mặt nước lúc này khuỷu tay co lại ở góc khoảng 150° . Toàn bộ cánh tay giống như đang ôm một quả bóng lớn trước mặt. Tiến hành động tác giống như ôm một quả bóng lớn như vậy là để các nhóm cơ vùng vai ngực kéo dài ra, tạo điều kiện cho quạt nước có sức mạnh hơn, (xem Hình 18)

- Quạt nước:

Động tác quạt nước được bắt đầu lúc cánh tay tạo với mặt nước 40° đến khi quạt ra sau để tạo cánh tay thành góc $15^\circ - 20^\circ$ với mặt nước ở phía sau vai. Đây là giai đoạn tạo ra lực tiến chủ yếu của cơ thể, giai đoạn này được chia thành hai giai đoạn nhỏ là kéo nước (từ lúc bắt đầu quạt nước đến khi cả cánh tay vuông góc với mặt nước) và giai đoạn đẩy nước (từ lúc cánh tay vuông góc với mặt nước tới khi tạo với mặt nước góc $15^\circ - 20^\circ$ ở phía sau vai). Trong quá trình kéo nước, cẳng tay sẽ chuyển động nhanh hơn làm cho góc ở khuỷu tay nhỏ dần từ 150° nhỏ xuống còn $90^\circ - 120^\circ$.

Toàn bộ quá trình kéo nước, khuỷu tay phải luôn ở tư thế khuỷu tay cao hơn bàn tay. Động tác kéo nước cũng phải tiến hành với tốc độ tăng dần đều. Đồng thời phải gắn kết với động tác đẩy nước, không để cho cánh tay kéo nước chuyển sang đẩy nước ở giai đoạn quạt nước đến ngang vai, mất đi điểm tựa do không gắn kết tốc độ giữa hai giai đoạn nhỏ này.

Đẩy nước ra sau được tiến hành thông qua việc di chuyển vai, cánh tay và duỗi khớp khuỷu để đẩy cẳng tay ra sau. Để có thể duy trì được diện tích cánh tay đẩy nước lớn nhất, trong lúc đẩy nước, khuỷu tay phải hướng lên trên và ép sát vào cạnh thân.

Trong quá trình đẩy nước, để làm cho bàn tay luôn vuông góc với mặt nước, khi đẩy nước cổ tay phải thả lỏng làm cho bàn tay duỗi hết. Khi đẩy nước kết thúc, bàn tay và cánh tay tạo thành góc $200^\circ - 220^\circ$.

Toàn bộ động tác quạt nước tạo ra quỹ đạo quạt nước là đường cong hình chữ “S” theo hướng xuống dưới, ra sau, lên trên.

- *Rút tay khỏi nước:*

Sau khi kết thúc quạt nước, quán tính của động tác đẩy nước làm cho cánh tay nhanh chóng tiếp cận mặt nước. Nhân đà đó, người bơi nên dùng sức của cơ đen ta và các cơ ở cánh tay để nâng cánh tay lên khỏi mặt nước.

Khi rút tay, vai và cánh tay hầu như cùng lúc nâng lên khỏi nước, song vai phải nâng sớm một chút, lòng bàn tay hướng ra phía sau và lên phía trên.



Hình 19.

Động tác rút tay khỏi nước cần phải nhanh và không được dừng, đồng thời nên mềm mại, căng tay và bàn tay cổ găng thả lỏng hết mức.

* Phần chuẩn bị: Tay chuyển động trên không về phía trước

- Tay chuyển động trên không ra trước là sự tiếp tục của động tác rút tay khỏi nước nên không được chậm và ngắt quãng.

Khi vùng tay động tác phải thả lỏng tự nhiên, cổ găng không làm ảnh hưởng tới tư thế hình dáng lướt nước của cơ thể. Đồng thời phải phối hợp nhịp nhàng với tay đang làm động tác ở dưới nước, nửa đầu giai đoạn vùng tay ra trước, động tác của cẳng tay và bàn tay di chuyển tương đối chậm và thường ở phía sau, khuỷu tay tiếp tục co lại.

Mức độ co khuỷu tùy thuộc vào tính linh hoạt khớp vai và mức độ quay người quanh trục dọc cơ thể của người bơi.

Khi vùng tay đến ngang vai, cẳng tay và bàn tay đuổi kịp khuỷu tay, đồng thời vươn dần ra phía trước, lòng bàn tay cũng xoay dần từ hướng lên trên và ra sau sang hướng xuống dưới và ra sau, tiếp đó làm động tác chuẩn bị vào nước. Trong toàn bộ quá trình vùng tay trên không, khuỷu tay luôn giữ ở vị trí cao hơn bàn tay. Đồng thời trong cả chu kỳ quạt tay trườn sấp, động tác tiến hành liên tục, không có giai đoạn dừng và có nhịp điệu rõ rệt. Tuy theo từng giai đoạn khác nhau, tốc độ động tác cũng có sự nhanh chậm khác nhau, (xem Hình 19).

- Kỹ thuật phối hợp của hai tay chính xác, hợp lý là điều quan trọng đảm bảo cho cơ thể tiến về phía trước với tốc độ đồng đều. Khi quạt nước, dựa vào sự khác nhau của vị trí hai tay có thể chia thành ba hình thức khác nhau. Đó

là hai bàn tay giao nhau phía trước trục ngang vai (phối hợp sớm) hai tay giao nhau ở giữa trục ngang vai (phối hợp trung bình) và hai tay giao nhau ở phía dưới trục ngang vai (phối hợp muộn).

+ *Phối hợp sớm*: Khi một tay vào nước, tay kia ở phía trước vai và tạo với mặt nước góc 30° .

+ *Phối hợp trung bình*: Khi một tay vào nước, tay kia quạt tới ngang vai, tạo với mặt nước một góc 90°

+ *Phối hợp muộn*: Khi một tay vào nước, tay kia quạt tới phía dưới bụng tạo với mặt nước một góc khoảng 150° .



Hình 20.

Ba hình thức phối hợp trên đều có những đặc điểm riêng của mình. Đối với người mới học, có thể dùng kiểu phối hợp sớm để có thể dễ dàng nắm được động tác thở và phối hợp. Sử dụng hình thức thở trung bình và muộn có lợi cho việc phát huy sức mạnh và tần số quạt nước của hai tay, tăng tốc độ và duy trì lực đẩy liên tục, (xem Hình 20)

CÁC BÀI TẬP THỰC HÀNH KỸ THUẬT ĐỘNG TÁC ĐẠP CHÂN VÀ QUẠT TAY BƠI TRƯỜNG SẤP

1. Bài tập trên cạn:

Bài tập 1: Ngồi chống tay ra sau đạp chân trườn sấp.

- Mục đích: Bài tập này giúp cho sinh viên bước đầu nắm được yếu lĩnh, cách thức dùng sức, tư thế bàn chân, biên độ đạp chân bơi trườn sấp.

- Cách tiến hành: Ngồi trên sân (hoặc bãi cỏ) hai tay chống phía sau, thân người hơi ngã ra sau, hai chân duỗi thẳng và nâng lên khỏi mặt đất 15 - 20 cm, mũi bàn chân xoay vào nhau, tiến hành đạp chân lên xuống liên tục, (xem Hình 21).



Hình 21

-Yêu cầu: Dùng sức đá lên, hạ chân xuống thả lỏng, biên độ đập chân khoảng 30-40 cm, động tác luân phiên liên tục

Khối lượng: Mỗi người tiến hành 3 - 4 lần theo tổ, mỗi lần 45'' - 1 phút.

Bài tập 2. Nằm sấp trên bục xuất phát (hoặc ngồi ghế băng.... đập chân trườn sấp)

- Mục đích: Nhằm vững yếu lĩnh đập chân cũng như cách dùng sức, thứ tự dùng sức, phương hướng, biên độ đập chân...

- Cách tiến hành: Người tập nằm sấp trên ghế băng, phần từ khớp hông xuống đến bàn chân nằm ngoài ghế, tay bám mép ghế, tập đập chân lên xuống liên tục, (xem Hình 22).



Hình 22

- Yêu cầu: Hai chân duỗi thẳng, lấy khớp hông làm trục biên độ đập chân khoảng 30-40cm, đập chân luân phiên liên tục.

- Khối lượng: Mỗi người tiến hành 3-4 lần theo tổ, mỗi lần 45 giây đến 1 phút, nghỉ giữa các lần 1-2 phút.

Bài tập 3: Đứng cúi người ra trước quạt tay trườn sấp một tay.

- Mục đích: Tạo khái niệm cho sinh viên về tư thế tay, phương hướng, quỹ đạo, các giai đoạn quạt nước của tay.

- Cách tiến hành: Người tập đứng hai chân rộng bằng vai, thân người cúi ra trước tự nhiên và song song với mặt đất, hai tay duỗi thẳng trước đầu, sau đó tiến hành động tác theo nhịp hô của giáo viên.

“1”: Ôm nước.”2”: Kéo nước đẩy.”3”: Rút tay vung tay.”4”: Vào nước. Sau đó rút xuống hai giai đoạn: 1: Ôm, kéo, đẩy nước. 2: Rút tay, vung tay vào nước và nhịp hô cũng giảm xuống còn 2 nhịp.

Động tác được tiến hành từng tay, mỗi tay tiến hành quạt 5-10 lần thì đổi bên. ,

- Yêu cầu: Sinh viên ban đầu thực hiện động tác chậm, sau tăng nhanh tốc độ của động tác kéo nước và đẩy nước. Mặt khác, việc phân chia giai đoạn và nhịp độ chỉ là tương đối. Do vậy, khi tiến hành động tác, phải liên tục không có giai đoạn dừng (chỉ được phép dừng khi tay đã vào nước và duỗi thẳng phía trước).

- Khối lượng: 5-6 tổ, mỗi tổ quạt tay 10-15 lần, nghỉ giữa các tổ 30” đến 1 phút.

Bài tập 4. Cúi người ra trước quạt tay trườn sấp luân phiên liên tục.

- Mục đích: Tương tự bài tập quạt tay trườn sấp một tay, đồng thời bài tập này còn giúp cho sinh viên nắm được kỹ thuật phối hợp hai tay.

- Cách tiến hành: Tương tự bài tập 1, chỉ khác là sau khi một tay quạt xong, vung ra trước chạm vào tay duỗi thẳng phía trước đầu mới được bắt đầu tiếp tục tiến hành động tác quạt tay. Cứ như vậy, hai tay luân phiên nhau để quạt tay liên tục.

- Yêu cầu: Động tác quạt từng tay phải đúng tư thế, quỹ đạo, phương hướng và nhịp độ đúng sức. Ban đầu có thể làm chậm, khi đã quen dần thì tăng nhanh tốc độ tiến hành động tác.

- Khối lượng: Tương tự bài tập 3 nhưng yêu cầu khối lượng lớn hơn.



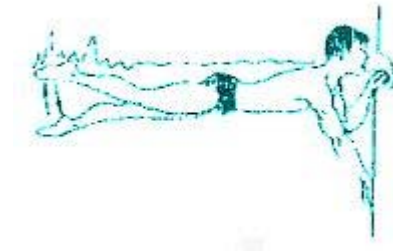
Hình 23

2. Bài tập dưới nước

Bài tập 1. Bám thành bể đập chân.

- Mục đích: Giúp cho sinh viên nắm vững yếu lĩnh động tác đập chân tạo cảm giác đúng sức, phương hướng biên độ đập chân trườn sấp ở dưới nước.

- Cách tiến hành: Một tay bám vào máng nước, một tay chống vào thành bể nâng thân người ngang bằng với mặt nước sau đó tiến hành đập chân liên tục, (xem Hình 24).



Hình 24

- Yêu cầu: Hai chân đập nhịp nhàng liên tục lấy đùi kéo theo căng chân đập nước. Biên độ động tác hợp lí, không để bàn chân nhô lên khỏi mặt nước, đập chân tạo ra bọt nước nhỏ, động tác hợp lí, không để bàn chân nhô lên khỏi mặt nước, đập chân tạo ra bọt nước nhỏ.

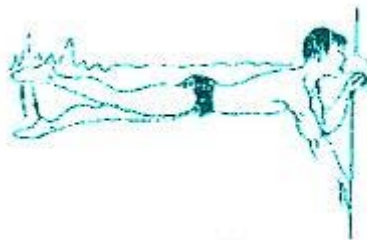
- Khối lượng: Mỗi sinh viên đập chân

5-6 tổ, mỗi tổ 15-30 giây, nghỉ giữa các tổ 1-2 phút.

Bài tập 2. Chống 2 tay xuống đáy bể (hoặc có đồng đội đỡ tay) đập chân trườn sấp.

- Mục đích: Giúp cho sinh viên nắm vững yếu lĩnh động tác đập chân tạo cảm giác dùng sức, phương hướng biên độ đập chân trườn sấp ở dưới nước.

- Cách tiến hành: Tập ở chỗ nước nông (70-80cm) hoặc cạnh bờ của ao, hồ có độ nông và thoải, người tập chống tay xuống đáy nước tập đập chân trườn. Trường hợp nước sâu hơn (từ 1-1,3m) có thể nhờ đồng đội đỡ 2 tay để đập chân, (xem Hình 25).



Hình 25

- Yêu cầu: Thân người thả lỏng, đập luân phiên liên tục mềm mại (ngoài phần cơ lưng dùng sức nhất định) để khi đập chân, thân người có nổi lên trên mặt nước. Các yêu cầu khác giống bài tập 1.

- Khối lượng: Mỗi học sinh đập chân 5- 6 tổ, mỗi tổ 30-45 giây, nghỉ giữa các tổ 1-2 phút.

Bài tập 3: Bám ván bơi đập chân bơi trườn sấp.

- Mục đích: Nâng cao kỹ thuật đập chân trườn sấp, phát triển các nhóm cơ tham gia cho động tác đập chân trườn sấp. Xây dựng cảm giác dùng sức và thả lỏng khi đập chân.

- Cách tiến hành: Hai tay bám vào 2/3 chiều dọc phao bơi; vai thả lỏng, cúi đầu. Sau đó đẩy nhẹ chân vào thành bể hoặc đáy bể, khi cơ thể lướt được khoảng 1m thì hai chân luân phiên liên tục đập nước.

- Yêu cầu: Không dùng sức ấn dè ván bơi, trước khi đập chân toàn thân thả lỏng chỉ có cơ lưng dùng sức nhất định. Tần số đập chân ban đầu nên chậm, khi đã quen dần có thể đập chân nhanh hơn.

- Khối lượng: Bơi lặp lại 8-10 lần cự li 8-10 mét, sau đó giảm số lần lặp lại tăng cự li đập chân của mỗi lần, giữa các lần nghỉ 1 –2 phút

Bài tập 4: Đứng tại chỗ cúi người tập quạt nước một tay.

- Mục đích: Giúp cho sinh viên nắm vững yếu lĩnh kỹ thuật quạt tay trườn trong thực tế bơi dưới nước, tạo cảm giác dùng sức và nhịp điệu tư thế, phương hướng, quỹ đạo quạt nước của kiểu bơi trườn sấp.

- Cách tiến hành: Như bài tập quạt tay trườn một tay trên cạn, chỉ khác là phải chìm đầu và vai vào trong nước.

- Yêu cầu: Sinh viên tập trung tư duy vào hình tượng động tác quạt tay, ban đầu làm chậm sau tăng dần tốc độ động tác, nhất là động tác kéo nước và đẩy nước.

- Khối lượng: Tiến hành 4-5 tổ, mỗi tổ 45 giây đến 1 phút, nghỉ giữa 1 –2 phút.

Bài tập 5. Đứng tại chỗ cúi người gập phối hợp quạt nước hai tay.

- Mục đích: Giúp cho sinh viên tạo khái niệm phối hợp hai tay quạt nước kiểu bơi trườn sấp.

- Cách tiến hành: Tương tự bài tập 4, chỉ khác là 2 tay luân phiên nhau quạt nước và tiến hành 2-3 chu kì quạt tay có thể quay sang phía bên thở một lần.

- Yêu cầu: Cần chú ý tay quạt nước vung lên qua đầu (hoặc chạm vào tay duỗi trước đầu), tay duỗi trước đầu mới được bắt đầu quạt nước. Nếu kết

hợp tiến hành động tác quay đầu thở thì nên quay về phía bên thuận và thở vào lúc tay sắp sửa rút tay khỏi nước.

- Khối lượng: Tiến hành 4-5 tổ, mỗi tổ 30” đến 1 phút.

Bài tập 6. Đạp nước hoặc nhào người lướt nước sau đó phối hợp đạp chân, quạt tay.

- Mục đích: Tạo điều kiện cho sinh viên hoàn thiện và nắm thành thạo kỹ thuật phối hợp đạp chân, quạt tay trườn sấp.

- Cách tiến hành: Đứng cạnh thành bể (hoặc dưới đáy bể), cúi người duỗi tay ra trước, co chân đạp thành bể lướt nước (hoặc đáy bể nhào người lướt nước), sau đó phối hợp đạp chân, quạt tay trườn sấp.

- Yêu cầu: Giữ ổn định thăng bằng cơ thể, tập trung tiến hành động tác nhịp nhàng, luân phiên liên tục và bước đầu tạo được độ lướt nước.

- Khối lượng: Bơi 5-6 tổ, mỗi tổ tập 20” - 30”, nghỉ giữa các tổ 1-2 phút.

NHIỆM VỤ

Nhiệm vụ 1: Hoạt động toàn lớp.

Sinh viên nghe giáo viên phân tích kỹ thuật động tác, sau đó quan sát giáo viên thị phạm kỹ thuật động tác đạp chân và quạt tay trườn sấp, (có thể xem tranh ảnh, băng hình....)

Câu hỏi phân tích và đàm thoại.

1. Thế nào là bơi trườn sấp?
2. Tư thế thân người khi bơi trườn sấp?
3. Kỹ thuật động tác đạp chân trong bơi trườn sấp?
4. Kỹ thuật động tác quạt tay trong bơi trườn sấp?

Nhiệm vụ 2: Hoạt động cá nhân.

- Sinh viên tự nghiên cứu kỹ thuật động tác đạp chân và quạt tay trườn sấp

Nhiệm vụ 3: Tập luyện theo sự hướng dẫn của giáo viên.

- Giáo viên quan sát và sửa chữa kỹ thuật

- Các nhóm, tổ tự tập luyện kỹ thuật động tác (Giáo viên quan sát và sửa chữa kỹ thuật).

Nhiệm vụ 4: Hoạt động theo nhóm tổ

- Các tổ tập luyện theo sự hướng dẫn của nhóm trưởng.

- Giáo viên quan sát và sửa chữa kỹ thuật động tác

Nhiệm vụ 5: Hoạt động toàn lớp:

- Các nhóm tổ báo cáo kết quả tập luyện, các nhóm góp ý bổ sung.

- Giáo viên nhận xét, đánh giá và rút ra kết luận.

ĐÁNH GIÁ HOẠT ĐỘNG

1. Lí thuyết:

1.1. Đánh dấu (x) vào các ô tương ứng phản ánh đặc điểm kĩ thuật bơi trườn sấp.

1.1.1. Xác định khái niệm và đặc điểm kĩ thuật bơi trườn sấp.

1.1.1.1. Bơi trườn sấp là kiểu bơi có?

☐ a. Tốc độ nhanh nhất ☐ b. Bình thường ☐ c. Tốc độ chậm

1.1.1.2. Tư thế thân người khi bơi?

☐ a. Nằm ngang bằng trên mặt nước ☐ b. Nằm nghiêng mặt nước

1.1.1.3. Hai chân đập nước?

☐ a. Liên tục từ trên xuống ☐ b. Sang hai bên

1.1.1.4. Hai tay quạt nước?

☐ a. Lăn lượt trước ra sau ☐ b. Sang hai bên

1.1.1.5. Đến năm 2000 kỉ lục bơi trườn sấp thế giới.

1.1.1.5.1. Bơi 50m Nam đạt?

☐ a. 21''64 ☐ b. 23''59'' ☐ c. 24''00

1.1.1.5.2: Bơi 100m Nam đạt?

☐ a. 47''84 ☐ b. 49''00 ☐ c. 50''34

1.1.1.5.3: Bơi 50m Nữ đạt?

☐ a. 24''13 ☐ b. 25''59'' ☐ c. 26''00

1.1.1.5. 4. Bơi 100m Nữ đạt?

☐ a. 47''84 ☐ b. 53''17 ☐ c. 50''34

1.2. Tư thế đầu và thân người?

1.2.1. Khi bơi trườn sấp?

☐ a. Thân người duỗi thẳng ☐ b. Tạo thành hình thoi lướt nước

☐ c. Thân người thả lỏng ☐ d. Bụng hóp, mặt và trán chìm trong nước:

☐ d. Bụng hóp, mặt và trán nổi trên mặt nước

1.2.2. Thân người tạo với mặt nước một góc?

☐ a. $3^{\circ} - 5^{\circ}$

☐ b. $5^{\circ} - 10^{\circ}$

1.2.3. Khi bơi thân người quay quanh trục dọc một góc?

☐ a. $35^{\circ} - 45^{\circ}$

☐ b. $45^{\circ} - 50^{\circ}$

1.2.4. Khi quay người trục vai tạo với mặt phẳng của nước một góc?

☐ a. $35^{\circ} - 45^{\circ}$

☐ b. $45^{\circ} - 50^{\circ}$

1.3. Kỹ thuật động tác đạp chân?

1.3.1. Động tác đạp chân bơi trườn sấp có tác dụng?

☐ a. Giữ thẳng bằng cho cơ thể

☐ b. Góp phần tạo lực tiến và nhịp điệu cho cơ thể

1.3.2. Kỹ thuật đạp chân trườn sấp?

☐ a. Hai chân duỗi thẳng tự nhiên

☐ b. Hai mũi bàn chân xoay và chúc vào nhau ☐ c. Cổ chân thả lỏng

1.3.3. Hoạt động của khớp?

☐ a. Khớp hông phát lực trước

☐ b. Khớp gối phát lực trước

☐ c. Hai khớp phát lực cùng một lúc

1.3.4. Hai chân đạp nước?

☐ a. Luân phiên liên tục

☐ b. Đạp cùng một lúc

1.3.5. Biên độ đạp nước?

☐ a. Khoảng 40 – 50cm

☐ b. Khoảng 30 – 40cm

☐ c. Khoảng 45 – 60cm

1.3.6. Hiệu quả của động tác đạp chân quyết định bởi?

☐ a. Việc phát lực vút chân

☐ b. Độ linh hoạt của khớp cổ chân

☐ c. Độ cứng của khớp cổ chân

1.3.7. Khi đạp chân muốn có hiệu lực?

☐ a. Phải đạp kiểu vút roi tăng gia tốc vút cổ chân

☐ b. Đạp thẳng chân để tạo sức mạnh

1.2. Đánh dấu (x) vào các ô tương ứng, phản ánh kỹ thuật quạt tay trong bơi trườn sấp.

1.2.1. Kỹ thuật quạt tay chia làm?

- ☐ a. Hai phần ☐ b. Ba phần ☐ c. Bốn phần

1.2.2: Phần hiệu lực chia làm mấy giai đoạn?

- ☐ a. 5 giai đoạn ☐ b. 4 giai đoạn ☐ c. 3 giai đoạn

1.2.3. Giai đoạn vào nước?

- ☐ a. Khuỷ tay co ☐ b. Cao hơn bàn tay ☐ c. Các ngón tay mở rộng

1.2.4. Thứ tự vào nước?

- ☐ a. Ngón tay ☐ b. Bàn tay ☐ c. Cẳng tay ☐ d. Cánh tay
☐ đ. Cánh tay ☐ e. Cẳng tay ☐ f. Bàn tay ☐ h. Ngón tay

1.2. 5. Giai đoạn ôm nước góc độ cánh tay tạo với mặt nước?

- ☐ a. 40° ☐ b. 50° ☐ c. 60°

1.2.6. Góc độ ở khuỷ tay khi kết thúc quạt nước?

- ☐ a. $80^{\circ} - 90^{\circ}$ ☐ b. $90^{\circ} - 120^{\circ}$ ☐ c. 140°

1.2.7. Quỹ đạo quạt nước là một đường cong hình?

- ☐ a. Chữ S ☐ b. Chữ C ☐ c. Chữ L

1.2. 8. Quạt nước theo hướng?

- ☐ a. Xuống dưới – ra sau – lên trên
☐ b. Xuống dưới - lên trên – ra sau

2. Thực hành:

2.1. Thực hiện động tác quạt tay tại chỗ và di động với dụng cụ và không có dụng cụ.

2.2. Biết phối hợp kĩ thuật quạt tay và đạp chân trong bơi trườn sấp.

Hoạt động 2. KỸ THUẬT THỞ, PHỐI HỢP TAY, THỞ VÀ PHỐI HỢP TOÀN BỘ KỸ THUẬT TRONG BƠI TRƯỜN SẤP (2 tiết)

THÔNG TIN CƠ BẢN

1. Thở và phối hợp tay với thở

Khi bơi trườn có thể thở hai bên hoặc một bên. Một chu kì động tác tay thực hiện một lần thở ra và một lần hít vào.

Có hai cách thở chính.

Hít vào, thở ra liên tục.

Thở ra, hít vào và nhịn thở,.

- *Hít vào thở ra liên tục:*

Động tác thở thực hiện cuối giai đoạn quạt nước. Người bơi quay đầu về hướng bên, trong lúc một tay bắt đầu vào nước và tay kia hoàn thành quạt nước. Lúc này bắt đầu hít vào, sau đó quay đầu về vị trí cũ và thở ra từ từ trong nước.

Thở ra bằng miệng và một phần qua mũi, thở ra phải từ từ khi kết thúc thì phải thở mạnh và hết. Hít vào bằng miệng mà không qua mũi, vì qua mũi nước sẽ tràn qua hốc mũi gây phản xạ sặc nước. Hít vào phải nhanh và sâu.

- *Thở ra hít vào và nhịn thở.*

Cách này khác với cách thở trên là sau khi hít vào thì nhịn thở. Khi đầu quay về hướng định thở thì bắt đầu thở ra, lúc miệng nhô lên khỏi mặt nước thì lập tức hít vào, hít vào xong, đầu quay về vị trí cũ và nhịn thở cho đến lúc quay đầu về hướng bên thì thở ra.

Thở ra yêu cầu phải nhanh, mạnh và hết, hít vào phải sâu.

2. Phối hợp toàn bộ kỹ thuật bơi trườn sấp

Muốn đảm bảo tốc độ cao, động tác phối hợp giữa chân, tay và thở phải thật tốt, nghĩa là phải đảm bảo tốt nhịp điệu và động tác phối hợp phải thật hợp lý, tránh được quãng dừng lúc kết thúc một chu kì động tác và chuyển sang chu kì khác. Đồng thời các động tác chân, tay phải có tác dụng tương hỗ lẫn nhau và cũng theo một nhịp điệu nhất định.

Hiện nay trong phối hợp động tác toàn bộ của bơi trườn sấp có các loại phối hợp sau: 6:2:1, tức là 6 lần đạp chân, 2 lần quạt tay, 1 lần thở. Ngoài ra còn có loại phối hợp 4:2:1 và 2:2:1. Ưu điểm của phối hợp đạp chân 6 lần là có thể đảm bảo tính ổn định, nhịp nhàng và thăng bằng cơ thể, thích hợp với người bơi cự li ngắn.

Phối hợp 4 lần đạp chân có thể giảm gánh nặng cho số lần đạp chân có tác dụng phát huy tác dụng của hai tay, tăng nhanh tần số động tác quạt nước. Phối hợp 4:2:1 và 2:2:1 thường dùng để bơi các cự li trung bình và cự li dài.

CÁC BÀI TẬP THỰC HÀNH KỸ THUẬT PHỐI HỢP QUẠT TAY VỚI THỞ VÀ PHỐI HỢP TOÀN BỘ KỸ THUẬT

1. Bài tập trên cạn

Bài tập 1. Đứng tại chỗ trên cạn thở.

- Mục đích: Giúp sinh viên nắm được yếu lĩnh động tác quay đầu thở trong bơi trườn sấp.

- Cách tiến hành: Hai chân đứng thẳng dạng song song, cúi người gập thân ra trước, hai tay chống gối. Khi chưa quay đầu, thở ra từ từ bằng miệng và mũi. Khi đầu quay sang phía bên một góc khoảng 90° thì há miệng hít mạnh khí vào bằng miệng. Sau đó quay đầu về vị trí cũ.

- Yêu cầu: Thở ra từ từ, hít vào mạnh thành tiếng. Khi quay đầu ra thở, phải kết hợp hơi xoay vai (ngiên người), động tác quay đầu thực hiện với tốc độ trung bình.

- Khối lượng: Tập 4-6 tổ, mỗi tổ thở 10-15 lần, nghỉ giữa các tổ 1-2 phút.

Bài tập 2. Đứng trên cạn phối hợp quạt tay với thở.

- Mục đích: Giúp cho sinh viên nắm được cách phối hợp động tác thở với quạt tay (thời điểm động tác thở ra, hít vào, nín thở với các thời kì tương ứng của tay phía bên thở).

- Cách tiến hành: Tư thế đứng thẳng hai chân, thân người cúi ra trước, hai tay duỗi thẳng trước đầu, trước tiên tiến hành một tay phía bên quay đầu ra thở trước, tay bên thở bắt đầu ôm nước và kéo nước thì hít vào, vung tay thì nín thở. Sau khi làm một tay tương đối tốt thì phối hợp hai tay với thở.

- Yêu cầu: Động tác thở phải đúng thời điểm. Ban đầu tiến hành với nhịp độ chậm sau tăng dần nhịp độ và mức độ thở sâu.

- Khối lượng: Tập 4-6 tổ, mỗi tổ thực hiện 30'' - 1 phút, thời gian nghỉ giữa 1-2 phút.

Bài tập 3. Nằm sấp trên ghế băng phối hợp đập chân và quạt tay.

- Mục đích: Giúp cho sinh viên tiến hành động tác ở tư thế gần giống với tư thế nằm sấp ngang trên nước, từ đó giúp người học khi tập phối hợp động tác chân và tay dưới nước được dễ dàng hơn.

- Cách tiến hành: Nằm sấp trên ghế băng từ mông trở xuống đến bàn chân nằm phía ngoài đầu ghế băng, hai tay duỗi thẳng trước đầu tập phối hợp 6 lần đập chân, 2 lần quạt tay.

- Yêu cầu: Động tác cần phải có tính luân phiên liên tục và nhịp nhàng giữa chân và tay, không có giai đoạn dật cục

- Khối lượng: Tập 3 - 4 tổ, mỗi tổ tập 30 - 45'', nghỉ giữa các tổ 1-2 phút.

Bài tập 4. Đứng thẳng người, dậm chân tại chỗ kết hợp quạt tay với thở.

- Mục đích: Giúp sinh viên nắm được nhịp điệu phối hợp giữa các động tác tay, chân, thở của kiểu bơi trườn sấp.

- Cách tiến hành: Người đứng thẳng, tay phải ở trên, tay trái ở dưới, khi tay phải quạt nước từ trên xuống thì chân trái dậm sau đó chuyển sang chân phải, khi tay phải quạt xuống thẳng đùi phải thì tay trái thẳng trên đầu. Sau đó lặp lại chu kì tiếp, trong quá trình quạt tay, dậm chân phối hợp thở theo nhịp: 6-2-1

- Yêu cầu: Khi tay quạt nước phía bên thở tiến hành động tác ôm nước và kéo nước thì thở ra và khi tay bắt đầu đẩy nước, quay đầu thở ra mạnh hơi cuối, rồi nhanh chóng hít vào, rút tay và vung tay trả đầu về vị trí cũ. Động tác cần tiến hành song song, nhịp nhàng.

- Khối lượng: Tập 3 - 4 tổ, mỗi tổ tập 30''- 45'' nghỉ giữa các tổ 1-2 phút.

2. Bài tập dưới nước

Bài tập 1: Đứng ở đáy bể, cúi người phối hợp quạt tay với thở.

- Mục đích, cách thực hành: Giống với bài tập phối hợp tay, chân, thở trên cạn, chỉ khác là tiến hành động tác ở dưới nước.

- Yêu cầu: Dìm vai và úp mặt vào nước, phải thở ở lúc nghiêng đầu đưa miệng lên khỏi mặt nước và hít vào bằng miệng.

- Khối lượng: Mỗi nhóm thực hiện 4 - 5 tổ, mỗi tổ thực hiện 5-10 lần, nghỉ giữa 1-3 phút

Bài tập 2: Bám ván đập chân kết hợp quay đầu sang phía bên thở.

- Mục đích: củng cố kĩ thuật đập chân bơi trườn sấp, bước đầu tạo khái niệm hợp lí quay đầu sang phía bên thở trong khi bơi trườn sấp.

- Cách tiến hành: Thân người duỗi thẳng, bụng hóp phối hợp đập chân một số lần (6-8 lần) thì quay đầu sang phía bên hít vào, thở ra được tiến hành thở từ từ dưới nước.

- Yêu cầu: Khi quay đầu thở cần quay theo trục dọc có thể, không được ngảng đầu hoặc nhô người ấn phao để nhô lên cao thở, khi hít vào phải dùng miệng, thở vào nhanh để quay đầu về vị trí cũ.

- Khối lượng: Bơi lặp lại 5-6 lần, cự li 10-15 mét, nghỉ giữa 1-2 phút. Mỗi lần bơi cự li 10-15 m phải kết hợp thở được vài lần.

Bài tập 3: Phối hợp kĩ thuật tay, chân và thở

- Mục đích: Giúp cho sinh viên làm quen với kĩ thuật bơi trườn dưới nước.

- Yêu cầu: Khi tiến hành hai bài tập này ở dưới nước, mức nước phải ngang với vành tai và ngang trán, thở ra phải chúm miệng và thở khí ra tạo thành bọt nước trong nước (tạo thành bọt điều nổi trên mặt nước) Trước khi hít vào, phải thở ra mạnh để bắn hết nước trong miệng ra, sau đó mới thở vào ở

phía trên mặt nước. Lưu ý không cố tình nhô cao người lên mặt nước để thở vào.

- Khối lượng: Mỗi nhóm thực hiện 3 - 4 tổ, mỗi tổ bơi 10 - 15m một số sinh viên khá có thể kéo dài thêm cự li.

Bài tập 4: Nằm sấp ngang móc chân vào máng nước thành bể (hoặc nằm vắt ngang giây phao đường bơi) tập phối hợp quạt tay với thở.

- Mục đích: Giúp sinh viên nắm vững và củng cố kĩ thuật phối hợp thở với quạt tay trườn sấp.

- Cách tiến hành: Nằm sấp thân người duỗi thẳng, bụng hóp, thực hiện bài tập phối hợp

- Yêu cầu: Hít vào đúng thời điểm tay đẩy nước sấp kết thúc, thở vào bằng miệng với tốc độ thở nhanh. Toàn bộ động tác phối hợp với quay đầu, nghiêng người và thở phải nhịp nhàng, tránh các giai đoạn dừng không cần thiết (dùng lúc quay đầu thở vào). Ban đầu làm chậm sau tăng dần tốc độ.

- Khối lượng: Tập từ 5-6 tổ mỗi tổ tập 30” - 45” nghỉ giữa các tổ 1-2 phút.

Bài tập 5: Đạp thành bể lướt nước hoặc đứng đáy bể nhào người lướt nước tập kĩ thuật phối hợp tay, chân.

- Mục đích: Giúp sinh viên có điều kiện nắm vững kĩ thuật phối hợp tay, chân, thở.

- Cách tiến hành: Người tập đứng cạnh thành bể (hoặc đứng xuống đáy bể) đạp lướt hoặc đẩy người lướt nước, sau đó phối hợp quạt tay, đạp chân là chính, cứ 2-3 chu kì tay quay đầu kết hợp thở một lần.

- Yêu cầu: Giữ tư thế ổn định, ngang bằng, đạp chân đều, quạt nước có hiệu lực, chuẩn bị quay đầu ra thở ra gần hết ở dưới nước, nên hơi nghiêng người để miệng nằm trên hõm sóng trước mặt, hít vào bằng miệng, hít vào nhanh mạnh sau đó quay đầu về vị trí ban đầu.

- Khối lượng: 6 - 8 tổ x 10 - 15m, mỗi lần bơi cần thở được ít nhất 3 lần, nghỉ giữa các tổ 1-2 phút. (chú ý hạn chế động tác thở để tạo điều kiện cho thân người ổn định khi bơi)

Bài tập 6: Đạp thành bể lướt nước tập kĩ thuật phối hợp tay chân, thở theo đúng nhịp phối hợp 6 : 2 : 1.

- Mục đích: Tạo cho sinh viên làm quen như kĩ thuật bơi trườn sấp trong bể.

- Cách thực hiện và yêu cầu: Tương tự như bài tập (đạp nước phối hợp tay, chân chỉ hạn chế số lần thở ở trên nhưng yêu cầu mỗi chu kì hai tay phải thở một lần).

- Khối lượng: 8 - 10 lần, mỗi lần bơi 10 - 15m, nghỉ giữa các tổ 1-3 phút.



Hình 26

Bài tập 7: Bài tập hoàn thiện kĩ thuật bơi trườn sấp.

Trong quá trình giảng dạy và hoàn thiện kĩ thuật bơi trườn sấp cần phải chú ý:

- Đảm bảo tư thế thân người ngang bằng, ổn định và nổi người cao.
- Động tác chân luân phiên, liên tục, tạo được bọt nước nhỏ và gọn.
- Chú trọng thở ra bằng miệng, mũi, hít vào bằng miệng. Trước khi hít vào phải làm cho nước trong miệng bắn ra ngoài hết, chọn đúng thời cơ miệng nhô lên mặt nước để thở vào nhanh.
- Khi thực hiện động tác luân phiên, liên tục, không giai đoạn dừng ở giữa chừng, hoặc giật cục (nhất là lúc thở). Trong dạy bơi trườn sấp, khâu khó là dạy thở, phải dạy thở từ lúc đạp chân, quạt tay.

NHIỆM VỤ

Nhiệm vụ 1: Hoạt động toàn lớp:

Sinh viên nghe giáo viên phân tích kĩ thuật động tác và quan sát giáo viên thị phạm toàn bộ kĩ thuật bơi trườn sấp (có thể xem mô hình, tranh ảnh...)

Câu hỏi phân tích và đàm thoại.

1. Kĩ thuật thở và phối hợp tay, thở.
2. Kĩ thuật phối hợp tay, chân và thở.

Nhiệm vụ 2: Hoạt động cá nhân .

- Sinh viên tự nghiên cứu kĩ thuật phối hợp bơi trườn sấp:

Nhiệm vụ 3: Hoạt động toàn lớp.

Toàn lớp tập luyện kĩ thuật thở, phối hợp tay, thở và phối hợp tay, chân và thở theo sự hướng dẫn của giáo viên

- Giáo viên quan sát và sửa chữa kĩ thuật cho một số sinh viên yếu.

Nhiệm vụ 4: Hoạt động theo nhóm, tổ

- Các nhóm, tổ tự tập luyện kĩ thuật động tác

Nhiệm vụ 5: Hoạt động toàn lớp:

- Các tổ báo cáo kết quả tập luyện, sau đó góp ý bổ sung cho nhau

- Giáo viên nhận xét đánh giá rút ra kết luận.

ĐÁNH GIÁ HOẠT ĐỘNG

1. Lí thuyết

1.1. Đánh dấu (x) vào các ô tương ứng phản ánh kĩ thuật thở trong bơi trườn sấp.

1.1.1. Kĩ thuật thở trong bơi trườn sấp?

☐ a. Nhịp nhàng, điều đặn

☐ b. Thở dật cục

1.1.2. Động tác hít vào?

☐ a. Bằng miệng

☐ b. Bằng mũi

1.1.3. Động tác thở ra?

☐ a. Bằng miệng

☐ b. Bằng mũi

☐ c. Cả hai

1.2. Phản ánh kĩ thuật phối hợp bơi trườn sấp thông qua việc đánh dấu (x) và các ô tương ứng sau

1.2.1. Kĩ thuật phối hợp đảm bảo cho người bơi đạt được tốc độ?

☐ a. Điều

☐ b. Dật cục

1.2.2. Trong bơi trườn sấp thường có mấy kiểu phối hợp?

☐ a. 4 kiểu

☐ b. 3 kiểu

☐ c. 2 kiểu

1.2.3. Bơi cự li ngắn thường phối hợp theo kiểu nào là cơ bản?

☐ a. Kiểu: 6 – 2 – 1

☐ b. Kiểu: 4 – 2 – 1

☐ c. Kiểu: 3 – 2 – 1

☐ d. Kiểu: 1 – 1 – 1

2. Thực hành

2.1. Phối hợp kĩ thuật tay với thở tại chỗ và di động.

2.2. Phối hợp kĩ thuật bơi trườn sấp nhịp điệu, đảm bảo kĩ thuật.

**Bảng 3. Những sai lầm thường mắc và phương pháp
sửa chữa trong bơi trường sắp**

<u>Sai lầm thường mắc</u>	<u>Nguyên nhân</u>	<u>Phương pháp sửa chữa</u>
<u>1. Thư thế thân người và đầu</u>		
<u>Góc bơi quá lớn, chân chìm sâu trong nước</u>	<u>Tập kĩ thuật không chính xác</u>	<u>Khi bơi đầu cúi xuống, chân nâng cao lên</u>
<u>Khi bơi thân người lắc quá nhiều</u>	<u>Khi thở không xoay đầu mà nghiêng người quá nhiều</u>	<u>Khi thở xoay đầu sang bên thuận, hạn chế xoay thân trên</u>
<u>2. Động tác chân</u>		
<u>Chân đập gập gối nhiều</u>	<u>Khi bơi thân người võng</u>	<u>Tập mô phỏng trên cạn để tạo khái niệm</u> <u>Khi đập chân nên thả lỏng và vẩy cổ chân nhiều</u>
<u>Đập chân kiểu đạp xe đạp</u>	<u>Co đùi khi đập chân</u>	<u>Khi đập chân nên vẩy mạnh từ trên xuống, chứ không đạp</u>
<u>Đập nước chân bàn cước</u>	<u>Do tính linh hoạt cổ chân kém</u>	<u>Khi đập nước thả lỏng cổ chân</u>
<u>3. Động tác tay</u>		
<u>Tay vào nước ngay đầu</u>	<u>Khuỷu tay co nhiều khi chuyển động trên không về phía trước</u>	<u>Khi vào nước nên vươn dài tay về phía trước</u>
<u>Khi quạt nước bàn tay xoa nước</u>	<u>Do lực căng tay yếu</u>	<u>Tập các bài tập thể lực tăng sức mạnh của tay</u>
<u>Quạt nước lệch trục vai</u>	<u>Do tay vào nước chia đúng</u>	<u>Tập trên cạn nhiều lần để xây dựng khái niệm, chú ý khi quạt nước hình tay chữ (S)</u>
<u>Biên độ quạt tay ngắn</u>	<u>Do vào nước gần đầu và</u>	<u>Khi vào nước tay vươn dài</u>

	<u>đẩy nước không hết ra sau</u>	<u>về trước và khi quạt nước tay đẩy hết ra sau đùi</u>
<u>4. Động tác phối hợp</u>		
<u>Hít vào thở ra không hết</u>	<u>Sợ bị sặc nước khi thở ra</u>	<u>Tập thở ra trong nước nhiều lần</u>
<u>Khi bơi phối hợp dật cục</u>	<u>Động tác quá căng thẳng</u>	<u>Bơi chậm chú ý thả lỏng các cơ</u>

Chủ đề 6

KỸ THUẬT XUẤT PHÁT VÀ QUAY VÒNG (2 TIẾT)

MỤC TIÊU

Sau khi học xong chủ đề này sinh viên cần:

- Nắm được lí thuyết về kĩ thuật xuất phát và quay vòng trong bơi trườn và bơi ếch.
- Bước đầu thực hiện được các yếu lĩnh cơ bản của kĩ thuật xuất phát trên lục, kĩ thuật quay vòng vùng tay trong bơi trườn sấp, kĩ thuật quay vòng bơi ếch.
- Góp phần tăng cường thể chất cho sinh viên, giáo dục lòng dũng cảm, tự tin trong học tập. Đồng thời trang bị những kĩ năng tối thiểu về bơi thực dụng cho sinh viên để giúp sinh viên trong quá trình giảng dạy và công tác sau này.

THÔNG TIN CƠ BẢN

1. Kĩ thuật xuất phát trên lục

Hiện nay kĩ thuật xuất phát tốt phải đảm bảo các yêu cầu sau:

- Phải phù hợp với quy tắc thi đấu.
- Phải phù hợp với nguyên tắc vật lí.
- Phải phù hợp với đặc điểm sinh lí, giải phẫu của vận động viên.

Vì vậy kĩ thuật xuất phát đúng là kĩ thuật phát huy được sức mạnh lớn nhất của các nhóm cơ toàn thân, tạo ra sức bật mạnh nhất để đưa cơ thể lướt đi được đoạn đường dài nhất. Nói cách khác tư thế chuẩn bị và bật nhảy phải tạo ra lực lớn nhất, tư thế trên không và tư thế vào nước, lướt nước chịu lực cản nhỏ nhất, lướt được xa nhất trong thời gian ngắn nhất mà tốn ít năng lượng nhất.

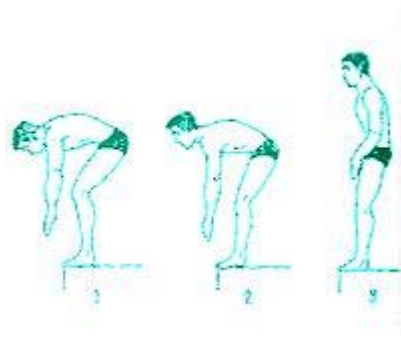
Do đó muốn đạt các yêu cầu trên cần phải chú ý các điểm sau:

- Tốc độ xuất phát phải nhanh, tức là rút ngắn được thời gian giữa lúc có tín hiệu tới lúc chân rời khỏi bục xuất phát.
- Thứ tự động tác phải đúng, động tác đậm, bật nhảy phải nhanh dần, đảm bảo góc độ và tư thế trên không tốt, phương hướng và góc độ vào nước tốt.
- Lợi dụng được quán tính và biết khống chế độ sâu của cơ thể để động tác bắt đầu bơi được thực hiện thuận lợi nhất.

Phân tích kỹ thuật xuất phát trên bục

- *Tư thế chuẩn bị.*

Hai chân đứng song song trên mặt bục xuất phát, khoảng cách giữa hai chân rộng bằng vai, hai ngón chân cái gấp quặp vào mép trước của bục xuất phát.

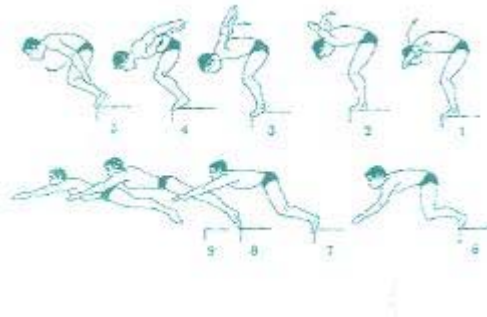


Hình 27

Thân người cúi ra trước, hạ thấp trọng tâm, góc giữa đùi và cẳng chân khoảng 165° - 170° , hai bàn buông thõng tự nhiên, lòng bàn tay hướng ra sau, trọng tâm cơ thể rơi vào phía mũi bàn chân theo đường thẳng vuông góc với phía trong của mặt bục (xem Hình 27).

- *Bật nhảy.*

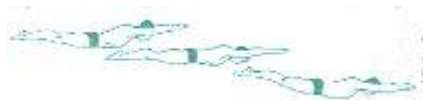
Về mặt lý thuyết cho thấy, góc độ bật nhảy tốt nhất là góc 40° - 45° . Song do mặt bục xuất phát cao hơn nước 50-70cm, trọng tâm cơ thể sẽ cao hơn mặt nước trên 60cm. Vì vậy, trên thực tế góc bật nhảy rời bục xuất phát là 25° - 30° . Nếu góc bật nhảy ra lớn quá hoặc nhỏ quá sẽ làm cho đường bay trên không quá cao hoặc quá thấp, từ đó làm cho cự li bay trên không bị ngắn lại.



Hình 28

- *Bay trên không.*

Do góc độ bật nhảy của kiểu xuất phát vung tay tương đối lớn (25° - 30°) nên trọng tâm cao và đường bay trên không của cơ thể cũng tương đối dài, trước khi vào nước hai tay duỗi thẳng ra trước và hơi chúc xuống dưới, (xem Hình 29)



Hình 29

- *Vào nước.*

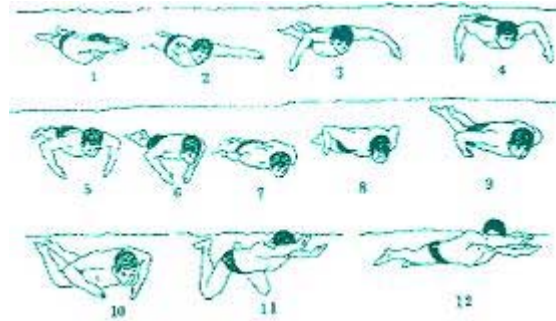
Khi vào nước tay phải vào nước trước, kế đó là đầu, thân người, cuối cùng là chân. Khi vào nước cổ gồng không được đập mạnh vào nước tạo ra sóng lớn. Góc vào nước khoảng 10° . (xem hình 30).



Hình 30

- *Lướt nước và động tác bơi ban đầu.*

Sau khi toàn bộ cơ thể chìm vào trong nước, nên giữ cho cơ thể ở mức độ căng cơ thích hợp, và duy trì tư thế hình thoi lướt nước. Khi lướt nước cần căn cứ vào kiểu bơi mà giữ cơ thể ở độ sâu thích hợp.



Hình 31

Bơi trườn nên lướt ở độ sâu 30-40cm, bơi ếch có thể lướt nước ở độ sâu 40-50cm. Khi tốc độ lướt nước đã chậm lại ngang bằng tốc độ bơi thì thực hiện động tác bơi ban đầu (xem Hình 31).

Động tác bơi ban đầu của kiểu bơi trườn là đạp chân trước, sau đó mới quạt tay, còn bơi ếch động tác ban đầu là dùng hai tay quạt cùng lúc ra sau tới ngang đùi sau đó thu tay co chân để sau động tác quạt tay thứ 2 đầu đã phải nhô lên mặt nước.

CÁC BÀI TẬP THỰC HÀNH KỸ THUẬT XUẤT PHÁT TRÊN BỤC

1. Bài tập trên cạn

Bài tập 1: Bài tập nhảy chạm chân trên cạn.

- Mục đích: Nhằm giúp sinh viên nắm vững kỹ thuật từ chuẩn bị làm động tác xuất phát đến xuất phát.



Hình 32

- Cách thực hiện: Hai chân đứng song song, gập gối, thân người cúi ra trước, 2 tay để cạnh đùi duỗi thẳng tự nhiên, đầu hơi ngửa nhìn xuống mặt đất phía trước khoảng 2m. Khi nghe thấy tín hiệu thì vung tay ra trước, bật nhảy lên cao, chụm chân thẳng người (xem Hình 32).

- Yêu cầu: Làm đúng tư thế chuẩn bị, đồng thời nhảy lên trên không thân người thẳng, tay để ở phía trên đầu, hai chân khép lại.

- Khối lượng: Tập nhảy từ 8-10 lần

Bài tập 2: Bài tập nhảy trên bục cao 30- 40cm (hoặc mô đất cao) xuống hố cát hoặc tấm đệm.

- Mục đích, cách thực hiện, yêu cầu, khối lượng giống bài tập (1).

Chú ý khi chạm cát chùng gối, để giảm chấn động khi rơi xuống đất hoặc cát.

2. Bài tập với nước

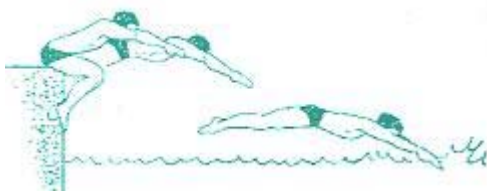
Bài tập 1: Bài tập xuất phát vào nước.

- Mục đích: Giúp sinh viên làm quen tư thế đồ người và bật người ra trước vào nước.

- Cách thực hiện: Hai tay khép duỗi thẳng phía trước đầu. Sau đó đồ người ra trước rồi dùng hai chân đạp vào máng nước, bật người thẳng ra để lao vào nước (xem Hình 33).

- Yêu cầu: Thân người gập gần sát đùi mới bật nhảy, trong quá trình cơ thể bay trên không phải cúi đầu thân người giữ tư thế thẳng.

- Khối lượng: Mỗi buổi tập lặp lại 10-15 lần.

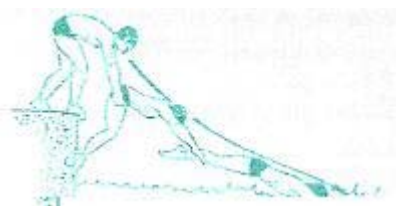


Hình 33

Bài tập 2: Đứng trên thành bể hoặc bục xuất phát bật nhảy lao vào nước.

- Mục đích: Giúp sinh viên tiếp cận dần với kỹ thuật xuất phát ở tư thế đứng.

- Cách thực hiện: Đứng chân trước chân sau, ngón chân cái mím chặt mép thành bể, thân người cúi gập ra trước, đầu cúi khi có tín hiệu dùng chân chống cùng đạp thành bể, bật người ra trước, (xem Hình 34).



Hình 34

- Yêu cầu: Khi bật người cần hướng ra xa phía trước (tránh chúc đầu ngay chỗ gần thành bể). Đồng thời giữ tư thế thân người bay trên không và có độ căng cơ nhất định.

- Khối lượng: Mỗi buổi tập từ 10-15 lần.

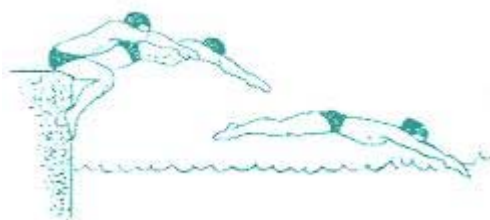
Bài tập 3: Ngồi trên thành bể (hoặc bục xuất phát) cúi người hai tay để trước đầu bật nhảy lao vào nước.

- Mục đích: Giúp cho sinh viên tiếp cận với kỹ thuật xuất phát hoàn chỉnh trên bục.

- Cách thực hiện: Người tập đứng dạng hai chân song song, ngón chân cái mím chặt mép thành bể, hai tay duỗi thẳng về trước khi có tín hiệu xuất phát thì bật nhảy lao vào nước (xem Hình 35).

- Yêu cầu: Khi bật người cần hướng ra xa phía trước (tránh chúc đầu ngay chỗ gần thành bể). Đồng thời giữ tư thế thân người bay trên không và có độ căng cơ nhất định.

- Khối lượng: Mỗi buổi tập từ 10-15 lần.



Hình 35

Bài tập 4: Bài tập xuất phát hoàn chỉnh ở trên thành bể.

- Mục đích: Giúp sinh viên tiếp cận gần hơn nữa kỹ thuật xuất phát hoàn chỉnh trên bục.

- Cách thực hiện: Tương tự như bài tập 3 nhưng tư thế chuẩn bị phải đúng yêu lĩnh như tư thế chuẩn bị xuất phát trên bục.

- Yêu cầu: Vung tay kết hợp chặt chẽ với dậm nhảy.

- Khối lượng: Mỗi tập tập nhảy 8-10 lần.

Bài tập 5: Bài tập xuất phát hoàn chỉnh trên bục.



Hình 36

- Mục đích: Giúp sinh viên nắm vững kỹ thuật xuất phát hoàn chỉnh trên bục.

- Cách thực hiện: Giống bài tập 4, sinh viên phải thực hiện động tác trên bục xuất phát.

- Yêu cầu: Động tác phối hợp vung tay và dậm nhảy phải nhịp nhàng, góc bật nhảy hợp lý, tư thế thân người bay trên không thẳng, đầu cúi.

- Khối lượng: Mỗi lần tập nhảy 8-10 lần, các lần sau tăng dần độ xa xuất phát.

2. Kỹ thuật quay vòng

Luật thi đấu quốc tế đã quy định: thi đấu bơi lội thể thao được tiến hành trong bể bơi 50m hoặc 25m, vì vậy bất cứ một kiểu bơi nào và bất cứ một cự li thi đấu quốc tế nào cũng đều phải quay vòng. Nếu quay vòng tốt mỗi lần quay vòng sẽ giảm được 0,5” đến 1”. Vì vậy quay vòng có ý nghĩa lớn trong thi đấu.

Quay vòng có nhiều kiểu khác nhau và phải tuân theo những điều luật quy định trong thi đấu như quay vòng vung tay, quay vòng santo...

Nhưng cả hai loại trên phải phù hợp với các yêu cầu sau:

Khi bơi đến thành bể không được giảm tốc độ.

Quay xong thân người phải ở vị trí thuận lợi cho đạp nước.

Phải giảm động tác phụ, tạo tiết diện nhỏ khi quay để giảm lực cản.

Phải biết lợi dụng các yếu tố như quán tính, tốc độ, đòn bẩy, điểm tựa và đường kính ngắn khi quay.

2.1. Kỹ thuật quay vòng bơi ếch

2.1.1 Phân tích kỹ thuật

Kĩ thuật quay vòng gồm các giai đoạn:

- Bơi ếch gần thành bể

Khi bơi gần đến thành bể không được giảm tốc độ. Lợi dụng động tác đạp chân lần cuối kết thúc, hai tay vươn về phía trước, chạm vào thành bể. Điểm chạm tay vào thành bể trên ở sát mép nước phía trước mặt, hoặc hơi cao hơn mặt nước một chút khoảng 8-10cm. Hai tay cách nhau khoảng 10-15cm, ngón tay hướng lên trên, lòng bàn tay áp sát bề bơi.

Do luật thi đấu cho phép hai tay có thể tiếp xúc với thành bể trên cùng một mặt phẳng, vì vậy để tăng nhanh tốc độ quay người, tay phía bên định quay sang có thể thấp một chút.

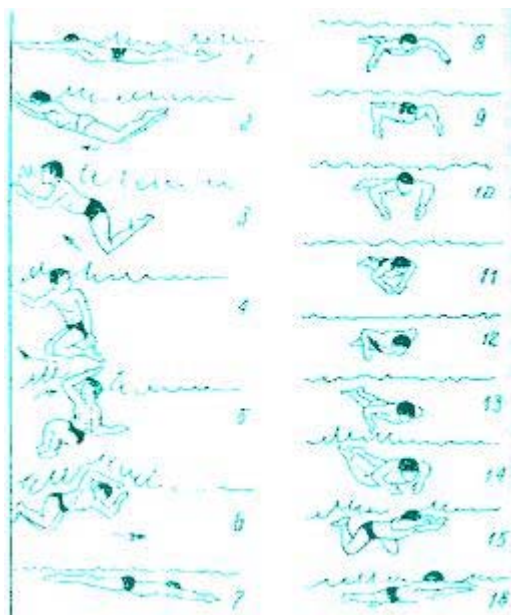
- Quay người.

Sau khi co tay, thân người vẫn tiếp tục chuyển động về thành bể bơi, lợi dụng quán tính này co căng chân, lắc đầu về phía quay (tùy theo vận động viên thuận bên nào thì quay bên đó). Đồng thời dùng cơ lưng, cơ mông đưa hông và căng chân về phía thành bể. Để tạo thêm lực quay, khi chân đưa gần đến thành bể thì đẩy nốt tay kia, đồng thời đặt chân vào thành bể ở độ sâu khoảng 30-35cm. Thân người chỉ quay theo trục trước sau của cơ thể.

- Đạp thành bể, lướt nước và làm động tác bơi đầu tiên

Sau khi đạp chân vào thành bể, thân người phải tạo thành hình thoi nhọn để lướt nước. Khi đạp chân vào thành bể nên tăng góc độ đạp sâu xuống phía dưới để tránh cho cơ thể nổi lên khi chưa thực hiện xong động tác quạt tay dài. Khi tốc độ lướt nước giảm xuống xấp xỉ tốc độ bơi thì hai tay bắt đầu thực hiện động tác quạt nước dài đến cạnh đùi. Dựa vào gia tốc của quạt nước, đầu hơi ngẩng lên để lướt về phía trước và lên trên. Khi tốc độ lướt nước một lần nữa giảm xuống xấp xỉ với tốc độ bơi thì hai tay áp sát vào đùi, bụng, ngực đưa về trước. Sau đó hai tay duỗi thẳng về trước, chân bắt đầu đạp nước.

Khi đầu nhô lên khỏi mặt nước thì tiến hành bơi bình thường (toàn bộ động tác quay vòng trong bơi ếch xem Hình 37)



Hình 37

BÀI TẬP THỰC HÀNH QUAY VÒNG BƠI ÉCH

1. Bài tập mô phỏng trên cạn

- Đứng quay mặt vào tường, hai tay vịn vào tường tập bài tập mô phỏng quay vòng bơi ếch.
- Đi bộ vào gần tường bài tập mô phỏng quay vòng bơi ếch, từ chậm tới nhanh.

2. Bài tập dưới nước

- Tập hai bài tập trên cạn nhưng ở chỗ nước nông.
- Đứng cách thành bể Độ 1 mét, đạp chân vào đáy bể để lướt nước và làm động tác chạm hai tay vào thành bể và quay vòng bơi ếch.
- Bơi vào gần thành bể, tập động tác quay vòng bơi ếch hoàn chỉnh. Cần tập lặp lại nhiều lần để nắm vững cự li quay người.
- Khi tốc độ lướt nước tương đương với tốc độ thì thực hiện động tác quạt tay dài.

2.2. Quay vòng vung tay bơi trườn sấp.

2.2.1. Phân tích kỹ thuật quay vòng vung tay.

Quay vòng là một bộ phận của bơi thể thao, quay vòng tốt sẽ giúp cho người bơi nâng cao thành tích thi đấu.

Đối với người mới học kiểu quay vòng vung tay thì kiểu quay vòng này có tốc độ quay vòng nhanh mà lại dễ học.

- *Bơi tiến vào tay chạm tì vào thành bể.*

Khi còn cách bể khoảng 5m phải chú ý tăng tốc độ bơi (hoặc giữ nguyên tốc độ) đồng thời phán đoán, điều chỉnh làm sao cho tay thuận (tay sẽ vung trên không) chạm vào thành bể ở vị trí đầu cao hơn trọng tâm cơ thể. Khi chạm tay vào thành bể, khuỷu tay phải co dần lại, đưa trọng tâm cơ thể vào sát thành, (xem Hình: 38: 1,2)

- *Quay người.*

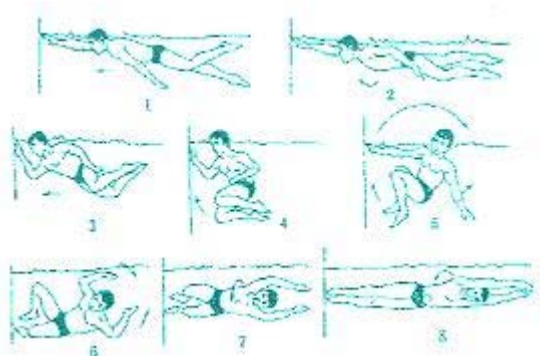
Nhờ quá trình và sự co dần của khuỷu tay, thân người tiến sát vào thành bể, lúc này cần xoay nghiêng cơ thể, đồng thời co đùi và gập gối ra phía trước.

Do điểm tì của tay trên thành bể cao hơn trọng tâm và động tác co chân để tạo thành ngẫu lực làm cho đầu nhô lên khỏi mặt nước và hai chân đưa vào sát thành bể. Nhân cơ hội đó, hít vào và dùng sức của tay đẩy thành bể để làm cho thân trên đảo ngược lại với chiều tiến vào thành bể của chân. Cùng lúc đó vung tay ra trước và đặt lên thành bể ở vị trí cách mặt nước khoảng 15-20cm, cơ thể nhanh chóng chìm vào trong nước (xem Hình 38: 3, 4, 5, 6)

Kết thúc động tác quay người 180°, thân người vẫn giữ ở tư thế nằm hơi nghiêng, chân phải ở trên, chân trái ở dưới, hai tay duỗi thẳng trước đầu để chuẩn bị đạp thành bể.

- *Đạp thành bể:*

Sau khi quay người, hai tay khép song song và kẹp sát vào hai bên đầu, đùi và cẳng chân tạo thành một góc nhọn, đùi và thân tạo thành góc tù. Tiếp đó, dùng sức của hai chân đạp mạnh vào thành bể duỗi thẳng khớp hông, gối và cổ chân. Khi đạp chân và lướt nước, thân người xoay dần từ tư thế nằm nghiêng sang tư thế nằm sấp và duy trì tư thế hình thoi lướt nước (xem Hình 38 : 7).



Hình 38

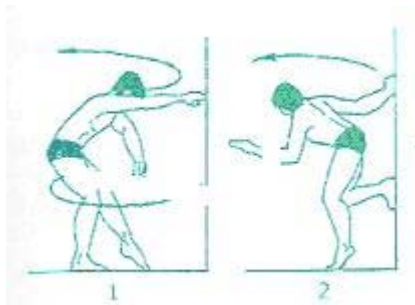
- Lướt nước và động tác bơi ban đầu

Kết thúc động tác đạp chân vào thành bể, cơ lưng và cơ bụng cần có độ căng cơ nhất định, hai tay và hai chân khép lại duỗi thẳng. Khi tốc độ lướt chậm lại (gần bằng tốc độ bơi) thì bắt đầu động tác đạp chân, điều chỉnh cho cơ thể lên vị trí thích hợp lúc đó bắt đầu động tác quạt tay (xem Hình: 38.8).

CÁC BÀI TẬP THỰC HÀNH KỸ THUẬT QUAY VÒNG VÙNG TAY DỪNG TRONG BƠI TRUYỀN SẮP.

1. Bài tập trên cạn

Bài tập 1: Bài tập bắt chước quay vòng trên cạn.



Hình 39

- Mục đích: Giúp cho sinh viên lĩnh hội trình tự động tác khi bơi đến thành bể, tì tay, quay người vùng tay và đặt chân lên thành bể trong quá trình quay vòng.

- Cách thực hiện: Sinh viên sau khi bắt chước động tác bơi, một tay chạm nhẹ vào tường rồi đứng một chân làm trụ, thân người quay 180° từ trước ra sau, sau đó bắt chân kia lên tường, cuối cùng vùng tay cúi người song song với mặt đất làm tư thế chuẩn bị đạp nước (xem Hình 39).

- Yêu cầu :

Trong khi quay người tay vẫn bám vào tường, chân đạp lên tường vào độ cao trên gối của chân đứng làm trụ.

Quay xong, hai tay phải duỗi thẳng song song, thân người phải cúi xuống song song với mặt đất. Bắt đầu có thể làm chậm sau tăng dần.

- Khối lượng: Mỗi buổi tập lặp lại 10-12 lần.

Bài tập 2: Di động bằng động tác vừa quạt tay trườn sấp, vừa đi bộ đến trước tường, làm động tác quay vòng:

- Mục đích: Giúp sinh viên xây dựng biểu tượng động tác quay vòng gắn với thực tế quay vòng dưới nước.
- Cách thực hiện: Đứng cách tường khoảng 2-3m vừa đi vừa làm động tác quạt tay trườn sấp, khi tay thuận chạm vào tường thì tiến hành quay người giống như bài tập 1.
- Yêu cầu: Cần phải đặt chận thuận vào tường, các yêu cầu khác tương tự như bài tập 1.
- Khối lượng: Mỗi buổi tập lặp lại 8-10 lần.

2. Bài tập dưới nước

Bài tập 1: Tập động tác quay vòng ở chỗ nước cạn

- Mục đích: Giúp cho sinh viên làm quen và nắm vững động tác quay vòng.
- Cách thực hiện: Giống bài tập 1 và 2 ở trên cạn, chỉ khác là thực hiện động tác ở dưới nước có độ sâu ngang ngực hoặc ngang bụng.
- Yêu cầu: Khi vung tay và gập thân ra trước, toàn bộ thân người phải chìm trong nước. Thực hiện động tác từ chậm tới nhanh.
- Khối lượng: Mỗi buổi tập lặp lại 10-12 lần.

Bài tập 2: Tập quay vòng vung tay chậm kết hợp các giai đoạn của động tác quay vòng.

- Mục đích: Giúp sinh viên nắm vững và hoàn thiện kỹ thuật động tác quay vòng vung tay.
- Cách thực hiện: Sinh viên bơi sấp vào thành bể đặt một tay đứng vị trí ở thành bể bơi, sau đó xoay người, co đùi, gập gối đạp chân vào thành bể
- Yêu cầu: Thực hiện các giai đoạn nhịp điệu, ban đầu thực hiện chậm sau đó nhanh dần
- Khối lượng: Mỗi sinh viên thực hiện 3 –4 tổ, mỗi tổ 5-6 lần, nghỉ giữa 2-3 phút

NHIỆM VỤ

Nhiệm vụ 1: Hoạt động toàn lớp:

- Sinh viên nghe giáo viên phân tích, đàm thoại và quan sát giáo viên thi phạm kỹ thuật động tác xuất phát và quay vòng (có thể xem mô hình, băng...).

Câu hỏi phân tích và đàm thoại.

1. Kỹ thuật xuất phát trên bục.
2. Kỹ thuật quay vòng vùng tay trong bơi trườn sấp.
3. Kỹ thuật quay vòng trong bơi ếch.

Nhiệm vụ 2: Hoạt động cá nhân

- Sinh viên tự nghiên cứu kỹ thuật động tác xuất phát và quay vòng đơn giản dưới nước

Nhiệm vụ 3: Hoạt động toàn lớp

Tập luyện theo sự hướng dẫn của giáo viên

Giáo viên quan sát và sửa chữa kỹ thuật động tác

Nhiệm vụ 4: Hoạt động theo nhóm, tổ.

Các nhóm, tổ tự tập luyện kỹ thuật động tác theo sự hướng dẫn của nhóm trưởng

Giáo viên quan sát và sửa chữa kỹ thuật.

Nhiệm vụ 5: Hoạt động toàn lớp

- Các nhóm, tổ báo cáo kết quả tập luyện sau đó giáo viên nhận xét đánh giá rút ra kết luận.

ĐÁNH GIÁ HOẠT ĐỘNG

1. Lí thuyết.

1.1. Đánh dấu (x) vào các ô thích hợp phản ánh kỹ thuật xuất phát trong bơi lội.

1.1.1. Kỹ thuật xuất phát chia làm mấy giai đoạn?

- | | |
|---|---|
| ☐ a. 6 giai đoạn | ☐ b. 5 giai đoạn |
| ☐ c. 4 giai đoạn | ☐ d. 3 giai đoạn |

1.1.2. Góc độ bật nhảy tốt nhất là?

- | | | |
|---|---|---|
| ☐ a. $40 - 50^\circ$ | ☐ b. $30 - 35^\circ$ | ☐ c. $25 - 30^\circ$ |
|---|---|---|

1.1.3. Góc độ vào nước khoảng?

- | | | |
|--|--|--|
| ☐ a. 20° | ☐ b. 15° | ☐ c. 10° |
|--|--|--|

1.2. Phản ánh kỹ thuật quay vòng trong bơi lội bằng cách đánh dấu (x) vào các ô tương ứng sau.

1.2.1. Kỹ thuật quay vòng bơi ếch khác bơi trườn ở giai đoạn nào?

- | | |
|---|--|
| ☐ a. Tay chạm thành bể | ☐ b. Quay người |
|---|--|

- ☐ c. Đạp thành bể động tác bắt đầu bơi
- ☐ d. Lướt nước và
- ☐ đ. Tất cả các phương án trên
- 1.2.2. Quay người trong bơi ếch bao gồm?
- ☐ a. Quay phải ☐ b. Quay trái
- 1.2.3. Sau khi đạp thành bể thân người tạo thành?
- ☐ a. Hình thoi nhọn để lướt nước thường ☐ b. Thả lỏng bình
- ☐ c. Hình bình hành
- 1.2.4. Khi tốc độ đạp nước gần bằng tốc độ bơi thì?
- ☐ a. Bắt đầu quạt nước dài đến cạnh đùi ☐ b. Quạt ngang ngực
- 1.2.5. Kỹ thuật quay vòng vùng tay trong bơi trườn sấp gồm các giai đoạn?
- ☐ a. Bơi tiến vào thành bể và chạm bể ☐ b. Quay người
- ☐ c. Đạp thành bể ☐ d. Lướt nước và động tác bắt đầu bơi

2. Thực hành

2.1. Nắm được kỹ thuật xuất phát và thực hành tương đối thành thạo

2.2. Nắm được kỹ thuật quay vòng đơn giản trong bơi trườn và bơi ếch

Chú ý: Sinh viên tham khảo một số sai lầm thường mắc phải trong khi xuất phát và quay vòng để tập luyện có hiệu quả hơn.

Bảng 4. Những sai sót thường mắc và phương pháp sửa chữa khi học xuất phát trên bục.

<u>Phần</u>	<u>Sai lầm</u>	<u>Nguyên nhân</u>	<u>Phương pháp sửa chữa</u>
<u>Tư thế thân người</u>	<u>Ngực, bụng, đập mạnh vào nước</u>	<u>1.BAT nháy không có sức mạnh, ngẩng đầu uốn ngực và bụng khi xuất phát.</u> <u>2. Góc dậm nháy quá lớn.</u> <u>3. Sợ nước nên không dám đổ người ra trước rồi mới đập nháy.</u>	<u>1. Sau khi bắt nháy, cúi đầu, hóp ngực, hơi hóp bụng, cơ lưng, cơ lườn cần giữ độ căng.</u> <u>2. Đổ người trước rồi đập bực.</u> <u>3. Nhờ đồng đội giúp đỡ để đổ người trước, đến khi tay sấp chạm nước thì chân mới đập, điểm vào nước không được quá gần.</u>
<u>Chân</u>	<u>Gập gối khi vào nước</u>	<u>Cẳng chân thả lỏng</u>	<u>Nhấn mạnh sau khi bắt nháy, hai chân cần duỗi thẳng, cần khép lại, giữ độ căng nhất định. Có thể 2 chân kẹp một vật gì đó khi xuất phát hoặc yêu cầu nhắm mắt.</u>

Những sai lầm thường mắc và phương pháp sửa chữa khi giảng dạy kiểu quay vòng vung tay.

Trong quá trình giảng dạy kĩ thuật quay vòng vung tay sinh viên thường mắc một số sai lầm, có thể căn cứ vào đó để tiến hành sửa chữa sai sót cho sinh viên, nhằm giảm tới thiểu các sai sót thường xảy ra khi quay vòng

Bảng 5. Những sai lầm thường mắc và phương pháp sửa chữa khi học kiểu quay vòng vung tay

<u>Phần</u>	<u>Sai lầm thường mắc</u>	<u>Nguyên nhân</u>	<u>Phương pháp sửa chữa</u>
<u>Phối hợp</u>	<u>Vung tay trên không cùng lúc với đạp chân</u>	<u>Đạp chân quá sớm</u>	<u>Yêu cầu vung tay để vào nước rồi cúi đầu, để cơ thể tạo thành tư thế nằm ngang rồi mới đạp chân.</u>
<u>Dùng sức</u>	<u>- Đạp chân không có sức mạnh</u> <u>- Đạp nước chân thường bị trượt</u>	<u>- Bàn chân chưa đặt vào thành bể hoặc thân người xa thành bể</u> <u>- Bàn chân chưa đặt vuông góc với thành bể bơi</u>	<u>- Yêu cầu thân người nằm nghiêng, đùi và cẳng chân co sát để mông sát thành bể rồi mới đạp chân.</u> <u>- Thực hiện động tác chậm để tạo thói quen sau đó tăng dần tốc độ đạp chân</u>

Bảng 6. Những sai lầm thường mắc và phương pháp sửa chữa khi giảng dạy kĩ thuật quay vòng trong bơi ếch.

<u>Phần</u>	<u>Sai lầm thường mắc</u>	<u>Nguyên nhân</u>	<u>Phương pháp sửa chữa</u>
<u>Động tác quay người</u>	<u>- Động tác quay người giật cục, thiếu nhịp.</u> <u>- Động tác quay người chậm.</u>	<u>- Không có động tác đánh đầu để quay người mà trước tiên lại đẩy tay thẳng.</u> <u>- Không lợi dụng được quán tính khi bơi gần vào thành bể.</u>	<u>- Sau khi co chân, trước tiên phải đánh đầu để quay người rồi mới đẩy tay.</u> <u>- Bơi đến gần thành bể phải tăng tốc độ. Sau khi co chân, phải đánh đầu đồng thời với đẩy vào thành bể để quay người</u>
<u>Đạp thành bể</u>	<u>- Phương hướng đạp chân không thẳng, có hiện tượng đạp trượt.</u>	<u>- Chưa hoàn thành động tác quay người đã đạp chân. Quay người xong, thân người chưa thành tư thế nằm sấp, mông</u>	<u>- Sau khi quay người thì duỗi tay, thân người thành tư thế nằm sấp. Khi co chân, mông phải sát thành bể để đạp chân.</u>

	<u>- Đạp nước chân thường bị trượt</u>	<u>không đưa sát thành bể</u> <u>- Khi đạp nước chân chưa đặt vuông góc với thành bể bơi.</u>	<u>- Thực hiện động tác chậm để tạo thói quen sau đó tăng dần tốc độ đạp chân</u>
--	--	--	---

Chủ đề 7

PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC THI ĐẤU VÀ TRỌNG TÀI BƠI LỘI (2 TIẾT)

MỤC TIÊU

Học xong chủ đề này sinh viên phải:

- Mô tả được phương pháp tổ chức thi đấu một Đại hội bơi lội cấp cơ sở.
- Nắm được phương pháp trọng tài Đại hội bơi lội
- Biên soạn được điều lệ tổ chức Đại hội bơi lội ở cấp cơ sở.

Từ đó giúp cho sinh viên bước đầu hình thành được năng lực tổ chức thi đấu và trọng tài các cụm thi đấu bơi ở các cấp cơ sở.

THÔNG TIN CƠ BẢN

1. Ý nghĩa của công tác tổ chức thi đấu trong Bơi lội

Thi đấu là một bộ phận trong công tác giảng dạy và huấn luyện bơi lội. Tổ chức thi đấu tốt sẽ ảnh hưởng trực tiếp tới việc nâng cao thành tích của vận động viên. Thi đấu là một biện pháp để giáo dục đạo đức, ý chí cho vận động viên, vì trong thi đấu các vận động viên phải biểu hiện được cao độ tính kiên trì, lòng nhẫn nại, chiến đấu với tinh thần trách nhiệm cao với tập thể.

Thi đấu bơi lội là hình thức tuyên truyền, lôi cuốn quần chúng tham gia rèn luyện thể dục thể thao có hiệu quả. Với vẻ đẹp của hồ bơi, với tài nghệ của các vận động viên bơi lội trong các kiểu bơi khác nhau và với các nghi thức khác như: diễu hành, phát phần thưởng... trong thi đấu sẽ làm cho người xem hấp dẫn.

Đối với các chỉ đạo viên và huấn luyện viên, thi đấu là dịp để tổng kết thành tích, kết quả của một quá trình huấn luyện. Bằng những kết quả đạt được, các huấn luyện viên và vận động viên đánh giá mức thành công, ưu nhược điểm trong công tác huấn luyện. Thi đấu cũng là ngày hội trao đổi kinh nghiệm, tìm hiểu nhau về chuyên môn, nghiệp vụ, góp phần nâng cao nghề nghiệp cho mỗi cán bộ và vận động viên

Thi đấu thể giới và thi đấu hữu nghị với các nước bạn là biện pháp thắt chặt quan hệ quốc tế, tăng cường tình hữu nghị giữa các giới thể thao của các dân tộc, góp phần đoàn kết các lực lượng tiến bộ trên thế giới.

Như vậy thi đấu là sự thu hoạch của phong trào và nâng cao về bơi lội, có phong trào thì có thi đấu, ngược lại thi đấu là để cổ vũ, thúc đẩy sự phát triển của phong trào.

Phân loại thi đấu: Thi đấu bơi lội nằm trong hệ thống thi đấu thể thao của toàn quốc. Căn cứ vào tính chất thi đấu mà đặt tên gọi và phân loại thi đấu như sau:

- Thi đấu vô địch: thí dụ thi đấu vô địch toàn quốc, vô địch tỉnh...
- Thi đấu hữu nghị: Giữa các đội tuyển với nhau để trao đổi kinh nghiệm, học tập, tăng cường quan hệ hữu nghị.
- Đại hội bơi lội: Đại hội bơi lội thiếu niên, Đại hội thể dục thể thao toàn quốc.
- Thi đấu đẳng cấp: Để xác định đẳng cấp vận động viên theo Sắc lệnh Nhà nước.
- Thi đấu tuyển chọn: Để lựa chọn đội tuyển cho cơ sở đi thi đấu ở cấp cao hơn.
- Thi đấu tranh giải: Thi đấu tranh giải báo Tiền phong, báo Lao động...

1.1 Công tác chuẩn bị tổ chức một cuộc thi đấu bơi lội.

Thi đấu liên quan chặt chẽ với công tác huấn luyện. Vì vậy phải chuẩn bị thi đấu ngay trong quá trình tập luyện. Để các huấn luyện viên chủ động trong công tác của mình, cơ quan tổ chức thi đấu cần tiến hành sớm những hồ sơ thi đấu cần thiết. Công việc chuẩn bị cho một cuộc thi đấu phải chuẩn bị từ đầu năm huấn luyện. Nội dung chuẩn bị gồm các mặt như sau:

Về chuyên môn: Cơ quan tổ chức thi đấu cần công bố trước.

- Lịch thi đấu hàng năm.
- Điều lệ các cuộc thi đấu.
- Chuẩn bị việc thành lập hội đồng trọng tài.

Về cơ sở vật chất:

- Dự trù kinh phí chi tiêu cho cuộc thi.
- Sửa chữa và xây dựng bể bơi.

Để tổ chức một cuộc thi đấu bơi cần phải tiến hành các bước sau:

Thành lập ban tổ chức, xây dựng điều lệ, tuyên truyền quảng cáo, chuẩn bị cơ sở vật chất và thành lập ban trọng tài...

1.1.1. Cách thức tổ chức thi đấu bơi lội

Nói chung ban tổ chức một Đại hội bơi cấp cơ sở thường bao gồm một trưởng ban và một hoặc hai phó ban.

Trưởng ban thường là một đại biểu của chính quyền phụ trách về mặt văn hoá xã hội hoặc một hiệu phó phụ trách về học tập... để tổ chức điều hành chung.

Một phó trưởng ban là cán bộ có chuyên môn Thể dục thể thao để phụ trách việc soạn thảo điều lệ, thành lập hội đồng trọng tài và phụ trách các vấn đề chuyên môn trong thi đấu nhằm đảm bảo cho Đại hội tiến hành thuận lợi và đạt hiệu quả tốt.

Một phó trưởng ban khác phụ trách về công tác tuyên truyền và cơ sở vật chất như bể bơi, kinh phí, giải thưởng cũng như trật tự an toàn trong thi đấu. Các thành viên nên là các trưởng tiểu ban, phụ trách từng mảng công việc:

Ban thư kí điều hành

Tiểu ban cơ sở vật chất.

Tiểu ban chuyên môn.

Tiểu ban tuyên truyền...

Các tiểu ban đề xuất danh sách thành lập các thành viên trong tiểu ban đề Ban tổ chức phê duyệt và trao nhiệm vụ.

Sau khi thành lập xong ban tổ chức sẽ tiến hành triển khai các công việc được phân công theo chức trách.

1.2. Công việc sau khi thành lập Ban tổ chức

Ban tổ chức điều khiển các tiểu ban triển khai công việc theo lĩnh vực của mình.

+ *Ban thư kí điều hành:*

Xây dựng và thông báo điều lệ.

Điều lệ thi đấu là một văn bản cơ bản rất quan trọng của một cuộc thi đấu bơi lội, là cơ sở pháp lí để các huấn luyện viên, lãnh đạo dựa vào đó để triển khai các công tác huấn luyện và các công tác chuẩn bị khác cho thi đấu.

Điều lệ mang tính chất tạm thời nên khi xây dựng điều lệ cần đảm bảo sự thống nhất, dân chủ và hết sức rõ ràng cụ thể. Điều lệ phải dễ hiểu, tránh những sơ xuất dẫn đến sự thay đổi tùy tiện

Nội dung điều lệ thi đấu gồm các nội dung sau :

- Tên gọi và mục đích của cuộc thi.
- Thời gian địa điểm của thi đấu.
- Cơ quan tổ chức lãnh đạo cuộc thi.
- Thành phần và điều kiện tham gia thi đấu.
- Chương trình thi đấu cụ thể.
- Điều kiện và thể thức đăng kí thi đấu.

- Cách xếp hạng và giải thưởng.
- Thời gian đăng kí.
- Trọng tài và luật bơi được sử dụng trong cuộc thi.
- Các điều khoản khác.

Điều lệ do phó trưởng ban tổ chức phụ trách chuyên môn soạn thảo để thông qua ban tổ chức cùng đại diện các đơn vị tham gia thi đấu. Hội nghị thông qua điều lệ phải tiến hành trước thi đấu ít nhất 2 tháng. Sau khi điều lệ được thông qua sẽ in ấn và gửi về cho các đơn vị trước thi đấu ít nhất 1 tháng.

+ Công tác tuyên truyền và chuẩn bị cơ sở vật chất:

Sau khi điều lệ được thông qua. Phó ban phụ trách về cơ sở vật chất cần triển khai các công việc sau.

- Thông tin quảng cáo trên các phương tiện thông tin đại chúng và sử dụng các phương tiện thông tin quảng cáo khác để tuyên truyền cho cuộc thi.
- Dự trù kinh phí, vận động tài trợ.
- Chuẩn bị tu sửa, mua sắm các thiết bị dụng cụ cho cuộc thi như: đồng hồ, dây, cờ, còi, súng phát lệnh...
- Các khoản chi chủ yếu là giải thưởng, tiếp khách, bồi dưỡng Ban tổ chức và trọng tài, trang trí, nước uống cho khách và vận động viên trong thời gian của giải. Cố gắng đến mức tối đa để có bể bơi thi đấu đẹp, an toàn. Mọi việc điều sẵn sàng trước khi thi đấu.
- Phối hợp với ban chuyên môn để sắp xếp bố trí khâu trật tự an toàn cho cuộc thi.
- Phối hợp với ban chuyên môn để chuẩn bị giải thưởng.
- Đảm bảo trật tự địa điểm thi đấu (không để người xem làm ảnh hưởng tới thành tích của vận động viên)
- Bố trí cán bộ y tế trực tiếp cấp cứu

+ Thành lập hội đồng trọng tài và tập huấn trọng tài.

Hội đồng trọng tài của một cuộc thi đấu là tổ chức chuyên môn tạm thời. Hội đồng được cơ quan tổ chức thi đấu thành lập. Ban trọng tài hoạt động dưới sự điều khiển của tổng trọng tài. Tuy rằng hội đồng trọng tài là một tổ chức chuyên môn tồn tại trong thời gian thi đấu, nhưng nhiệm vụ của trọng tài rất lớn, bao gồm các công tác chỉ huy thi đấu, giáo dục về chuyên môn và tư tưởng cho vận động viên

Nhiệm vụ chủ yếu của các tiểu ban trọng tài là điều khiển cuộc thi đấu theo luật một cách công minh, chính xác. Vì vậy khi thành lập Ban trọng tài cần lựa chọn những người am hiểu về luật và có tác phong, đạo đức gương mẫu.

Số lượng và trình độ trọng tài tùy theo quy mô thi đấu

Trước thi đấu vài ngày, hội đồng trọng tài phải họp để chuẩn bị công việc của mình. Ở hội nghị này tổng trọng tài phải phổ biến điều lệ cuộc thi đấu, thống nhất về luật, phân công trọng tài và các chức trách cụ thể. Ngoài ra hội đồng trọng tài phải chuẩn bị tốt mọi điều kiện cho cuộc thi đấu như chuẩn bị dụng cụ chuyên môn, kiểm tra bể bơi, ... sau thi đấu cần tổng kết, tổ chức rút kinh nghiệm báo cáo với cơ quan tổ chức thi đấu.

+ *Xây dựng chương trình thi đấu.*

Sau khi các đội đã nộp đăng kí cho ban tổ chức (bộ phận chuyên môn). Dựa vào kết quả đăng kí, ban chuyên môn sẽ tiến hành xây dựng chương trình thi đấu.

Chương trình thi đấu phải đảm bảo các yêu cầu sau:

- Đảm bảo cho chương trình thi đấu có tính hấp dẫn đồng đều ở các buổi. Muốn vậy, mỗi buổi đều phải có nội dung chung kết và nội dung đấu loại (nếu có).
- Đảm bảo cho vận động viên tham gia hai cự li thi đấu trở lên có được thời gian nghỉ giữa tương đối thoả đáng.
- Đảm bảo thời gian thi đấu mỗi buổi không quá 4 giờ, trừ thi đấu 1 buổi có thể kéo dài thêm 30 phút, để đảm bảo sức khoẻ cho vận động viên và trọng tài.

Xuất phát từ các yêu cầu trên khi sắp xếp chương trình thi đấu ban tổ chức cần dựa vào số lượng vận động viên tham gia các cự li và kiểu bơi có trong nội dung thi, số lượng đường bơi, số đợt bơi, thời gian mỗi buổi bơi. Từ đó điều chỉnh, chuyển đổi thứ tự sắp xếp cho phù hợp với 3 yêu cầu trên của chương trình thi đấu bơi.

Chương trình thi đấu được chuyển đến cho lãnh đội hoặc huấn luyện viên các đội tham gia thi đấu chậm nhất là hai ngày trước khi khai mạc cuộc thi.

3. Công việc tiến hành

- Tổ chức lễ khai mạc: Chào cờ, tuyên bố lí do, giới thiệu đại biểu, giới thiệu các đơn vị tham gia dự giải, Ban tổ chức tuyên bố khai mạc Đại hội,

chúc các vận động viên dành thắng lợi, đại diện trọng tài tuyên thệ, đại diện vận động viên hứa hẹn...

- Tiến hành thi đấu: Theo lịch thi đấu các tiểu ban về vị trí quy định để tiến hành thi đấu. Nội dung nào thi xong cần xác định vận động viên đoạt giải ngay, để báo cho tiểu ban thư kí tổng hợp toàn giải.

- Công bố kết quả và trao giải, có thể làm ngay sau khi kết thúc nội dung thi, hoặc sau khi kết thúc Đại hội.

- Tổ chức lễ bế mạc

- Tổ chức rút kinh nghiệm Đại hội

** Thực hành tổ chức thi đấu bơi.*

Mỗi sinh viên phải soạn thảo một điều lệ thi đấu bơi cho cụm trường phổ thông cơ sở với các số liệu sau:

Có 6 trường tham gia, mỗi trường có 10 vận động viên, 6 nam, 4 nữ, mỗi vận động viên bơi 2 kiểu bơi 50m trườn sấp và 50m ếch.

Các đội có bơi tiếp sức nam và bơi tiếp sức nữ.

Bể bơi có 8 đường bơi, sau khi mỗi học sinh sắp xếp chương trình, giáo viên phân tích đánh giá chung.

4. Trọng tài thi đấu môn bơi lội

4.1. Nhiệm vụ và chức năng trọng tài ở các bộ phận

+ *Tổng trọng tài.*

Tổng trọng tài chịu sự lãnh đạo của ban tổ chức phụ trách toàn bộ công tác trọng tài một cách nghiêm minh, công bằng và chính xác, đúng luật.

Tổng trọng tài có một số nhiệm vụ, quyền hạn chính như sau:

Trước thi đấu phải tổ chức cho các trọng tài viên học tập điều lệ và phương pháp trọng tài, đồng thời tiến hành phân công thành viên các bộ phận trọng tài, kiểm tra việc sắp xếp chương trình thi đấu và các văn bản trong thi đấu và sân bãi dụng cụ.

Trong thi đấu giám sát và duyệt thành tích thi đấu mỗi đợt bơi, tổ chức họp trọng tài rút kinh nghiệm.

Sau thi đấu kiểm tra xét duyệt văn bản kết quả thi đấu và kí giấy chứng nhận thành tích cho các vận động viên.

+ *Trọng tài phát thanh.*

Trọng tài phát thanh dưới sự chỉ đạo chung của tổng trọng tài, tiến hành giới thiệu, công bố chương trình thi đấu, giới thiệu các vận động viên ở các đợt thi đấu, thuyết minh tình hình thi đấu ở từng cự ly, đợt bơi.

+ *Trọng tài thư kí*

Trọng tài thư kí có nhiệm vụ và chức trách sau: Sắp xếp chương trình thi đấu, phân đợt và xếp đường bơi.

Sau khi hoàn tất việc phân đường bơi và đợt bơi, trọng tài thư kí tiến hành viết phiếu thi đấu, phiếu thi đấu gồm: Phiếu danh sách vận động viên các đợt bơi đó, phiếu tổng hợp thành tích chung các nội dung thi đấu. Các phiếu đó có thể theo các mẫu sau:

Phiếu danh sách vận động viên các đợt bơi

<u>TT</u>	<u>Họ tên VĐV</u>	<u>Thành tích</u>	<u>Đơn vị</u>

(Buổi thi.....ngày.....tháng.....năm.....)

Đợt thứ.....cự ly.....kiểu bơi.

Phiếu thành tích cá nhân

Họ tên vận động viên :.....

Đơn vị:.....

Đợt bơi:.....

Ô bơi:.....

Thành tích đồng hồ 1:.....thành tích đồng hồ 2:

Thành tích chính thức

Trọng tài 1

Trọng tài 2

Kí tên

Kí tên

Phiếu tổng hợp thành tích chung của mỗi nội dung thi đấu

<u>TT</u>	<u>Họ và tên</u>	<u>ô bơi</u>	<u>Đợt bơi</u>	<u>Thành tích</u>	<u>Xếp hạng</u>

Cụ li:

+ *Trọng tài gọi tên và dẫn dắt vận động viên.*

Trọng tài gọi tên và dẫn dắt vận động viên có nhiệm vụ.

- Trước thi đấu, dùng loa tay để thông báo vị trí tập kết vận động viên.
- Đọc tên vận động viên để gọi họ vào vị trí tập kết.
- Trước khi vào vị trí thi đấu khoảng 10 phút trọng tài gọi tên điểm danh và so sánh với phiếu ghi thành tích cá nhân để xếp họ theo thứ tự từng ô.
- Ghi thứ tự tên vận động viên bơi tiếp sức vào sau phiếu ghi thành tích.
- Kiểm tra trang phục của vận động viên.

Trước khi thi đấu 4 phút điểm danh lần 2, sau đó dẫn vận động viên vào ghế chờ xuất phát và giao phiếu ghi thành tích cá nhân của mỗi vận động viên cho trọng tài ở ô bơi đó.

- Kết thúc đợt bơi phải dẫn vận động viên thi đấu xong ra ngoài bể.
- Nếu có vận động viên bỏ cuộc, trước khi thi đấu phải báo cáo cho tổng trọng tài và đem phiếu ghi thành tích cá nhân của vận động viên bỏ cuộc trao trả cho trọng tài thư kí.

+ *Trọng tài phát lệnh.*

Phát lệnh là công việc có ảnh hưởng trực tiếp tới thành tích của vận động viên và tính công bằng trong thi đấu. Vì vậy đòi hỏi trọng tài phát lệnh phải có năng lực quan sát tốt, có tính quyết đoán và chính xác.

Trọng tài phát lệnh có chức trách và nhiệm vụ sau.

- Chuẩn bị tốt các dụng cụ thi đấu (bia, súng, đạn, bục...).
- Tìm hiểu trình độ và đặc điểm chung về xuất phát của vận động viên.
- Phối hợp tập với trọng tài bấm giờ và tổng trọng tài trước khi thi đấu....

Nếu có vận động viên cướp xuất phát trọng tài phát lệnh cần lập tức dùng hòi còi ngắn, mạnh để gọi vận động viên lại sau đó tổ chức cho xuất phát lần hai. Nếu lần 2 có người cướp xuất phát, cuộc thi vẫn tiếp tục và người cướp xuất phát sẽ bị loại.

Sau thi đấu tổ chức rút kinh nghiệm và tổng kết công tác phát lệnh.

+ *Trọng tài bấm giờ:*

Nhiệm vụ chính của trọng tài bấm giờ là xác định chính xác thành tích cho vận động viên, kiểm tra các phạm lỗi khi về đích và quay vòng (nếu bơi cự li 200m trở lên), kiểm tra lỗi khi xuất phát tiếp sức. Do vậy đòi hỏi trọng tài xuất phát phải có tinh thần trách nhiệm và tính nguyên tắc cao.

Sau khi giao phiếu ghi thành tích cho tổ trưởng, các trọng tài bấm giờ phải giữ nguyên đồng hồ trả về số “0”.

Tổ trưởng trọng tài bấm giờ khi thu xong phiếu ghi thành tích, thì dựa vào thành tích chính thức ghi trên phiếu để sắp xếp theo thứ tự rồi cùng đối chiếu với trọng tài đích.

Tổ trưởng trọng tài bấm giờ và tổ trưởng trọng tài đích dựa vào ý kiến xử lý của tổng trọng tài và quy định của luật bơi, để chỉnh đốn sự chênh lệch nhau đó. Cuối cùng đem phiếu thành tích giao cho tổng trọng tài.

Sau mỗi buổi thi đấu kịp thời sơ kết, nghiên cứu những vấn đề tồn tại, không ngừng nâng cao và cải tiến công tác bấm giờ.

+ *Trọng tài kĩ thuật:*

Trọng tài kĩ thuật là người kiểm tra sự phạm lỗi của vận động viên bơi trong khi bơi, trên đường bơi và quay vòng. Quyết định phạm lỗi sẽ quyết định đến việc thắng thua của một đội và quyền lợi của vận động viên. Vì vậy, đòi hỏi trọng tài kĩ thuật phải hết sức công minh, thận trọng, tỉ mỉ và chính xác.

Trọng tài quay vòng khi phát hiện thấy vận động viên phạm lỗi thì ra hiệu báo cho tổ trưởng trọng tài kĩ thuật quay vòng. Tổ trưởng có vận động viên phạm lỗi ở phạm mình phụ trách phải ra hiệu báo cho tổng trọng tài, đồng thời nhanh chóng viết vào biên bản phạm lỗi theo mẫu văn bản sau:

Biên bản phạm kĩ thuật

Đối tượng Nam (Nữ)..... cự li..... đường bơi..... đợt bơi.....

<u><i>Đường bơi có vận động viên phạm lỗi</i></u>	<u><i>Lí do phạm lỗi</i></u>	<u><i>Ý kiến xử lí</i></u>

Trọng tài kĩ thuật

Tổ trưởng

Tổng trọng tài

Viết biên bản phạm lỗi kĩ thuật phải chính xác, rõ ràng, ngắn gọn, dứt khoát. Sau đó, biên bản phạm lỗi giao cho tổng trọng tài để tổng trọng tài có quyết định cuối cùng.

Sau mỗi buổi thi đấu, cần họp các trọng tài kỹ thuật rút kinh nghiệm để cho công tác trọng tài các buổi thi hoặc cuộc thi sau tốt hơn.

+ *Trọng tài đích:*

Trọng tài đích đóng vai trò chính để xác định thứ hạng của vận động viên về đích trong mỗi đợt bơi. Vì vậy, yêu cầu cần tập trung chú ý cao độ, phản ứng nhanh chóng, phán đoán chính xác thứ tự về đích của vận động viên.

Phương pháp xác định thứ hạng về đích: Có hai cách cơ bản:

- *Phương pháp thứ nhất* là phương pháp phân công theo đường bơi. Mỗi nhóm phụ trách từ 3 đến 4 đường bơi trong đó có 1 hoặc 2 đường bơi sát nhau sẽ có hai trọng tài cùng quan sát. Ví dụ, một nhóm quan sát đường bơi 1, 2, 3, 4; nhóm thứ hai quan sát đường bơi 3, 4, 5, 6; nhóm thứ ba quan sát đường bơi 5, 6, 7, 8. Phương pháp này trọng tài có thể đi theo vận động viên bơi dưới nước để xác định thứ hạng.

- *Phương pháp thứ hai* là phương pháp truyền thống. Đó là phương pháp phân công nhóm theo dõi, xác định vận động viên theo thứ hạng về đích. Ví dụ, nhóm theo dõi xác định vận động viên về đích thứ hạng từ thứ nhất đến thứ 4, nhóm theo dõi xác định vận động viên về đích thứ hạng từ thứ năm đến thứ tám.

Đối với các cuộc thi đấu bơi cấp cơ sở, do trình độ bơi của vận động viên thấp và chênh lệch lớn nên trong một cuộc thi nên sử dụng từ 1 đến 3 trọng tài là đủ và sự phân công có thể theo cách thứ nhất.

Khi vận động viên đến đích cần xác định rõ thứ hạng các đường bơi mà mình phụ trách vào giấy và báo cáo cho nhóm trưởng tổng hợp chung thứ hạng của cả đợt bơi.

Tổ trưởng trọng tài sau khi tổng hợp các báo cáo của trọng tài viên và viết vào biên bản. Biên bản của trọng tài đích có thể theo mẫu sau:

Biên bản báo cáo thứ tự về đích

<u>Thứ hạng</u>	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>6</u>	<u>7</u>	<u>8</u>
<u>Đường bơi</u>								

Đối tượng: Nam (Nữ); cự li.....; Kiểu bơi.....; đợt bơi.....

Sau khi viết xong văn bản, tổ trưởng trọng tài đích đối chiếu với thành tích của tổ trưởng trọng tài bấm giờ, nếu không có sự chênh lệch nhau sẽ nộp biên bản cho trọng tài thư kí.

+ *Trọng tài điều khiển đường dây.*

Trong thi đấu, khi có vận động viên xuất phát phạm quy, khi tất cả vận động viên đã xuất phát bơi dưới nước, do không thể nghe được còi gọi lại của trọng tài phát lệnh nên muốn báo cho vận động viên dừng lại cần có trọng tài điều khiển dây, hạ dây xuống, khi vận động viên bơi ngang qua,

kéo căng dây, báo hiệu cho vận động viên biết phải dừng lại. Trọng tài điều khiển gồm hai người, mỗi người đứng một bên thành bể, cách đầu bể vận động viên đứng xuất phát khoảng 15m.

4.2. Phối hợp của các tổ trọng tài quá trình thi đấu

- Trước thi đấu 10 phút, tổng trọng tài cần tập hợp toàn bộ trọng tài, trước thi đấu 5 phút tổng trọng tài dẫn toàn bộ trọng tài vào sân, các tổ trưởng dẫn trọng tài viên của tổ mình vào vị trí quy định. Sau đó, theo lệnh chung của tổng trọng tài, các trọng tài viên nhất loạt ngồi xuống vị trí của mình.

Lúc này, tổng trọng tài phát thanh ngồi giới thiệu họ tên vận động viên, đơn vị và đường bơi. Sau đó, trọng tài cho trọng tài phát lệnh tổ chức cho đợt bơi đó xuất phát.

Sau khi toàn bộ vận động viên ở đợt bơi đó tới đích, tổ trưởng trọng tài bấm giờ thu toàn bộ phiếu ghi thành tích và đối chiếu với tổ trưởng trọng tài đích về thứ hạng. Nếu không có sự chênh lệch nhau sẽ chuyển số phiếu ghi thành tích đó cho tổng trọng tài.

- Tổ trưởng trọng tài kỹ thuật nếu phát hiện có vận động viên phạm lỗi kỹ thuật phải báo cáo ngay cho tổng trọng tài, sau đó trọng tài kỹ thuật phải viết tờ biên bản có chữ ký của tổ trưởng để giao nộp cho tổng trọng tài.

- Sau khi tổng trọng tài xét duyệt toàn bộ phiếu ghi thành tích của đợt bơi đó mới giao cho trọng tài phát thanh, để công bố thành tích của các vận động viên đã được duyệt lên loa đài. Thông thường, nếu dùng đồng hồ tự động, thì thành tích có thể công bố sau khi kết thúc đợt bơi, còn dùng đồng hồ bấm tay, thường phải sau một đợt bơi kế tiếp mới có thể kịp công bố trên loa đài. Cuộc thi cứ kế tiếp nhau theo trình tự như trên để tiến hành.

Bảng 7. Số lượng trọng tài

<u>Thành phần</u>	<u>Quy mô nhỏ</u>	<u>Quốc tế</u>
<u>Tổng trọng tài</u>	<u>1</u>	<u>1</u>
<u>Phó tổng trọng tài</u>	<u>0</u>	<u>3</u>
<u>Tổng thư ký</u>	<u>1</u>	<u>1</u>
<u>Thư ký viên</u>	<u>1</u>	<u>3</u>
<u>Trọng tài xuất phát</u>	<u>1</u>	<u>1</u>
<u>Tổ trưởng trọng tài sắp xếp vận động viên</u>	<u>0</u>	<u>1</u>
<u>Trọng tài sắp xếp vận động viên</u>	<u>0</u>	<u>1</u>
<u>Tổ trưởng trọng tài bấm giờ</u>	<u>1</u>	<u>1</u>
<u>Trọng tài bấm giờ</u>	<u>8</u>	<u>24</u>

<u>Tổ trưởng trọng tài đích</u>	<u>1</u>	<u>1</u>
<u>Trong tài đích</u>	<u>0</u>	<u>24</u>
<u>Tổ trưởng trọng tài trên cự li</u>	<u>1</u>	<u>1</u>
<u>Trong tài trên cự li</u>	<u>0</u>	<u>1</u>
<u>Trong tài quay vòng</u>	<u>1</u>	<u>8</u>
<u>Trong tài tuyên truyền</u>	<u>0</u>	<u>1</u>
<u>Trong tài phát thanh</u>	<u>1</u>	<u>2</u>

- Sau khi kết thúc toàn bộ các nội dung thi đấu, tổng trọng tài sẽ ra hiệu để toàn thể trọng tài viên nhất loạt đứng dậy và ra sân. Số lượng trọng tài thi đấu bơi lội bao gồm từ 17-74 tùy theo quy mô thi đấu, để đảm bảo quy cách thi đấu trọng tài phải mặc quần áo đồng phục (xem Bảng 7).

Chú ý: Để hiểu rõ nhiệm vụ của các bộ phận trọng tài giáo viên cần xem *Giáo trình Bơi lội*, dự án đào tạo giáo viên Trung học cơ sở năm 2003 của Nguyễn Văn Trạch và Ngũ Duy Anh.

5. Thực hành phương pháp trọng tài

Xem *Giáo trình Bơi lội*, dự án đào tạo giáo viên trung học cơ sở năm 2000 Nguyễn Văn Trạch và Ngũ Duy Anh.

NHIỆM VỤ

Nhiệm vụ 1: Hoạt động toàn lớp.

Câu hỏi phân tích và đàm thoại:

Để tổ chức một cuộc thi đấu bơi lội cần phải tiến hành các bước như thế nào?

Nhiệm vụ và chức năng của các bộ phận trọng tài.

Nhiệm vụ 2: Hoạt động theo cá nhân:

Sinh viên tự nghiên cứu tài liệu theo sự hướng dẫn của giáo viên

Nhiệm vụ 3: Hoạt động theo nhóm tổ:

- Thảo luận theo nhóm, tổ.

Câu hỏi thảo luận:

- Thảo điều lệ thi đấu giải bơi lội ở trường tiểu học

- Tổ chức một cuộc thi đấu bơi lội với số lượng 10 em (trong đó có 5 nam và 5 nữ) với bể bơi có 4 đường. Nội dung thi đấu cá nhân và bơi tiếp sức.

- Sinh viên có thể đưa ra một số câu hỏi trong quá trình thảo luận.

Nhiệm vụ 4: Hoạt động toàn lớp.

- Đại diện các nhóm báo cáo kết quả thảo luận.
- Giáo viên đánh giá, nhận xét và rút ra kết luận.

ĐÁNH GIÁ HOẠT ĐỘNG

1. Lí thuyết:

1.1. Ý nghĩa của công tác tổ chức thi đấu bơi lội

- ☐ a. Thi đấu là một bộ phận quan trọng trong huấn luyện
- ☐ b. Là hình thức tuyên truyền quần chúng tham gia tập luyện
- ☐ c. Là dịp tổng kết thành tích trong công tác huấn luyện và tập luyện
- ☐ d. Thi đấu là dịp thắt chặt tình hữu nghị
- ☐ đ. Thi đấu là hình thức phô trương
- ☐ e. Tất cả các yếu tố trên

1.2. Đánh dấu (x) vào các ô tương ứng phản ánh phương pháp tổ chức một cuộc thi đấu bơi lội

1.2.1. Để tổ chức một cuộc thi đấu cần phải tiến hành các bước?

- | | |
|---|---|
| ☐ a. Thành lập ban tổ chức | ☐ b. Xây dựng điều lệ |
| ☐ c. Thông tin quảng cáo | ☐ d. Chuẩn bị cơ sở vật chất |
| ☐ đ. Thành lập ban trọng tài | ☐ e. Tất cả các yếu tố trên |

1.2.2. Trọng tài thi đấu bơi lội gồm?

- | | |
|---|--|
| ☐ a. Tổng trọng tài | ☐ b. Trọng tài thư kí |
| ☐ c. Trọng tài gọi tên và dẫn dắt vận động viên: | ☐ d. Trọng tài đích |
| ☐ đ. Trọng tài kĩ thuật | ☐ e. Trọng tài phát lệnh |
| ☐ f. Trọng tài điều khiển dây bơi | ☐ h. Trọng tài bắt phạm quy |
| ☐ i. Trọng tài cơ sở vật chất | |

1.2.3. Trọng tài tuyên truyền và cơ sở vật chất có nhiệm vụ?

- | | |
|---|--|
| ☐ a. Thông tin quảng cáo trên các phương tiện thông tin đại chúng về Đại hội | |
| ☐ b. Dán panô, áp phích | ☐ c. Chuẩn bị cơ sở vật chất cho cuộc thi |

☐ d. Phát phần thưởng

1.2.4. Khi thành lập hội đồng trọng tài cần?

☐ a. Dựa vào số lượng đường bơi ☐ b. Dựa vào quy mô cuộc thi

☐ c. Cả 2 yếu tố trên

1.2. 5: Trong quá trình thi đấu có tính đến?

☐ a. Tính hấp dẫn đồng điều ở các buổi thi đấu

☐ b. Vận động viên không thi đấu quá 4 nội dung trong một buổi

☐ c. Vận động viên thi đấu các cự li không hạn chế trong một buổi

☐ d. Mỗi buổi thi đấu không quá 4 giờ

☐ đ. Mỗi buổi thi đấu không quá 5 giờ

1.3. Trọng tài thi đấu môn Bơi lội.

1.3.1: Tổng trọng tài có nhiệm vụ?

☐ a. Phụ trách toàn bộ công tác thi đấu một cách nghiêm minh

☐ b. Công bằng chính xác và đúng luật

☐ c. Phụ trách toàn bộ Đại hội

1.3.2: Trọng tài thư kí có nhiệm vụ?

☐ a. Sắp xếp chương trình thi đấu ☐ b. Phân đợt và xếp đường bơi

☐ c. Tổng hợp thành tích chung các nội dung thi đấu

☐ d. Tổng hợp thành tích chung cuộc thi

1.3.3. Trọng tài bấm giờ có nhiệm vụ?

☐ a. Sắp xếp trọng tài ở các đường bơi ☐ b. Không cần thiết

☐ c. Xác định chính xác thành tích vận động viên

☐ d. Kiểm tra các phạm lỗi về đích và quay vòng ở cự li 200m trở lên

1.3.4: Trọng tài đích có nhiệm vụ?

☐ a. Xác định thứ tự về đích của vận động viên trong từng đợt bơi

☐ b. Xác định thành tích của từng vận động viên

☐ c. Cả hai yếu tố trên

1.3. 5: Trọng tài điều khiển dây có nhiệm vụ?

☐ a. Thả dây khi vận động viên phạm lỗi xuất phát

☐ b. Thả dây khi vận động viên phạm lỗi quay vòng

☐ c. Thả dây khi vận động viên phạm lỗi kĩ thuật trên đường bơi

2. Thực hành:

2.1. Thảo luận điều lệ tổ chức thi đấu một Đại hội bơi lội cấp cơ sở.

2.2. Lập kế hoạch tổ chức thi đấu giải bơi lội ở trường phổ thông THCS nơi đồng chí phụ trách.

|

Chủ đề 8

CỨU ĐUỐI VÀ PHƯƠNG PHÁP PHÒNG NGỪA TAI NẠN TRONG TẬP LUYỆN BƠI LỢI (2 TIẾT)

MỤC TIÊU

Chủ đề này nhằm cung cấp cho sinh viên những kiến thức cơ bản về phương pháp cứu đuối, cách dìu người bị đuối nước, phương pháp hô hấp nhân tạo và phương pháp ngăn ngừa một số chấn thương thường gặp trong tập luyện bơi lội, từ đó các em vận dụng vào quá trình tập luyện, giảng dạy và áp dụng vào thực tế cuộc sống.

THÔNG TIN CƠ BẢN

1. Cứu đuối

1.1. Phân tích các quy trình và kỹ thuật chủ yếu dùng trong cứu đuối

Cứu đuối là biện pháp cứu những người bị đuối nước do phát sinh sự cố trên nước.

Các nước trên thế giới rất coi trọng công tác an toàn trên nước. Họ đã xây dựng một hệ thống tổ chức chuyên môn để quản lý các khâu an toàn trên sông nước. Tổ chức 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 thì do Hội Chữ thập đỏ phụ trách công tác này.

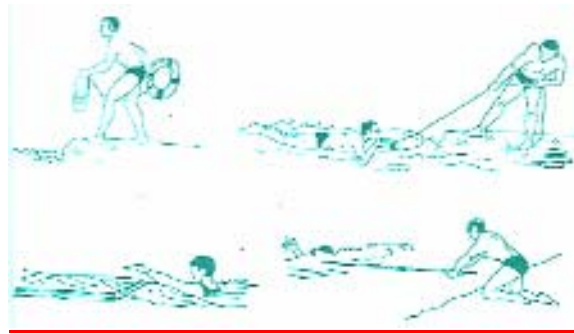
Về cứu đuối người ta dùng hai phương pháp cơ bản là cứu đuối gián tiếp và cứu đuối trực tiếp.

Tuỳ theo tình hình cụ thể của người bị đuối mà quyết định sử dụng phương pháp thích hợp.

- *Cứu đuối gián tiếp* là người làm công tác cứu đuối sử dụng các dụng cụ cứu đuối có sẵn để cứu người bị đuối nước, khi họ còn đang tỉnh. Ví dụ quăng phao cứu sinh, dây thừng, gậy, sào tre, bè ván và các vật nổi... Người cứu hộ tuỳ theo từng trường hợp bị đuối gần hay xa, nặng hay nhẹ để đưa hoặc tung các dụng cụ cứu đuối xuống nước cho người bị đuối, sau đó kéo họ vào bờ.

- *Cứu đuối trực tiếp* là khi không có dụng cụ cứu đuối, hoặc người cứu đuối đã ở vào trạng thái hôn mê thì dùng kỹ thuật cứu người trực tiếp. Người làm công tác cứu người 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:

Để cứu đuối trực tiếp hiệu quả, chúng ta cần phải nắm bắt các quy trình và kỹ thuật cơ bản dưới đây:



Hình 40

a. Quan sát tình huống người bị đuối nước

Nhân viên cứu đuối trước khi xuống nước cần phải quan sát vị trí của người bị đuối nước, tình hình chìm nổi (đã hôn mê và chìm xuống hay còn đang dấy dựa trong nước). Nếu người bị đuối nước ở nơi nước yên tĩnh thì người cứu đuối có thể trực tiếp xuống nước và bơi đến thẳng chỗ người bị đuối 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, để nhanh chóng bơi đến tiếp cận người bị đuối nước mà không bị lạc mục tiêu.

b. Nhảy vào nước.

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 xạc chân trước sau, hai tay giang ngang sang hai bên về phía trước nhảy vào nước (xem Hình 41).



Hình 41

c. Bơi tiếp cận người bị đuối nước.

Khi bơi tiếp cận 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 dấy dựa, người cứu đuối không nên xông vào phía trước người bị đuối nước, mà tiếp cận họ từ phía sau lưng để tránh khỏi bị họ ôm túm gây nguy hiểm.

Nếu người bị đuối có tầm vóc kém so với bản thân người cứu đuối hoặc sức lực đã suy kiệt, có thể vào cứu ngay.

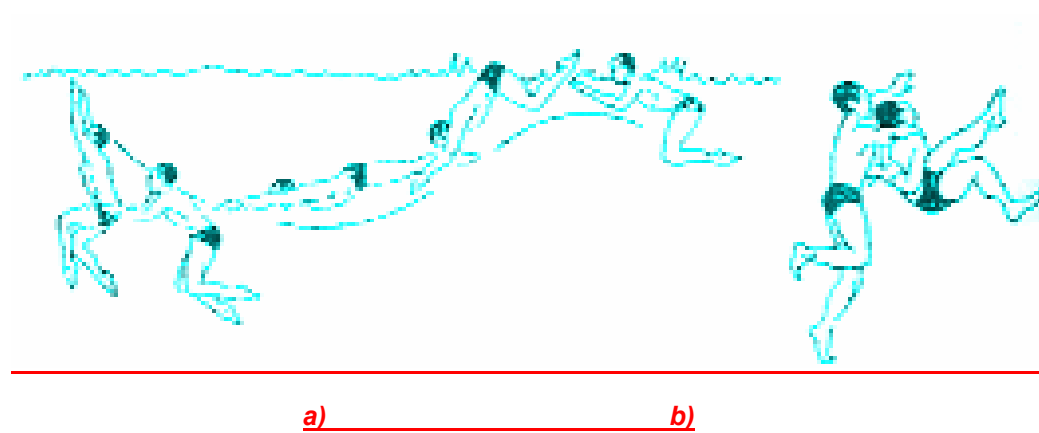
Nếu sức vóc của người bị đuối to lớn lại còn đang khỏe và hoảng loạn cao độ thì có thể phải chờ cho họ suy yếu, kiệt sức thêm một chút, sau đó tiến hành vào cứu để dìu kéo người bị đuối nước vào bờ.

d. Dìu kéo người bị đuối nước

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

Có thể dùng các cách dìu người sau:

- Lặn xuống dưới nước vào sát phía trước người bị đuối nước, dùng hai tay bám vào hai bên hông người bị đuối nước rồi xoay người bị đuối nước một góc 180° để lưng họ quay về phía mình, sau đó dùng động tác dìu họ vào bờ (xem Hình 42. a).



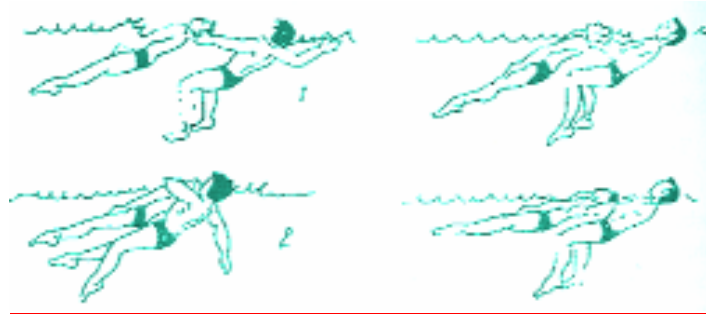
Hình 42

- Cũng có thể lặn xuống cầm một tay người bị đuối nước rồi xoay người bị đuối nước quay lưng sang phía mình, sau đó tiến hành dìu kéo (xem Hình 42b).

- Dùng một tay tóm tóc hoặc tóm phần đầu sau gáy của người bị đuối, sau đó dùng kiểu bơi ếch ngửa dìu họ vào bờ (xem Hình 43)

- Dùng một tay vắt qua ngực gài nách bên đối diện họ rồi bơi nghiêng dìu họ vào bờ an toàn.

- Dùng hai tay giữ cầm hai nách của họ đạp chân ếch ngửa để dìu họ vào bờ.



Hình 43

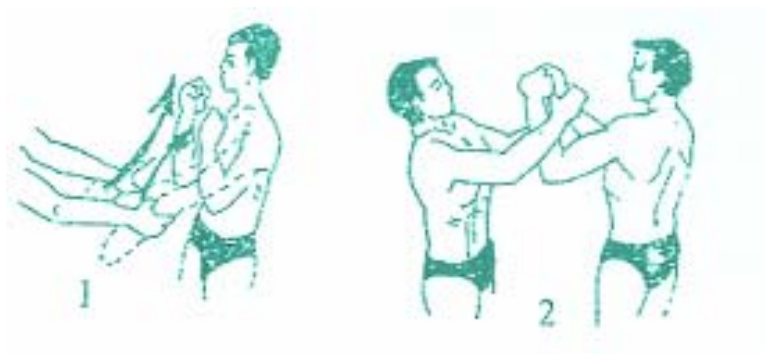
Khi những người xuống cứu không biết bơi nghiêng hoặc bơi ếch ngửa, cũng có thể miễn cưỡng dùng bơi ếch và bơi trườn sấp dìu họ vào bờ sông sẽ có những khó khăn hơn nhiều. (Vì vậy nên tìm hiểu thêm bơi nghiêng và bơi ếch ngửa ở cuốn “Bơi lội” (Sách dùng cho sinh viên Trường Đại học Thể dục Thể thao Trung ương I).

e. Cách giải thoát khỏi ôm, bám của người bị đuối nước

Người bị đuối nước thường rất hoảng sợ. Họ thường dầy dựa, hoảng loạn để tìm kiếm vật bám. Họ có thể ôm, túm bất cứ bộ phận nào của người đến cứu, gây trở ngại cho việc cứu nạn, thậm chí còn gây nguy hiểm cho người đến cứu. Để có thể “tự vệ” một cách an toàn, người cứu đuối phải biết cách “thoát hiểm” bằng cách gỡ thoát.

Phương pháp gỡ thoát khi bị túm tay.

Nếu người bị đuối nước túm tay từ phía dưới hoặc phía trên, người cứu đuối phải nắm chặt hai nắm tay để xoay trong (hoặc ngoài) về phía ngón cái của người bị đuối để giải thoát (xem Hình 44: 1).



Hình 44

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 khoảng

giữa hai tay người bị đuối, nắm lấy nắm đấm của tay bị túm kéo xuống để giải thoát (xem Hình 44: 2).

* Gỡ thoát khi bị người đuối nước ôm vào 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, rồi đột ngột chui qua vòng tay của người bị đuối, dùng tay cầm cổ tay của người bị đuối xoay về phía dưới và ra sau để tiến hành diu họ vào bờ (xem Hình 45).



Hình 45

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

Một tay giữ chặt lấy phía sau đầu người bị đuối, một tay giữ chặt lấy cằm, xoay đầu họ ra ngoài, làm cho lưng của người bị đuối nước xoay vào mình và theo đó diu họ vào bờ (xem Hình 46. a).

- Khi người cứu đuối bị người đuối nước ôm ngang lưng ở phía sau:

Một tay của người đến cứu cầm chặt cổ tay vòng qua ngực, tay kia tì vào khuỷu tay của tay đã cầm chặt cổ tay của người bị đuối nước.



Hình 46

- Dùng sức đẩy khuỷu tay của người bị đuối nước lên trên, tiếp đó cúi đầu chui qua nách của họ để thoát ra, sau khi thoát khỏi tay ôm cổ của người đuối nước lập tức xoay lưng họ về phía mặt của mình làm động tác diu họ lên bờ, (xem hình 46.b)

* Cách gỡ thoát khi bị người đuối nước ôm ngang bụng

- Nếu người đuối nước ôm từ phía trước: Cách gỡ thoát đơn giản nhất là dùng hai tay của người đến cứu một tay giữ trên đỉnh đầu, một tay giữ hàm của họ xoay đầu của họ đi một góc lớn 90° (tránh xoay đột ngột) khi họ buông tay thì dừng lại. Tiếp đó, xoay lưng họ lại để tiếp tục làm động tác diu họ vào bờ.

Trường hợp người đuối nước ôm cả bụng và hai cánh tay từ phía sau.

* Cách tháo gỡ:

Dùng sức của hai cánh tay vừa khuynh sang hai bên vừa hất lên trên, sau đó lặn xuống dưới, tiếp đó xoay lưng người bị đuối về phía mặt mình rồi diu họ vào bờ (xem Hình 47).

- Nếu người bị đuối ôm vào bụng người đến cứu từ phía sau, trước hết hai tay của người đến cứu tìm vị trí hai ngón tay cái của người đuối, tay phải của mình nắm chặt ngón tay cái của họ. Sau đó dùng sức của hai tay kéo mạnh hai ngón tay cái của người đuối nước sang hai bên rồi thoát nhanh ra, xoay lưng họ về phía mặt mình tiếp tục làm động tác diu họ vào bờ.



Hình 47

2. Kéo người bị đuối lên bờ và hô hấp nhân tạo

2.1. Kéo người bị đuối lên bờ

Đi người là phương pháp sử dụng bơi để kéo người bị đuối nước sau khi họ đã tuân theo sự đi kéo của người đến cứu. Nói chung, khi đi người bị đuối, thường dùng hai kiểu bơi: bơi nghiêng và bơi ngửa. Khi bơi nghiêng để đi 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 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 ngửa để đi 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 đi người vào bờ chờ cấp cứu.

Sau khi đi được người bị đuối nước lên bờ, việc quan trọng đầu tiên là kéo họ an toàn lên bờ để cấp cứu. Để thực hiện được việc này, trước hết khi đi họ đến bờ, cần đặt một tay của người đuối nước lên bờ sau đó tay của mình đè lên tay của người bị đuối nước để nhảy lên bờ.

Sau khi đã nhảy lên bờ phải xoay lưng của người bị đuối nước vào bờ để tránh bị xây xát nguy hiểm. Sau đó cầm hai tay của người bị đuối nước dìu thân họ xuống nước để lấy đà kéo mạnh họ lên. Khi mông của người bị đuối nước đã được kéo lên cao ngang mặt bờ thì đặt mông họ lên trên bờ. Sau đó tiến hành xóc nước và cáng đến chỗ cấp cứu.

2.2. Hô hấp nhân tạo

Sau khi đi 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, cần đưa người bị đuối nước vào nơi kín gió, ít người qua lại và thoáng khí. Khi đã đưa người bị đuối nước vào nơi thuận lợi cho cấp cứu thì việc đầu tiên là cởi hết quần áo và lau khô người cho người bị đuối, dùng ngón tay, cuộn băng hoặc khăn bông móc sạch bùn, đất, đờm rãi trong miệng và mũi của người bị đuối. Nếu người bị đuối hai hàm răng nghiến chặt thì dùng hai ngón tay cái đẩy từ phía sau ra trước, giữ chặt lấy khớp hàm, đồng thời dùng sức đẩy ra trước.

Cùng lúc đó hai ngón trỏ và ngón giữa đẩy cằm dưới để mở rộng hàm răng của người bị đuối nước. Sau khi xử lý những việc trên thì tiến hành xóc nước

Cách làm như sau: Người cứu đuối một chân chống, một chân quỳ để người bị đuối nước nằm úp bụng lên đùi của mình, một tay đỡ đầu người bị đuối, làm cho miệng của người bị đuối quay xuống, tay kia đẩy lưng của họ để đẩy hết nước trong phổi và khí quản ra.

Hoặc cũng có thể đặt người bị đuối nằm sấp, người cứu đuối hai chân tách sang hai bên thân người bị đuối, hai tay cài vào dưới bụng người bị đuối và dùng sức nhấc người bị đuối nước lên, làm cho nước trong phổi và khí quản chảy ra hết (xem Hình 48).



Hình 48

Sau khi đã dốc nước xong, đặt người bị đuối lên một chiếu khô để hô hấp nhân tạo.

Có rất nhiều phương pháp hô hấp nhân tạo, nhưng phương pháp hà hơi thổi ngạt là phương pháp có hiệu quả tương đối tốt, đồng thời có thể tiến hành xoa bóp tim từ phía ngoài ngực. Khi 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 để phòng không khí vào dạ dày.

Tay kia bóp chặt mũi người bị 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 hồi phục hô hấp mới thôi. Xoa bóp tim ngoài ngực có thể tiến hành đồng thời với hô hấp nhân tạo.



Hình 49

Phương pháp xoa bóp như sau: Hai tay chồng lên nhau và đè vào xương ngực người bị đuối nước ở phần dưới vú trái, dùng sức ấn xuống, sau đó lại thả chùng tay, mỗi phút ấn từ 60-80 lần theo nhịp của tim. Dùng lực ấn xuống cần điều đặn, chậm rãi, buông chùng tay nhanh, không được dùng sức quá mạnh.

Khi làm hô hấp nhân tạo cho người bị đuối cần dùng sức ấn mạnh từ phía ngón tay cái xuống cùi tay để nạn nhân thở ra. Sau đó lại từ từ nới lỏng tay để người bị đuối thở vào.

Nếu đặt người bị đuối nước ở tư thế nằm ngửa, dưới lưng phân sát mông của người bị đuối nước nên lót một chiếc đệm hoặc gối mỏng để nâng cao phần bụng của người bị đuối nước, chân người bị nạn hơi co gối, tay đưa thẳng ra phía trước đầu, dùng chân đập lên nửa người để giữ ấm. Kéo đầu lưỡi thò ra ngoài miệng hoặc dùng một thanh gỗ đặt vào giữa hai hàm răng của người bị đuối để miệng họ há rộng. Người cấp cứu quỳ bên cạnh, hai tay cầm hai cổ tay của người bị đuối nước đưa từ trước đầu xuống ngang ngực sau đó gấp khuỷu tay họ lại rồi dùng sức ấn cả hai cánh tay ép vào lồng ngực người bị đuối nước. Động tác hô hấp nhân tạo này được làm theo nhịp thở khoảng 18-20 lần/phút.

Ngoài ra cũng có thể hô hấp nhân tạo theo kiểu nằm nghiêng. Người bị đuối nằm ở tư thế nghiêng chân co chân duỗi, người cấp cứu ngồi quỳ bên cạnh dùng hai tay cầm cổ tay người bị đuối nước đưa ra trước đầu sau đó đưa về cạnh thân gấp khuỷu tay họ lại dùng sức ấn vào ngực động tác hô hấp được làm theo nhịp thở 18-20 lần/phút (xem Hình 50).



Hình 50

Trong khi hô hấp nhân tạo nếu thấy tình hình không có biến chuyển tốt nên kịp thời đưa người bị đuối nước đến bệnh viện, trong lúc vận chuyển nạn nhân đến bệnh viện cần phải duy trì hô hấp nhân tạo liên tục.

CÁC BÀI TẬP THỰC HÀNH CỨU ĐUỐI

Bài tập 1: Bài tập nhảy vào nước.

- Mục đích: Giúp sinh viên nắm được kỹ thuật xuất phát vào nước khi cấp cứu người bị đuối nước.
- Cách thực hiện: Đứng trên bờ cách mép bể bơi 2-3m, sau đó chạy đến mép bể bật chéo ra trước ở tư thế thân người vẫn thẳng góc với mặt nước, hai chân dậm thẳng trước sau, hai tay khuỳnh sang hai bên, hơi hóp ngực. Sau khi chạm nước, chân nhanh chóng khép lại, hai tay ấn xuống để giữ cho đầu vẫn nổi trên mặt nước.
- Yêu cầu: Hiểu rõ yếu lĩnh rồi mới tập nhảy, không được nhảy quá cao và quá xa, chủ yếu làm sao cho sau khi vào nước đầu vẫn nổi trên mặt nước.
- Khối lượng: Mỗi người tập nhảy lặp lại từ 8-10 lần trong một buổi tập.

Bài tập 2: Bơi gần đến người bị đuối nước.

- Mục đích: Làm quen với việc bơi đến gần bị nạn khi cứu đuối.
- Cách thực hiện: Dùng kỹ thuật bơi trườn hoặc bơi ếch cao đầu, mắt nhìn không rời mục tiêu. Có thể chia hai nhóm, một nhóm làm nhóm bị đuối và một nhóm làm cứu đuối, thay phiên nhau tiến hành.
- Yêu cầu: Không được bơi lệch khỏi mục tiêu.
- Khối lượng: Lặp lại từ 6-8 lần trong một buổi tập.

Bài tập 3: Gỡ thoát trên cạn.

- Mục đích: Làm quen và nắm vững cách gỡ thoát khi bị người bị nạn ôm, túm nguy hiểm.

- Cách thực hiện: Chia hai nhóm. một nhóm làm nhóm bị đuổi và một nhóm làm cứu đuổi, hai nhóm đứng thành hai hàng, lần lượt thực hiện việc gỡ thoát các tình huống bị ôm, túm sau:

+ Khi bị ôm ngang bụng.....

+ Khi bị phía trước, phía sau.

+ Khi bị ôm 1 tay, 2tay..

Sau khi làm hết lượt động tác trên thì đổi nhóm.

- Yêu cầu: Làm theo đúng yếu lĩnh đã trình bày ở phần phân tích kĩ thuật.

- Khối lượng: Mỗi nhóm thực hiện gỡ tháo 4 –6 lần trong một buổi tập.

Bài tập 4: Gỡ thoát dưới nước.

- Mục đích: Giúp sinh viên nắm vững kĩ thuật cách gỡ thoát đuối nước khi cứu đuối.

- Cách thực hiện: Giống bài tập 3 nhưng tiến hành ở dưới nước.

Bài tập 5: Bơi dìu người bị đuối vào bờ.

- Mục đích: Giúp sinh viên lĩnh hội được cách bơi dìu người bằng bơi ếch và bơi trườn qua các cách túm, nâng gáy, nách.

- Cách thực hiện: Chia hai nhóm: một nhóm làm nhóm bị đuối nước và một nhóm còn lại dùng cách túm nâng gáy và nách để dìu người bị đuối nước di chuyển vào bờ. Cụ li kéo người khoảng 5-10m.

- Yêu cầu: Người làm vai bị đuối nước nên thả lỏng cơ thể. Người đến cứu dùng kĩ thuật đập, đập chân và một tay còn lại để bơi.

- Khối lượng: Mỗi người thực hiện bơi dìu người 4-5 lần, mỗi lần cụ li khoảng 5-10m.

Bài tập 6: Kéo người bị đuối lên bờ.

- Mục đích: Giúp sinh viên làm quen và nắm được phương pháp kéo người bị đuối lên bờ một cách an toàn.

- Cách thực hiện: Chia hai nhóm: một nhóm làm nhóm bị đuối nước và một nhóm còn lại đóng vai cứu đuối tiến hành tập kéo người lên bờ người thực hiện đúng yếu lĩnh từ để giữ tay người đến việc xoay lưng họ vào bờ nhúng xuống và kéo lên.

- Yêu cầu: Phải thực hiện ở khu mép bể bơi trơn nhẵn hoặc có chuẩn bị một số tấm bạt để cạnh bể, nhằm tránh làm xây xước cho người bị kéo lên thành bể.

- Khối lượng: Mỗi người lần lượt kéo người bị đuối nước lên bờ 3-4 lần.

Bài tập 7: Hô hấp nhân tạo.

- Mục đích: Giúp sinh viên nắm vững trình tự và các yếu lĩnh cơ bản của hô hấp nhân tạo.
- Cách tiến hành: Một nhóm làm nhóm bị đuối nước và một nhóm là nhóm cấp cứu. Nhóm cấp cứu lần lượt tiến hành các công việc như sau:
 - + Dốc nước.
 - + Làm vệ sinh miệng và mũi.
 - + Hô hấp nhân tạo theo 3 kiểu: người bị đuối nằm nghiêng, nằm sấp và nằm ngửa. Sau khi làm xong một lần thì đổi nhóm.
- Yêu cầu: Bám sát các nội dung và cách làm ở mỗi phần việc đã trình bày trong phần phân tích ở trên để tiến hành. Đồng thời phải nghiêm túc coi như tình huống có thật.
- Khối lượng: Mỗi người tiến hành theo trình tự cấp cứu trên từ 2-3 lần.

3. Tự cứu để thoát hiểm

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 và 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, mệt mỏi.v. v..... 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 là kéo dài cơ bị chuột rút, làm cho cơ bị co được thả lỏng và duỗi ra.

Phương pháp tự cứu có thể như sau:

- Ngón tay bị chuột rút, thì nắm chặt bàn tay, sau đó dùng sức xoè ra, lặp lại vài lần là khỏi.
- Chuột rút cẳng chân hoặc ngón chân: 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. Khi bị chuột rút ở đùi, cũng áp dụng tương tự phương pháp trên.

4. Một số biện pháp phòng ngừa chấn thương trong tập luyện bơi lội

4.1. Viêm mũi họng và cách phòng ngừa

Đối với những người mới tập bơi, do kỹ thuật thở kém nên càng bị dễ sặc nước. Lúc đó nước càng dễ đi sâu vào khoang miệng và họng.

Nguyên nhân chủ yếu.

Do hít thở trong khi bơi không đúng nên bị sặc nước, nước bị hút sâu vào mũi và họng, do nước có nhiều vi khuẩn, trong khi đó sức đề kháng của cơ thể bị giảm nên dễ bị viêm mũi, họng..

+ *Cách phòng ngừa.*

- Giữ vệ sinh chung đảm bảo nước bể bơi sạch, vô trùng.
- Tập thở đúng để tránh sặc nước.
- Nếu nước vào mũi và họng cần xì mạnh cho nước ra hết.
- Sau mỗi lần tập bơi cần phải nhỏ mũi bằng thuốc và súc miệng bằng nước muối.

Trường hợp bị viêm mũi họng cần chữa trị ngay tránh để lâu ngày dễ viêm xoang và viêm họng hạt...

4.2. Viêm màng mắt khi bơi và phương pháp phòng ngừa

Viêm màng mắt thường xuất hiện trong tập luyện bơi lội. Y học gọi là “ Viêm màng mắt cấp tính”, trong dân gian gọi là đau mắt đỏ, bởi khi viêm màng mắt cấp tính sẽ làm cho mắt đỏ lên, nhức nhối, có hiện tượng xung huyết ở mắt...

+ *Cách dự phòng như sau:*

- Tăng cường khử độc, khử trùng nước bể bơi
- Cấm những người bị đau mắt đỏ xuống bể bơi để tránh lây nhiễm sang người khác.
- Sau khi bơi tốt nhất dùng thuốc tra mắt, hoặc dùng thuốc pha loãng để nhỏ vào mắt.

4.3. Bệnh tai và cách dự phòng.

Trong khi bơi nước dễ bị lọt vào tai nên thường bị các bệnh viêm tai ngoài hoặc tai giữa. Các bệnh viêm tai thường biểu hiện như sau: bộ phận viêm tai tấy đỏ, sốt và đau dữ dội, người mắc bệnh nghiêm trọng có thể chảy máu đặc, những người viêm tai giữa còn kéo theo hiện tượng đau đầu, phát sốt, buồn nôn ọe.

+ *Nguyên nhân.*

- Nước bể bơi không sạch, vi khuẩn theo nước lọt vào ống tai ngoài hoặc tai giữa
- Khi bơi nước lọt vào tai không lấy ra hết mà dùng ngón tay hoặc vật cứng ngoáy lỗ tai làm tổn thương lớp da ống tai hoặc thủng màng nhĩ.
- Viêm đường hô hấp hoặc khi cảm cúm vẫn tập bơi.

+ *Phòng bệnh viêm tai.*

- Nước bể bơi phải trong sạch, vô trùng, nếu người bơi bị thủng màng nhĩ hoặc đau tai thì không tập luyện.
- Sau khi bơi xong hoặc đang bơi nước vào tai thì lên bờ nghiêng đầu về phía tai có nước và nhảy lò cò một chân cho nước rơi ra ngoài làm liên tục nhiều lần sẽ làm cho nước trong tai chảy ra hết.

4.4. Tổn thương khớp gối trong bơi ếch và phương pháp phòng ngừa

Tổn thương khớp gối là bệnh thường gặp của người tập bơi ếch, phần lớn là sự tổn thương gân phụ phía trong khớp gối, sự tổn thương này có thể kéo theo sự đau nhức kịch liệt ở khớp gối.

+ *Nguyên nhân:* Khi đạp chân ếch muốn bẻ rộng bàn chân và căng chân phải xoay, khớp gối, khớp háng và khớp cổ chân ra ngoài..

- Động tác kĩ thuật không chính xác...

+ *Biện pháp phòng ngừa:*

- Tăng cường sức mạnh cho cơ chân nhất là cơ co phía trong của đùi..
- Trong khi bơi ếch có thể tập xen kẽ giữa tay và chân..
- Sau khi phát hiện khớp bị tổn thương nên dừng tập luyện hoặc ngừng vận động.

NHIỆM VỤ

Nhiệm vụ 1: Hoạt động cá nhân

Giáo viên phân tích và giảng giải kĩ thuật động tác và quan sát giáo viên thi phạm động tác (có thể cho sinh viên xem tranh ảnh, băng hình...).

Câu hỏi phân tích và đàm thoại:

1. Các quy trình và kĩ thuật chủ yếu dùng trong cứu đuối?
2. Một số biện pháp giải thoát khi người bị đuối nước ôm, túm...?
3. Kéo người bị đuối lên bờ và hô hấp nhân tạo?
4. Một số bệnh thường gặp trong quá trình tập bơi?

Nhiệm vụ 2: Hoạt động cá nhân.

Sinh viên tự nghiên cứu động tác theo sự hướng dẫn của giáo viên

Nhiệm vụ 3: Hoạt động toàn lớp

- Giáo viên hướng dẫn sinh viên thực hiện.
- Giáo viên quan sát và sửa chữa kĩ thuật động tác.

Nhiệm vụ 4: Hoạt động theo nhóm, tổ.

- Các nhóm tập luyện theo sự hướng dẫn của nhóm trưởng.
- Giáo viên quan sát và sửa chữa kĩ thuật động tác.

Nhiệm vụ 5: Hoạt động toàn lớp.

- Cá nhân, nhóm báo cáo kết quả thực hành công tác cứu đuối và hô hấp nhân tạo, sau đó giáo viên đánh giá và rút ra kết luận.

ĐÁNH GIÁ HOẠT ĐỘNG

1. Lí thuyết

1.1. Phân tích các quy trình và kĩ thuật chủ yếu dùng trong cứu đuối bằng cách đánh dấu (x) vào các ô tương ứng sau.

1.1.1. Trong cứu đuối người ta dùng các phương pháp?

- ☐ a. Phương pháp trực tiếp ☐ b. Phương pháp gián tiếp
- ☐ c. Cả hai phương pháp trên

1.1.2. Để cứu đuối trực tiếp có hiệu quả chúng ta cần phải nắm các quy trình và kĩ thuật sau?

- ☐ a. Quan sát tình huống người bị đuối nước: ☐ b. Nhảy vào nước
- ☐ c. Tiếp cận người bị đuối bị đuối lên bờ ☐ d. Diu người
- ☐ đ. Không cần quan sát

1.2. Kéo người bị đuối lên bờ và hô hấp nhân tạo.

1.2.1. Kéo người bị đuối lên bờ cần?

- ☐ a. Tránh xây sát người bị đuối ☐ b. Xóc nước
- ☐ b. Không cần xóc nước

1.2.2. Hô hấp nhân tạo cần?

- ☐ a. Đưa người bị đuối nước vào nơi khô ráo thoáng mát
- ☐ b. Móc các vật bám trong miệng nếu có
- ☐ c. Cởi quần áo lau khô người bị đuối

1.2.3. Tư thế người bị đuối khi hô hấp nhân tạo?

- ☐ a. Nằm sấp ☐ b. Nằm nghiêng ☐ c. Nằm ngửa

1.2.4. Hô hấp nhân tạo với tần số?

- ☐ a. 15 – 18 lần/ phút ☐ b. 18 – 20 lần/phút
- ☐ c. 20 – 25 lần/ phút ☐ d. Cả 3 phương án trên

2. Thực hành:

2.1. Nắm được phương pháp cứu đuối và hô hấp nhân tạo

2.2. Biết phòng ngừa một số bệnh thường gặp trong tập luyện bơi lội.

THÔNG TIN PHẢN HỒI

Chủ đề 1. Tri thức cơ bản về bơi lội

1. Đặc điểm phân loại bơi lội

1.1: a, b, c và d.

1.2: a, b, c, d, đ và e.

1.3: a.

1. 4: a và b.

1. 5: a, b và c

2. Nguồn gốc ra đời và phát triển bơi lội olympic và ở Việt Nam

2.1: a

2.2: c

2.3: a.

2.4: c.

2. 5: c.

2. 6: c.

2. 7: a

3. Ý nghĩa của bơi lội.

3.1: a, b và c.

3.2: a, b và c.

3.2.1: a, b và c.

3.2.2: a, b và d.

3.2.3: a

4. Ý nghĩa của bơi lội đối với trẻ em

+ Vui chơi giải trí trong môi trường nước và bơi lội là yếu tố hấp dẫn và yêu thích của trẻ em.

Như chúng ta đã biết, nước chiếm 3/4 diện tích trái đất. Không có nước mọi sinh vật và con người không thể tồn tại được.

Nước làm cho con người phong phú thêm lên nhờ các hoạt động thú vị trong đó. Nhưng nước cũng gây nhiều hiểm họa cho mạng sống của con người. Theo thống kê của hội cứu sinh quốc tế, năm 1980 trên thế giới có 4.600 người chết đuối. Mùa lũ năm 2001 ở nước ta có trên 200 người chết đuối, trong đó 90% là trẻ em ở đồng bằng sông Cửu long bị chết đuối.

Do đặc điểm hiếu động, háo hức, mới lạ với những điều mới lạ, có 80% trẻ em ham thích vui chơi tắm mát, bơi lội trong nước. Đặc biệt là mùa hè nóng bức trẻ em rất thích vui chơi tắm mát ở trên sông nước quên cả nguy hiểm và mệt mỏi. Theo kết quả nghiên cứu tâm lí trẻ em, hoạt động bơi lội đem lại nhiều cảm xúc. Môi trường nước và hoạt động bơi lội giúp cho quá trình phát triển sinh học của cơ thể trẻ em một cách thuận lợi, đồng thời cũng hình thành ở trẻ em những hưng phấn hoạt động như giao tiếp xã hội phù hợp với lứa tuổi.

+ Bơi lội là phương tiện rèn luyện sức khỏe, phát triển thể chất và tâm lí tốt nhất cho trẻ em.

Môi trường nước kích thích mạnh mẽ tới hoạt động thần kinh. Vì không có điểm tựa cố định nên đòi hỏi phải điều chỉnh tâm lí và nỗ lực thể lực để đảm bảo nổi và chuyển động trong nước. Mặt khác, nước có tác dụng xoa bóp da, làm tăng hoạt động tuần hoàn, lưu thông máu. Nước hấp thụ nhiệt gấp 4 lần không khí, do đó làm tăng cường quá trình trao đổi chất của cơ thể.

Vận động bơi lội hầu như huy động cao hệ cơ bắp của toàn thân, đặc biệt cơ bắp tham gia vào quá trình hô hấp. Nhờ các yếu tố trên mà trẻ em tập bơi lội thường xuyên có vóc dáng thon và cao, thể hình cân đối, có quá trình hưng phấn và ức chế của hệ thần kinh thăng bằng và sự nỗ lực ý chí rất cao.

Trẻ em biết bơi lội, người đời cho là có phúc vì: Nó tạo cho trẻ em niềm hạnh phúc và tự do sử dụng môi trường nước mà thiên nhiên ưu đãi cho con người. Biết bơi, trẻ em như có thêm đôi mái chèo để thoát hiểm khi nước đe dọa, tự cứu mình và cứu bạn khi có sự cố dưới nước.

Vì lợi ích trên mà nhiều nước trên thế giới rất quan tâm tổ chức cho trẻ em vui chơi và học tập bơi lội dưới nước ở tuổi nhỏ. Nhà nước đảm bảo phổ cập bơi lội như là công tác chăm sóc và bảo vệ tính mạng trẻ em. Công việc đó cũng được xem là nhiệm vụ của nhà nước, gia đình và toàn xã hội.

+ Bơi lội là một môn thể thao của tuổi trẻ:

Do tính đặc thù của nó, nên bơi lội được gọi là môn thể thao của tuổi trẻ, bởi lẽ cơ thể trẻ em có khả năng nổi trong nước nhiều hơn so với người lớn, thần kinh trẻ em linh hoạt, nỗ lực thể lực để thắng lực cản của nước phù hợp với năng lực thể chất của trẻ em, vận động viên trẻ thích nghi với

lượng vận động thể lực nhanh. Vì lẽ đó trong danh sách kỉ lục thế giới, châu lục và quốc gia về bơi lội xuất hiện một số tên tuổi của vận động viên thiếu niên, chẳng hạn M.Coxeva (Nga) lập kỉ lục thế giới 200m ếch lúc cô 14 tuổi. Ở Việt Nam nhiều vận động viên trẻ như Võ Trần Trường An, Nguyễn Ngọc Anh, Lê Thị Lệ...là vận động viên vô địch quốc gia.

Vì vậy, nhiều nước trên thế giới và ở Việt Nam việc chăm lo đào tạo vận động viên trẻ để nền thể thao bơi lội phát triển vững chắc là một điều rất cần thiết.

Chủ đề 2. Những tri thức cơ bản về kĩ thuật bơi

1. Đặc điểm cơ bản về kĩ thuật bơi.

1.1: a

1.2: a, b, c, d và đ

2. Những yếu tố quyết định đến kĩ thuật bơi.

2.1: a, b và c.

2.2: a.

2.3: a.

2.4:

2.4.1: a và b.

2.4.2: a, b, c và d.

2.4.3: a, b, c và d

3. Đặc điểm giải phẫu, sinh lí của cơ thể ảnh hưởng tới kĩ thuật bơi.

3.1.

3.1.1: a.

3.1.2: a, b và c.

3.1.3: b và c.

3.2

3.2.1: a

3.2.2: b.

3.2.3: a

4. Chức năng sinh lí của cơ thể ảnh hưởng tới kĩ thuật bơi

+ Đặc điểm hoạt động cơ bắp ảnh hưởng tới kỹ thuật bơi.

Để có thể nắm vững kỹ thuật và thực hiện kỹ thuật được tốt, cần phải đảm bảo các điều kiện làm việc thích hợp cho cơ bắp. Điều kiện thích hợp cho hoạt động cơ bắp trong bơi lội gồm:

- Mức độ xung động thích hợp của thần kinh cơ: Để hoàn thành một động tác cần có sự xung động thần kinh của cơ chủ động mới có thể tạo ra sức mạnh cho cơ bắp. Xung động thần kinh càng mạnh, tần số xung động cao thì sức mạnh cơ bắp càng lớn.

- Số lượng cơ bắp tham gia làm việc: Trong động tác hiệu lực của kỹ thuật bơi, nếu sử dụng nhiều nhóm cơ tham gia thì có thể tạo ra sức mạnh lớn hơn.

- Muốn phát huy hiệu quả của động tác kỹ thuật thì tính chất làm việc của cơ bắp phải thích hợp. Sự phối hợp nhịp nhàng giữa dùng sức và thả lỏng của các nhóm cơ khi bơi là rất quan trọng. Nếu không có sự phối hợp thả lỏng của các cơ đối kháng và cơ hợp đồng thì cơ chủ lực cũng khó phát huy được tác dụng cần thiết, nếu không có sự căng cơ của cơ giữ khớp thì điểm tựa của động tác bị di chuyển sẽ làm mất phương hướng cơ bắp.

- Để có thể thực hiện tốt được các động tác kỹ thuật cũng cần làm cho cơ bắp ở trạng thái làm việc thích hợp. Trạng thái làm việc của cơ bắp bao gồm:

Độ dài ban đầu: Nếu trước khi cơ bắp, cơ được kéo dài thì hiệu quả cơ bắp sẽ tốt hơn là cơ kéo dài chưa đủ.

Trạng thái trước cơ bắp: Nếu trước cơ bắp, cơ ở vào trạng thái căng thẳng tĩnh lực do bị tiêu hao năng lượng lúc căng thẳng dẫn tới làm giảm tốc độ động tác kế đó. Do vậy trước khi thực hiện động tác hiệu lực của kỹ thuật bơi, cơ bắp cần được thả lỏng đầy đủ.

Thời điểm cơ bắp phải thích hợp: Thời điểm cơ bắp là chỉ phương hướng và góc độ lúc cơ bắp. Nếu động tác kỹ thuật thực hiện với phương hướng và góc độ không phù hợp, lớn quá hoặc nhỏ quá sẽ làm tổn sức hoặc làm giảm tốc độ và biên độ động tác.

Thực hiện động tác các kỹ thuật bơi, điều chỉnh phương hướng và góc độ cơ bắp cũng có nghĩa là thay đổi độ dài cánh tay đòn của động lực, nâng cao hiệu suất động lực.

+ Ảnh hưởng của chức năng tuần hoàn và hô hấp đối với kỹ thuật bơi.

Khi bơi, do cơ thể chìm trong nước, nên chịu áp lực của nước lớn hơn áp lực bên trong cơ thể, áp lực bên trong cơ thể chỉ khoảng 20mmHg, trong khi đó ở dưới nước có thể chịu áp lực từ 25 - 40mmHg. Mặt khác, cơ thể

xuống nước nếu gặp lạnh (dưới 37°C) huyết quản bị co lại làm cho việc lưu thông máu và hô hấp bị cản trở. Bởi vậy, vận động bơi muốn duy trì được kĩ thuật, hệ tim phổi cần phải tăng tần số mạch đập và hệ hô hấp đáp ứng đủ oxy cho việc trao đổi năng lượng cho hoạt động bơi.

Điều đó cũng giải thích tại sao tập bơi lại có thể làm cho tâm thất to ra, lưu lượng phút và dung lượng tim lớn hơn, mạch đập khi yên tĩnh lại giảm xuống chỉ khoảng 48-56l/phút dung tích sống cũng tăng lên, khả năng nín thở lâu hơn...

Chức năng tuần hoàn và hô hấp kém sẽ ảnh hưởng không nhỏ tới chất lượng thực hiện các động tác kĩ thuật trên toàn bộ cự li bơi. Bởi lẽ chức năng chính của tuần hoàn và hô hấp là cung cấp dinh dưỡng và oxy cho quá trình trao đổi chất, nhằm cung cấp năng lượng cho cơ bắp hoạt động.

Vì vậy, quá trình tập bơi cũng là quá trình nâng cao có chủ đích chức năng các cơ quan tuần hoàn và hô hấp. Chức năng của các cơ quan tuần hoàn và hô hấp được nâng cao mới có thể đáp ứng được việc thực hiện kĩ thuật bơi hợp lí.

5. Kĩ thuật bơi hợp lí.

5.1: a, b và c.

5.2: a, b, c, d, đ, e, f.

5.3: a, b, d, đ, e và f

6. Quan hệ giữa các thuật ngữ thường dùng trong bơi lội.

6. 1. a – c.

6. 6: e – h.

6. 2: b – d.

6. 7: f – k.

6. 3: c – a.

6. 8: h – e.

6. 4: d – b.

6. 9: k - đ.

6. 5: đ - f.

Chủ đề 3. Nguyên tắc, quy luật và phương pháp dạy học Bơi lội

1. Các nguyên tắc giảng dạy Bơi lội.

1.1: a, b, c, d và đ.

1.3.3: c

1.2:

1.3.4: c

1.2.1: a, b, c và d.

1.3. 5: a, b, c và d

1.3.

1. 4.

1.3.1: a và b.

1. 4.1: a, b và d

1.3.2: a, d và đ.

1. 5.

1. 5.1: a, b và d

2. Các giai đoạn hình thành kỹ năng vận động trong Bơi lội.

Khi tiến hành giảng dạy bơi lội, giáo viên phải nắm được quy luật hình thành kỹ năng vận động chung. Cơ sở của quy luật đó là vấn đề thiết lập phản xạ có điều kiện trong vận động mà học thuyết I. Páplop và coréttópnhicóp đã nêu lên. Khi nghiên cứu vấn đề hình thành kỹ năng vận động trong Thể dục thể thao, các nhà Bác học cho biết quá trình hình thành và hoàn thiện kỹ năng vận động Thể dục thể thao trải qua ba giai đoạn.

- *Giai đoạn 1:* (Giai đoạn lan tỏa). Quá trình thần kinh không điều hoà, hưng phấn chiếm ưu thế hơn ức chế, người tập chưa có kinh nghiệm thực hiện động tác, chưa biết phối hợp các yếu tố động tác. Do hưng phấn quá mức ở các trung khu vận động dẫn tới cơ bắp căng thẳng quá mức, động tác vụng về và ít hiệu quả, trong lúc đó tổn nhiều năng lượng và chóng mệt mỏi. Ở giai đoạn này dạy các yếu tố đơn giản có hiệu quả hơn, giúp người tập tiếp thu dễ dàng hơn so với dạy các động tác phức tạp. Giai đoạn lan tràn kết thúc khi người tập đã bước đầu thực hiện được động tác tương đối đúng.

- *Giai đoạn 2:* (Giai đoạn ổn định). Quá trình thần kinh đã điều hoà, hưng phấn và ức chế có sự phân công rõ rệt, hưng phấn có mức độ thích hợp do đó không gây tình trạng co cơ quá mức. Ở giai đoạn này bước đầu hình thành kỹ năng động tác, phương pháp giáo dục tốt nhất trong giai đoạn 2 là cho tập các động tác liên hợp nguyên vẹn và củng cố thêm động tác lẻ.

- *Giai đoạn 3:* (Giai đoạn hoàn thiện) tiếp tục hoàn thiện kỹ năng động tác, nâng cao chất lượng động tác, sửa chữa các khuyết điểm lớn trong kỹ thuật, bước đầu động viên khả năng của cơ thể như sức mạnh, nhanh, bền, khéo léo để thực hiện động tác có kết quả cao hơn.

Trên đây là quy luật chung về hình thành kỹ năng vận động, nhưng tùy thuộc vào từng loại vận động khác nhau mà xét cụ thể quy luật riêng của nó.

3. Để hình thành kỹ năng vận động trong bơi lội được tốt giáo viên khi giảng dạy cần?

3.1: a, c và d.

3.2: d.

3.3: a và c.

3.4: a

4. Đặc điểm sử dụng các phương pháp trong dạy bơi.

4.1: a, b, c và đ.

4.3.2: a

4.2:

4.3.3: a

4.2.1: b, c và d.

4.3.4: a

4.2.2: a và b.

4.2.3: c.

4.2.4: a

4.3.

4.3.1: c

5. Phương pháp và trình tự giảng dạy các động tác bơi.

5.1:

5.1.1: d.

5.1.2: a, b và c.

5.1.3: a.

6. Đặc điểm giảng dạy Bơi lội đối với học sinh tiểu học

Trong quá trình dạy bơi cho học sinh tiểu học, muốn cho các em tiếp thu tốt kỹ thuật động tác, gây hứng thú trong học tập trong quá trình giảng dạy cần chú ý một số điểm sau đây.

- Lời nói trong giảng dạy cần hình tượng, dễ hiểu, ngắn gọn nên gắn chặt với việc làm mẫu động tác hoặc chỉ vào tranh, mô hình...

- Coi trọng giảng dạy theo phương pháp trực quan: Như chúng ta đã biết ở lứa tuổi từ 6 - 12 tuổi năng lực tư duy trừu tượng khá phát triển, năng lực bất chước của các em rất tốt. Do vậy cần phải chú trọng việc giảng dạy theo phương pháp trực quan. Cụ thể phải tăng cường các hình thức trực quan sau.

Trực quan bằng việc làm mẫu động tác chính xác, nhiều lần theo nhiều góc độ và tốc độ khác nhau để giúp cho các em có được khái niệm rõ ràng, chính xác.

Trực quan bằng tranh ảnh, phim, băng đĩa, mô hình về kỹ thuật để giúp các em hiểu rõ, chính xác hơn về khái niệm.

- Cần tổ chức giảng dạy một cách nghiêm túc, chặt chẽ. Do sự hiếu động và ý thức tổ chức kỷ luật của các em chưa cao, dạy bơi trong môi trường nước lại dễ xảy ra tai nạn, nên việc phân công tổ nhóm tập luyện, việc quan sát lẫn nhau, việc bảo hiểm.... phải hết sức chặt chẽ.

- Căn cứ vào thực tiễn, vào đặc điểm của học sinh để bố trí thời gian học tập thích hợp về mùa xuân, mùa thu thời gian tập luyện có thể rút ngắn hơn mùa hè.
- Trong giảng dạy bơi, cần chú ý đa dạng hoá hình thức và biện pháp tập luyện. Do quá trình hưng phấn và ức chế của các em chưa cân bằng, các em rất hiếu động, nên trong giảng dạy giáo viên cần đa dạng hoá hình thức sử dụng các bài tập, tăng cường các hình thức trò chơi, hình thức thi đấu, tăng cường động viên, kích lệ tránh trách mắng nhiều đối với học sinh

Chủ đề 4. Kỹ thuật bơi ếch và phương pháp giảng dạy

Hoạt động 1. Khái niệm, tư thế thân người và kỹ thuật động tác đạp chân trong bơi ếch

1. Lí thuyết:

1.1. Kỹ thuật bơi ếch.

1.1. 1: a và b

1.1.2

1.1.2.1: a.

1.1.2.2: a.

1.1.2.3: b.

1.1.2.4: a.

1.2. Tư thế thân người khi bơi ếch.

1.2.1: a.

1.2.2: a.

1.2.3: a.

1.3. Đặc điểm kỹ thuật đạp chân bơi ếch.

1.3.1: c.

1.3.2: b.

1.3.3: a.

1.3.4: a.

1.3. 5: a và c

2. Thực hành.

2.1. Thực hiện được kỹ thuật đạp chân bơi ếch trên cạn nhịp điệu.

2.2: Biết cách thực hiện động tác đạp chân tại chỗ và di động được 7-10m

Hoạt động 2. Kỹ thuật quạt tay trong bơi ếch

1. Lý thuyết

1.1. Đặc điểm kỹ thuật quạt tay trong bơi ếch.

1.1. 1: c

1.1.2: b.

1.1.3: a và b.

1.1.4: a và b.

1.1. 5: a, b và d.

1.1. 6: a

1.1. 7: a và b

2. Thực hành:

2.1. Thực hiện được kỹ thuật quạt tay bơi ếch trên cạn đúng kỹ thuật nhịp điệu.

2.2. Thực hiện được kỹ thuật quạt tay tại chỗ và di động được 8-10m, phối hợp được kỹ thuật quạt tay và đạp chân trong bơi ếch với cự li 8 – 10m

Hoạt động 3. Kỹ thuật động tác thở và phối hợp tay thở trong bơi ếch

1. Lý thuyết.

1.1. Đặc điểm thở trong bơi ếch.

1.1. 1: a và c.

1.1.2: a.

1.1.3: c.

2. Thực hành:

2.1. Phối hợp 2 tay nhịp điệu ở cự li 15- 20m.

2.2. Kết hợp thở với động tác quạt tay tại chỗ và di động ở cự li 10-15m.

2.3. Phối hợp được tay, chân và thở ở cự li 15- 20m

Hoạt động 4. Kỹ thuật tay, chân và thở trong bơi ếch, củng cố và hoàn thiện kỹ thuật bơi ếch

1. Lý thuyết:

1.1. Các cụm từ điền vào chỗ trống thể hiện sự phối hợp kỹ thuật quạt tay và đạp chân trong bơi ếch

- a. Chân giữ tư thế duỗi thẳng và thả lỏng tự nhiên
- b. Đạp chân.
- c. Co chân

2. Thực hành.

2.1. Thực hiện được toàn bộ kỹ thuật bơi ếch một cách nhịp điệu ở cự li 20-25 m.

2.2. Sửa chữa một số sai lầm thường mắc trong quá trình bơi ếch

2.3. Phối hợp kỹ thuật bơi ếch, nhịp điệu, đảm bảo tốc độ nhất là kỹ thuật thở.

2.4. Bơi hết theo cự li kiểm tra:

Nam: 50m, nữ 30m. Đánh giá kỹ thuật giáo viên tham khảo biểu điểm ở trang 146

Chủ đề 5. Kỹ thuật bơi trườn sấp và phương pháp giảng dạy

Hoạt động 1. Khái niệm, tư thế thân người khi bơi trườn sấp, kỹ thuật động tác đạp chân và quạt tay trong bơi trườn sấp

1. Lý thuyết.

1.1. Đặc điểm kỹ thuật bơi trườn sấp.

- | | | |
|--------------|------------------|----------------|
| 1.1. 1: a. | 1.1. 5. 4: b. | 1.3.2: a và c. |
| 1.1.2: a. | 1.2. | 1.3.3: a |
| 1.1.3: a. | 1.2.1: a, b và d | 1.3.4: a |
| 1.1.4: a. | 1.2.2: a. | 1.3. 5: b |
| 1.1. 5 | 1.2.3: a. | 1.3. 6: b |
| 1.1. 5.1: a | 1.2.4: a | 1.3. 7: a |
| 1.1. 5.2: a. | 1.3. | |
| 1.1. 5.3: a. | 1.3.1: a và b. | |

1.2. Kỹ thuật quạt tay trong bơi trườn sấp.

- 1.2.1: a.
- 1.2.2: b.
- 1.2.3: a.
- 1.2.4: a, b, c và d.

1.2. 5: a.

1.2. 6: b.

1.2. 7: a.

1.2. 8: a

2. Thực hành:

2.1. Thực hiện kỹ thuật đập chân và quạt tay trong bơi trườn sấp.

2.2. Thực hiện động tác đập chân và quạt tay với dụng cụ di động nhịp điệu các giai đoạn trong từng kỹ thuật.

Hoạt động 2. Kỹ thuật thở, phối hợp tay với thở và kỹ thuật phối hợp chân, tay và thở

1. Lí thuyết

1.1. Kỹ thuật thở trong bơi trườn sấp.

1.1. 1: a.

1.1.2: a.

1.1.3: c.

1.2. kỹ thuật phối hợp chân, tay và thở trong bơi trườn sấp.

1.2.1: a.

1.2.2: b.

1.2.3: a.

2. Thực hành:

2.1. Thực hiện động tác thở tại chỗ và phối hợp tay chân duỗi thẳng

2.2. Phối hợp chân, tay và thở nhịp điệu, với cự li 12 –16 m

2.3. Phối hợp kỹ thuật đập chân và quạt tay ở cự li 20 - 30m

Chủ đề 6. Kỹ thuật xuất phát và quay vòng

1. Lí thuyết:

1.1. Đặc điểm kỹ thuật xuất phát.

1.1. 1: c.

1.1.2: c.

1.1.3: c.

1.2. Đặc điểm kỹ thuật quay vòng trong bơi lội

1.2.1: a và b.

1.2.2: a và b.

1.2.3: a.

1.2.4: a

1.2. 5: a, b, c và d

2. Thực hành

2.1. Thực hiện được kỹ thuật xuất phát trên cạn và dưới nước chú ý thân người duỗi thẳng khi vào nước.

2.2. Thực hiện được kỹ thuật quay vòng vùng tay và quay vòng bơi ếch đúng luật.

Chủ đề 7. Phương pháp tổ chức thi đấu và trọng tài

1. Lý thuyết:

1.1. Ý nghĩa của thi đấu Bơi lội.

a, b, c và d

1.2. Phương pháp tổ chức Đại hội Bơi lội.

1.2.1: e.

1.2.2: a, b, c, d, đ, e, f, h và i

1.2.3: e.

1.2.4: c.

1.2. 5: a, b và d.

1.3. Trọng tài môn Bơi lội.

1.3.1: a và b.

1.3.2: a và b.

1.3.3: a, b và c.

1.3.4: a.

1.3. 5: a.

2. Thực hành:

2.1. Biết cách lập điều lệ thi đấu một Đại hội Bơi lội ở cơ sở.

2.2. Lập kế hoạch tổ chức thi đấu Bơi lội ở trường tiểu học nơi đồng chí phụ trách.

Chủ đề 8. Cứu đuối và phương pháp phòng ngừa tai nạn trong tập luyện bơi lội

1. Lí thuyết:

1.1. Quy trình và kĩ thuật chủ yếu dùng trong cứu đuối.

1.1.1: a và b.

1.1.2: a, b, c và d

1.2.

1.2.1: a và b.

1.2.2: a, b và c.

1.2.3: d.

1.2.4: b.

2. Thực hành:

2.1. Biết cách cứu đuối, diu người bị đuối nước và hô hấp nhân tạo bằng hoạt động thực tế trong tập luyện và có thể vận dụng vào cuộc sống sau này.

2.2. Sau các buổi tập, nếu sinh viên mắc một trong các bệnh trên, giáo viên cần nhỏ thuốc, xử lí và hướng dẫn cho sinh viên cách tự đề phòng và xử lí khi mắc phải.

ĐÁNH GIÁ SAU KHI HỌC TIỂU MÔĐUN

1. Nội dung, yêu cầu, phương pháp và câu hỏi đánh giá.

1.1. Kiến thức:

* Nội dung:

- Nắm được kiến thức về nguyên lí, kĩ thuật kiểu bơi ếch và bơi trườn sấp, phương pháp giảng dạy.

- Có khả năng thị phạm chính xác kĩ thuật kiểu bơi ếch và bơi trườn sấp.

- Biết cách tổ chức hướng dẫn học sinh tập luyện bơi lội, công tác tổ chức thi đấu và trọng tài...

** Yêu cầu:*

- Thông qua giảng dạy củng cố, tăng cường sức khoẻ và phát triển các tố chất thể lực cho người tập.

** Phương pháp kiểm tra đánh giá:*

+ *Lí thuyết:* Trắc nghiệm khách quan, vấn đáp hoặc tự luận:

** Câu hỏi ôn tập học phần:*

1. Phân loại bơi lội.
2. Ý nghĩa và tác dụng của bơi lội.
3. Các loại lực cản ảnh hưởng tới tốc độ bơi.
4. Khái niệm kĩ thuật bơi hợp lí.
5. Nêu các nguyên tắc giảng dạy bơi lội? Phân tích nguyên tắc tự giác tích cực.
6. Phân tích quy luật hình thành kĩ năng vận động trong bơi lội.
7. Phân tích phương pháp giảng dạy bơi lội theo thứ tự trước sau nhất định.
8. Phân tích phương pháp dạy học song song.
9. Phân tích đặc điểm giảng dạy bơi lội cho học sinh tiểu học.
10. Phân tích vị trí thân người khi bơi ếch.
11. Phân tích kĩ thuật động tác đạp chân trong bơi ếch.
12. Kĩ thuật quạt tay trong bơi ếch chia làm mấy giai đoạn? Phân tích.
13. Thở và phối hợp toàn bộ kĩ thuật trong bơi ếch.
14. Phân tích vị trí thân người trong bơi trườn sấp.
15. Phân tích kĩ thuật đạp chân trong bơi trườn sấp.
16. Kĩ thuật quạt tay trong bơi trườn sấp chia làm mấy giai đoạn? Phân tích.
17. Phân tích kĩ thuật xuất phát và quay vòng đơn giản bơi ếch và bơi trườn sấp.
18. Phân tích nhiệm vụ và chức năng trọng tài ở các bộ phận.
19. Nêu các phương pháp cứu đuối.
20. Các bài tập thực hành cứu đuối.

1.2. Kỹ năng:

Nội dung:

Nam bơi ếch: 50m

Nữ bơi ếch: 30m

Yêu cầu:

Phối hợp nhịp điệu, nhất là kỹ thuật thở và bơi hết cự li quy định, kết hợp với kỹ thuật xuất phát.

Hình thức kiểm tra.

Thực hành.

1.3. Thái độ:

Ý thức tự giác trong học tập, tích cực nghiên cứu và tham gia các hoạt động trong giờ học.

** Yêu cầu:*

Cố gắng nâng cao năng lực chuyên môn thông qua việc nghiên cứu các nội dung lý thuyết và thực hành các kiểu bơi để hình thành các phương pháp giảng dạy bơi lội sau này cho học sinh tiểu học.

** Phương pháp kiểm tra đánh giá.*

- Theo dõi chuyên cần trong học tập.

- Ý thức tham gia các hoạt động và chấp hành các yêu cầu của giáo viên đề ra.

2. Thông tin phản hồi:

2.1. Kỹ năng thực hành:

Thực hành kiểm tra kỹ thuật bơi và cự li mà sinh viên phải hoàn thành khi kết thúc môn học.

+ Bơi ếch

Nam bơi: 50m, nữ: 30m

+ Bơi trườn sấp:

Nam bơi: 30m, nữ: 20m

Giáo viên có thể tham khảo biểu điểm đánh giá sau:

BIỂU ĐIỂM KIỂM TRA KỸ THUẬT BƠI ẾCH

9 - 10 điểm: Bơi có độ lướt các động tác đúng yếu lĩnh kĩ thuật, phối hợp nhịp nhàng, thở nhịp điệu, bơi có tốc độ

7 - 8 điểm: Bơi có độ lướt, các động tác vẫn đảm bảo đúng yếu lĩnh, phối hợp nhịp nhàng thở tốt.

5 - 6 điểm: Bơi có một vài sai sót nhỏ, các động tác kĩ thuật cơ bản đúng, phối hợp nhịp nhàng, có độ lướt, thở chưa sâu

3 - 4 điểm: Có sai sót lớn, độ lướt kém, động tác chưa nhịp nhàng, thở kém

1 - 2 điểm: Bơi có nhiều sai sót cơ bản, động tác rời rạc, chưa biết phối hợp thở

2.2. Kiểm tra lí thuyết:

Nội dung câu hỏi nằm trong chương trình đã học, cho điểm lí thuyết theo thang điểm 10.

+ Thực hành điểm tối đa: 10

3. Cách tính điểm trung bình môn học.

- Điểm thực hành (ĐTH) nhân hệ số 2.

- Điểm lí thuyết (ĐLT) nhân hệ số 1.

$$\text{Điểm môn học (ĐMH)} = \frac{(\text{ĐTH} \times 2) + \text{ĐLT}}{3}$$

TÀI LIỆU VÀ THIẾT BỊ ĐỂ THỰC HIỆN TIỂU MÔĐUN

1. Tài liệu:

- Sách giáo khoa, giáo trình Bơi lội.

- Luật Bơi lội.

2. Thiết bị:

- Dụng cụ: Bể bơi, ván bơi, phao bơi và quần áo tập.

- Giáo cụ trực quan: Bảng hình và tranh ảnh các kiểu bơi.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. PGS.TS. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên. *Sinh lí học TDTT*. NXB Thể dục thể thao, Hà Nội, 1993.
2. PGS.TS. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn. *Lí luận và phương pháp giáo dục thể chất*. NXB Thể dục thể thao, Hà Nội, 1993.
3. PGS Nguyễn Văn Trạch (Chủ biên). *Bơi lội* (dùng cho sinh viên Đại học). NXB Thể dục thể thao, Hà Nội, 1999.
4. PGS Nguyễn Văn Trạch. *Phương pháp dạy bơi cho trẻ thơ*. NXB Thể dục thể thao, Hà Nội - 2000
5. PGS Nguyễn Văn Trạch (chủ biên), TS. Ngũ Duy Anh. *Giáo trình bơi lội*. NXB Đại học Sư phạm, 2003.
6. PGS.TS. Lê Văn Xem. *Sổ tay hướng dẫn viên bơi lội*. NXB Thể dục thể thao, Hà Nội, 2004.
7. Thạc sĩ Nguyễn Đức Thuận. *100 bài tập hoàn thiện và nâng cao kĩ thuật bơi*. NXB Thể dục thể thao, Hà Nội, 2004.