

PHI TRỌNG HANH

# BIẾT BƠI

## SAU 10 BUỔI TẬP



NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO

PHI TRỌNG HẠNH

# BIẾT BƠI SAU 10 BUỔI TẬP

NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO  
HÀ NỘI - 2003

## LỜI NÓI ĐẦU

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

*Hy vọng cuốn sách nhỏ này sẽ giúp ích các bậc cha mẹ, bản thân các em biết cách tập bơi đúng phương pháp và nhanh chóng đạt kết quả mong muốn sau 10 buổi tập.*

**NHÀ XUẤT BẢN  
THỂ DỤC THỂ THAO**

## NHỮNG ĐIỀU KIỆN CẦN THIẾT CHO CÁC BUỔI TẬP BƠI

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

Nếu nước ở chỗ tập bơi mà trong thì rất tốt. Nó cho phép người mới tập nhìn thấy đáy và do vậy gây được lòng tin cho họ; còn đối với huấn luyện viên thì sẽ giúp họ thấy rõ hơn và dễ sửa những sai sót cho người tập. Tốc độ dòng chảy không quá 10m trong một phút. Độ sâu của nước tại chỗ tập không được vượt quá 1,20m. Mức nước tối thất lưng hoặc ngực người tập là tốt nhất.

Một trong các điều kiện đảm bảo kết quả của các

buổi tập (đặc biệt các buổi tập đầu tiên) là nhiệt độ thích hợp của nước, chừng 20 - 25°C. Còn nhiệt độ không khí phải cao hơn nhiệt độ của nước từ 3 - 5°C.

Thời gian ngâm mình dưới nước ở buổi tập đầu tiên là dưới 5 phút đối với trẻ nhỏ và dưới 10 phút với trẻ lớn hơn. Sau đó tăng dần lên tới 20 và 30 phút. Chỉ số đảm bảo chắc chắn về thời gian cho phép ở dưới nước là vẻ bề ngoài của các em. Nếu thấy nổi gai ốc, môi tái, run, thì phải chấm dứt buổi tập.

Sau khi lên bờ phải dùng khăn mặt lau kỹ cơ thể, nhất là hai tai (sau khi tắm nếu không lau khô tai, mà gặp gió thì dễ bị viêm tai ngoài) và mặc quần áo.

Ở các buổi tập bơi ngoài trời, trẻ em sẽ được rèn luyện dần dần với các tác động của tự nhiên: ánh sáng mặt trời, không khí và nước.

Rèn luyện bằng các yếu tố tự nhiên là phương tiện hiệu nghiệm để chống các bệnh truyền nhiễm và các bệnh cảm lạnh. Các tia cực tím có tính hoạt động sinh vật mạnh sẽ gây ảnh hưởng tốt cho cơ thể non trẻ. Chính các tia này làm tăng sự trao đổi chất, tạo ra vitamin D, tăng thành phần của máu, bồi bổ sức khỏe chung và đem đến cho trẻ những giấc ngủ ngon lành. Các tia cực tím thúc đẩy việc trao đổi phốt - pho và canxi trong cơ thể, làm cứng xương và phòng được bệnh còi xương. Sự tác động đồng bộ của các sóng mặt trời và cát nóng trên bãi tắm có hiệu quả đặc biệt. Khi

trời ấm có thể thở hít không khí và tắm nắng để nhận các sóng mặt trời trên bờ trước lúc tập dưới nước.

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

Tác động rèn luyện của nước mạnh hơn nhiều, vì nó có khả năng dẫn nhiệt lớn và điều hoà tốt việc truyền nhiệt cho cơ thể. Nhưng nếu cùng một lúc ngâm nước, tắm nắng và hít thở không khí sẽ cho hiệu quả tốt hơn.

Để tập bơi có kết quả nên chuẩn bị những vật nổi khác nhau để giúp người tập nổi trên mặt nước: những thanh bọt xốp, các vòng cao su thổi căng hoặc những đồ chơi nổi, các đai tròn bằng nhựa hoặc bóng

nhựa để tiến hành các trò chơi dưới nước, các vật nhỏ và sáng có thể thấy rõ ở đáy để nhặt khi lặn ngụp (gây hứng thú cho buổi tập).

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

1. Chỉ được tắm và tập bơi khi cơ thể ở trạng thái khoẻ mạnh.
2. Sau khi ăn 2 giờ mới được tắm và bơi.
3. Địa điểm tập bơi phải thoả mãn tất cả các yêu cầu về an toàn.
4. Nếu biển có sóng không được tập bơi.
5. Nếu tập bơi theo nhóm không được quá 6 người, phải phân định ranh giới để các em không bơi vượt qua.
6. Khi tập theo nhóm, lúc xuống nước và lên bờ phải theo tín hiệu của người hướng dẫn.
7. Khi tập bơi phải tôn trọng nghiêm chỉnh kỷ luật, không được đùa nghịch, tự ý nhảy xuống nước và lặn ngụp.
8. Các bài tập bơi ban đầu cần được thực hiện ở gần bờ hoặc dọc theo bờ.

Tôn trọng triệt để các nguyên tắc về an toàn sẽ tránh cho trẻ những điều rủi ro. Hãy dạy các em sử dụng các phương tiện làm nổi, hãy phạt nặng những



em nào phát lệnh giả khi tập. Hãy sẵn sàng, bất cứ lúc nào, cấp cứu các em, nếu điều đó là cần thiết. Hãy nhớ rằng, khi dạy các em tập bơi, các bạn gánh một trách nhiệm về cuộc sống của chúng.

## **NHỮNG BÀI TẬP CHO CÁC EM MỚI TẬP BƠI**

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

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

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

## **NHỮNG BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT CHUNG VÀ CHUYÊN MÔN (Tiến hành ở trên cạn)**

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



1. Phát triển thể chất chung;

2. Hoàn thiện các tố chất thể lực cần thiết để đảm bảo kết quả học bơi (phối hợp vận động, tạo tính linh hoạt cho các khớp xương, tạo sức mạnh, sự khéo léo, v.v...).

3. Sơ bộ làm quen ở trên cạn với các động tác của kỹ thuật bơi để sau này có thể tiếp thu nhanh chóng và có kết quả các động tác đó ở dưới nước.

Thông thường trong các bài tập phát triển thể chất chung và chuyên môn có một nhóm bài phải tiến hành ở mỗi buổi học, trước khi xuống nước. Việc dạy bơi sẽ có kết quả tốt, nếu các bài tập của nhóm đó được thực hiện trước khi bắt đầu các buổi tập bơi từ 1,5 đến 2 tháng.

Nhóm bài tập được bắt đầu với các bài khởi động như thở, đi bộ và chạy có phối hợp các động tác tay, nhảy. Sau đó tập các bài về cơ bắp và toàn thân, tay và chân, lườn, khuỷu gối, chống tay nâng thân, v.v... Sau các bài tập này, khi cơ bắp đã được khởi động (để tránh cảm giác đau, mỏi), có thể tập các bài nhằm phát triển tính linh hoạt của các khớp xương, các động tác quay tròn tay với biên độ lớn và các động tác tay khác. Kết thúc nhóm bài tập trên bằng các bài tập mô phỏng kỹ thuật bơi ở dưới nước. Các bài tập này sẽ giúp người mới học bơi nhanh chóng tiếp thu kỹ thuật bơi dưới nước. Thông thường, nhóm bài tập này có 10-12 bài.

## NHỮNG BÀI TẬP LÀM QUEN VỚI NƯỚC

Nhờ các bài tập làm quen với nước, người mới học bơi sẽ không sợ nước, có thể mạnh dạn ngụp lặn dưới nước, mở mắt và định hướng được ở dưới nước. Những bài tập này còn giúp người tập làm quen với tỷ trọng và độ nhớt của nước, biết bơi và nằm nổi trên mặt nước, biết di chuyển trong nước ở vị trí nằm ngang.

Những bài tập làm quen với nước là những bài tập bắt buộc cho người mới học bơi ở bất kỳ lứa tuổi nào. Ở các buổi học dành cho các em trước tuổi đến trường, những bài tập đó là những bài chính. Đối với các em học sinh chỉ cần ba đến bốn buổi tập làm quen với nước là đủ.

Đặc điểm chủ yếu của các bài tập này là giúp các em duy trì thở đều sau khi xuống nước. Nhờ đó mà giảm được trọng lượng riêng của cơ thể và tăng độ nổi trên mặt nước. Điều này giúp các em mới học bơi hiểu rằng, các em có thể nằm trên mặt nước một cách dễ dàng.

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

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

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

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

2. Những bài tập làm nổi và nằm trên mặt nước;

3. Những bài tập nháy xuống nước.

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

## CÁC TRÒ CHƠI VÀ GIẢI TRÍ DƯỚI NƯỚC

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

Các trò chơi và giải trí dưới nước thường tiến hành vào giữa hoặc cuối buổi học. Việc lựa chọn trò chơi phụ thuộc vào lứa tuổi và mức độ được chuẩn bị của các em, vào độ sâu và nhiệt độ của nước. Nội dung của

trò chơi phải được lấy ở các bài tập hoặc các động tác mà các em đã quen. Nếu nước lạnh, trò chơi phải tiến hành tích cực và với nhịp độ nhanh.

Ở bốn, năm buổi học đầu tiên, các trò chơi phải đơn giản nhất, chứa đựng yếu tố thi đua (không cần giải thích sơ bộ trên cạn). Nội dung các trò chơi này<sup>(1)</sup> là các bài tập làm quen với nước. Đó có thể là các trò chơi như “Ai trốn dưới nước lâu nhất?”, “Ai nhảy khỏi mặt nước cao nhất?”, “Ai tạo được nhiều bong bóng nhất?”, v.v... Khi trẻ quen với nước, có thể đưa vào buổi học các trò chơi có nội dung điển hình (ví dụ, đôi với trẻ 7-10 tuổi có các trò chơi như “Chạy - đuổi”, “Tàu vào đường hầm”, “Cá giếc và cá chép”), chia trẻ thành các nhóm thi đua với nhau. Một vài trò chơi trong số đó cần giải thích và hướng dẫn sơ bộ trên cạn. Cần giải thích rõ nội dung và luật chơi, chia những người chơi thành các nhóm có sức tương đương nhau. Nếu trẻ càng nhỏ tuổi thì người lớn cùng xuống nước và cùng tham gia chơi với các em. Người hướng dẫn chơi phải chăm chú theo dõi quá trình diễn biến của trò chơi, theo dõi việc tuân theo luật chơi và kịp thời “phạt” những em vi phạm luật chơi. Khi nhận xét, cần ngừng chơi. Sau khi kết thúc cuộc chơi nhất thiết phải đánh giá kết quả, nêu tên người thắng và thua cuộc cũng như tất cả những em khá. Nếu trẻ

---

(1) Các trò chơi này được giới thiệu ở phần cuối sách.

mất hứng thú khi chơi, không tuân theo luật, thiếu nhiệt tình, nghĩa là chúng đã mệt và như vậy là đã tới lúc kết thúc cuộc chơi.

### **NHỮNG BÀI NHẢY CẦU ĐƠN GIẢN NHẤT**

Nhảy cầu (nhảy xuống nước) làm cho các buổi học trở nên lý thú hơn, giúp các em nhanh chóng quen với nước, chuẩn bị cho học nhảy xuất phát và lặn dài, sâu, giáo dục tính dũng cảm, tính kiên quyết.

Có thể cho học dần nhảy cầu ngay từ những buổi học đầu tiên, khi trẻ chưa biết bơi với điều kiện là độ sâu của nước chỉ tới thắt lưng hoặc ngực các em và người lớn (người hướng dẫn) phải đứng ở dưới nước. Nếu một nhóm trẻ cùng tập, thì cần phải chú ý để các em không nhảy vào nhau.

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

### **NHỮNG BÀI TẬP NHẪM TÌM HIỂU KỸ THUẬT BƠI**

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

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

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

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

## **DẠY TRẺ EM TẬP BƠI NHƯ THẾ NÀO?**

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

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

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

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



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

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

làm khác như vậy sẽ giảm mức độ tập trung vào sự phối hợp và giảm hưng phấn của các em khi xuống nước. Ngoài ra, đứng dưới nước mà không vận động, các em sẽ bị lạnh. Khi giải thích bài tập mới, nhất thiết phải kèm theo động tác mẫu (vài lần trong quá trình của một bài). Có thể làm mẫu các bài tập mới trước buổi học ở dưới nước; cũng có thể làm mẫu ngay trong thời gian của buổi học, khi mà không thể thiếu sự tham gia của chính các em vào việc đó.

Nếu, mặc dù đã giải thích và làm mẫu, mà có em vẫn không thể thực hiện được bài tập, thì cần giúp đỡ em đó, hãy cầm tay hoặc chân em đó (phụ thuộc vào đặc điểm của bài tập) hướng dẫn trực tiếp để em làm theo vài lần động tác cần thiết cho tới khi nhớ động tác và tự thực hiện được.

Bất kỳ bài tập mới nào khi thực hiện lần đầu cũng sẽ còn nhiều sai lệch với các động tác thừa, v.v... Người hướng dẫn đừng sợ điều đó. Dần dần, do lặp đi lặp lại nhiều lần các bài tập, các em sẽ hoàn thiện kỹ thuật của các động tác, phát triển được các tố chất của một người biết bơi khá: biết thả người tự nhiên, duỗi thẳng tay đẩy nước nhẹ nhàng mềm mại, nhẹ nhàng đưa tay khỏi mặt nước và quạt nước; chân hoạt động dẻo, nhịp nhàng, thở đúng (hít vào sâu và nhanh và thở ra mạnh, kéo dài). Để đạt được tất cả điều đó phải tập bơi thường xuyên, có hệ thống, hoàn thiện dần kỹ thuật của động tác. Khi dạy các động tác mới, không

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

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

Mỗi buổi học gồm các bài tập ôn tập và làm quen với một hai bài tập mới. Cần giải thích và làm mẫu các bài tập mới. Khi xuống nước, cần tạo cho các em quen với chỗ tập và khởi động cho ấm người lên. Nếu các em chưa biết bơi, cần hướng dẫn các em hoạt động tích cực ở dưới nước (nhảy, chạy, “giữ quần áo”, “đá

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

## **MƯỜI BUỔI TẬP CHO CÁC EM CHƯA BIẾT BƠI**

### **BUỔI THỨ NHẤT - BUỔI ĐẦU LÀM QUEN**

**Trên cạn:** Thực hiện các bài tập phát triển chung và thể chất chuyên môn.

1. Bước chân tại chỗ, đi bộ, chạy, cúi người về phía trước, ngả người ra sau, nghiêng sang bên, đứng lên ngồi xuống, v.v... kéo dài 5 phút.

2. Ngồi đập chân trườn sấp (hình 1). Chú ý: không được nhấc chân cao quá so với mặt đất, nhịp độ động tác nhanh dần, khoảng cách giữa hai bàn chân là 30 - 40 cm. Tập 1-2 phút.

3. Đứng dựa lưng vào tường, đưa tay lên cao, hai

cánh tay khép lại, hai bàn tay chạm nhau, đầu ở giữa hai tay, kiễng chân, dưỡn người lên (hình 2), ép lưng, đầu và hai tay vào tường và làm căng các cơ bắp của thân, tay chân, sau đó thả chùng (bài tập này giúp các em hình dung vị trí của thân trong khi lướt nước và khi bơi). Tập 5-6 lần, mỗi lần 3-4 giây.



Hình 1

Hình 2

Hình 3

4. Đứng bình thường, gập khuỷu tay lại, hai bàn tay chạm vào vai, quay vai về phía trước và ra sau. Tập khoảng 20 lần.

5. Đứng bình thường, một tay đưa lên, tay kia thả xuống. Quay tay về phía trước và ra sau (hình 3). Khi thực hiện bài tập, hai tay phải thẳng. Bài tập này giúp các em quen dần với động tác tay khi bơi trườn sấp và bơi ngửa. Bài tập kéo dài 2 phút.

6. Đứng gập người, chân rộng bằng vai, mắt nhìn thẳng phía trước, một tay để trước, tay kia để sau đùi. Từ tư thế này tập các động tác tay như khi bơi trườn. Tập 2 phút.

7. Thực hiện bài tập với dây cao su (hình 4). Bài tập này giúp các em quen với lực cản và nhanh chóng nắm được các động tác đẩy nước. Tập 5 phút.



Hình 4.

8. Thực hiện bài tập trên, nhưng dừng tay lại 3 giây ở ba vị trí tương ứng với giai đoạn đầu, giữa và cuối của động tác đẩy nước (hình 4).

**Dưới nước:** Thực hiện các bài tập sau đây:

1. Đi bộ, nhảy, chạy, nắm tay nhau dưới nước. Tập 3-5 phút.



Hình 5

2. Đứng trong nước tập hít vào và nín thở, vẩy nước lên mặt mình (làm động tác “rửa mặt” - hình 5). Các em nhỏ tuổi phải tập nín thở ở trên bờ. Tập 5-6

lần.

3. Đứng trong nước, hít vào, nín thở và ngụp mặt xuống nước. Tập 5-6 lần.

4. Đứng lên ngồi xuống, đập hai chân vào đáy bể và bật lên cao (“Ai bật cao so với mặt nước hơn”).

5. “Ai ngụp mặt dưới nước lâu nhất?” Lặn đi, lặn lại 5-6 lần.

6. Chạy 4-5m dưới nước, tay phối hợp đẩy nước (“Ai vượt được khoảng cách đã định nhanh nhất?”).

7. Từng cặp hai em đứng đối diện dưới nước và nắm tay nhau, duỗi một chân về phía sau, “vung vẩy” chân và “sút” bằng cách nhấc chân theo nước; đổi chân và làm tiếp động tác này (“đá bóng”).

**Hướng dẫn phương pháp:** Nhiệm vụ của buổi học đầu tiên là giúp các em quen dần với nước, không sợ khi xuống nước, biết vỗ nước, biết nhảy, không sợ nước bắn vào mặt, vào mắt, vào tai. Đầu tiên, nước bắn vào mũi, mắt, miệng tạo ra những cảm giác không dễ chịu chút nào. Dần dần (qua 2-3 buổi học) các em biết ngậm miệng và nín thở sau khi hít vào, quen với nước bắn vào mặt, mắt, không dùng tay dụi mắt, biết hoạt động thoải mái ở dưới nước. Việc này tiến triển dần dần, có người nhanh, có người chậm, không nên vội vã. Thường thường, trẻ em ở lứa tuổi học sinh quen với nước nhanh hơn ở lứa tuổi nhỏ (trước tuổi tới trường). Ở buổi học đầu, phải dắt tay em nhỏ và cùng xuống nước với các em. Với trẻ em từ



5-6 tuổi, tốt nhất là bế các em lên và để em vịn vào vai hoặc gáy người hướng dẫn (cho tới khi em tự lực được).

Tất cả các bài tập ở buổi học đầu tiên nên tập theo từng cặp, các em nắm tay người hướng dẫn hoặc dắt tay nhau để thực hiện động tác.

## BUỔI THỨ HAI - TẬP NỔI TRONG NƯỚC

**Trên cạn:** Ôn lại các bài tập đã học ở buổi thứ nhất. Chú ý động tác của thân khi lướt nước và động tác của chân khi bơi trườn sấp.

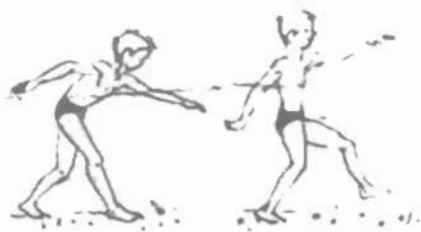
**Dưới nước:** Thực hiện các bài tập sau đây:

1. Ngồi ở mép bờ hoặc mảng, thả chân xuống nước (hình 6). Theo lệnh của người hướng dẫn, thực hiện động tác chân trườn sấp: Tập 2 phút.

2. Đi bộ và chạy, thực hiện động tác tay đẩy nước, nhẩy và ngụp trong nước (hình 7). Tập 2 phút.



Hình 6



Hình 7

3. Thực hiện bài tập “rửa mặt”, úp mặt xuống nước “giữ quần áo”, “đá bóng” (các bài tập này đã thực hiện ở bài thứ nhất).

4. Đứng tại chỗ, cầm chạm mặt nước, hai tay chống vào đầu gối, ngụp đầu xuống nước. Sau đó nhô đầu lên khỏi mặt nước hít vào qua miệng, ngậm miệng, nín thở và đứng lên ngòi xuống dưới nước.

*Chú ý: không thở ra, khi chưa nhô đầu ra khỏi mặt nước.*

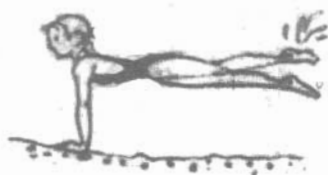
5. Đứng tại chỗ, cầm chạm mặt nước, hai tay chống vào đầu gối; a. Thổi lên mặt nước như thổi vào nước chè nóng;

b. Cũng làm như vậy nhưng miệng ở dưới nước;

c. Vẩy nước vào mặt mình (“rửa mặt”) và thở ra.

Tập 5-6 lần.

6. Chống tay xuống đáy bể hoặc nắm tay người hướng dẫn, thực hiện động tác chân trườn sấp (hình 8). Tập trong 2 phút với nhịp độ nhanh.



Hình 8



Hình 9

7. Thực hiện bài tập này, nhưng ở tư thế nằm ngửa (hình 9). Nếu bài tập thực hiện đứng, động tác của hai

bàn chân sẽ tạo ra những “vòi phun nhỏ” đùn nước lên phía mặt.

8. Nằm sấp, hai tay chống xuống đáy bể, hít vào và ngụp mặt xuống nước (hình 10). Đếm nhẩm



*Hình 10*

từ 5 đến 10 rồi ngẩng mặt lên khỏi mặt nước. Tập vài lần.

9. Hít vào và theo hiệu lệnh thì đứng lên, ngồi xuống trong nước (“Ai giấu mình nhanh hơn?”). Tập 3-4 lần.

10. Hít vào, úp mặt xuống nước hoặc ngụp đầu vào nước, miệng hé mở và thở ra từ từ qua miệng (“Ai tạo nhiều bóng nước nhất?”). Tập 5-6 lần.

**Hướng dẫn phương pháp:** Cần bắt đầu từng buổi tập bằng cách ôn lại toàn bộ các động tác và các bài tập đã học với nhịp độ nhanh, để giúp các em nhanh chóng nắm vững động tác và tăng thân nhiệt khi xuống nước.

Các bài tập đứng tại chỗ cần được xen kẽ với các bài tập di động; các bài tập nín thở sau khi hít vào cần xen kẽ với các bài tập thở ra dưới nước. Nhiệm vụ chính của buổi tập thứ hai nhằm giúp các em không

sợ ngập đầu trong nước, biết làm nổi người trên mặt nước, mở mắt trong nước, biết thở ra trong nước. Tất cả các bài tập làm quen với nước nhất thiết phải thực hiện trong khi nín thở, sau khi đã hít vào. Làm như vậy để tăng độ nổi của người mới tập bơi và nhanh chóng quen với trạng thái giảm trọng lượng.

Nếu có em chưa nắm được bài tập nào đó thì cũng đừng lo ngại, hơn thế, không nên nói: “Thấy không, em chẳng chú ý chút nào, em thật là vụng về”, vv... Những nhận xét như vậy chẳng có lợi gì, mà gây cho các em cảm giác xấu, không khêu gợi được tính tự tin vào sức mình của các em. Xin nhắc lại một lần nữa, không được ép buộc các em thực hiện bài tập, nếu nó chưa đạt yêu cầu ngay, cần cho bài tập khác và sau đó hãy quay lại “vật chướng ngại”. Bao giờ cũng vậy, hãy kết thúc buổi tập bằng các bài tập mà các em yêu thích hoặc các trò chơi giải trí (điều này sẽ củng cố ý muốn tiếp tục các buổi tập bơi). Đừng quên rằng, các em rất thích vui chơi, nhảy nhót, nghịch ngợm, đừng ngăn cấm các em điều đó. Trong mỗi buổi tập, cần để cho các em té nước vào nhau, chơi đùa thoải mái. Khi đó các em sẽ cảm thấy mình như con cá trong nước vậy.

### **BUỔI THỨ BA- TẬP LƯỚT NƯỚC**

**Trên cạn:** Ôn lại các bài tập đã học. Tìm hiểu bài

tập “Cái phao”: sau khi hít vào, ngồi thu người, hai tay ôm gối (hình 11).

**Dưới nước:** Để khởi động, thực hiện các động tác đã học ở các buổi tập trước: đi bộ, chạy, nhảy, ngụp, “giữ quần áo”, “đá bóng” v.v... Sau đó tập các bài tập sau đây:

1. Thực hiện bài tập : “Cái phao” (hình 11). Tập vài lần.

2. Đứng quay mặt vào bờ và cách bờ khoảng 2-3m, hít vào nín thở rồi đập nhẹ hai chân vào đáy bể để lướt nước (hình 12). Tập 5-6 lần.

3. Đứng quay lưng vào bờ và cách bờ khoảng 2-3m, hít vào, nín thở, đập nhẹ hai chân vào đáy bể để lướt nước ở tư thế nằm ngửa (hình 13). Chú ý nâng cao bụng, ép cằm vào ngực, không co người, hai bàn tay làm động tác nhẹ nhàng để giúp cho tư thế nằm ngửa được bền vững. Tập 5-6 lần.

4. Tập lại động tác chân trườn sấp, hai tay chống xuống đáy bể hoặc nhờ bạn giữ. Tập 2 phút.



Hình 11

5. Cũng như bài tập trên nhưng ở tư thế bơi ngửa.

6. Tập thở ra 5-10 lần trong nước, thở liên tục và sâu. Nếu thấy có nhiều bọt bóng trên mặt nước là thực hiện đúng.

7. Ngụp trong nước, đếm nhẩm tới 20-25 thì kết thúc bài tập.

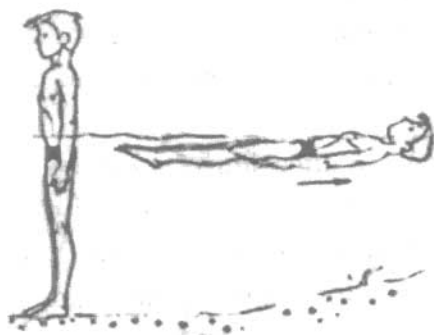
8. Đứng từng cặp và lần lượt từng em ngụp xuống

nước. Chú ý: không nhắm mắt, ngụp ở độ sâu ngang với các ngón tay duỗi thẳng của bạn.



Hình 12

9. Nằm sấp chống hai tay xuống đáy bể, hít vào và ngụp mặt xuống nước. Đếm nhẩm tới 10-15. Tập 4-5 lần.



Hình 13

10. Thực hiện các trò chơi: “Ai giấu mình dưới nước nhanh

nhất?”, “Ai tạo được nhiều bóng nước hơn?”, “Ai cao hơn?”, v.v...

**Hướng dẫn phương pháp:** Các bài tập lướt nước và “Cái phao” là những bài tập chính của bài học này. Bơi thực tế được bắt đầu từ lúc các em nhấc chân khỏi đáy bể và cảm thấy có thể nổi trên mặt nước mà không cần phải làm bất kỳ động tác nào.

Một số em làm được “cái phao” (làm nổi người trên mặt nước) sớm và sau đó đã biết lướt nước, một số khác thì ngược lại. Tính tuân tự ở đây không có ý nghĩa gì. Khi các em đã biết lướt nước, trong mỗi buổi tập cần cho các em tập các trò chơi: “Thủy lôi”, “Ai lướt xa hơn” và các trò chơi tương tự.

Trong khi lướt nước, thân, tay và chân phải duỗi thẳng và lao về phía trước theo hướng chuyển động. Đầu tiên, các em lướt sấp tốt hơn lướt ngửa, mặc dù các em sẽ học bơi ngửa rất nhanh. Khi tập bơi ngửa, hai tay nên để dọc thân người. Sau đó, khi đã có vị trí thân người thẳng và người tập nằm, chú không ngồi trên mặt nước, thì lướt nước, hai tay duỗi thẳng lên trên đầu.

Các bài tập tại chỗ cần được xen kẽ với các bài tập di động và các bài tập nín thở xen với các bài tập thở ra trong nước (ở dưới nước). Cần chú ý để bài tập không làm cho các em chán ngán và mệt mỏi. Nếu thấy các em không hứng thú tập, cần thay bài tập khác. Phải nhớ rằng, phương pháp tốt nhất để gây



cho buổi học sôi nổi, hào hứng là đưa vào buổi học nhân tố của thi đua (“Ai giỏi hơn?”, “Ai nhảy cao hơn mặt nước?”, “Ai lướt được xa, v. v...”).

Điều quan trọng là, các buổi học bơi phải giáo dục cho các em lòng dũng cảm và niềm tin vào sức của mình.

## **BUỔI THỨ TƯ - TẬP CÁC ĐỘNG TÁC CHÂN VÀ TAY KHI BƠI TRƯỜN SẤP VÀ BƠI NGỬA**

**Trên cạn:** Ôn lại các bài tập đã học. Đặc biệt chú ý động tác lướt nước và các động tác của chân, tay như khi bơi trườn sấp.

**Dưới nước:** Để khởi động, tập các bài tập đã quen ở nhịp độ nhanh, sau đó là các bài tập dưới đây:

1. “Cái phao”. Tập 4-5 lần.
2. Lướt sấp: Tập 5-6 lần.
3. Lướt ngựa: Tập 5-6 lần.
4. Tập động tác chân trườn sấp, chống tay tại chỗ. Tập 2 phút.
5. Tập động tác chân như khi bơi ngựa, chống tay tại chỗ. Tập 2 phút.
6. Thở ra dưới nước tới 10-15 lần.
7. Bơi trườn sấp bằng động tác tay bám vào vật nổi (hình 14). Tập 3 phút.
8. Bơi ngựa bằng động tác chân, tay bám vào vật

nổi (hình 15). Tập 3 phút.

9. Bơi ngựa bằng động tác chân, hai tay duỗi dọc thân. Tập 6-8 lần, mỗi lần 10-15m.



Hình 14

10. Bơi chân trườn sấp. Tập 6-8 lần, mỗi lần 10-15 m.



Hình 15

11. Đứng dưới nước, mức nước tới ngực hoặc vai, tập

động tác tay trườn sấp (hai bàn tay thẳng, các ngón khép kín, lòng bàn tay đẩy nước), hơi nâng chân khỏi đáy bể. Đứng bơi như vậy càng lâu càng tốt. Tập 3-4 lần.

12. Ngụp xuống nước (“Những người thợ lặn”) và lấy từ đáy lên những vật sáng thả xuống từ trước. Tập 3-4 lần.

13. Làm “Cái phao” rồi từ từ duỗi thẳng người và tay, chân ở tư thế “mũi tên”, sau đó đưa chân và tay sang bên. Tập 2-3 lần.

14. Các trò chơi “Múa vòng tròn”, “Bóng theo vòng tròn”: những người tham gia chơi đứng thành vòng tròn và ném bóng cho nhau.

**Hướng dẫn phương pháp:** Buổi học này nhằm ôn lại các bài tập ở buổi thứ ba: lướt nước không và có

động tác của hai chân như khi bơi trườn. Sau đó việc học các động tác chân trườn sấp (tập tại chỗ có chống tay, tập với vật nổi, tập lướt) chiếm vị trí rất quan trọng. Các bài tập chuyên môn ở trên cạn, nhất thiết phải tập thêm ở nhà vào lúc tập thể dục buổi sáng và trước khi xuống nước.

### **BUỔI THỨ NĂM - TẬP PHỐI HỢP GIỮA TAY VÀ CHÂN, TẬP THỞ**

**Trên cạn:** Ôn lại các bài tập đã học, chú ý các động tác lướt và các động tác của tay, chân như khi bơi trườn. Tập thở ra kết hợp với động tác quay đầu để hít vào. Sau đó tập tiếp bài tập: đứng chân rộng bằng vai, cúi người về phía trước, chống hai tay vào đầu gối, quay đầu sang phía bên hít vào, sau đó quay mặt xuống và thở ra (chú ý: quay đầu về bên thuận).

**Chú ý:** thở liên tục và dài qua miệng. Tập 2 phút.

**Dưới nước:** Thực hiện các bài tập sau đây:

1. Ngồi trên bờ, thả hai chân xuống nước, tập động tác chân trườn sấp. Tập 2 phút.

2. Ngồi trên bờ, đưa hai tay lên cao, nắm hai bàn tay vào nhau, đầu để giữa hai tay. Từ tư thế này lao người xuống nước sao cho ngực nằm ngang với mông (hình 16). Khi các em thực hiện bài tập này, người hướng dẫn nhất thiết phải đứng dưới nước. Tập 4-5 lần.



Hình 16

3. Lướt nước sấp và ngửa. Tập 10-12 lần.

4. Tập động tác chân trườn sấp và chân trườn ngửa tại chỗ có điểm tựa. Tập 5 phút.

5. Thở ra dưới nước 10-15 lần.

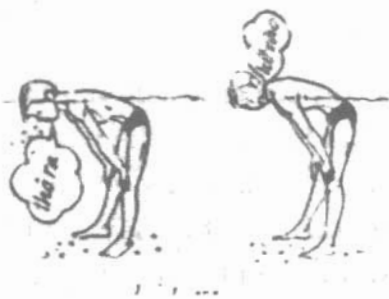
6. Lướt nước sấp và ngửa kết hợp với động tác chân trườn sấp và chân trườn ngửa. Tập 10-12 lần.

7. Đứng dưới nước tập thở ra trong nước kết hợp với quay đầu để hít vào: há miệng hít vào, ngụp mặt xuống nước thở ra (hình 17). Tập 10-15 lần.

8. Tập bài tập 11 của buổi thứ tư

9. Bơi trườn sấp và trườn ngửa bằng các động tác chân, tay bám vào vật nổi. Tập 5 phút.

10. Đứng chân rộng



Hình 17

bằng vai, hạ đầu xuống cho cằm chạm nước, một tay đặt phía trước, tay kia đặt phía sau cạnh hông. Ở tư thế này, tập động tác tay trườn sấp. Tập 2 phút.

11. Bơi trườn sấp và bơi trườn ngửa bằng các động tác tay. Tập 10-12 lần.

12. Bơi trườn sấp và bơi trườn ngửa có phối hợp hoàn chỉnh nhưng nín thở. Tập 8-10 lần.

13. Các trò chơi “Những người thợ lặn”, “Thuỷ chiến”, “Ngư lôi”, “Ai bơi xa hơn”, “Ai bơi lâu hơn?”, v.v...

**Hướng dẫn phương pháp:** Đến đây, khi các em đã biết lướt nước và nằm nổi trên mặt nước, biết thực hiện các động tác chân và tay như khi bơi trườn sấp, trong mỗi buổi tập cần để các em bơi nhiều hơn đi và đứng.

Sai sót điển hình của các em lúc mới tập bơi trườn sấp là cong tay và cong chân khi thực hiện các động tác chân và tay. Vì vậy, khi tập các động tác này ở trên cạn cũng như ở dưới nước, cần thường xuyên nhắc các em giữ tay và chân thẳng (“như những khúc gỗ”). Đương nhiên, khi thực hiện động tác đẩy nước, rất khó giữ chân tay hoàn toàn thẳng vì chúng chịu lực cản của nước. Nhưng nếu ở trên cạn các em biết giữ chân, tay thẳng khi thực hiện động tác thì ở dưới nước, chúng sẽ cong ở mức độ cần thiết để đẩy nước có hiệu quả.

Cần giải thích để các em rõ, tay đẩy nước khi bơi

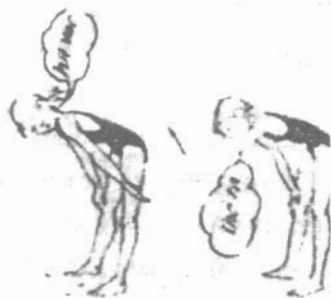
trườn sấp được thực hiện: “bằng cánh tay thẳng dưới mình, chéo với chân đối diện”. Như vậy, các em biết đẩy nước bằng tay cong ở khuỷu.

## BUỔI THỨ SÁU - TẬP PHỐI HỢP TAY, CHÂN VỚI THỞ KHI BƠI

**Trên cạn:** Ôn lại các bài tập đã học và bổ sung thêm các bài tập sau:

1. *Phối hợp thở với động tác của một tay trườn sấp:* chân đứng rộng bằng vai, cúi người về phía trước, một tay tỳ vào đầu gối, tay kia đặt ở vị trí cạnh đùi (kết thúc đẩy nước). Quay

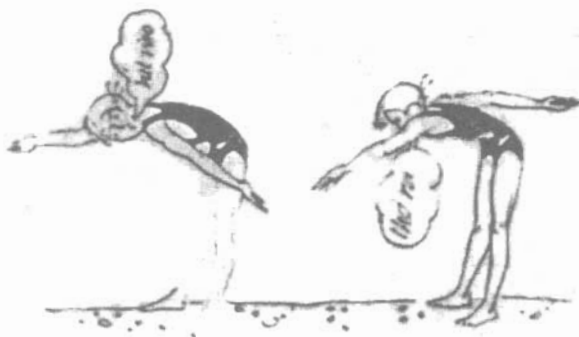
đầu về phía tay ở cạnh đùi và nhìn theo đó. Ở tư thế này làm động tác hít vào và bắt đầu động tác tay cùng với thở ra (hình 18). Lặp hít vào tiếp theo được thực hiện khi tay kết thúc đẩy



Hình 18

nước và ở vị trí cạnh đùi. Mỗi tay tập 15-20 lần.

2. *Phối hợp động tác thở với động tác của hai tay trườn sấp:* Chân đứng rộng bằng vai, cúi người về phía trước, một tay vươn lên trước, tay kia đặt ở phía sau, cạnh đùi. Quay đầu về phía tay cạnh đùi và nhìn theo tay đó. Ở tư thế này làm động tác hít vào và bắt đầu các động tác tay cùng với thở ra (hình 19). Chú ý



Hình 19

tay duỗi  
t h ả n g ,  
không vội  
vã. Tập 15-  
20 lần.

Hai bài  
tập trên có  
thể coi là  
hai bài chủ  
yếu để nắm  
kỹ thuật bơi

trườn sấp. Vì vậy cần thực hiện tới mức nhuần  
nhuyễn (ở trên cạn cũng như ở dưới nước).

Cần chú ý phối hợp để động tác hít vào trùng với  
động tác kết thúc đẩy nước và thực hiện vào thời điểm  
tay đang ở bên đùi. Trước tiên, để dễ nhớ, có thể đặt  
tay cạnh đùi lúc hít vào và kết thúc đẩy nước bằng  
chạm tay vào đùi và giữ tay ở vị trí đó.

Dưới nước: Tập các bài tập sau đây:

1. Ngồi ở mép bờ rồi lao người xuống nước. Tập 3-  
4 lần.

2. Ở vị trí thu gọn người (cái phao), các ngón chân  
bám vào mép bờ, hai tay đưa lên, hai bàn tay nắm vào  
nhau, đầu ở giữa hai tay. Từ tư thế này lao xuống  
nước (hình 20). Tập 3-4 lần.

3. Lướt sấp và lướt ngửa. Tập 10 lần.

4. Các động tác chân như khi bơi trườn sấp và  
trườn ngửa (tay chống xuống đáy bể hoặc nhờ người

giữ tay). Tập 5 phút.

5. Thở ra ở dưới nước phối hợp với quay đầu hít vào. Tập 20 lần.

6. Đứng tại chỗ, thở ra ở dưới nước kết hợp với động tác của một tay trườn sấp. Tập 2 phút.

7. Đứng tại chỗ, tập phối hợp động tác tay trườn sấp với động tác thở (hình 21). Tập 2 phút.

8. Bơi trườn sấp và trườn ngửa bằng hai tay. Tập từ 10-12 lần, mỗi lần 5-10 mét.



Hình 20



Hình 21

9. Bơi trườn sấp, tay bám vào vật nổi. Tập 3 phút.

10. Bơi chân trườn ngửa, hai tay duỗi thẳng trước đầu, hoặc duỗi dọc theo thân người trong 3 phút.

11. Đứng ở mức nước tới ngực, tập động tác tay



trườn sấp. Tập 3-5 lần.

12. Tự bơi qua một cự ly xa nhất bằng kiểu bơi trườn sấp hoặc bơi ngửa, hoặc phối hợp cả hai kiểu bơi. Tập 5-6 lần.

13. Thực hiện một số trò chơi giải trí.

**Hướng dẫn phương pháp:** Đừng ép các em phải bơi trườn sấp hoặc bơi ngửa ngay, hãy để các em bơi kiểu bơi nào mà các em muốn, cần khuyến khích các em bơi ngửa bằng động tác chân có sự hỗ trợ chút ít của tay ở cạnh đùi.

Ở bài học này và các bài học sau, cần giành nhiều thời gian để các em tập bơi trườn sấp nín thở (giúp nhanh chóng nắm được cách phối hợp các động tác, cảm thấy các động tác của tay và vai quay tròn liên tục) với bơi phối hợp hoàn chỉnh. Để biết thở khi bơi trườn sấp, cần cho các em tập nhiều lần động tác. Khi tập các bài tập này, cần chú ý vị trí ban đầu cho đúng. Để dễ nhớ vị trí đó, cần dặn các em: “Khi kết thúc đẩy nước bằng tay cần chạm tay vào đùi, ngừng tay đồng thời quay đầu làm động tác hít vào”. Động tác hít vào phải phối hợp với động tác tay và bao giờ cũng chỉ thực hiện lúc kết thúc đẩy nước (khi tay ở cạnh đùi).

Khi thực hiện động tác lao xuống nước và các động tác nhảy khác, người hướng dẫn phải ở dưới nước cùng với các em: độ sâu của nước không được dưới 1 mét đến 1 mét 20. Cần nhớ là, trong mỗi buổi tập, nhất thiết phải rèn luyện cho các em bơi trườn sấp và bơi ngửa.

## BUỔI THỨ BẢY - TẬP PHỐI HỢP TAY, CHÂN VỚI THỞ

**Trên cạn:** Tập lại các động tác của các buổi trước.

**Dưới nước:** Tập các bài tập dưới đây:

1. Bật nhảy xuống nước bằng chân: đứng ở mép bờ, hai tay duỗi thẳng và ép sát vào thân, mắt nhìn về phía trước, nhún một chân và nhảy xuống nước. Ngay sau khi xuống nước, co đầu gối lại và đưa hai tay lên trên. Tập 3-4 lần.

2. Thực hiện bài tập trên, nhưng nhún cả hai chân và nhảy xuống nước. Tập 3-4 lần.

3. Bơi chân trườn sấp và chân trườn ngửa với khoảng cách xa nhất. *Chú ý: thân người và hai tay phải giữ thẳng.*

4. Đứng tại chỗ, tập phối hợp động tác của một tay trườn sấp với động tác thở. Mỗi ngày tập 15-20 lần.

5. Đứng tại chỗ tập phối hợp động tác của hai tay trườn sấp với thở. Tập từ 2 phút trở lên.

6. Bơi trườn sấp hoàn chỉnh. Tập 8-10 lần.

7. Bơi trườn sấp nhưng nín thở. Tập 4-6 lần.

8. Bơi trườn sấp hoàn chỉnh trong 5 phút.

9. Bơi chân trườn sấp, tay bám vào vật nổi. Tập 3 phút.

10. Bơi chân trườn ngửa trong 3 phút.

11. Bơi trườn ngửa hoàn chỉnh trong 5 phút.

12. Bơi trườn sấp hoàn chỉnh, có xen kẽ bơi trườn sấp nín thở trong 5 phút.

13. Nhảy cầu và các trò chơi giải trí dưới nước.

**Hướng dẫn phương pháp:** Ở buổi tập này và các buổi sau, tiếp tục nghiên cứu và hoàn thiện kỹ thuật bơi trườn sấp và bơi trườn ngửa. Cần hướng dẫn các em tập để đạt yêu cầu: tay hoạt động liên tục khi bơi trườn ngửa, thân giữ thẳng và động tác chân phải nhịp nhàng, mềm mại. Để không ngồi, mà là nằm nổi trên mặt nước khi bơi ngửa, phải nâng bụng lên trên mặt nước. Khi đẩy nước (quạt nước) không cho tay sâu xuống nước, tiếp tục đẩy nước (quạt nước) khi tay tới đùi và nhấc tay khỏi mặt nước; không gập đầu gối quá nhiều (đầu gối không nhô khỏi mặt nước).

Trong khi chân hoạt động phải duỗi thẳng đầu gối để trên mặt nước chỉ còn lại vết bọt.

Khi bơi trườn sấp có thể các em không phối hợp tốt giữa động tác tay và thở. Để khắc phục sai sót này cần ôn lại bài tập phối hợp động tác tay với thở. Khi bơi trườn sấp tay quạt nước ở dưới mình, chứ không phải ở cạnh thân; tay quạt nước phải tới đùi mới nhấc khỏi mặt nước; thân giữ thẳng chỉ hít vào khi tay kết thúc quạt nước.

## **BUỔI THỨ TÁM - HOÀN THIỆN KỸ THUẬT BƠI TRƯỜN SẤP VÀ BƠI NGỬA**

**Trên cạn:** Ôn lại các bài tập đã học. Chú ý các bài tập phối hợp giữa động tác tay với thở khi bơi trườn sấp.

**Dưới nước:** Tập các bài tập sau:

1. Đứng ở mép bờ, hai tay đưa thẳng lên trên, hai

bàn tay nắm vào nhau, cúi người về phía trước và từ từ ngả người xuống nước (hình 22). Khi xuống nước chân giữ thẳng. Tập 4-5 lần.

2. Bơi chân trườn sấp, tay bám vào vật nổi trong 3 phút.

3. Bơi trườn ngửa trong 5 phút.

4. Bơi chân trườn ngửa trong 3 phút.

5. Bơi phối hợp giữa thở với động tác của một tay trườn sấp. Tập mỗi tay 20 lần.



Hình 22

6. Đứng dưới nước, tập động tác phối hợp giữa tay trườn sấp với thở.

7. Bơi trườn sấp hoàn chỉnh, xen kẽ với bơi trườn sấp nín thở. Tập 10-12 lần.

8. Bơi dọc theo bờ bằng bất kỳ kiểu bơi nào (“Ai bơi xa hơn?”).

9. Nằm ngửa, quay sấp hoặc nghiêng, bơi rồi chuyển sang nằm ngửa, tay đẩy nước nhẹ nhàng cạnh đùi (“Ai nằm nổi trên mặt nước lâu hơn?”).

10. Bơi trườn ngửa với cự ly xa nhất.

11. Các trò chơi giải trí dưới nước, nhảy cầu.

### Hướng dẫn phương pháp:

Để tăng hoặc giảm khối lượng trong buổi học, cần nắm chắc mục đích, tác dụng của các bài tập chính. Chẳng hạn, bơi chân trườn sấp tay bám vào vật nổi,

hoặc bơi chân trườn ngửa, là bài tập đơn giản và nhẹ nhàng nhất, còn bơi trườn ngửa với sự phối hợp hoàn chỉnh là bài tập phức tạp hơn, và nặng hơn nhưng nó lại dễ hơn so với bơi trườn sấp. Hoặc bơi tay trườn sấp hai chân kẹp phao cao su hay vật nổi dễ đạt hơn so với bơi trườn sấp hoàn chỉnh. Bơi trườn sấp nín thở cho phép các em nhạy cảm với vị trí đúng của thân, nhịp độ cần thiết của các động tác chân và tay, và tốc độ bơi. Bơi nín thở còn giúp các em tập trung tốt vào động tác phối hợp. Khi bơi có thở, tất cả sự chú ý thường dồn vào động tác hít vào. Nếu xen kẽ bơi nín thở và bơi có thở sẽ giúp các em có được cảm giác của sự bền vững, nhịp độ, tốc độ xuất hiện khi nín thở.

Ngoài các bài tập trên, có thể tập các bài tập khác, nhưng phải thích hợp với lứa tuổi và trình độ của các em. Trong mỗi buổi học cần kết hợp theo từng động tác lẻ với bơi phối hợp toàn diện.

## **BUỔI THỨ CHÍN - HOÀN THIỆN KỸ THUẬT BƠI TRƯỜN SẤP VÀ BƠI NGỬA**

**Trên cạn:** Ôn lại các bài tập đã học.

**Dưới nước:** Tập các bài tập sau đây:

1. Ngồi trên bờ, lao xuống nước. Tập 3-4 lần.
2. Đứng ở đáy bể tập phối hợp động tác tay trườn

sắp với thở. Tập 2 phút.

3. Bơi trườn sắp nín thở xen kẽ với bơi trườn sắp hoàn chỉnh. Tập 10-12 lần.

4. Bơi chân trườn sắp, tay bám vật nổi trong 3 phút.

5. Bơi trườn sắp trong 5 phút.

6. Bơi chân trườn ngửa trong 5 phút.

7. Bơi trườn ngửa trong 5 phút.

8. Bơi bằng bất kỳ kiểu bơi nào với cự ly càng xa càng tốt.

9. Trò chơi “Ai nổi lâu trên mặt nước nhất?”.

10. Các trò chơi giải trí và nhảy cầu.

**Hướng dẫn phương pháp:** Nhiệm vụ của buổi học này là sửa chữa các thiếu sót và tăng cự ly bơi. Các em đã biết làm nổi người trên mặt nước, biết bơi, nhảy cầu và lặn cho nên cần theo dõi chặt chẽ để các em không bơi ra vùng nước sâu. Cần nhớ rằng 80% các trường hợp nguy hiểm dưới nước đều xảy ra ở lứa tuổi dưới mười sáu. Chính ở lứa tuổi này, khi các em muốn tỏ ra là người gan dạ, dũng cảm, các em sẽ có những hành động không sáng suốt như nhảy lao đầu xuống vùng nước chưa quen nên có thể đâm vào cọc, vào đá..., bơi qua sông có dòng chảy xiết, tắm biển khi sóng dữ...

Để quen dần với chiều sâu của nước, cần chuẩn bị về mặt tâm lý cho các em, để các em không hoảng hốt

trong tình huống hiểm nghèo. Muốn vậy, hãy cho các em bám vào một vật nổi nào đó ở một vùng nước sâu mà chân không tới đáy và giao nhiệm vụ: “Hãy cứ ở đó thật lâu cho tới khi có người đến cấp cứu”. Tất nhiên, phải đề phòng mọi nguy hiểm có thể đến với các em. Sau một thời gian nhất định, hãy yêu cầu các em: “Nào, em thử tự mình vào bờ xem!”.

Nếu làm được điều đó, nhất thiết phải động viên ngay về sự dũng cảm của các em.

## **BUỔI THỨ MƯỜI - HOÀN THIỆN KỸ THUẬT BƠI TRƯỜN SẤP VÀ BƠI NGỬA CÓ XUẤT PHÁT.**

**Trên cạn:** Ôn lại các bài tập đã học.

**Dưới nước:** Tập các bài tập sau:

1. Nhảy xuất phát xuống nước và bơi bằng bất kỳ kiểu bơi nào với cự ly càng xa càng tốt.
2. Bơi trườn sấp và trườn ngựa nín thở. Tập 10 lần.
3. Đứng tại chỗ và đi trên đáy bể, đồng thời thực hiện động tác tay trườn sấp có kết hợp với thở. Tập 20 lần.
4. Bơi trườn sấp kết hợp với thở sâu vài lần tay quạt nước. Tập 5 lần. Cũng tập như vậy với bơi trườn ngựa.
5. Bơi chân trườn ngựa với thời gian 3 phút.

6. Bơi ngửa với cự ly càng xa càng tốt.
7. Bơi chân trườn sấp tay bám vật nổi 25 m.
8. Bơi trườn sấp với cự ly càng xa càng tốt.
9. “Ai nổi trên nước lâu hơn?”.

10. “Ai nổi trên nước lâu hơn, có dùng các vật nổi khác nhau?”.

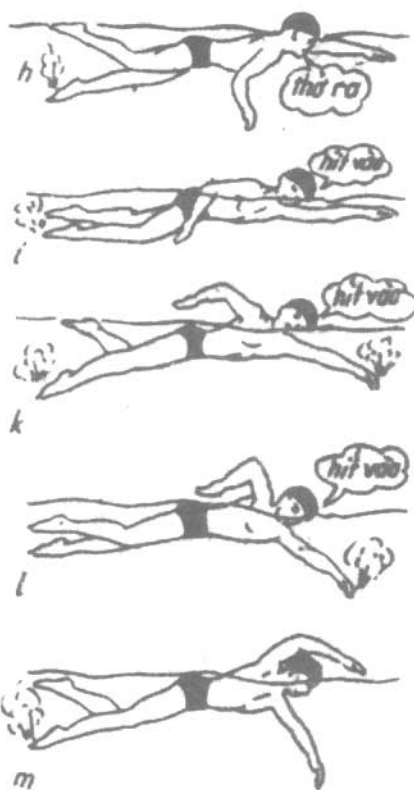
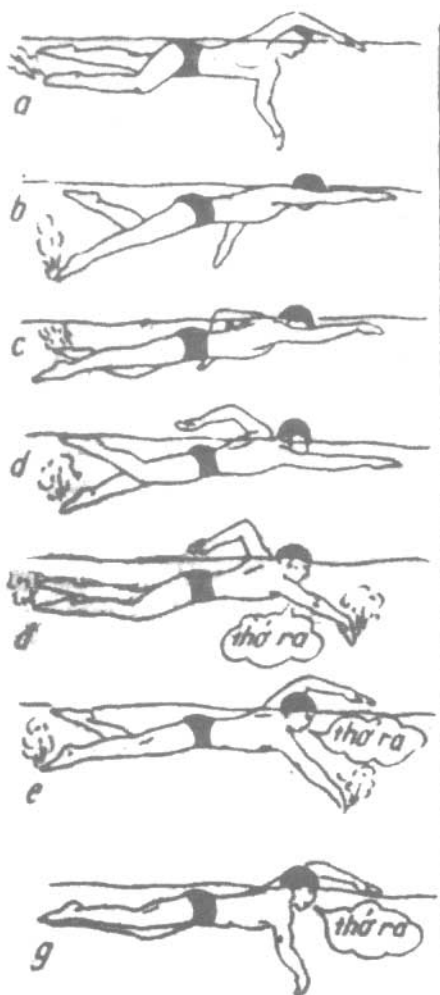
11. Các trò chơi giải trí, nhảy cầu.

### **Hướng dẫn phương pháp:**

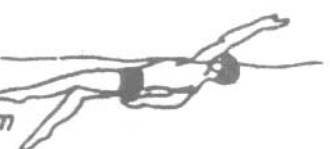
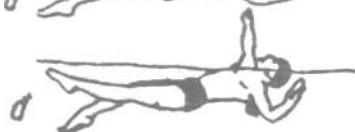
Nếu điều kiện cho phép, các buổi học bơi có thể kéo dài dần lên. Nhiệm vụ chủ yếu của các buổi học sau sẽ là sửa chữa những sai sót trong kỹ thuật bơi và tăng cự ly bơi.



# BƠI TRÒN SẤP



# BƠI NGỮA



## CÁC TRÒ CHƠI DƯỚI NƯỚC

### I. CÁC TRÒ CHƠI KHẮC PHỤC LỰC CẢN CỦA NƯỚC

1. **“Ai cao hơn?”**: Đứng trên đáy bể, sau đó ngồi xuống chân đạp mạnh vào đáy bể xem ai bật cao hơn.

2. **“Sang sông”**: Đi trên đáy bể kết hợp với quạt nước bằng tay qua một cự ly nhất định.

3. **“Ai nhanh hơn?”**: Chạy qua một cự ly nhất định ở dưới nước có sự hỗ trợ của động tác tay.

4. **“Biển nổi sóng”**: Các em đứng hàng ngang, quay mặt vào bờ, một tay nắm vào nhau, tay kia cầm chung một con sào. Theo hiệu lệnh “Biển nổi sóng”, các em tản ra mọi hướng với động tác tự do (“Gió thổi sóng”). Theo hiệu lệnh “Biển lặng”, các em nhanh chóng về chiếm lấy vị trí ban đầu. Người hướng dẫn đếm: “một, hai ba, chúng tôi đã về chỗ”. Ai chậm sẽ loại khỏi cuộc chơi.

5. **“Sóng ngoài biển”**: Các em đứng thành hàng ngang, chân rộng bằng vai, tay thả xuống nước, các ngón tay khép kín thực hiện động tác đưa hai tay từ phải sang trái ở dưới mặt nước.

6. **“Cá và lưới”**: Chọn hai em nắm tay nhau làm “lưới”, các em khác tản ra các phía làm “cá”. “Lưới” đuổi bắt “cá”... Em bị bắt hợp với các em làm “lưới”

làm cho “lưới” rộng hơn. Trò chơi kết thúc khi tất cả “cá” bị bắt.

**7. “Cá giếc và cá chép”:** Các em chia thành hai đội bằng nhau và đứng quay lưng vào nhau, cách nhau một mét. Đội thứ nhất là “cá giếc”; đội thứ hai là “cá chép”. Khi người hướng dẫn hô: “cá giếc”, thì các em ở đội “cá giếc” nhanh chóng bơi tản ra, cùng lúc đó các em ở đội “cá chép” quay đầu lại và đuổi các em ở đội “cá giếc” (tới khi chạm tay vào “cá giếc”). Sau đó hai đội đổi vị trí cho nhau. Sau một thời gian quy định, tính xem đội nào bắt được nhiều “cá” ở đội kia.

**8. “Mức nước”:** Các em đứng thành hàng ngang hoặc thành vòng tròn, hai tay chụm vào nhau. Theo hiệu lệnh: “mức nước”, tất cả vục tay xuống nước rồi cùng nhấc tay khỏi mặt nước. Người hướng dẫn theo dõi xem em nào mức được nhiều nước hơn (căn cứ vào nước chảy từ tay các em).

**9. “Vòng ngựa gỗ”:** Các em đứng ở trong nước thành vòng tròn và nắm tay nhau. Theo hiệu lệnh, tất cả bắt đầu chuyển động theo vòng tròn và hát: “Nào! khê thôi, khê thôi, những con ngựa gỗ lượn vòng, và rồi sau, rồi sau, rồi sau tất cả phi nhanh, phi nhanh, phi nhanh”. Các em chạy một hoặc hai vòng cho tới khi có hiệu lệnh tiếp theo: “Nhẹ thôi, nhẹ thôi, dừng vội, ngựa gỗ hãy dừng lại đi”. Sau hiệu lệnh đó, chuyển động theo vòng tròn chậm dần và “ngựa gỗ”

dừng lại. Trò chơi được tiếp với chuyển động ngược chiều.

## II. CÁC TRÒ CHƠI NGỤP ĐẦU DƯỚI NƯỚC

1. **“Ai lặn trong nước nhanh nhất?”**: Theo hiệu lệnh, các em nhanh chóng ngồi thụp xuống nước.

2. **“Nhảy theo vòng tròn”**: Các em nắm tay nhau, đi theo vòng tròn và đếm to tới mười. Sau đó hít vào và ngụp đầu xuống nước. Trò chơi được lặp lại với chuyển động ngược chiều.

3. **“Tàu qua đường hầm”**: Các em đứng thành hàng dọc, em đứng sau đặt hai tay lên thắt lưng em đứng trước làm thành “con tàu”. Hai em khác đứng quay mặt vào nhau và nắm tay nhau ở dưới nước (thả hai tay xuống nước và nắm vào nhau) làm thành “đường hầm”, “Con tàu” phải chui qua “đường hầm”. Sau khi “con tàu” đã chui qua “đường hầm” thì thay hai em khác làm “đường hầm”.

4. **“Ngồi xuống đáy”**: Theo hiệu lệnh, các em ngụp đầu trong nước và cố gắng ngồi xuống đáy bể.

5. **“Cái bươm”**: Các em đứng thành từng cặp quay mặt vào nhau và nắm tay nhau. Lần lượt từng em ngụp đầu xuống nước (em này vừa nhô khỏi mặt nước, thì em kia phải ngụp đầu xuống nước).

6. **“Con ếch”**: Các em đứng thành vòng tròn. Theo hiệu lệnh: “Cá măng!”, tất cả “các con ếch” nhảy lên,

theo hiệu lệnh “Con vịt” thì lặn xuống nước.

Các em làm sai hiệu lệnh đứng vào giữa vòng tròn và tiếp tục chơi cùng với các bạn.

**7. “Đếm năm”:** Theo hiệu lệnh, các em hít vào sâu và ngụp xuống nước. Người hướng dẫn đếm thật to đến năm. Em nào nhô khỏi mặt nước sớm hơn sẽ đứng về một bên, em nào ngụp được dưới nước tới khi đếm đến năm thì đứng về bên khác. Người hướng dẫn tuyên dương các em thực hiện đúng yêu cầu của trò chơi.

**8. “Hãy trốn đi”:** Các em đứng thành vòng tròn, người hướng dẫn đứng ở giữa, tay cầm sợi dây nhỏ, đầu kia có buộc đồ chơi bằng cao su đã thổi căng và quay vật đó trên đầu các em, các em phải nhanh chóng ngụp xuống nước khi vật đó bay qua đầu mình.

**9. “Những người đi săn và đàn vịt”:** Các em chia thành hai đội: “Những người đi săn” và “Đàn vịt”. “Những người đi săn” ném bóng vào “đàn vịt”, “vịt” phải lặn để tránh bóng. Sau 2-3 phút, hai đội đổi vị trí cho nhau. Bên thắng là bên ném trúng “vịt” nhiều hơn.

**10. Lộn nhào về phía trước và ra phía sau.**

**11. “Ai có thể nhào lộn qua bóng hoặc qua đường bơi?”.**

### III. CÁC TRÒ CHƠI LÀM NỔI NGƯỜI

1. **“Cái phao”**: Các em chia thành từng nhóm, mỗi nhóm từ 6-8 em, sau khi hít vào thật sâu, ngồi xuống nước hai tay ôm gối để người nổi lên mặt nước.

Các em thi nhau xem ai nổi trên mặt nước lâu nhất.

2. **“Ai đang nằm ngửa mà lật sấp được?”**.

3. **“Ai nằm ngửa trên mặt nước lâu nhất?”**.

4. **“Đuổi bắt”**: Chọn hai em làm người “đuổi bắt”, các em khác bơi hoặc lặn tùy ý. Khi người “đuổi bắt” sắp chạm tay vào mình thì phải nhanh chóng làm nổi người trên mặt nước.

### IV. CÁC TRÒ CHƠI MỞ MẮT DƯỚI NƯỚC

Các trò chơi này được tiến hành ở bể bơi nước trong, đảm bảo vệ sinh.

1. **“Những thợ lặn”**: Các em nhặt từ đáy nước một vật sáng đã được thả xuống từ trước.

2. **“Cuộc chiến đấu trên biển”**: Các em tham gia chơi chia thành hai đội, đứng thành hai hàng ngang cách nhau 1m và quay mặt vào nhau. Theo hiệu lệnh, hai đội té nước vào mặt nhau. Đội nào không có người quay lưng lại hoặc nhắm mắt để tránh nước sẽ thắng cuộc. Chú ý: phải luôn luôn giữ khoảng cách giữa hai đội là 1m.

3. **“Hãy nhìn cho kỹ”**: Các em đứng thành từng

cặp, quay mặt vào nhau. Một em lặn xuống nước và mở mắt để đếm số ngón tay do em kia đưa ra dưới nước. Khi em thứ nhất nhô lên khỏi mặt nước, phải trả lời đúng số ngón tay do bạn đưa ra.

**4. “Dò chỗ nông”:** Các em đứng thành một hoặc hai hàng dọc và lần lượt di chuyển theo đáy bể bơi tới vật chuẩn. Để khỏi lạc hướng, các em phải thường xuyên ngụp đầu xuống nước và mở mắt liếc tìm vật chuẩn nằm dưới đáy bể.

#### V. CÁC TRÒ CHƠI LƯỚT NƯỚC VÀ BƠI

**1. “Ai lướt nước xa hơn?”:** Các em đứng thành hàng ngang và lướt nước sấp, lướt nước ngửa.

**2. “Mũi tên”:** Người hướng dẫn đứng dưới nước, một tay lần lượt nắm chân từng em đang ở tư thế lướt nước, tay kia đỡ dưới bụng và đẩy “mũi tên” lao trên mặt nước vào bờ. Ai lướt nước xa hơn sẽ là “mũi tên” kỳ diệu.

**3. “Con tàu và đường hầm”:** Hai em đứng nắm tay nhau trên mặt nước và quay mặt vào nhau, làm thành “đường hầm”. Các em khác làm thành “con tàu” lướt nước sấp qua “đường hầm” đó.

**4. “Những quả ngư lôi”:** Các em đứng thành hàng ngang và bơi chân trườn sấp hoặc bơi chân trườn ngửa.

**5. “Ai nhanh hơn?”:** Bơi chân trườn sấp hoặc bơi



chân trườn ngửa, tay bám vật nổi hoặc không có vật nổi.

**6. “Ai sẽ thắng?”:** Bơi trườn sấp hoặc bơi trườn ngửa qua một cự ly nhất định.

**7. “Bồn nước”:** Các em đứng thành vòng tròn và nắm tay nhau. Theo hiệu lệnh, tất cả nằm ngửa, đập chân trườn ngửa tay giữ thẳng bằng cơ thể trong nước, nước đùn lên đều và đẹp như một “bồn nước”.

**8. “Bơi tiếp sức”:** Các em chia thành hai đội và thi bơi bằng các động tác chân, tay hoặc phối hợp toàn diện (tuỳ theo mức độ chuẩn bị của các em).

## VI. CÁC TRÒ CHƠI NHẢY XUỐNG NƯỚC

**1.** Các em ngồi ở mép bờ, thả hai chân xuống nước. Theo hiệu lệnh, các em bật nhảy xuống nước, nhanh chóng quay mặt và chạm tay vào bờ. Em nào thực hiện nhanh hơn là thắng cuộc.

**2. “Nhảy tiếp sức”:** Các em chia thành hai đội, mỗi đội ngồi thành một hàng dọc trên bờ hoặc trên mảng. Theo hiệu lệnh, người ngồi sau chạm tay vào người ngồi trước, người ngồi trước phải nhảy xuống nước.

**3. “Xuất phát”:** Quỳ hoặc ngồi trên bờ hoặc trên mảng và “xuất phát” theo hiệu lệnh rồi bơi qua một cự ly nhất định (“Ai nhanh hơn?”) bằng các động tác chân hoặc bơi phối hợp toàn diện (phụ thuộc vào mức

độ chuẩn bị của các em).

4. **“Ai lướt nước xa hơn sau khi nhảy xuống nước từ tư thế quỳ (hay ngồi xổm, ngồi quay lưng về phía bề nước)”**.

5. **“Ai nhảy xa nhất?”**: Nhảy xuất phát xuống nước. Cố gắng kéo dài giai đoạn bay trên không.

6. **“Tất cả cùng nhảy”**: Các em đứng thành hàng ngang, cách nhau 1m. Theo hiệu lệnh, các em cùng nhảy xuất phát xuống nước.

7. **“Thác nước”**: Thực hiện như bài tập 6, nhưng từng em nhảy nối tiếp nhau.

## VII. CÁC TRÒ CHƠI VỚI BÓNG

1. **“Tranh bóng”**: Các em chia thành hai đội. Đội có bóng tìm cách chuyền bóng cho nhau. Đội kia tìm cách giành bóng cho đội mình.

2. **“Chuyên bóng vòng tròn”**: Các em đứng thành vòng tròn trong nước và ném bóng cho nhau.

3. **“Bóng chuyên dưới nước”**: Các em đứng thành vòng tròn và chuyền bóng cho nhau, cố gắng chuyên bóng lâu rơi.

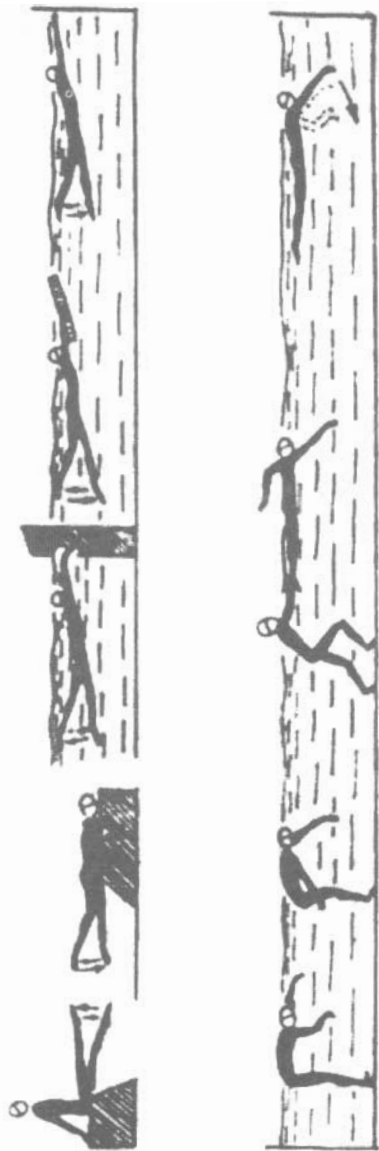
4. **“Trao bóng cho huấn luyện viên của mình”**: Các em chia thành hai đội. Mỗi đội có một huấn luyện viên cùng tham gia chơi, đứng ở vị trí đối diện với đội mình. Theo hiệu lệnh, các em của cả hai đội cố giành lấy bóng và dùng một tay hoặc hai tay

ném bóng cho huấn luyện viên của mình. Đội nào ném được nhiều lần bóng vào tay huấn luyện viên của mình sẽ là đội thắng cuộc.

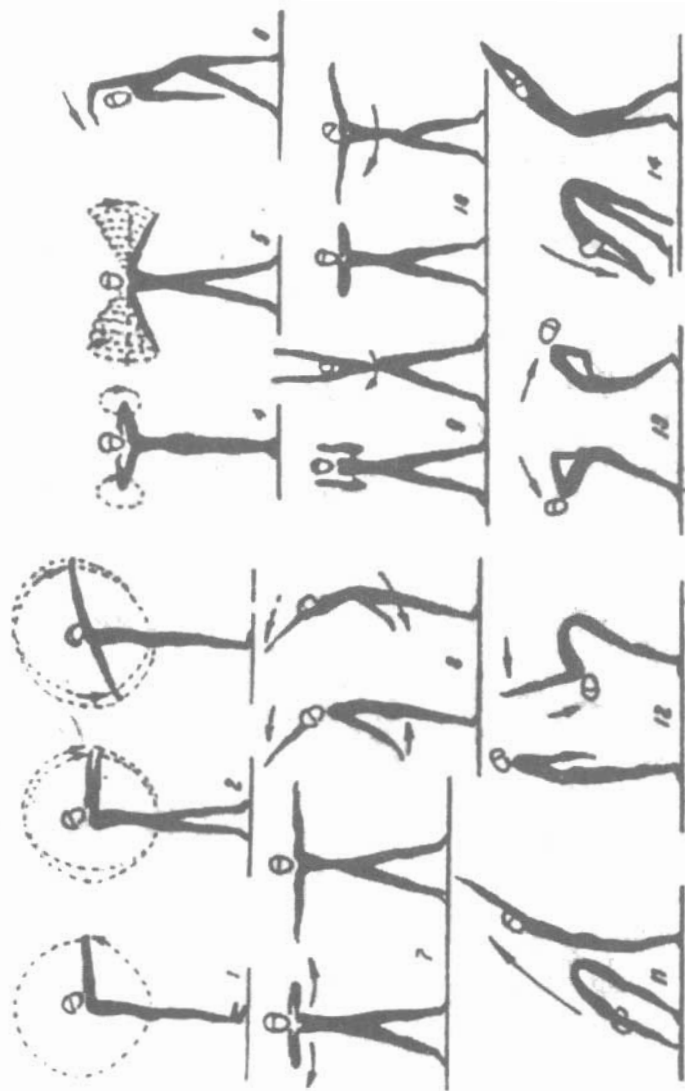
**5. “Cá trích với bóng”:** Chọn một em làm “cá trích”. Các em khác di chuyển tự do dưới nước. “Cá trích” dùng bóng cao su ném vào các em. Người bị “đính” bóng sẽ trở thành “cá trích”.

**6. “Bóng chuyền sáu dưới nước”:** Các em chia thành hai đội, chơi bóng chuyền sáu dưới nước.

# CÁC ĐỘNG TÁC BỔ TRỢ BỒI TRUYỀN SẤP

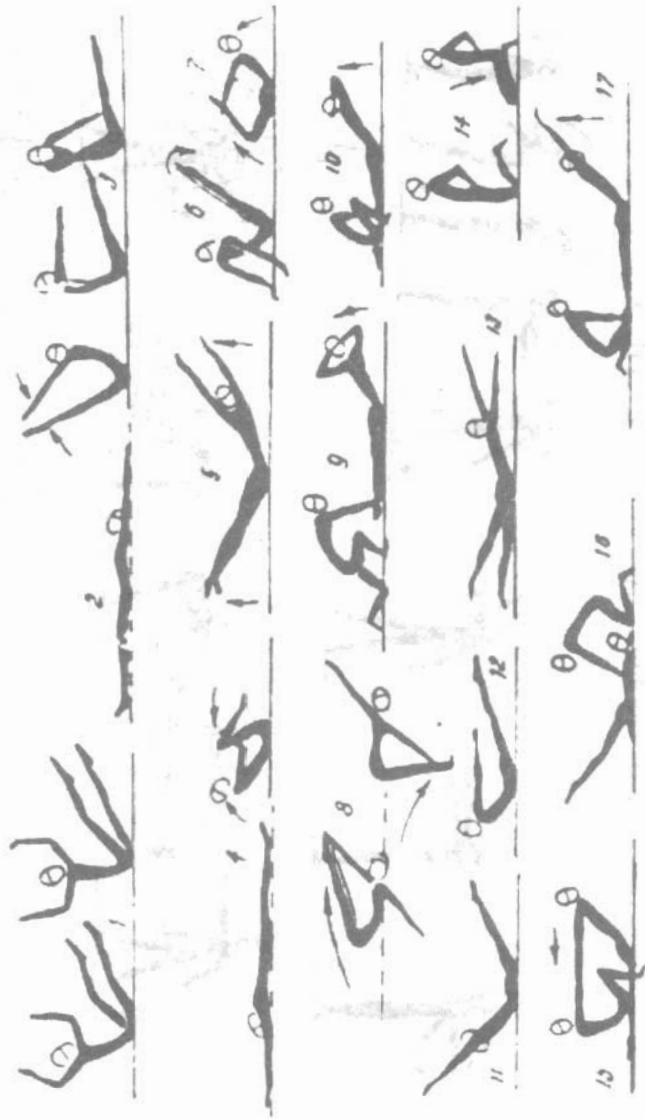


CÁC BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC

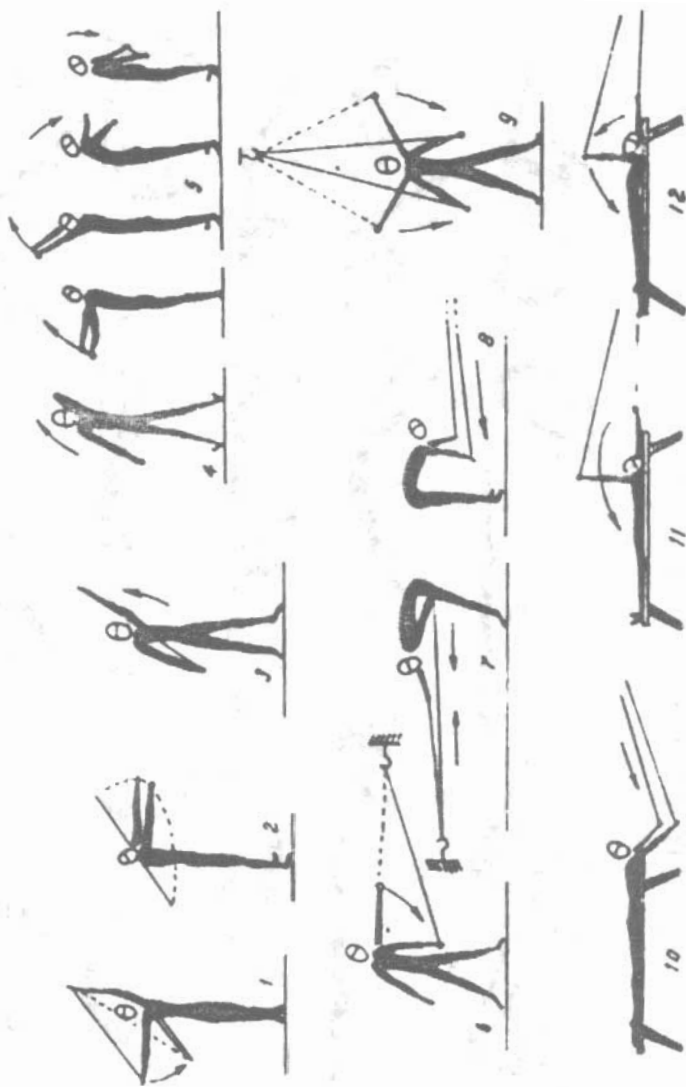




## CÁC ĐỘNG TÁC TAY KHÔNG



## CÁC ĐỘNG TÁC VỚI DÂY CHUN





## MỤC LỤC

	Trang
- Lời nói đầu .....	3
- Những điều cần biết cho các buổi tập bơi .....	5
- Những bài tập cho các em mới tập bơi.....	9
- Dạy trẻ em tập bơi như thế nào?.....	15
- Mười buổi tập cho các em chưa biết bơi.....	20
- Các trò chơi dưới nước.....	49
- Các động tác hỗ trợ bơi trườn sấp.....	58
- Các bài tập phát triển thể lực.....	59
- Các động tác tay không.....	61
- Các động tác với dây chun.....	62

# BIẾT BƠI SAU 10 BUỔI TẬP

NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO

Số 7 Trịnh Hoài Đức - Hà Nội

Điện thoại: 8456155 - 8437013

Chi nhánh: 48 Nguyễn Đình Chiểu - Quận I

TP. Hồ Chí Minh - Điện thoại: 8298378

*Chịu trách nhiệm xuất bản*

**PHI TRỌNG HANH**

*Biên tập* : TRẦN ĐOAN

*Sửa bản in* : PHƯƠNG ANH

*Trình bày bìa* : QUỐC PHI NGỌC

---

Số đăng ký KHXB 64KH/TDTT - 1336/CXB-QLXB - 12.11.2002

In: 2000 cuốn; Khổ 13 x 19 cm

In tại Nhà in Khoa học và Công nghệ

In xong và nộp lưu chiểu tháng 5 năm 2003

Biết hơn sau 10 buổi tập



1101180000811

9 500

Giá: 6.500đ