

NÂNG CAO HIỆU QUẢ HỌC TẬP MÔN BƠI ÉCH CHO HỌC VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC PHÒNG CHÁY CHỮA

Kiều Bình Chính*

Bơi là môn thể thao vận động giúp con người phát triển một cách toàn diện. Bơi không những giúp phát triển tốt về thể chất mà còn có ý nghĩa thực tiễn rất lớn trong đời sống lao động sản xuất và chiến đấu của con người. Có nhiều kiểu bơi khác nhau, song Bơi éch được lựa chọn là nội dung học tập trong Chương trình Giáo dục thể chất của Trường Đại học Phòng cháy chữa cháy (PCCC) cũng như các trường trong lực lượng Công an nhân dân bởi nó có tính ứng dụng cao đối với lực lượng công an nhân dân như ứng dụng trong công tác cứu nạn, cứu hộ hay đánh bắt đối tượng một cách hiệu quả. Bơi éch ít tốn sức nên bơi được quãng đường dài, gây tiếng động nhỏ, khi bơi có thể hóa trang, mang vác được các vận dụng như súng, quân tư trang, tiếp cận mục tiêu đảm bảo an toàn, bí mật và bất ngờ trong chiến đấu.

Nhận thức được tầm quan trọng của hoạt động bơi lội, những năm qua trong chương trình học chính khóa của Trường Đại học PCCC, nội dung bơi Éch đã được đưa vào giảng dạy nhằm rèn luyện và phát triển thể lực cho học viên, đáp ứng yêu cầu thực tế chiến đấu của lực lượng PCCC, cứu nạn cứu hộ. Theo chương trình học kỳ hai, môn Giáo dục thể chất có 40 tiết học bơi (gồm 5 tiết lý thuyết và 35 tiết thực hành và kiểm tra). Bơi Éch là nội dung kiểm tra kết thúc môn học, học viên cần phải hoàn thành 50m Éch đúng kỹ thuật mới đạt điểm tối đa, vì vậy cần phải có thể lực và kỹ thuật tốt mới có thể đáp ứng được yêu cầu đặt ra.

Bơi Éch là kiểu bơi mang tính truyền thống có từ lâu đời. Kiểu bơi này mô phỏng lại các động tác bơi dưới nước của con éch. Đây là kiểu bơi phổ biến, nhiều người tập bơi với mong muốn rèn luyện sức khỏe. Bơi Éch không nhanh bằng các kiểu bơi khác song vẫn phát huy được

sức mạnh và đạt được tốc độ nhất định. Đây là kiểu bơi căn bản cho người mới tập vì dễ phân tích động tác, phối hợp động tác dễ dàng, nhịp nhàng với hơi thở, người tập thoải mái có thời gian nghỉ trong khi bơi, làm nền tảng cho việc học tập các nội dung bơi khác.

Đặc điểm kỹ thuật trong các giai đoạn của nội dung Bơi Éch: Ở động tác chân éch cần chú ý nhịp điệu bẻ chân, co chân chậm và đạp, khép chân nhanh. Bên cạnh đó cần tính đến sự liên hoàn của động tác, không nên có độ dừng ở giữa các giai đoạn co, bẻ, đạp, khép. Sau khi đạp, khép chân cần có độ dừng để lướt nước. Như vậy, sẽ giúp người bơi được nghỉ sau một chu kỳ thực hiện động tác, đồng thời giúp cho việc thực hiện chu kỳ động tác tiếp theo đạt hiệu quả; động tác tay, thở, bắt đầu tập quạt tay nhỏ và sử dụng bàn tay là chính, sau đó quạt nước bằng cả cẳng tay và bàn tay. Động tác này giúp người học bơi nắm vững động tác quạt nước cao khuỷu tay và tăng cảm giác để tiếp nước. Nếu quạt nước rộng tay thường dễ bị phá vỡ cảm giác của tay hay nhịp điệu phối hợp tay với thở.

Bơi Éch là kiểu bơi căn bản, dễ học tuy nhiên trong quá trình thực hiện các kỹ thuật hầu hết học viên vẫn mắc phải một số sai sót cơ bản như:

Đối với động tác chân, các sai sót thường gặp như khi đạp không bẻ bàn chân để tạo lực cản, đạp chân rộng sang hai bên không tạo lực tiến, kết thúc đạp chân đùi tách rời không khép. Khi co và đạp chân, co chân không đảm bảo góc độ so với thân người, đạp chân không có lực hoặc khi đạp cổ chân và cẳng chân không phát huy tác dụng. Để sửa chữa các sai sót này cần phải tập động tác bẻ chân trên cạn để có cảm giác co lúc bẻ chân. Khi co chân (bàn chân co hình bàn cuốc) để tạo diện tiếp xúc lớn. Thực hiện động tác trên cạn để nắm vững nguyên lý kỹ thuật

*ThS, Trường Đại học Phòng cháy chữa cháy



Bơi không những giúp phát triển tốt về thể chất mà còn có ý nghĩa thực tiễn rất lớn trong đời sống lao động sản xuất và chiến đấu của con người

động tác hoặc dùng phương pháp “đổi cực” khi co chân, khép gối hoặc buộc dây hạn chế khuynh gối. Co đùi ít, tích cực co căng chân, có ý thức đưa gót chân về gần mông, để làm cho cơ thể nổi gần như song song trên mặt nước. Chân khi co nên co chậm để giảm lực cản, cơ bắp thả lỏng, khi đạp đến 2/3 quãng đường cần khép chân nhanh (đúng phương hướng).

Đối với động tác tay, sai sót cơ bản nhất là khi quạt nước các ngón tay không chụm lại với nhau lại để tạo lực cản, quạt nước tay đưa về phía dưới bụng không tạo thuận lợi cho hoạt động thu tay. Để khắc phục sai sót này, khi quạt nước lòng bàn tay phải hướng ra ngoài, xuống dưới, nâng cao khuỷu, khi quạt nước dùng lực của cơ vai và căng tay, giai đoạn lướt nước hai tay cần duỗi thẳng hạn chế lực cản của nước.

Đối với động tác quạt tay phối hợp với thở và hít, sai sót khi quạt tay đầu không ngẩng khiến miệng không lên khỏi mặt nước để thở và lấy không khí. Điều này khiến người tập phối hợp động tác bị rối loạn, khi thu tay bị dừng ở trước ngực, quạt tay quá vội, thực hiện động tác co chân quá sớm và vội vàng. Để khắc phục, khi quạt tay cần kết hợp nhịp nhàng với đầu ngoi lên thở và hít, đầu hơi ngẩng, nâng vai, cơ bụng và lườn căng vừa phải để thân người thành duỗi thẳng khi co, đùi kéo căng chân về sau. Động tác thở, chưa thở hết ra đã hít vào, ngắt đầu

chậm, thời gian hít vào ngắn. Khi thở, phải thở ra hết dưới nước trước khi miệng nhô lên rời khỏi mặt nước.

Qua quá trình giảng dạy và hướng dẫn tập luyện thực tế môn bơi trong Trường Đại học PCCC, tôi nhận thấy còn một số tồn tại nhất định ảnh hưởng tới kết quả học tập của học viên như: Ý thức tập luyện của một số học viên chưa cao, chưa có tinh thần tự giác tập luyện, trước khi học kỹ thuật bơi, nhiều học viên đã biết bơi (là những kiểu bơi làm cho cơ thể nhanh mệt, không bơi được quãng đường dài và rất tốn sức). Vì vậy, khi tập luyện kỹ thuật bơi thường chủ quan, ít chú ý nghe giảng. Bên cạnh đó, cũng có không ít học viên chưa xây dựng được cho mình một động cơ, thái độ học tập đúng đắn nên tập luyện một cách cưỡng ép, đồng thời do nhiều yếu tố khách quan nên điều kiện tập luyện bị hạn chế cũng ảnh hưởng không nhỏ đến kết quả của học viên; Khi học tập số lượng học viên được sắp xếp trong bể bơi chưa phù hợp, trang thiết bị phục vụ học tập còn thiếu và chưa đảm bảo. Để nâng cao hiệu quả, chất lượng học bơi cho học viên Trường Đại học PCCC, chúng tôi xin đề xuất một số giải pháp sau: Giáo viên cần giúp học viên hiểu sâu hơn về lợi ích và tác dụng của thể dục thể thao nói chung và môn Bơi Ếch nói riêng và tầm quan trọng nội dung Bơi Ếch đối với yêu cầu thực tiễn nghề nghiệp tương



Giờ học môn Bơi lội tại Trường Đại học Phòng cháy chữa cháy

lai; Đồng thời, giúp các em có được các tri thức khoa học đúng đắn trong tập luyện để tạo ra sự ham thích say mê trong học tập; Tăng cường kiểm tra và tổ chức thi đấu nhằm kích thích tính tích cực học tập, rèn luyện được tâm lý trong tập luyện, thi đấu và nâng cao thể lực cho học viên. Từ đó, giúp học viên đạt kết quả cao khi thi kết thúc môn học.

Một là: Nâng cao tính tích cực, tinh thần tự giác tập luyện của học viên. Giáo viên cần giúp học viên thấy rõ được tác dụng, lợi ích của thể dục thể thao nói chung cũng như tầm quan trọng của môn Bơi Éch nói riêng đối với sức khỏe cũng như yêu cầu thực tiễn công tác tương lai của học viên. Đồng thời, giáo viên cần cung cấp các tri thức khoa học đúng đắn trong tập luyện để tạo ra sự ham thích say mê trong học tập; tăng cường kiểm tra và tổ chức thi đấu nhằm kích thích tính tích cực học tập, rèn luyện được tâm lý trong tập luyện, thi đấu và nâng cao thể lực cho học viên. Từ đó giúp học viên đạt kết quả cao khi thi kết thúc môn học.

Hai là: Quá trình tập luyện bơi lội phải được thực hiện theo tuần tự từ dễ đến khó, từ đơn giản đến phức tạp và theo phương pháp giáo dục thể chất. Bởi đây là những nguyên lý, cơ sở khoa học thực tiễn để xác định những yêu cầu cơ bản về nội dung, phương pháp và cách tổ chức trong quá trình dạy học và tập luyện nhằm đạt hiệu

quả như mong muốn. Ở kỹ thuật Bơi Éch bắt buộc người học phải trải qua tuần tự các kỹ thuật sau: Kỹ thuật thở - kỹ thuật chân - kỹ thuật tay - phối hợp kỹ thuật chân, tay, thở hoàn thiện động tác.

Ba là: Trong quá trình giảng dạy và hướng dẫn học viên tập luyện, giáo viên cần chú ý quan sát lớp học, phát hiện ra những học viên chưa định hình, tập sai động tác để kịp thời hướng dẫn chỉnh sửa lại động tác cho đúng kỹ

thuật, điều này giúp học viên nắm bắt được các giai đoạn kỹ thuật chung của cả lớp. Từ đó, học viên có kỹ thuật bơi đúng, bơi đẹp và đảm bảo đạt thành tích cao trong kiểm tra cũng như trong thi đấu.

Bốn là: Đội ngũ giáo viên giảng dạy môn bơi không ngừng học tập nâng cao trình độ, hàng năm Nhà trường cử giáo viên đi tập huấn bồi dưỡng nội dung bơi do Tổng cục Thể dục thể thao và Bộ Công an tổ chức nhằm tiếp cận phương pháp kỹ thuật mới, đổi mới phương pháp giảng dạy, đổi mới nội dung giảng dạy và không ngừng nâng cao năng lực chuyên môn cả trong lý thuyết và thực hành để phục vụ công tác giảng dạy đạt hiệu quả cao nhất.

Năm là: Cần điều chỉnh thời gian học tập đối với nội dung bơi một cách hợp lý. Bộ môn Quân sự, Thể dục thể thao cần đề xuất với Phòng Quản lý Đào tạo thay vì học 4 tiết/1 buổi, phòng Quản lý Đào tạo nên sắp xếp 2 tiết /1 buổi nhằm làm tăng số buổi lên lớp để học viên có thời gian ôn luyện phù hợp, đồng thời đối với nội dung bơi, nếu tập luyện trong thời gian quá dài sẽ khiến học viên cảm thấy mệt mỏi, khả năng tiếp thu bài tập không cao. Do vậy, thời gian tập luyện phù hợp sẽ vừa đảm bảo sức khỏe cho học viên vừa giúp học viên tiếp thu các kỹ thuật bơi được tốt hơn.