

BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO  
TRƯỜNG ĐẠI HỌC NAM CẦN THƠ



**GIÁO TRÌNH**  
**BƠI LỢI**

**Ngành: Giáo dục thể chất**  
**CHỦ BIÊN: TS. LÊ TIỀN ĐỀ**

**Cần Thơ, tháng 4 năm 2024**  
**Lưu hành nội bộ**

BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO  
TRƯỜNG ĐẠI HỌC NAM CẦN THƠ

**GIÁO TRÌNH**  
**BƠI LỘI**

**Ngành: Giáo dục thể chất**

**CHỦ BIÊN**  
**TS. LÊ TIỀN ĐỀ**

**Cần Thơ, tháng 4 năm 2024**  
**Lưu hành nội bộ**

## LỜI NÓI ĐẦU

Góp phần hoàn thiện kiến thức cho sinh viên các trường Đại học, Cao đẳng có thêm nguồn tài liệu tham khảo, cũng như những đối tượng khác muốn cải thiện sức khỏe và hoàn chỉnh kỹ năng, kỹ xảo thực hành môn bơi lội. Vì thế, tác giả đã biên soạn Giáo trình Bơi lội phục vụ cho việc học tập, nghiên cứu cho sinh viên và những người tập luyện khác.

Giáo trình Bơi lội được biên soạn theo nội dung, chương trình đào tạo chính quy của môn học ở bậc Đại học và Cao đẳng. Giáo trình bơi lội được biên soạn theo đề cương chi tiết môn học bơi: 01 tín chỉ (30 tiết), học phần không phải là điều kiện tiên quyết của các học phần khác. Nội dung giáo trình gồm có 2 phần 7 chương:

Phần 1: Tổng quan kiến thức về môn Bơi lội. Trong phần này, có 06 chương.

Chương I: Khái quát chung môn học.

Chương II: Những tri thức cơ bản về kỹ thuật bơi.

Chương III: Phương pháp giảng dạy bơi thể thao.

Chương IV: Bơi thực dụng.

Chương V: Phân tích kỹ thuật bơi thể thao.

Chương VI: Cứu hộ đuối nước.

Phần 2: Kiến thức Bơi lội mở rộng tham khảo.

Chương VII: Phân tích kỹ thuật các kiểu bơi hiện nay.

Giáo trình Bơi lội là tài liệu nhằm phục vụ nội bộ cho sinh viên không chuyên trong quá trình học tập; Đồng thời làm tài liệu tham khảo cho cán bộ giảng dạy, nghiên cứu khoa học của trường Đại học Nam Cần Thơ.

Giáo trình được thể hiện cẩn thận, nghiêm túc nhưng chắc chắn cũng không tránh khỏi những thiếu sót và hạn chế nhất định. Rất mong nhận được sự đóng góp chân thành từ chuyên gia, đồng nghiệp, bạn đọc và sinh viên để Giáo trình Bơi lội ngày càng được cập nhật hoàn thiện hơn.

Tác giả

# MỤC LỤC

Phần A: TỔNG QUAN KIẾN THỨC VỀ MÔN BƠI LỘI.....	1
<i>Chương 1: KHÁI QUÁT CHUNG MÔN HỌC</i> .....	1
1.1 MỤC TIÊU. ....	1
1.2 KHÁI NIỆM VỀ BƠI LỘI THỂ THAO.....	1
1.2.1 Bơi thể thao. ....	2
1.2.2 Bơi thực dụng. ....	2
1.2.3 Bơi thể thao loại đặc biệt (đặc chủng).....	3
1.2.4 Bơi lội quần chúng. ....	3
1.3 NGUỒN GỐC CỦA MÔN BƠI LỘI. ....	4
1.3.1 Lịch sử bơi lội thể giới. ....	4
1.3.2 Lịch sử phát triển môn bơi lội ở Việt Nam. ....	5
1.4 Ý NGHĨA CỦA HOẠT ĐỘNG BƠI LỘI. ....	8
1.4.1 Vui chơi giải trí trong môi trường nước và bơi lội là yếu tố hấp dẫn yêu thích của trẻ em. .....	8
1.4.2 Ý nghĩa đối với việc tăng cường thể chất.....	9
1.5 KIẾN THỨC SINH VIÊN CẦN NẮM. ....	12
<i>Chương 2: NHỮNG TRI THỨC CƠ BẢN VỀ KỸ THUẬT BƠI</i> .....	13
2.1 MỤC TIÊU. ....	13
2.2 NHỮNG ĐẶC ĐIỂM CƠ BẢN VỀ DẠY BƠI. ....	13
2.3 NHỮNG YẾU TỐ QUYẾT ĐỊNH ĐẾN KỸ THUẬT BƠI. ....	14
2.3.1 Mục đích, nhiệm vụ bơi lội có ảnh hưởng tới cấu trúc kỹ thuật bơi. ....	14
2.3.2 Tình huống và hoàn cảnh cụ thể cũng ảnh hưởng tới cấu trúc kỹ thuật.....	14
2.3.3 Tính chất lí học của môi trường nước. ....	14
2.3.4 Đặc điểm giải phẫu sinh lí cơ thể ảnh hưởng đến kỹ thuật bơi.....	15
2.4 KIẾN THỨC SINH VIÊN CẦN NẮM. ....	20
<i>Chương 3: PHƯƠNG PHÁP GIẢNG DẠY BƠI THỂ THAO</i> .....	21
3.1 MỤC TIÊU. ....	21
3.2 ĐẶC ĐIỂM QUÁ TRÌNH DẠY BƠI. ....	21
3.2.1 Giới thiệu môi trường nước cho người học.....	21
3.2.2 Tư thế vận động khi bơi. ....	22
3.2.3 Thở khi bơi.....	22

3.2.4 Động lực vận động trong bơi của môi trường nước.....	22
3.2.5 Học và thực hiện.....	22
3.2.6 Các yếu tố ảnh hưởng đến khả năng thực hiện kỹ năng.....	23
3.2.7 Quá trình học.....	24
3.3 NGUYÊN TẮC GIẢNG DẠY BƠI THỂ THAO.....	28
3.3.1 Nguyên tắc tự giác tích cực.....	29
3.3.2 Nguyên tắc trực quan.....	30
3.3.3 Nguyên tắc nâng dần.....	33
3.3.4 Nguyên tắc xuất phát từ thực tế.....	33
3.3.5 Nguyên tắc củng cố.....	34
3.3.6 Mối quan hệ giữa các nguyên tắc.....	34
3.4 PHƯƠNG PHÁP VÀ TRÌNH TỰ DẠY BƠI THỂ THAO.....	35
3.4.1 Phương pháp hoàn thiện toàn bộ kỹ năng (phương pháp hoàn chỉnh).....	35
3.4.2 Phương pháp dạy từng phần kỹ năng (phương pháp phân chia nhỏ).....	36
3.4.3 Phương pháp kết hợp dạy toàn bộ và từng phần.....	36
3.4.4 Trình tự giảng dạy kỹ thuật bơi thể thao.....	36
3.5 TỔ CHỨC VÀ TIẾN HÀNH GIẢNG DẠY KỸ THUẬT BƠI THỂ THAO.....	37
3.5.1 Công tác tổ chức an toàn trong dạy bơi.....	37
3.5.2 Phân nhóm, tổ trong dạy bơi.....	38
3.5.3 Phương pháp sửa chữa sai lầm trong giảng dạy bơi.....	39
3.6 KIẾN THỨC SINH VIÊN CẦN NẮM.....	40
<i>Chương 4: BƠI THỰC DỤNG</i> .....	41
4.1 MỤC TIÊU.....	41
4.2 CÁCH TIẾP CẬN NƯỚC ĐỐI VỚI NGƯỜI TẬP BƠI BAN ĐẦU.....	41
4.2.1 Dạy làm quen với nước.....	41
4.2.2 Kỹ thuật đạp nước đứng nước.....	43
4.3 KỸ THUẬT BƠI THỰC DỤNG.....	45
4.3.1 Kỹ thuật bơi nghiêng.....	45
4.3.2 Kỹ thuật bơi éch ngựa.....	45
4.3.3 Kỹ thuật lặn.....	45
4.3.4 Bơi vũ trang.....	46
4.4 KIẾN THỨC SINH VIÊN CẦN NẮM.....	46
<i>Chương 5: PHÂN TÍCH KỸ THUẬT BƠI THỂ THAO</i> .....	47

5.1 MỤC TIÊU. ....	47
5.2 XUẤT PHÁT. ....	47
5.2.1 Khái niệm. ....	47
5.2.3 Kỹ thuật xuất phát trên bục. ....	47
5.2.4 Kỹ thuật xuất phát bơi ngửa. ....	48
5.3 PHÂN TÍCH KỸ THUẬT BƠI ÉCH. ....	49
5.3.1 Tư thế thân người. ....	49
5.3.2 Kỹ thuật động tác chân. ....	49
5.3.3 Kỹ thuật động tác tay. ....	50
5.3.4 Kỹ thuật phối hợp tay, thở và phối hợp hoàn chỉnh. ....	51
5.4 KIẾN THỨC SINH VIÊN CẦN NẮM. ....	51
<i>Chương 6: CỨU HỘ ĐUỐI NƯỚC</i> .....	52
6.1 MỤC TIÊU. ....	52
6.2 GIỚI THIỆU CHƯƠNG TRÌNH. ....	52
6.2.1 Vị trí của chương trình. ....	52
6.2.2 Yêu cầu đối với nhân viên cứu hộ. ....	52
6.3 YÊU CẦU VỀ TRANG THIẾT BỊ. ....	53
6.4 PHƯƠNG PHÁP CỨU ĐUỐI. ....	54
6.4.1 Cứu đuối gián tiếp. ....	54
6.4.2 Cứu đuối trực tiếp. ....	54
6.4.3 Giải thoát trong nước. ....	55
6.4.4 Dìu người. ....	57
6.4.5 Phương pháp hô hấp nhân tạo trong cứu đuối. ....	58
6.5 KIẾN THỨC SINH VIÊN CẦN NẮM. ....	62
PHẦN 2: KIẾN THỨC BƠI LỢI MỞ RỘNG THAM KHẢO .....	63
<i>Chương 7: PHÂN TÍCH KỸ THUẬT CÁC KIỂU BƠI HIỆN NAY</i> .....	63
7.1 MỤC TIÊU. ....	63
7.2 PHÂN TÍCH KỸ THUẬT BƠI TRƯỜN SẤP. ....	63
7.2.1 Tư thế thân người. ....	63
7.2.2 Kỹ thuật động tác chân. ....	63
7.2.3 Kỹ thuật động tác tay. ....	63
7.2.4 Kỹ thuật phối hợp 2 tay. ....	64
7.2.5 Kỹ thuật phối hợp tay và thở. ....	64

7.2.6 Kỹ thuật phối hợp hoàn chỉnh. ....	65
7.3 PHÂN TÍCH KỸ THUẬT BƠI TRÒN NGŨA. ....	65
7.3.1 Tư thế thân người. ....	65
7.3.2 Kỹ thuật động tác chân. ....	65
7.3.3 Kỹ thuật động tác tay. ....	66
7.3.4 Kỹ thuật thở trong bơi ngửa. ....	66
7.3.5 Kỹ thuật phối hợp tay chân trong bơi ngửa. ....	66
7.4 PHÂN TÍCH KỸ THUẬT BƠI BƯỚM. ....	67
7.4.1 Tư thế thân người. ....	67
7.4.2 Kỹ thuật động tác thân người và chân. ....	67
7.4.3 Kỹ thuật động tác tay. ....	69
7.4.4 Kỹ thuật động tác phối hợp tay và thở. ....	70
7.4.5 Kỹ thuật động tác phối hợp tay và chân. ....	70
7.5 KIẾN THỨC SINH VIÊN CẦN NẮM. ....	71
TÀI LIỆU THAM KHẢO .....	72