

PHƯƠNG PHÁP ĐỂ NỔI TRÊN NƯỚC LÂU KHÔNG CẦN CỬ ĐỘNG

Gần đây, báo Dân Trí, Đất Việt, Sài Gòn Giải Phóng Online, Tuổi trẻ, Vietnamnet, ... đã đưa tin là có những "siêu nhân" nổi được rất lâu trên mặt nước.

Bài viết giải thích khoa học hiện tượng người nổi trên nước lâu không cần cử động mà báo chí đưa tin trong thời gian gần đây và nêu phương pháp để ai cũng có thể làm được, qua đó góp phần làm giảm tai nạn đuối nước ở nước ta.

Gần đây, báo Dân Trí, Đất Việt, Sài Gòn Giải Phóng Online, Tuổi trẻ, Vietnamnet, ... đã đưa tin là có những "siêu nhân" nổi được rất lâu trên mặt nước.

Giải thích khoa học hiện tượng này

Do cơ thể người có khối lượng riêng nhẹ hơn nước, lực đẩy Ácsimét sẽ làm người nổi lên. Do đó, bạn sẽ nổi trên mặt nước không cần cử động nếu bạn biết cách đặt cơ thể ở vị trí thích hợp.

Khi nằm ngửa, nếu không cử động, tâm nổi B của cơ thể (điểm nằm ở khoảng ngực) và trọng tâm G của cơ thể (điểm nằm ở khoảng thắt lưng) không nằm trên cùng một phương thẳng đứng (xem Hình 1), bạn sẽ bị chìm dần (chân bị chìm xuống trước). Để nổi trên mặt nước hàng giờ liền không cần cử động, thì phải chọn tư thế sao cho a) tâm nổi B và trọng tâm G trùng nhau theo phương thẳng đứng, b) phần tiếp xúc giữa cơ thể và nước lớn nhất có thể và c) bạn thở được ở tư thế này (ta gọi chung là lúc đó cơ thể ở trạng thái cân bằng trong nước).

Phương pháp thực hiện để nổi trên nước lâu không cần cử động

Rõ ràng là khi nằm ngửa ta thực hiện không khó các điều kiện b) và c).

Hình 1

Sau đây là một trạng thái cân bằng (xem sơ đồ ở Hình 2 và thực tế ở Hình 2a):

Hình 2

Hình 2a)

Nằm ngửa, thẳng dài ra so với mặt nước như sau:

Đầu: Hơi ngước lên phía trước để chìm xuống nhưng vẫn thở được. Hai chân: duỗi thẳng, khép lại. Hai bàn chân duỗi dài. Hai tay: đưa lên phía trên đầu, duỗi thẳng, khép lại. Hai bàn tay để ngước lên trên mặt nước. Toàn thân ở trạng thái thả lỏng và tạo cảm giác mềm, nhẹ. Giữ không khí trong lồng ngực nhiều, thở ra nhẹ.

Nếu làm ngay trạng thái cân bằng này, bạn sẽ bị chìm phần đầu, bạn cần có thời gian chuyển để về trạng thái này. Vì thế bạn hãy làm theo kỹ thuật gồm 3 bước đơn giản sau đây:

1. Nằm ngửa trên mặt nước và hãy bơi ngửa rất chậm
2. Chuyển về trạng thái cân bằng nhưng có cử động bàn chân, có cử động tay và thở hít vào

nhiều không khí nhưng thở ra nhẹ và chậm. Chậm chậm chuyển sang bước 3.

3. Ở trạng thái cân bằng và không cử động chân tay (xem Hình 2 và Hình 2a).

Giữ được trạng thái cân bằng ở bước 3 khoảng 10 phút là thành công, từ đó bạn đã có thể nổi được trên nước không cần cử động chân tay. Có hai khó khăn sẽ xuất hiện khi từ bước 2 chuyển sang bước 3:

Khó khăn 1: khi thực hiện bước 3 được vài giây, bạn cảm thấy hai chân chìm dần xuống. Khắc phục: tạm thời trở về bước 2: nhẹ nhàng ve vẩy hai chân để tạo lực nổi, kiểm tra lại xem hai tay đã dang thật thẳng phía trên đầu chưa, cổ đã hơi ngẩng lên chưa.

Khó khăn 2: khi thực hiện bước 3, mặt bạn chìm xuống, dẫn đến nước vào miệng hoặc mũi. Khắc phục: tạm thời trở về bước 2: chứa nhiều không khí vào lồng ngực và hơi ngửa cổ lên.

Sau khi khắc phục xong, lại trở về trạng thái cân bằng (bước 3). Những khó khăn 1 và 2 còn xuất hiện nhiều lần nữa và lại kiên trì khắc phục như trên. Bạn cũng có thể trở về bước 1 làm lại từ đầu ngay khi những khó khăn xuất hiện. Khi đã thành thạo, bạn có thể bỏ qua bước 2.

Hình 3

Hình 3a)

Khi đã rất thành thạo trạng thái cân bằng nêu trên, khi đang nằm ngửa, bạn có thể thay đổi vị trí chân tay sang vị trí khác miễn là tâm nổi B và trọng tâm G trùng nhau theo phương thẳng đứng. Tức là có nhiều trạng thái cân bằng, khi biết một trạng thái cân bằng, ta có thể tìm được trạng thái cân bằng khác cạnh nó thoải mái hơn. Sơ đồ ở Hình 3 và thực tế ở Hình 3a) cho ta trạng thái cân bằng khác so với trạng thái cân bằng đã hướng dẫn trên. Ngoài ra, Hình 4 và Hình 5 cho ta hai trạng thái cân bằng khác. Đoạn video kèm theo là "biểu diễn" của tôi nằm nổi đọc báo trên biển.

Do đó bạn có thể tự tìm ra tư thế nằm ngủ, nằm hát, vvv. trên nước. Bây giờ bạn sẽ làm được như những "siêu nhân" mà báo Đất Việt, Tuổi trẻ, Vnexpress, Vietnamnet, Sài Gòn Giải phóng, ... lâu nay đã đưa tin là nổi được rất lâu trên mặt nước (xin xem các đường link đã nêu ở trên). Nhìn kỹ, bạn sẽ thấy tư thế những những "siêu nhân" này đều thỏa mãn các điều kiện a), b) và c).

Trạng thái cân bằng nêu trong Hình 2 và Hình 2a) có ưu điểm là tư thế khá ổn định khi bị sóng nhỏ, chịu được đau đớn khủng khiếp khi bị chuột rút, nhưng có nhược điểm là cơ vai có thể mỏi vì thường ngày ta không quen để tay ở tư thế này.

Hình 4

Hình 5

Những người bơi tốt đều biết cách nổi trên mặt nước vài phút không cần cử động chân tay vì họ đã đặt tâm nổi B và trọng tâm G của cơ thể gần như trên cùng một phương thẳng đứng, nhưng để nổi lâu hàng giờ và hơn nữa, cần đặt cơ thể về trạng thái cân bằng như đã phân tích ở trên và phải ổn định (để thở được khi bị sóng đánh và không bị lật).

Kết luận và mong muốn của tôi

Về mặt khoa học, không có gì lạ về việc nằm nổi rất lâu trên mặt nước không cần cử động. Theo cách đã trình bày ở trên, ai cũng có thể làm được. (Riêng tôi thì đã thực hiện thành công và hướng dẫn nhiều người làm theo). Mong rằng nổi trên mặt nước không cần cử động trở thành kỹ năng cần thiết của tất cả mọi người và hy vọng số người chết vì đuối nước hàng năm (vì chuột rút khi bơi, vì kiệt sức do quá xa bờ, ...) sẽ giảm.

Các hình ảnh nêu trong bài này là do chính tôi thực hiện, bạn cũng có thể xem video do chính tôi thực hiện(Xem video tại đây). Tôi cam đoan về tính trung thực của các hình ảnh này.

Normal

0

false

false

false

EN-US

X-NONE

X-NONE

MicrosoftInternetExplorer4

PGS. TS. Phan Thành An