

ПРОБЛЕМА МАСОВОГО НАВЧАННЯ НАСЕЛЕННЯ  
ПЛАВАННЮ ТА ШЛЯХИ ЇЇ ВИРІШЕННЯ

Віктор Пижов<sup>1</sup>, Людмила Максимів<sup>2</sup>,  
Лідія Тимошенко<sup>3</sup>, Віктор Лешик<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Українська академія друкарства, м.Львів,

<sup>2</sup>Національний лісотехнічний університет, м.Львів,

<sup>3</sup>Львівський державний університет фізичної культури, м. Львів

**Анотація.** У статті піднято проблему відсутності в країні масового навчання плаванню. Описано помилки техніки плавання, які виникають при самостійному її засвоєнні, названо заходи, виконання яких дозволить вирішити проблему масового навчання населення плаванню.

**Ключові слова:** самостійне навчання, плавання, помилки техніки, організаційні заходи

**Abstract.** The article raised the problem of absence of mass teaching of swimming in the country. There are described the mistakes of swimming techniques that appear during its independent assimilation, is called the measures which implementation will solve the problem of mass teaching of people swimming.

**Key words:** independent teaching, swimming, technical mistakes, organizational measures.

В теорії фізичного виховання тільки один навик в практичній роботі названий життєво-необхідним – це вміння плавати. Однак, організація масового навчання плаванню на Україні не проводиться, а скоріше – ігнорується [5]

Підтвердженням і однією з причин такого положення є той факт, що у ґрунтовному підручнику з плавання для спеціальних фізкультурних навчальних закладів професора Платонова В. М. [1] відсутній розділ, присвячений масовому навчанню плаванню. Описана лише методика підготовки спортсменів високого класу.

Тому, в більшості випадків українці масово самостійно навчаються плаванню в літній період, на природних водоймах.

Наші багаторічні спостереження та дослідження свідчать, що 90–95 % вміючих плавати, засвоїли техніку плавання самостійно.

В цьому дослідженні результатів самонавчання використовувались наступні методи досліджень: спостереження за технікою з подальшим стенографічним записом помилок, анкетне опитування, фотографування. Спостереження тривали більше 40 років [2–4].

Результати багаторічних спостережень за технікою плавців – самоуків дозволяють зробити наступні висновки. Більшість самоуків при плаванні не виконують видих у воді (90–95 %). При цьому кут положення тіла при їх техніці плавання може досягти 45°, і плавець пливе майже стоячи (65–70 %). Більшість самоуків (90 %) вважають плавання дуже тяжкою роботою, тому що вони дуже напруженні та не вміють давати відпочинок м'язам.

Спостерігались випадки коли після подолання дистанції у 25 м плавець відмовлявся плисти далі і ходити, а лягав відпочивати, тому що дуже змучився.

Більшість самоуків плывуть за рахунок виконання гребків руками. При цьому ноги висять, протиначаючи воду рухами, які нагадують ходьбу (90 %), або рухами велосипедиста, або не рухаються зовсім, а провисають (50 %).

Якщо рухи ногами все ж таки виконуються, хоч і з мінімальною ефективністю, найсильніші групи м'язів (сідниці і стегна) залишаються не задіяними. Тому мимоволі більшість плавців – самоуків помилково напружують м'язи рук, які стають сильнішими за м'язи ніг, і плавають технікою використовуючи силу лише цих м'язів (90–95 %). Хоча відомо, що м'язи ніг є сильнішими за м'язи рук.

При плаванні способом брас просування вперед теж помилково здійснюється за рахунок тільки гребків руками. Ноги виконують протиначаючі і зовсім не корисні для плавання рухи.

В природному водоймі така техніка може призвести до смерті плавця (80–90 %).

Було зафіксовано наступні, варіанти техніки плавання плавців-самоуків:

1. Техніка «самомордування» або техніка «робота» (90 % спостережень).
2. Техніка «самоутоплення» (5–10 % спостережень).
3. Техніка «протинання води» ногами (50–60 %).
4. Техніка «самомордування» при плаванні брасом (50–60 %).
5. Техніка плавання брасом «небезпечна для життя» (50–60 %).
6. Техніка виконання «гребкових рухів прямими руками» (90–95 %).

Для підвищення ефективності масового самонавчання та організованого навчання плаванню необхідно:

1. Пропагувати в пресі техніку плавання із використанням системи орієнтирів і методів термінової інформації. Яка розроблена нами.

2. Міністерству освіти і науки України зобов'язати всі навчальні заклади проводити масове навчання техніки плавання у підготовчих частинах уроків фізичної культури (квітень, травень).

3. В новому підручнику з вести розділ присвячений навчанню плавання, а також розділ, присвячений перенавчанню самоуків раціональній техніці плавання.

4. Вести у спеціальний підручник розділ з лікувального плавання.

5. У новому підручнику з плавання ввести розділ «Методика викладання».
6. Провести ряд семінарів з названої проблеми для вчителів фізичного виховання шкіл та вузів за участю центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх».
7. Рекомендувати ряд матеріалів з названої проблеми для висвітлення у засобах масової інформації.

*Список використаних джерел:*

1. Платонов В. Н. Плавание : учеб. для высш. учеб. завед. физ. воспитания и спорта / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2000. – 496 с.
2. Пижов В. Основи прискороного методу масового навчання плаванню/ Пижов В. // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали III Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. – Львів, 2002. – С. 83–84.
3. Пыжов В. В. Исследование техники плавания пловцов – самоучек и разработка ускоренной методики переучивания их рациональной техники плавания способом брасс / Пыжов В. В. // Современный олимпийский и параолимпийский спорт и спорт для всех : тез. докл. XII Междунар. науч. конгр. – Москва, 2008 – С. 294–295.
4. Пижов В. Аспекти формування раціональної техніки плавання із використанням народної спортивної термінології у осіб, які навчилися плавати самостійно / В. Пижов // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали III Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. – Львів, 2016.
5. Пижов В. В. Причини та аспекти ігнорування в Україні масового навчання вмінню плавати / В. В. Пижов // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали III Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. – Львів, 2010. – С. 243–248.