

Заняття оздоровчим спортом, дієта, загартовування дуже потрібні і корисні речі, але не менш важливим є стан влучно охарактеризований в останні роки як „екологія думок”. Про те, що думка матеріальна було доведено ще роботами К. Асипової з лабораторії академіка Дев’ятова. Тобто наші думки створюють тонкоенергетичні утворення як наближеної, так і віддаленої дії. Згідно останнім науковим розробкам фізиків швидкість поширення енергоінформаційного випромінювання (а до таких і належать думки) практично миттєва на будь які великі відстані. Думаючи ми створюємо особливу тонкоенергетичну інформаційну субстанцію, що заповнює наш оточуючий простір. З повним правом можна говорити про існування у просторі Землі специфічної енергоінформаційної сфери, створеної думками людей. Якщо врахувати, що у фізичному світі крім закону збереження енергії є і закон збереження інформації, а остання контролює і коректує якщо не всі, то більшість фізичних явищ природи – людство в цілому і кожен індивід зокрема несе серйозну відповідальність за їх спрямованість.

За прикладами далеко ходити не треба. Давно підмітили, що більшість катастрофічних землетрусів припадає на райони Земної кулі в яких перед тим (або і під час того) відбувались значні військові, етнічні та інші подібні конфлікти. „Земля вчить нас катастрофами” і це далеко не риторичний вираз. „Помолись за здоров’я ворогів” і твоє здоров’я стане кращим. Варто згадати і практику життя бушменів у джунглях Африки. При зустрічі з хижаком вони не кидаються бігти, а посилають йому на зустріч мислепотік добра і любові. І пам’ятає Гумільова: „Тигри лизали потріскані л’яги немічному в’язню”.

В енергоінформаційних процесах діє закон притягування однополярних структур. Тобто негативна думка завжди притягує такі самі негативні енергії та інформації. Відповідно позитивна думка – додатні. Останні діють в напрямку структуризації системи і її гармонізаційного існування як у речовинноенергетичному, так і у енергоінформаційному середовищі.

Досліджуючи складні системи, вчені відкрили явище емерджентності, під яким розуміють властивості, якими володіє ціле і які відсутні у його складових. Так, наприклад, хімічні елементи з яких складається цукор не мають смаку, але їх поєднання дає солодкий смак. Те ж саме відбувається і у людському суспільстві. Поєднання людей у певні об’єднання на енергоінформаційному рівні створює таку структуру як егрегор. Останній здатний здійснювати коректуючий вплив на всю групу і на кожного представника

цієї групи зокрема. Егрегор має властивості притаманні більшості членів групи, що його створили. От чому підсвідомо говорять про певні суспільні об’єднання, що це суцільне зло, або суцільно добро. Індивіду з іншим напрямком мислетворчості важко знаходитись у такій групі.

Але існує і інший бік медалі. Відомо, що егрегори мають структурно-ієрархічне підпорядкування. Тобто, наприклад, суцільна піраміда: сім’я, етнічна група, нація, держава, людство – ієрархічно взаємозв’язані. Більш складна структура здійснює коректуючий вплив на підпорядковану і у випадку їх інформаційної несумісності діє в напрямку її ліквідації, розструктурування. Таким чином, деструктивні егрегори приречені на знищення, а разом з ними одержують дестабілізуючі імпульси і індивіди, що їх створили.

Показана система зворотного зв’язку є сильно спрощеним прикладом. В реальності дані механізми регулювання процесів загальної організації природи і суспільства як її складової набагато складніші і ефективніші. Практично природа не залишає людині вибору. Або вона буде працювати в напрямку збільшення гармонізованого співіснування із своїм природним оточенням, або останнє буде діяти в напрямку знищення суспільства. Що, як не прикро, ми і спостерігаємо.

Наукова думка поступова перейшла з позиції „володаря природи” на позиції „конструктивного співіснування з нею”. На даний час стало зрозумілим, що наша планета, як надскладна цілісна система володіє надзвичайно потужними засобами саморегуляції. Прикладом може послужувати той факт, що за час існування Землі (близько 5 мільярдів років) сонячна активність збільшилась на 25%. Але це абсолютно не позначилось на такій характеристиці Землі – як температура поверхні. Вона залишилась сталою на протязі такого гігантського часу. Можна тільки уявити собі можливості Землі щодо внутрішнього саморегулювання. На даному фоні людство виглядає крихітною трісочкою у просторах бурхливого океану. Краще мандрувати з ним у одному ритмі і тоді „Океан” буде виступати у ролі коліски, а разом з тим, і дбайливої неньки.

Підсумовуючі сказане, необхідно зауважити, що людина сама собі вибирає шлях як сучасного існування так і подальшого розвитку. Напрямок два: або у деструктуровану безвихідь, або у гармонізоване співіснування. Шлях до останнього можливий лише через всеохоплюючий здоровий спосіб життя.

В.В. Пижов

МЕТОДИКА ПЕРЕНАВЧАННЯ РАЦІОНАЛЬНІЙ ТЕХНІЦІ ПЛАВАННЯ

У статті проаналізовано багаторічний досвід досліджень і успішного використання народних термінів (1960-2002 рр.) для психологічної активізації плавців-самоуків при перенавчанні їх раціональній техніці плавання. Досліджено і прокласифіковано техніку плавців-самоуків („техніка, небезпечна для життя”, „техніка самомордування”, „кандидат в утопленики” і т.п.) і терміни найефективніші у перенавчанні з деякими методичними заходами („м’язова хвиля”, „діряве весло замість

руки”, „сам себе потопив”, „ніж замість руки-весла”, „замість риб’ячого хвоста-палка” і т.п.).

В статті проаналізований багаторічний досвід досліджень і успішного використання народних термінів (1960-2002 гг.) для психологической активизации пловцов-самоучек при переучивании их рациональной технике плавания.

Psychological aspect of use of people’s terminology during accelerated retraining of swimmers without training to a rational methods of swimming. A

multi-annual experience and successful use of people's terms (1960-2002) for the psychological activation of non-trained (professionally) swimmers during their retraining has been analyzed. Methods of non-trained (professionally) swimmers have been studied and classified. Terms of the most efficient during retraining have been given.

У доступній нам літературі не було описано досліджень техніки плавання плавців-самоуків, як і досліджень психологічних особливостей перенавчання плавців-самоуків раціональній техніці плавання.

У спортивних словниках останніх років видання відсутній термін "плавець-самоук".

Наші дослідження (1960-2002 рр.) вказують на те, що 90-95% населення України – це плавці-самоуки, більшість з яких плавають технікою, небезпечною для життя, або технікою само мордування.

З офіційних джерел відомо, що кожного року у водоймищах України гине 4500-5000 чоловік, у Львівській області – 140-170 чол., 25-30% - це діти шкільного віку. Як виявило опитування працівників деяких рятувальних станцій, топляться, переважно, плавці-самоуки.

Цей трагічний факт ігнорується в підручниках з плавання для спеціальних фізкультурних закладів і серії державних документів з фізичної культури і спорту, що є серйозним недоліком в підготовці спеціалістів для практичної роботи.

Використано такі методи досліджень: аналіз літератури (10), спостереження і графічний запис техніки плавання (150), фото- і кінознімання (120), бесіди та опитування тих, хто навчається, та спеціалістів (понад 1000).

Таблиця 1

Результати аналізу досліджень техніки плавання плавців-самоуків (1960-2002 рр.)

Гребкові рухи ногами	Помилки гребкові рухи руками	Положення і рухи головою (дихання)
Ноги провисають (транспортуються як "протези") або виконують протинаючи воду рухи Помилки в дозуванні зусиль ті ж, що і руках руками. Просування проходить лише за рахунок рук.	Занадто напружені м'язи, як під час виконання підготовчих, так і під час гребкових рухів. Максимальні зусилля самоук докладає на початку гребка, що призводить до прориву води	Голова високо піднята над поверхнею води. Вдих і видих виконуються над поверхнею води.

Бувають найнеймовірніші комбінації координації рухів. Наприклад, під час плавання брасом самоук виконує одночасно гребкові рухи і ногами, і руками, ніби бореться з водою. Інтенсивно працюючи, ніби стоїть на місці.

Виявлено такі народні назва способів плавання плавців-самоуків: 1) по-собачому; 2) саженками,

3) по-морському (по-жаб'ячому), 4) боко-брас, (ноги – бік), 5) кроле-брас (ноги-кроль, руки-брас), 6) інвалідський брас (гребкові рухи виконує лише одна нога, друга провисає як "протез").

Більшість із перерахованих способів можуть бути названі технікою, небезпечною для життя, само мордування або "кандидатом в утопленики".

Таблиця 2

Результати аналізу типових психологічних настроїв плавців-самоуків відносно їх техніки плавання

№ пп.	Відповіді на критичні зауваження спеціаліста (техніка, небезпечна для життя)	Докази спеціаліста
1	Тримаюсь на воді, мені цього досить (10-20 м)	Лікувальна доза плавання для хворих дітей (сколіоз) – 1000 м
2	Я не спортсмен(ка), плаваю до буйка і назад на морі Морі (50-100 м)	
3	Я теорій плавання не знаю (10-20 м)	
4	Для мене досить такого, яке маю, уміння Плавати (5-10 м)	
5	Мені більше не треба, я ніде на глибину не Полізу (5-10 м). А Ви хочете, щоб я ще працював ногами	
6	Я не збираюся ставати майстром спорту (25-50 м)	
7	Цього бути не може! Я десять років Прослужив у флоті (50-100 м)	
8	Я перепливав великий став і можу плавати довго (до 1000 м)	
9	Нікому допомагати у воді не буду (50-100 м)	
10	Мені зручно плавати на надувному колі, Матраці. Нащо мені треба вчитись правильно плавати?	

Примітка: Тільки 5-8% плавців-самоуків згоджувались перенавчатись Раціональній техніці плавання.

Наводимо ряд нестандартних народних термінів.

“Втопився у склянці з водою”. Учень не зміг виконати на суші вправу зі склянкою води по пригніченню ковтального рефлексу.

“Втопився в тазик з водою”. Учень не зміг виконати вправу з навчання техніці дихання плавця на суші в мисці з водою. Зробивши вдих над водою, занурити голову у воду і зробити видих у воду через ніс (10-15 разів).

“Плакса”. Початківець часто зупиняється, стає на дно басейну і відчайдушно тре обличчя руками від води, яка тече по обличчю, і ніяк не може (на деякий час) пригнітити умивальний рефлекс.

“Діряве весло замість руки”. Виконання малоефективних гребків руками з причепіреними пальцями. “Відремонтувати діряве весло”.

“Замість руки-весла ніж”. Плаваючи брасом на грудях (спині), кролем на спині новачок не повертає кисть (кисті) і під час гребка ребром долоні як ножом різє воду.

“Сам себе втопив”. 1. У спробах плисти на спині приймає сидяче положення тулуба. 2. У перших спробах плавання кролем на спині початківець проносить руку над лицем і ніби заганяє собі до рота всю воду з руки. 3. У навчанні техніці плавання брасом на спині новачок різко підтягує коліна до живота і цим рухом сам себе топить.

Виконуючи гребкові рухи проявляє “дурну” (занадто велику) силу. Унаслідок цього руки проривають воду (чути від таких гребків шум), плавець ніби стоїть у воді і сильно втомлюється.

Прибрати (вигнати) “дурну” силу. Працювати як ледар – “лінивець”, м'яко опираючись на воду.

Не плавання, а “каторга”. Ніби зв'язав себе мотузками, замордував себе. Виконуючи підготовчі рухи треба давати відпочинок своїм м'язам, робити з них “шматинку”.

Плаваючи брасом само мордуємо себе. Гребки ногами і руками виконуються одночасно. Плавець ніби буксує на місці.

Налаштуйся на використання “розумної сили”. Виконуючи гребкові рухи м'яко починай і прискорюй в другій половині гребка. Плавець ніби весь час “ловить муху”. Плавець повинен відчувати опору гребковими поверхнями як на твердий предмет.

Положення стопи у плаванні брасом може бути небезпечним для життя. Плавець-самоук тримає стопи перед виконанням гребка як балерина (витагнутий носок), а треба тримати стопи ніби в чоботах (як під час ходьби Чарлі Чапліна).

Деяким учням доводиться “робити протези на стопи”. Стопа приводиться до гомілки і викладач прив'язує її за великий палець шнуром. З такими зав'язаними стопами плавець і плаває, поки не запам'ятає правильне положення стоп перед початком гребка.

“Інвалід на ліву (праву) ногу, у плаванні брасом. Одною ногою гребок виконується правильно (положення стопи описано вище), а другою ногою протикає воду витягнутим носком. “Ліквідувати інвалідність – це виправити описану помилку.

“Від дресирувати стопу (стопи)”. Виконуючи серію спеціальних вправ, навчитись правильному положенню стоп.

“Рогатка”. Для підвищення ефективності гребка ногами брасом викладач спеціальними вправами вчить новачка вмінню використовувати “гумові” властивості зв'язок колінних суглобів (як у звичайній дитячій рогатці).

“Обманути” воду, навчитися проколювати її своїм тілом”. Серія спеціальних вправ навчає плавця робити із свого тіла ніби “перегінний човен”, бо в більшості самоуків тіло подібне на “баржу” (тому що великий опір води).

“Пригнітити захисний рефлекс падаючи (стрибаючи) у воду вниз головою”. Більшість плавців-початківців, виконуючи цю вправу, під дією захисного рефлексу різко піднімають голову вгору. Це призводить до удару животом об водну поверхню.

“Зроби героїчний вчинок”. Під час стрибка тримай губку притиснутою до грудей і ніколи не вдаришся животом об воду.

“Навчись виконувати м'язову хвилю”. Більшість плавців-самоуків під час плавання не використовують для гребків сильніші групи м'язів ніг: сідничні, стегон. Вони виконують рухи тільки за рахунок м'язів гомілок. Якщо порівняти таке плавання з ходьбою, то це буде ходьба з “зафіксованими шнуром колінами”.

Для перенавчання плавців-самоуків раціональній техніці (“м'язовій хвилі”) використовувалась серія вправ на суші та у воді з одним ластом для підводного плавання. Учні виконувати імітаційні рухи ногою з ластом якби фарбуючи пензлем стінки або підлоги (102 хв.). Ці вправи допомагали швидко навчитись м'язовій хвилі ногами і пропливати 500 і більше метрів без зайвого напруження (на 1-2 занятті).

Ліквідувати смертельно небезпечне положення стоп при плаванні способом брас – плавець-самоук тримає стопи (стопу) витягнутими, як гімнаст або балерина, і, природно, протинає ними воду. Плавець пливе лише за рахунок гребків руками.

“Прив'язати стопи”. Широкою капроною стрічкою приведену стопу прив'язати (зафіксувати) до гомілки. З зафіксованими стопами плавець плаває. Цей прийом являється дуже ефективним і дозволяє виправити положення стоп на 1-2 занятті.

“Прив'язати коліна” При виконанні гребків ногами брасом плавець-самоук опирається підшвами об воду. Це робиться під впливом рефлексу ходьби.

Широкою капроною стрічкою коліна зв'язуються разом, дається завдання при плаванні виконувати гребки ногами лише з опорою на зовнішні частини гомілок. Новачок ніби танцює “Чарльстон”, а при помилці ніби танцював “Гопак”. Для страховки бажано одягти на новачка спеціальний жилет з поплавками.

Наш багаторічний досвід використання цієї методики (1961-2002 рр.) дозволяє стверджувати те, що нормативи з плавання у Державних тестах оцінки рівня фізичної підготовленості населення України дуже низькі. Їх треба збільшити у 5-10 разів, а терміни навчання плаванню обмежити до 5-6 уроків.

Використання серії описаних народних термінів і методичних прийомів дозволяє психологічно підготувати плавців-самоуків і значно прискорити процес навчання раціональній техніці плаванні. Ці терміни і вправи залишаються в пам'яті найнеуважніших учнів на все життя.