

відпочинку після кожного гребка. Цей навик формується у плавців - спортсменів після довгих виснажливих тренувань. М'язи ніби самі пристосовуються до періодичних напружень та розслаблень.

У своїй більшості плавці-самоуки плавають із значним виснаженням, без вірної техніки лише короткі дистанції. Їх м'язи практично не відпочивають, а знаходяться у стані постійного напруження. Природно, що такий плавець дуже швидко втомлюється при плаванні навіть на 10-50 метрів, він вимушений часто зупинятися для відпочинку через сильну втому. При цьому рекомендації викладача проносити руку (руки) у підготовчій фазі гребка вільно і розслаблено, ефекту практично не мають. Вони зрозумілі і можуть бути виконані приблизно у 25-30% випадків.

Для ефективного виправлення стійкої помилки автором сконструйовано спеціальний пристрій. Це звичайний маленький дзвінок, який закріплюється за пальці руки. Плавцю рекомендується при розслабленому виносі руки, здійснювати порушення так, щоби чути дзвоник. Використання пристрою показало, що вміння миттєво розслабляти м'язи і давати їм відпочинок у плавців-самоуків значно покращилося (приблизно до 90-95%).

При цьому підвищився інтерес до виконання цієї ігрової вправи, учні стали пропливати значно більші дистанції ніж раніше (збільшення приблизно до 50-60%). Таке навчання проводилося впродовж 1996-2005 р. для дітей і дорослих з проблемами хребта (сколіоз, кіфоз та ін.) в групах лікувального плавання, де плавання на довгі дистанції набуває особливого лікувального значення.

Слід відзначити поодинокі випадки, коли спортсмени високого класу, майстри спорту (легка атлетика, боротьба, бокс, лижі) різко підвищували свої спортивні результати в своєму виді спорту після засвоєння мистецтва миттєвого розслаблення м'язів під час плавання (1982-1996 р.).

ДОСВІД МАСОВОГО ТЕСТУВАННЯ НА СУШІ ПЛАВЦІВ-САМОУКІВ ДЛЯ САМООЦІНКИ ЯКОСТІ ВЛАСНОЇ ТЕХНІКИ ПЛАВАННЯ (В ПРОГРАМІ РУХУ „СПОРТ ДЛЯ ВСІХ”)

ВІКТОР ПИЖОВ

Львівський оздоровчо-реабілітаційний центр біологічної медицини „Сідус”

Кожного року у водоймах України гине від 5 до 11 тисяч чоловік, 25-30% - це діти шкільного віку. За даними Федерації плавання України лише 7% населення вміє плавати. За результатами наших досліджень з їх числа - 90-95% - плавають технікою небезпечною для життя, або технікою само виснаження. Дуже важливо, щоб вони знали про безпеку для свого життя.

Більшість плавців-самоуків дуже високо оцінюють свою техніку плавання і своє вміння плавати. Ми вирішили розробити методику, яка дозволяє на суші провести перевірку техніки плавання плавців-самоуків.

Викладач попереджує плавців (їх кількість може бути різною: 50-500

чоловік) про те, що їм треба дати вірну відповідь на його запитання. Будуть показані три гребкових рухи, з яких тільки один – технічно вірний. Звичайним голосуванням вони повинні визначити, який саме рух (з їхньої точки зору) виконаний вірно.

Рух – гребок 1: викладач проводить рукою спочатку повільно, потім – із прискоренням наприкінці.

Рух – гребок 2: початок гребкового руху швидкий із сповільненням наприкінці.

Рух – гребок 3: весь гребковий рух проводиться із рівномірною швидкістю.

Як правило, правильну відповідь дають 1-3% опитаних. Таким чином можна переконати «самоуків» у невірності їх техніки плавання. Як показала практика, таке опитування активізує плавців-самоуків до перенавчання техніки плавання з метою її раціоналізації.

ДОСВІД ВИКОРИСТАННЯ СЕРІЇ «ШОКОВИХ ВПРАВ» У ПРИСКОРЕНОМУ НАВЧАННІ ПЛАВАННЮ (В ПРОГРАМІ РУХУ «СПОРТ ДЛЯ ВСІХ»

ВІКТОР ПИЖОВ

Львівський оздоровчо-реабілітаційний центр біологічної медицини „Сідує”

Багаторічний досвід тренерської роботи з плавання (1954 - 2006 рр.) із різними верствами населення свідчить про наявність психологічних бар'єрів, які заважають початківцям різного віку навчитися раціональній техніці плавання. Названі психологічні бар'єри спричиняє страх перед перебуванням у воді, стан небезпечності.

Тренерський досвід дозволяє запропонувати авторські практичні шляхи усунення психологічних перешкод. Вони умовно названі «шоковими вправами» і рекомендовані для застосування на 2-3 занятті.

Перша вправа полягає у навчанні пірнанню за предметом, який знаходиться на дні басейну (на глибині 2 м). Це може бути будь-який гумовий предмет із тягарем (наприклад – відпрацьований автомобільний скат). Щоб пірнути за предметом і витягнути його, початківцю необхідно просуватися у воді вертикально вниз, а це викликає складність і побоювання. Для того, щоб тіло початківця прийняло вірну позицію, використовується допомога викладача. На гомілці плавця закріплюється шнурок, йому пропонується зробити видих, набрати в легені повітря, затримати дихання і почати пірнання. У цей момент викладач смикає за шнурок до гори, що допомагає плавцю підняти і швидко досягти дна басейну, схопити предмет і піднятися на поверхню.

Друга вправа призначена для навчання спадам у воду вниз головою так, щоби підборіддя було притиснуте до грудини. Досвід свідчить, що