

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 ПЛАВАННЯ (В ПРОГРАМІ РУХУ «СПОРТ ДЛЯ ВСІХ»

ВІКТОР ПИЖОВ

Львівський оздоровчо-реабілітаційний центр біологічної медицини „Сідус”

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

розповсюдженою помилкою є різке піднімання голови (захисний рефлекс) перед входом у воду, а така позиція дозволяю пронизати воду, увійти в неї після відштовхування не вдаряючись о поверхню.

Початківцю пропонується, сидючи на бортику басейну, із ногами спущеними у воду, утримувати підборіддям поролонову губку. Опустивши руки вниз, плавець береться за дерев'яний шест, який тримає тренер. За командою учень робить видих, вдих і затримку дихання, виконує пірнання, утримуючи вірне положення голови. Після чого, за допомогою шеста, тренер транспортує його на 5-15 метрів. Якщо плавець зберігає вірне положення тіла, він переконується, що пірнання не викликає страху, а долати відстань у воді зовсім не складно.

Описані вище вправи є простими, однак досить дієвими і допоміжними у подоланні психологічного бар'єру. Досвід свідчить, що ті початківці, які подолали «шокові» вправи, мають значні подальші успіхи в оволодінні вірною технікою плавання.

СТРІЛЬБА ПО РУХОМИХ МІШЕНЯХ - ВИД РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ

ВІТАЛІЙ ГРИБОВСЬКИЙ

Львівський державний інститут фізичної культури

Одним із видів рекреаційно-оздоровчої діяльності є мисливство. Однак, не завжди є можливість задовольнити потреби мисливців, у зв'язку із обмеженням терміном сезону полювання.

На сучасному етапі розвитку суспільства активно розвиваються різні форми рекреаційних занять та атракцій. В їх числі популярності набувають різновиди стендової стрільби, так званий „відпочинок зі зброєю” - стрільба з мисливських рушниць по рухомих цілях: спортінг та „мисливська стежка”.

У спортінгу імітується політ птахів. Стрільба ведеться на майданчиках, обладнаних спеціальними пристроями для випускання мішеней - тарілочок.

Ще одним видом, мисливських занять, у якому імітується полювання, є „мисливська стежка”. Тут стрільба ведеться у природних умовах (ліс, галявина) де так само розташовані спеціальні машинки, які подають мішені. На „мисливській стежці” відтворюється політ різноманітних птахів, пересування звірів.

Спортінг культивується також як вид спорту (з багатьма різновидами). Тут проводяться змагання різного масштабу. Однак, на Україні на сьогоднішній день майданчики, де частково дотримані вищевикладені умови стрільби, облаштовані лише у Києві, Львові, Одесі. В окремих мисливських колективах наявні портативні (переносні) машинки для метання мішеней, що дає можливість проводити тренування та змагання у вправності стрільби на територіях мисливських угідь.

Таким чином, є бажаним подальший розвиток нових форм оздоровчої