

✓ У підручнику з плавання Платонова В.Н. (2000г.) відсутній не тільки розділ викладання, а і розділ навчання плаванню. Цей ґрунтовний підручник скоріше можна назвати посібником для тренерів високої кваліфікації.

Було би доцільним висвітлювати у навчальній фаховій літературі досвід народної методики навчання техніки фізичних вправ.

## **АНАЛІЗ ТЕХНІКИ ПЛАВАННЯ ПЛОВЦІВ-САМОУКІВ І РОЗРОБКА ПРИСКОРЕНОЇ МЕТОДИКИ ПЕРЕНАВЧАННЯ ЇХ РАЦІОНАЛЬНІЙ ТЕХНІЦІ ПЛАВАННЯ БРАСОМ**

**Віктор Пишов**  
(*м.Львів*)

За даними федерації плавання України, вміють плавати лише 7-10% населення країни. Наші багаторічні дослідження свідчать, що більшість осіб, які вміють плавати є «самоуками», техніка плавання яких є вкрай небезпечною і потребує перенавчання.

Автором проводився аналіз (1990-2008рр.) техніки рухів ніг при плаванні способом «брас» у пловців груп «Здоров'я» басейнів міст: Львова, Києва, Дніпропетровська, приблизно 2-2,5 тисяч осіб.

На початку проводилися спостереження з бортику басейна, а помилки фіксувалися письмово. Пізніше ці дані уточнювалися після підводних спостережень із використанням спеціальної маски. Із спеціального підводного боксу робилися фотозйомки та складалися кінограми помилок. Було підготовлено 12 кінограм типових помилок, що може надати суттєву допомогу при підготовці спеціалістів з масового навчання плаванню.

Практична перевірка читабельности кінограм (для неспеціалістів) проводилася за участю інструкторів, які надають допомогу з навчання в групі лікувального плавання. Робота викликала значну зацікавленість, кінограми легко розшифровуються навіть не спеціалістами.

Виявлено 6 варіантів типових помилок техніки рухів ніг при плаванні способом брас.

Розроблена дуже ефективна методика пререучування пловців-самоуків плаванню способом брас за 1-2 заняття. Сенс основних складників методики полягає в тому, що учень повинен бути у спеціальному жителі, або рятувальному кругу, схопити

однойменними руками свої стопи з боку підшви за великі пальці, привести їх до гомілки і розвести в сторони. З цього положення вірні рухи ногами виходять самі по собі. Цю вправу слід повторити 100-200 разів. Попередньо названі вправи засвоюються на сушу у положенні лежачі на лавці ( на спині, на грудях). Якщо учневі не вдається виконати вправу ( пр. недостатній рухливості суглобів), викладач може зафіксувати стопи учня спеціальною капроною стрічкою за великий палець стопи до голілки. Плавати із прив'язаними стопами у рятувальному жилеті необхідно 5-10 хвилин.

Нажаль, описані розробки не зацікавили тренерів спортивних шкіл та центри «Спорт для всіх». Є нагальним відновлення діяльності організації рятування на водах, яка у минулому ефективно проводила навчання плаванню населення України.

## **ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ З БІОЕНЕРГЕТИЧНИМИ ПЕРЕРВАМИ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

**Михайло Сигловий, Надія Кобаса, Роман Грицай**  
*Національний лісотехнічний університет України*

Безцінним надбанням людини зокрема, та суспільства в цілому є здоров'я. Це перша й найважливіша потреба особистості, основа її гармонійного розвитку. Здорова і духовно розвинена людина - щаслива: вона відмінно себе почуває, отримує задоволення від своєї трудової діяльності, прагне до самовдосконалення, досягаючи тим самим молодості духу, внутрішньої та зовнішньої краси.

Якою б досконалою не була медицина, вона не може позбавити нас від усіх хвороб. Тільки сама людина – творець свого здоров'я. Вона повинна за нього боротися, дотримуючись здорового способу життя.

Розвиток науки про здоров'я, правила його зміцнення та збереження мають дуже давню історію. Ще за часів Київської Русі було написано «Повчання» Володимиром Мономахом. У ньому розкриваються шляхи формування моральних якостей, пропонується програма фізичного загартовування, патріотичного виховання.

Уже з раннього віку необхідно вести активний спосіб життя, гартуватися, займатися фізкультурою, дотримуватися правил особистої гігієни, тобто добиватися справжньої гармонії здоров'я. Здоровий спосіб життя – це спосіб, заснований на принципах