

АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ РАЦІОНАЛЬНОЇ ТЕХНІКИ ПЛАВАННЯ ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ НАРОДНОЇ СПОРТИВНОЇ ТЕРМІНОЛОГІЇ У ОСІБ, ЯКІ НАВЧИЛИСЯ ПЛАВАТИ САМОСТІЙНО

Віктор Піжов

Українська академія друкарства, м. Львів

Статистичні показники кількості загиблих на водоймах країни у літній період невпинно зростають. Не збільшується, нажаль, кількість наших співвітчизників, які вміють плавати. За даними офіційної статистики Національної Федерації плавання України лише 7% населення країни володіє цим життєво необхідним навиком. Тому проблема масового навчання плаванню продовжує залишатися актуальною [1].

Багатоаспектна проблема навчання плаванню населення країни має також аспект, пов'язаний із необхідністю перенавчання осіб, які декларують вміння плавати, однак не володіють раціональною технікою і не здатні триматися на воді і долати інколи життєво необхідні водні відстані [1–3].

Проблема формування раціональної та вірної техніки плавання, тобто перенавчання плавців-самоучок, досліджувалася автором у продовж багатьох років [1–5]. Названі дослідження є актуальними і стосуються розробки та вдосконалення методики викладання при перенавчанні названої категорії населення. В більшості підручників з плавання, для спеціальних фізкультурних навчальних закладів, опис названої методики викладання відсутній. Так само не згадується факт існування вищезазначеної проблеми, хоча, як свідчить багаторічний досвід, приблизно, 70% плаваючого населення України навчилися плавати самостійно.

У продовж вивчення проблеми (1956–2016 роки) автором узагальнено досвід більш 100 спеціалістів 32 міст. Досліджувалась техніка більше 1500 осіб, які навчилися плавати самостійно. Було використано: аналіз літератури, спостереження, фотографування, авторську систему стенографічного запису помилок, анкетування).

Багаторічні спостереження дозволили визначити та класифікувати основні види техніки плавання осіб, які навчилися самостійно. Кожен вид техніки, поданий нижче, містить короткий опис та методичні прийоми, які

необхідно використовувати для перенавчання. Також наводяться приклади народної спортивної термінології [4–5] які, за свідченням практиків, є зрозумілими і стають у нагоді інструктору під час перенавчання.

1. Техніка «самомордування» або техніка «робота». Така техніка характерна для більшості самоучок (за спостереженнями автора – 90% самоучок). Плавець зовсім не розслаблює м'язи після кожного гребка, дуже напружений і не дає відпочинку м'язам, які перед тим працювали, він ніби скутий мотузками. Наслідком такої техніки плавання є швидка втома, неможливість долати відстань більше 10–15 м.

Зазвичай виконання серії спеціальних вправ на розслаблення м'язів, дозволяє навчитися не втомлюватися під час плавання і навіть під час тривалих тренувань в інших видах спорту.

2. Техніка «самоутоплення» спостерігається при плаванні кролем на спині (за спостереженнями автора – 5–10%). При плаванні на спині плавець проносить руку над своїм обличчям так, що вода з руки стікає на обличчя і попадає до рота. В результаті плавець захлинається і дуже скоро сходить з дистанції (через 5–10 м), а у подальшому старається взагалі уникати плавання на спині.

Для виправлення помилок слід на суші поставити плавця боком до стіни і просити виконувати гребкові рухи так, щоби рука ковзала по стіні, а не проносила над лицем.

3. Техніка «протикання води». При плаванні кролем на спині самоучки найчастіше виконують рухи ногами як при їзді на велосипеді (або ходьбі) і як би протикають воду (за спостереженнями автора 50–60%). Слід пояснювати, що рухи ногами мають нагадувати жонглювання м'ячем плаваючим на поверхні води (то лівою, то правою ногою), як під час гри у футбол. Для орієнтиру можна також використати будь-який плаваючий предмет, прив'язаний на мотузці. Його слід тримати над стопами плавця і просити відбивати його почергово підшвами стоп.

4. Техніка «самомордування» при плаванні брасом (за спостереженнями автора 50–60%). Плавець виконує гребкові рухи одночасно і руками і ногами. При такій координації він ніби буксує на місці. Дуже повільно просувається вперед, хоча докладає великих зусиль. Необхідно навчити пловця виконувати окремо спочатку 2–3 гребки ногами, а потім приєднати до них гребок руками.

5. Техніка плавання брасом «небезпечна для життя» (за спостереженнями автора – 50 % самоучок). Особа пливе брасом, виконуючи тільки гребкові рухи руками, ноги просто провисають, не рухаючись або протикають воду. Такі плавці можуть повільно пропливати і великі дистанції (1000–1500 м). Вони, як правило, глибоко переконані, що дуже добре плавають, тому що, на їх думку, м'язи рук сильніші за м'язи ніг. Однак їх техніка є невірною і потребує виправлення хоча би тому, що такий пловець ніколи не зможе надати допомогу потопаючому. Він, здійснивши захват постраждалого руками, стає повністю безпорадним, адже його ноги не працездатні і не можуть виконувати ефективних гребкових рухів. В такій ситуації, як правило, можуть потонути обоє. Для виправлення зазначених вище помилок необхідно пропонувати плавати певний час тільки за допомогою ніг брасом.

6. Техніка «гребків прямими руками» (за спостереженнями автора 10–15% самоучок). Головною помилкою названої техніки є те, що пловець, виконуючи рухи, абсолютно не згинає рук, що робить просування у воді не ефективним. Слід пояснювати, що в «кролі» на грудях гребкові рухи руками мають бути подібними на почергові підтягування руками по уявному канату, який ніби протягнуто під водою. Тоді руки будуть обов'язково згинатися під час гребкових рухів.

Зазвичай, інструктору необхідно звертати увагу, тих, які опановують раціональну техніку, на необхідність зменшення опору води для тіла плавця. Тому можна порівнювати «техніку плавання баржі» і «техніку плавання гоночного човна», наголошувати на необхідності «протинати своїм тілом воду» (при мінімальному опорі), як би «перевалюватися з боку на бік» (кроль на грудях).

Багаторічний досвід успішного перенавчання плавців-самоучок дозволяє зробити наступні висновки щодо використання народної спортивної термінології в процесі формування раціональної техніки плавання. Названа термінологія:

- успішно доповнює офіційну, виправляючи її недоліки;
- дозволяє використовувати ефект позитивного переносу навиків та зіставлення адекватних відчуттів і образів;
- дозволяє ефективно навчити вмінню швидко розслаблювати певні м'язи, докладати ефективних м'язових зусиль під час виконання гребкових рухів у поєднанні із подальшим розслабленням;

○ емоційно забарвлює процес навчання, викликає інтерес і підвищує активність учнів.

Вибіркове опитування учнів, показало, що вони добре пам'ятають образний опис деталей техніки плавання і через три, і через п'ять років успішно використовують ці прийоми при навчанні плаванню власних дітей.

Література:

1. Пижов В. Основи прискореного методу масового навчання плаванню / Пижов В. // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали III Всеукр. наук.-практ. конф. з між нар. участю. – Львів, 2002. – С. 83–84.
2. Пижов В.В. Дослідження варіантів техніки плавання плавців – самоуків, які смертельно небезпечні для їх життя, і досвід впровадження прискореної методики перенавчання раціональній техніці / Пижов В.В. // Олімпійський спорт і спорт для всіх: проблеми здоров'я рекреації спортивної медицини та реабілітації : тези доп. IV Міжнар. наук. конгр. – Київ, 2000. – С. 412.
3. Пыжов В.В. Исследование техники плавания пловцов–самоучек и разработка ускоренной методики переучивания их рациональной технике 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.В. Народна спортивна термінологія – ефективна допомога / Пижов В.В. // Науково-технічне слово: офіційний. Бюлетень технічного комітету стандартизації термінології Держстандарту та Міносвіти України. – Львів, 1995. – № 1 (4). – С. 57–63.
5. Пижов В.В. Образна мова тренера / Пижов В.В. // Фізкультура і спорт. 1959. – № 2. – С. 24–27.

УПРАВЛІННЯ ФІЗИЧНИМ СТАНОМ
ЧОЛОВІКІВ ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ
В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ OUTDOOR ФІТНЕСОМ

Олександра Благій, Олена Андрєєва

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз даних спеціальної літератури свідчить, що значним резервом для залучення кожної людини до оздоровчо-рекреаційної рухової активності є надання