

ДОСЛІДЖЕННЯ ВЖИВАННЯ НАРОДНОЇ СПОРТИВНОЇ ТЕРМІНОЛОГІЇ ДЛЯ ПЕРЕНАВЧАННЯ ПЛАВЦІВ-САМОУКІВ РАЦІОНАЛЬНІЙ МЕТОДИЦІ ПЛАВАННЯ

© Пижов В. В., 2018

У статті порушено питання про правильність уживання народної спортивної термінології, яка значно активізує процес перенавчання плавців-самоуків раціональній техніці плавання.

Ключові слова: українська мова, плавець-самоук, народна спортивна термінологія, класифікація видів техніки плавання.

The question which is mentioned in the article is concerning the using national sports terminology which to a great extent makes more active the process for the self-taught swimmers to be retaught the efficient swimming technique.

Keywords: Ukrainian language, self-taught swimmers, national sports terminology, classification of swimming technique types.

Статистичні показники кількості загиблих на водоймах країни, і не тільки влітку, невпинно зростають. Не більшає також, на жаль, кількість наших співгромадян, які вміють плавати. За даними офіційної статистики Національної Федерації плавання України лише 7% населення країни мають ці життєво потрібні навички. Тому проблема масового навчання плаванню не втрачає своєї актуальності [1].

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

Проблему формування раціональної та правильної техніки плавання, тобто перенавчання плавців-самоуків, автор досліджував упродовж багатьох років [1–5]. Названі дослідження є актуальними і стосуються розроблення та вдосконалення методики викладання для перенавчання зазначеної категорії. У більшості підручників із плавання, для спеціальних фізкультурних навчальних закладів, опису названої методики викладання нема. Так само ніде не згадано факту існування вищезазначеної проблеми, хоча, як свідчить багаторічний досвід, приблизно, 70% населення України – тих, хто вміє плавати, навчилися цьому самостійно.

Досліджуючи цю проблему тривалий час (1956–2018 рр.), автор узагальнив досвід понад 100 фахівців із 32 міст. Розглядаючи техніку понад 1500 осіб, які навчилися плавати самостійно, було використано: аналіз літератури, спостереження, фотографування, авторську систему стенографічного запису помилок, анкетування.

Багаторічні спостереження дозволили визначити та скласифікувати основні види техніки плавання осіб, які навчилися плавати самостійно. Кожен вид техніки, поданий далі, містить короткий опис і методичні прийоми, які потрібно застосовувати для перенавчання. Також наведено приклади народ-

ної спортивної термінології [4; 5] які, за свідченням практиків, є зрозумілими і стануть у пригоді інструкторам під час перенавчання.

1. Техніка «самомордування» або техніка «робота». Така техніка властива для більшості самоуків (за спостереженнями автора – 90 %). Плавець зовсім не розслаблює м'язи після кожного гребка, дуже напружений і не дає відпочинку м'язам, які перед тим працювали, його ніби скуто мотузками. Наслідком такої техніки плавання є швидка втома, незмога здолати відстань навіть понад 10–15 м. Зазвичай виконання серії спеціальних вправ для розслаблення м'язів, дозволяє навчитися не втомлюватися під час плавання і навіть під час тривалих тренувань в інших видах спорту.

2. Техніку «самоутоплення» застосовуємо, плаваючи кролем на спині (за спостереженнями автора – 5–10%). Плаваючи цим стилем, плавець проносить руку над своїм обличчям так, що вода з руки стікає на обличчя й потрапляє до рота. У висліді плавець захлинається й доволі скоро сходить із дистанції (за 5–10 м), а потім уникатиме плавання на спині.

Для виправлення помилок треба на суходолі поставити плавця боком до стіни і просити виконувати гребкові рухи так, щоби рука ковзала по стіні, а не проносились над обличчям.

3. Техніка «протикання води». Плаваючи кролем на спині, самоуки найчастіше виконують рухи ногами начебто їздячи на велосипеді (або ходячи) й наче проштрикують воду (за спостереженнями автора 50–60%). Треба пояснювати, що рухи ногами мають нагадувати жонглювання м'ячем, що плаває на поверхні води (то лівою, то правою ногою), як під час гри у футбол. Для орієнтира можна також використати будь-який плавальний предмет, прив'язаний мотузкою. Його треба тримати над стопами плавця і просити відбивати його почергово підошвами стоп.

4. Техніка «самомордування» під час плавання брасом (за спостереженнями автора – 50–60%). Плавець виконує гребкові рухи рівночасно руками й ногами. За такої координації він ніби стоїть на місці. Доволі повільно просувається вперед, хоча докладає чималих зусиль. Потрібно навчити плавця 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% самоуків). Особа пливе брасом, виконуючи тільки гребкові рухи руками, ноги просто провисають, не рухаючись або протикають воду. Такі плавці можуть повільно пропливати й довгі дистанції (1000–1500 м). Вони, зазвичай, глибоко переконані, що дуже добре плавають, тому що, на їхню думку, м'язи рук сильніші за м'язи ніг. Однак їхня техніка є неправильною і потребує виправлення хоча б тому, що такий плавець ніколи не зможе надати допомогу потопальникові. Він, захопивши постраждалого руками, стає цілковито безпорадний, адже його ноги непрацездатні й не можуть виконувати ефективних гребкових рухів. У такій ситуації велика ймовірність потонути обом. Для виправлення зазначених раніше помилок треба пропонувати плавати певний час тільки за допомогою ніг брасом.

6. Техніка «гребків прямими руками» (за спостереженнями автора – 10–15% самоуків). Головною помилкою названої техніки є те, що плавець, виконуючи рухи, абсолютно не згинає рук, що робить просування у воді неефективним. Треба пояснювати, що, плаваючи «кролем» на грудях, гребкові рухи руками мають бути подібними на почергове підтягування руками по уявній кодолі, яку ніби протягнутої під водою. Тоді руки будуть обов'язково згинатися під час гребкових рухів.

Зазвичай, інструкторові треба звертати увагу, учнів, які опановують раціональну техніку, на потребу зменшення опору води для тіла плавця. Тому можна порівнювати «техніку плавання баржі» й «техніку плавання перегонового човна», наголошувати на потребі «проштрикувати своїм тілом воду» (за мінімальної опори), начебто «перевалюватися з боку на бік» (кроль на грудях).

Багаторічний досвід успішного перенавчання плавців-самоуків дозволяє зробити такі висновки щодо використання народної спортивної термінології у процесі формування раціональної техніки плавання. Запропонована термінологія:

- успішно доповнює офіційну, виправляючи її недоліки;
- дозволяє використовувати ефект позитивного перенесення навичок й адекватних відчуттів та образів;
- дозволяє ефективно навчити вмінню швидко розслаблювати певні м'язи, докладати ефективних м'язових зусиль під час виконання гребкових рухів у поєднанні із подальшим їхнім розслабленням;
- емоційно забарвлює процес навчання, викликає чималий інтерес і підвищує активність учнів.

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

1. Пижов В. *Основи прискореного методу масового навчання плаванню* / Пижов В. // *Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матер. Третьої всеукр. наук.-практ. конф. з міжн. 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* // 4-й міжн. наук. конгрес «Олімпійський спорт і спорт для всіх: проблеми здоров'я рекреації спортивної медицини та реабілітації : тези доп. – К. – 2000.
3. Пижов В. В. *Исследование техники плавания плавцов-самоучек и разработка ускоренной методики переучивания их рациональной техники плавания способом брасс* // *Современный Олимпийский и Паралимпийский спорт и спорт для всех : матер. XII Межд. науч. конгресса.* – М. – 2008. – С. 294–295.
4. Пижов В. В. *Народна спортивна термінологія – ефективна допомога офіційній* // *Бюлетень ТК СНТТ «Наукове технічне слово».* – Львів. – 1995 – № 1 (4) – С. 57–63.
5. Пижов В. В. *Образна мова тренера* // *Фізкультура і спорт.* – 1959. – № 2 – С. 24–27.