

українській мові, а саме: "рядовий гірської піхоти" та "рядовий повітрянодесантних військ". Рядові інших родів військ мають однакові назви в обох арміях.

Наведені вище приклади свідчать про актуальність акцептування проблеми обсягу поняття при перекладі варіантної лексики, в даному випадку німецької мови

Підсумовуючи сказане, слід особливо підкреслити, що проблема обсягу поняття заслуговує належної уваги для перекладу терміна на якусь іноземну мову чи загальноновизнаний варіант цієї самої мови і, навпаки, для перекладу терміна з варіанту певної (в нашому випадку німецької) мови на українську.

1. Д'яков А.С., Кияк Т.Р., Куделько З.Б. *Основи термінотворення // Семантичні та соціолінгвістичні аспекти.* – К.: Дім "KM Academia", 2000. – 218с. 2. Стрелковский Г.М.: *Теория и практика военного перевода: Немецкий язык.* – М.: Воениздат, 1979. – 272с. 3. *Truppendienst // Zeitschrift für Führung und Ausbildung im österreichischen Bundesheer.* – Wien. 1998. – 124s.

**Віктор Пижов**

Львівський оздоровчо-реабілітаційний центр біологічної медицини "Сідус"

## **ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВИКОРИСТАННЯ НАРОДНОЇ ТЕРМІНОЛОГІЇ ПРИ ПРИСКОРЕНОМУ ПЕРЕНАВЧАННІ ПЛАВЦІВ- САМОУКІВ РАЦІОНАЛЬНІЙ ТЕХНІЦІ ПЛАВАННЯ**

© Віктор Пижов, 2002

У статті проаналізовано багаторічний досвід досліджень і успішного використання народних термінів (1960–2002 рр.) для психологічної активізації плавців-самоуків при перенавчанні їх раціональній техніці плавання. Досліджено і прокласифіковано техніку плавців-самоуків ("техніка, небезпечна для життя", "техніка самомордування", "кандидат в утопленики" і т.п.) і терміни найефективніші у перенавчанні з деякими методичними заходами ("м'язева хвиля", "діряве весло замість руки", "сам себе потопив", "ніж замість руки-весла", "замість риб'ячого хвоста - палка" і т.п.)

*Psychological aspect of use of people's terminology during accelerated retraining of swimmers without training to a rational methods of swimming. A multi-annual experience and successful use of people's terms (1960–2002) for the psychological activation of non-trained (professionally) swimmers during their retraining has been analyzed. Methods of non-trained (professionally) swimmers have been studied and classified. Terms of the most efficient during retraining have been given.*

У доступній нам літературі не було описано досліджень техніки плавання плавців-самоуків, як і досліджень психологічних особливостей перенавчання плавців-самоуків раціональній техніці плавання.

У спортивних словниках останніх років видання відсутній термін "плавець-самоук".

Наші дослідження (1960–2002 рр.) вказують на те, що 90-95 % населення України – це плавці-самоуки, більшість з яких плавають технікою, небезпечною для життя, або технікою самомордування.

З офіційних джерел відомо, що кожного року у водоймищах України гине 4500–5000 чоловік, у Львівській області – 140–170 чол., 25–30 % – це діти шкільного віку. Як виявило опитання працівників деяких рятувальних станцій, топляться, переважно, плавці-самоуки.

Цей трагічний факт ігнорується в підручниках з плавання для спеціальних фізкультурних закладів і серії державних документів з фізичної культури і спорту, що є серйозним недоліком в підготовці спеціалістів для практичної роботи.

Використовувано такі методи досліджень: аналіз літератури (10), спостереження і графічний запис техніки плавання (150), фото- і кінознімання (120), бесіди та опитування тих, хто навчається, та спеціалістів (св. 1000).

Таблиця 1.

### Результати аналізу досліджень техніки плавання плавців-самоуків (1960–2002 рр.)

Гребкові рухи ногами	Гребкові рухи руками	Положення і рухи головою (дихання)
Ноги провисають (транспортується як "протези") або виконують протинаючі воду рухи Помилки в дозуванні зусиль ті ж, що і в руках руками Просування проходить лише за рахунок рук.	Занадто напружені м'язи, як під час виконання підготовчих, так і під час гребкових рухів Максимальні зусилля самоук докладає на початку гребка, що призводить до прориву води	Голова високо піднята над поверхнею води Вдих і видих виконуються над поверхнею води

Бувають найнеймовірніші комбінації координації рухів. Наприклад, під час плавання брасом самоук виконує одночасно гребкові рухи і ногами, і руками, ніби бореться з водою. Інтенсивно працюючи, ніби стоїть на місці.

Виявлено такі народні назви способів плавання плавців-самоуків: 1) по-собачому; 2) саженками, 3) по-морському (по-жаб'ячому), 4) боко-брас (руки – брас, ноги – бік), 5) кроле-брас (ноги – кроль, руки – брас), 6) інвалідський брас (гребкові рухи виконує лише одна нога, друга провисає як "протез").

Більшість із перерахованих способів можуть бути названі технікою, небезпечною для життя, самомордування аюо "кандидатом в утопленики".

Таблиця 2.

### Результати аналізу типових психологічних настроїв плавців-самоуків відносно їх техніки плавання

№ п/п	Характеризуються такими їх відповідями на критичні зауваження спеціаліста (техніка, небезпечна для життя)	Докази спеціаліста
1	Тримаюся на воді, мені цього досить (10–20 м).	Лікувальна доза плавання для хворих дітей (сколіоз) – 1000 м.
2	Я не спортсмен(ка), плаваю до буйка і назад на морі (50–100 м).	
3	Я теорій плавання не знаю (10–20 м).	
4	Для мене досить такого, яке маю, уміння плавати (5–10 м).	
5	Мені більше не треба, я ніде на глибину не полізу (5–10 м). А Ви хочете, щоб я ще працював ногами.	
6	Я не збираюся ставати майстром спорту (25–50 м).	
7	Цього бути не може! Я десять років прослужив у флоті (50–100 м).	
	Я перепливав великий став і можу плавати довго (до 1000 м).	
	Нікому допомагати у воді не буду (50–100 м).	
0	Мені зручно плавати на надувному крузі, матраці. Нащо мені треба вчитись правильно плавати?	
<b>Примітка.</b> Тільки 5–8 % плавців-самоуків згоджувались перенавчатись раціональній техніці плавання.		

Наводимо ряд нестандартних народних термінів.

"Втопився у склянці з водою". Учень не зміг виконати на суші вправу зі склянкою води по пригніченню ковтального рефлекса.

"Втопився в тазик з водою". Учень не зміг виконати вправу з навчання техніці дихання плавця на суші в мисці з водою. Зробивши вдих над водою, занурити голову у воду і зробити видих у воду через ніс (10–15 разів).

"Плакса". Початківець часто зупиняється, стає на дно басейна і відчайдушно тре обличчя руками від води, яка тече по обличчю, і ніяк не може (на деякий час) пригнітити умивальний рефлекс.

"Діряве весло замість руки". Виконання малоефективних гребків руками з розчепіреними пальцями. "Відремонтувати діряве весло".

"Замість руки-весла ніж". Пплаваючи брасом на грудях (спині), кролем на спині новачок не повертає кисть (кисті) і під час гребка ребром долоні як ножом ріже воду.

"Сам себе втопив". 1. У спробах плисти на спині приймає сидяче положення тулуба. 2. У перших спробах плавання кролем на спині початківець проносить руку над лицем і ніби заганяє собі до рота всю воду з руки. 3. У навчанні техніці плавання брасом на спині новачок різко підтягує коліна до живота і цим рухом сам себе топить.

Виконуючи гребкові рухи проявляєте "дурну" (занадто велику) силу. Унаслідок цього руки проривають воду (чути від таких гребків шум), плавець ніби стоїть у воді і сильно втомлюється.

Прибрати (вигнати) "дурну" силу. Працювати як ледар – "лінивець", м'яко опираючись на воду.

Не плавання, а "каторга". Ніби зв'язав себе мотузками, замордував себе. Виконуючи підготовчі рухи треба давати відпочинок своїм м'язам, робити з них "шматинку".

Плаваючи брасом самомордуємо себе. Гребки ногами і руками виконуються одночасно. Плавець ніби буксує на місці.

Налаштуйтеся на використання "розумної сили". Виконуючі гребкові рухи м'яко починай і прискорюй в другій половині гребка. Плавець ніби весь час "ловить муху". Плавець повинен відчувати опору гребковими поверхнями як на твердий предмет.

Положення стопи у плаванні брасом може бути небезпечним для життя. Плавець-самоук тримає стопи перед виконанням гребка як балерина (витягнутий носок), а треба тримати стопи ніби в чоботах (як під час ходьби Чарлі Чапліна).

Деяким учням доводиться "робити протези на стопи". Стопа приводиться до гомілки і викладач прив'язує її за великий палець шнуром. З такими зав'язаними стопами плавець і плаває, поки не запам'ятає правильне положення стоп перед початком гребка.

"Інвалід на ліву (праву) ногу, у плаванні брасом. Одною ногою гребок виконується правильно (положення стопи описано вище), а другою ногою протикає воду витягнутим носком. "Ліквідувати інвалідність" – це виправити описану помилку.

"Відресирувати стопу (стопи)". Виконуючи серію спеціальних вправ, навчитись правильному положенню стоп.

"Рогатка". Для підвищення ефективності гребка ногами брасом викладач спеціальними вправами вчить новачка вмінню використовувати "гумові" властивості зв'язок колінних суглобів (як у звичайній дитячій рогатці).

"Обманути" воду, навчитися проколювати її своїм тілом". Серія спеціальних вправ навчає плавця робити із свого тіла ніби "перегінний човен", бо в більшості самоуків тіло подібне на "баржу" (тому що великий опір води).

**"Пригнітити захисний рефлекс падаючи (стрибаючи) у воду вниз головою".** Більшість плавців-початківців, виконуючи цю вправу, під дією захисного рефлекса різко піднімають голову вгору. Це призводить до удару животом об водну поверхню.

**"Зроби героїчний вчинок".** Під час стрибка тримай губку притиснутою до грудей і ніколи не вдаришся животом об воду.

**"Навчись виконувати м'язеву хвилю.** Більшість плавців-самоуків під час плавання не використовують для гребків сильніші групи м'язів ніг: сідничні, стегон. Вони виконують рухи тільки за рахунок м'язів гомілок. Якщо порівняти таке плавання з ходьбою, то це буде ходьба з "зафіксованими шнуром колінами".

Для перенавчання плавців-самоуків раціональній техніці (м'язевій хвилі") використовувалась серія вправ на суші та у воді з одним ластом для підводного плавання. Учні виконували імітаційні рухи ногою з ластом як би фарбуючи пензлем стінки або підлоги (1–2 хв.). Ці вправи допомагали швидко навчитись м'язевій хвилі ногами і пропливати 500 і більше метрів без зайвого напруження (на 1–2 занятті). Наш багаторічний досвід використання цієї методики (1961–2002 р.) дозволяє стверджувати те, що нормативи з плавання у Державних тестах оцінки рівня фізичної підготовленості населення України дуже низькі. Їх треба збільшити у 5–10 разів, а терміни навчання плаванню обмежити до 5–6 уроків.

Використання серії описаних народних термінів дозволяє проводити психологічно підготувати плавців-самоуків і значно прискорити процес перенавчання раціональній техніці плавання. Ці терміни залишаються в пам'яті найнеуважніших учнів на все життя.

Розроблену систему народних термінів доцільно (окремим розділом) ввести у спортивні словники і підручники з плавання для спеціальних фізкультурних навчальних закладів.