

Факультет фізичного виховання і спорту

Кафедра теорії і методики спорту

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ПЛАВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ



Вінниця, 2021

УДК 378.016:797.21(075.8)

Г90

Рекомендовано до друку рішенням вченої ради факультету фізичного виховання і спорту Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського (протокол № 7 від «07» квітня 2021 р.)

Рецензенти:

Майданюк О.В. – директор Державного науково-дослідного інституту фізичної культури і спорту, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, старший науковий співробітник.

Вознюк Т.В. – завідувач кафедри теорії і методики спорту Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент.

Грузевич І. В. ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ПЛАВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ / Ірина Володимирівна Грузевич. – м. Вінниця. - 2021. - 120 с.

Навчально-методичний посібник розроблено згідно робочої програми дисципліни «Теорія і методика викладання плавання» освітньо-професійної програми 017 «Фізична культура і спорт». Навчально-методичний посібник присвячений основам техніки спортивних способів плавання, методики навчання спортивним способам плавання, засобам навчання спортивним способам плавання, правилам змагань з плавання, вирішенню ситуаційних завдань з правил змагань, а також документації, яка необхідна для проведення змагань з плавання.

Посібник рекомендовано для викладачів та студентів факультетів фізичного виховання і спорту, тренерів ДЮСШ, керівників гуртків плавання в шкільних та позашкільних навчальних закладах.

ЗМІСТ

ВСТУП	5
ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ В БАСЕЙНІ	7
ВІЛЬНИЙ СТИЛЬ. Історія виникнення та розвитку	9
Сучасна техніка плавання вільним стилем	10
Методика навчання плаванню вільним стилем	13
Засоби навчання плаванню вільним стилем	14
Правила змагань вільним стилем	21
Ситуаційні задачі з правил суддівства змагань вільним стилем	23
ПЛАВАННЯ НА СПИНІ. Історія виникнення та розвитку	24
Сучасна техніка плавання на спині	25
Методика навчання плаванню на спині	28
Засоби навчання плаванню на спині	32
Правила змагань на спині	32
Ситуаційні задачі з правил суддівства змагань на спині	35
БРАС. Історія виникнення та розвитку	38
Сучасна техніка плавання брасом	40
Методика навчання плаванню брасом	42
Засоби навчання плаванню брасом	42
Правила змагань брасом	45
Ситуаційні задачі з правил суддівства змагань брасом	49
БАТЕРФЛЯЙ. Історія виникнення та розвитку	50

Сучасна техніка плавання батерфляєм	51
Методика навчання плаванню батерфляєм	54
Засоби навчання плаванню батерфляєм	54
Правила змагань батерфляєм	58
Ситуаційні задачі з правил суддівства змагань батерфляєм	62
ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ ПОВОРОТІВ	64
ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ ЗІ СПОРТИВНОГО ПЛАВАННЯ	68
РУХЛИВІ ІГРИ У ВОДІ	90
СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ	104
ДОДАТКИ	109

ВСТУП

Плавання вивчає взаємодію людського тіла з водним середовищем. Плавання має велике значення для виховання гігієнічних навичок, всебічного розвитку та зміцнення здоров'я людей. Плавання – це життєво-необхідна навичка як для дітей, так і для дорослих. Заняття плаванням сприяють удосконаленню фізичних якостей, підвищенню функціональних можливостей кардіореспіраторної системи, покращенню обмінних процесів, заспокоєнню нервової системи, покращенню постави та зниженню гіпертонусу м'язів. Враховуючи всю важливість уміння плавати виникає необхідність у підготовці фахівців з плавання, які могли б реалізувати практичну плавальну підготовку різних груп населення.

На факультеті фізичного виховання і спорту дисципліна «Теорія і методика викладання плавання» є обов'язковим освітнім компонентом для вивчення студентами, які навчаються за спеціальностями 017 «Фізична культура і спорт» та 014 «Середня освіта. Фізична культура». Дисципліна включає лекційний курс, самостійну роботу, практичні заняття на яких студенти оволодівають технікою та методикою навчання плавання спортивними способами плавання, арсеналом вправ та ігор на воді, які допомагають оволодіти техніками плавання, а також навичками організації та проведення змагань зі спортивного плавання.

Метою викладання навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання плавання» є забезпечення студентів необхідними теоретичними знаннями та практичними навичками для проведення занять з плавання, а також формування у студентів професійно-педагогічних знань, вмінь, навичок, що забезпечують теоретичну та практичну підготовку вчителів, тренерів та інструкторів з плавання.

Основними завданнями вивчення дисципліни:

- сформувати професійні уміння тренера (інструктора) з плавання та комплексні знання, уміння та навички з плавання;
- навчити дотримуватись встановлених норм і правил безпечного проведення занять з плавання;
- сформувати уміння організувати і проводити навчання та тренування зі спортивного плавання;
- сформувати професійно-педагогічні вміння з метою вирішення завдань початкового навчання плаванню осіб різних вікових груп, оздоровлення, а також організації та проведення змагань з плавання.
- навчити складати програми для початкового навчання плаванню різних вікових груп населення;
- навчити застосовувати одержані знання для пропагування плавання та масового залучення займатись ним.

Відповідно до стандарту вищої освіти України зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт, студент у результаті освоєння матеріалу посібника «Основи викладання плавання у вищих навчальних закладах» набуває загальних та спеціальних компетентностей, а також програмних результатів навчання. У результаті навчання студенти зможуть: засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, критично аналізувати й застосовувати досвід колег; здійснювати навчання руховим діям і розвивати рухові якості, які необхідні плавцям; здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації та проведення спортивних змагань; дізнатися та зрозуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання плаванню; застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ В БАСЕЙНІ

До занять в басейні допускаються особи, які:

1. не мають медичних протипоказань для занять у басейні, що засвідчено довідкою лікаря;
2. пройшли інструктаж з техніки безпеки;
3. дотримуються Правил поведінки та графіку проведення занять в басейні, визначеним розкладом занять та затвердженим керівництвом закладу освіти.

Речі, необхідні для відвідування басейну:

1. купальний костюм (для дівчат – суцільний купальник, для хлопців – плавальні плавки з непрозорої тканини);
2. шапочка для плавання;
3. окуляри для плавання;
4. рушник;
5. фен;
6. набір гігієнічних засобів для душу (не в скляній тарі);
7. спеціальне взуття для басейну (гумові шльопанці)

Обов'язки відвідувачів басейну:

1. З'являтися на заняття з плавання вчасно, згідно розкладу. Учні, які запізнилися більше, ніж на 10 хвилин до занять не допускаються.
2. У вестибюлі басейну здати верхній одяг до гардеробу, перевдягнутися у змінне взуття.
3. Отримати ключ від шафи, в якій можна залишити одяг і особисті речі.
4. Без дозволу тренера-викладача не заходити до приміщень роздягальні.

5. Перед входом до ванної басейну ретельно помитися під душем з милом та мочалкою без купального костюма. Час прийняття душу 5-7 хв. Після душу необхідно закрити кран, якщо він неавтоматизований. У разі відмови у прийнятті душу особа до занять в басейні не допускається.
6. Вхід до води здійснюється лише за сигналом тренера-викладача на вказану доріжку по драбині спиною до води.
7. Без дозволу тренера-викладача не можна пірнати, стрибати, виходити з води.
8. Під час плавання необхідно рухатись за правилом «правостороннього руху», обганяти через центр доріжки, відпочивати слід в кутках доріжки.

Відвідувачам басейну забороняється:

1. Відвідувати басейн за поганого самопочуття, при пошкодженнях шкіри, ознак герпесу.
2. Плавати без шапочки та належної спортивної форми для плавання в басейні.
3. Пірнати, стрибати без дозволу викладача, топити один одного, бігати по бортику басейну, штовхатися, кричати про допомогу, але не потребувати її насправді.
4. Пошкоджувати інвентар та обладнання басейну, сидіти на розподільних доріжках басейну.

ВІЛЬНИЙ СТИЛЬ. Історія виникнення та розвитку

Вільний стиль (або кроль на грудях) – це найшвидший спосіб спортивного плавання, який з'явився на початку ХХ століття. Вільний стиль означає, що у виді так визначеному плавець може плисти будь-яким стилем, за винятком комплексного плавання та комбінованої естафети, де вільний стиль означає будь-який стиль, крім плавання на спині, брасом або батерфляєм. Першим цей спосіб плавання продемонстрував на змаганнях Алек Вікхем, який народився на Соломонових островах і навчився цьому способу в місцевих жителів. Вікхем вже у 1898 р. плавав майже сучасним шестиударним кролем. За свідченням очевидця, “Алек плив з високо піднятою головою, ритмічно повертаючи її із сторони в сторону, дихаючи під кожен руку але вдих він виконував з однієї сторони – один на повний цикл рухів руками. Рука, зігнута в лікті, входила у воду дуже швидко за напрямком до центральної лінії тіла, він працював ногами вертикально і розвивав велику швидкість на коротких відрізках”, але його техніку плавання не наслідували з огляду на те, що ця техніка надто виснажує. Спосіб плавання А. Вікхема нагадував рухи повзучої людини. В перекладі з англійської мови «crawl» означає «повзти», тому такий спосіб плавання почали називати кролем.

Вперше (в 1902-1904 рр.) достатньо високі результати у плаванні кролем на грудях показали Р. Кевіль і Ч. Даніельс. Вони плавали двоухударним кролем, під час якого на гребок кожної руки припадав один рух ноги. Більш досконалу техніку кролю з чотирьохударною координацією застосував Д. Каханамоку, що став чемпіоном V Олімпійських ігор. Рекордними досягненнями американського плавця Д.Вайсмюллера були доведені незаперечні переваги шестиударного кроля.

Світові рекорди та рекорди світу серед юніорів у 50-метрових басейнах реєструються на таких дистанціях і способах плавання серед жінок і чоловіків: вільний стиль 50, 100, 200, 400, 800 та 1500 метрів, естафета вільним стилем 4x100 та 4x200 метрів, змішані естафети 4x100 метрів вільним стилем

Вікові групи спортсменів, які можуть встановлювати рекорди світу серед юніорів такі самі, як для чемпіонату світу серед юніорів і реєструються на дистанціях у 50-метрових басейнах.

Світові рекорди в 25-метрових басейнах реєструються на таких дистанціях і способах плавання серед жінок та чоловіків: вільний стиль 50, 100, 200, 400, 800 та 1500 метрів, естафета вільним стилем 4x50, 4x100 та 4x200 метрів, змішані естафети 4x50 метрів вільним стилем.

На дистанціях 50 м та 100 м вільним стилем рекорд належить Сезару Сьєлоу (Бразилія), рекордсменом світу на дистанціях 200 м і 400 м визнано Пауля Бідермана (Німеччина), на дистанції 800 м – Чжану Ліну (Китай), а на 1500 м – Сунь Яну (Китай).

На дистанціях 50 м та 100 м вільним стилем серед жінок рекорд встановила Сара Шьострём (Швеція), на дистанції 200 м – Федеріка Пелегріні (Італія), а на дистанціях 400 м, 800 м та 1500 м – Кеті Ледекі (США).

СУЧАСНА ТЕХНІКА ПЛАВАННЯ ВІЛЬНИМ СТИЛЕМ

Один цикл рухів під час плавання вільним стилем включає один гребок правою рукою, один гребок лівою рукою, один вдих, один видих, а також різну кількість рухів ногами (2, 4 або 6). Кількість рухів ногами в одному циклі може залежати від завдань тренування, від підготовленості спортсмена, від змагальної дистанції, тактики проходження дистанції тощо.

Положення тіла у воді. Під час плавання вільним стилем плавець знаходиться у випрямленому, максимально обтічному і майже горизонтальному положенні (ноги знаходяться дещо нижче відносно положення голови та плечей) на поверхні води, обличчя занурене у воду, погляд спрямований уперед-вниз.

Рухи ногами забезпечують баланс тіла у воді, горизонтальне положення та створюють тягове зусилля. Рухи виконуються поперемінно знизу догори та згори донизу. Рух згори донизу називається робочим, а знизу догори –

підготовчим. Потужність під час робочого руху значно більша, ніж під час здійснення підготовчого руху.

Підготовча фаза. Рух ноги вгору починається з її розгинання у кульшовому суглобі. До горизонтального положення вона пряма, а згодом згинається у колінному суглобі. Гомілка та ступня продовжують рух догори до кута 130-140° у колінному суглобі, а стегно за рахунок згинання у кульшовому суглобі починає рухатися донизу до кута 160-165°.

Робоча фаза. Під час робочої фази нога послідовно розгинається у колінному та гомілково-ступневому суглобах та одночасно згинається у кульшовому суглобі – всі частини ноги рухаються донизу. Потім гомілка та ступня ще продовжують рух донизу аж до повного розгинання ноги у колінному суглобі, а стегно, випереджаючи їх, починає рухатися догори - хлистоподібний рух ноги в цілому.

Рухи донизу вважаються основними або робочими, вони більш енергійні і в практиці плавання отримали назву „удари”.

Рухи руками. Рухи руками створюють основну силу тяги, що сприяє просуванню тіла у воді. Кисті та передпліччя рухаються по криволінійній (S-подібній) траєкторії. Гребок рукою прийнято розділяти на п'ять фаз: вхід руки у воду, захват води, основна частина гребка, вихід руки із води та перенесення руки над водою.

Вхід руки у воду здійснюється із положення «високого ліктя». Зігнута у ліктьовому суглобі рука послідовно входить у воду (кисть-передпліччя-плече) під гострим кутом в діапазоні між плечем і головою та випрямляється у завершенні фази.

Захват води починається одразу після входу руки у воду. Рука рухається вперед-вниз і дещо в сторону, кисть розвернута трохи назовні, лікоть залишається вище за кисть. Далі рука продовжує згинатися у ліктьовому суглобі, а кисть переміщується за поздовжню вісь тіла вниз-усередину, утворюючи кут 30-40° між поверхнею води та передпліччям, та 120-140° у ліктьовому суглобі.

Під час виконання цієї фази однією рукою відбувається завершення гребка іншою рукою і відбувається «передача» руху з однієї руки на іншу. Це дуже важливо для збереження внутрішньоциклової швидкості. Тривалість фази 0,06 – 0,30 с (5-15% від часу повного циклу).

Основна частина гребка починається одразу після завершення фази захвату води. Рука рухається під тулубом у напрямку спереду-всередину-вниз-назад з розвертанням передпліччя назовні і подальшим поступовим розгинанням у ліктьовому суглобі. Таким чином основна частина гребка завершується біля стегна з подальшим її рухом вгору-назад.

Вихід руки із води здійснюється з поворотом тулуба на протилежну сторону у такій послідовності: плече, передпліччя, кисть.

Перенесення руки над водою здійснюється енергійним і відносно розслабленим рухом плеча і передпліччя вперед проходячи положення «високого ліктя».

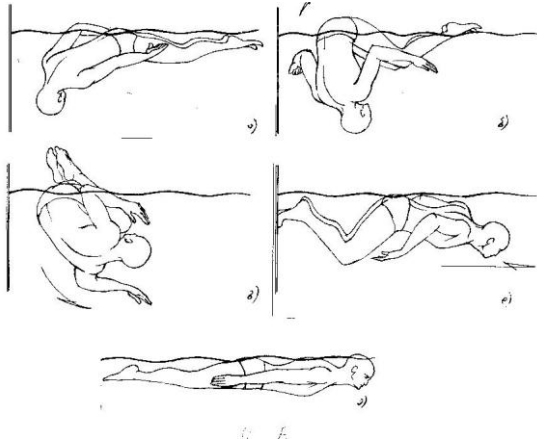
Дихання здійснюється поворотом голови в сторону, а видих – у воду. Вдих виконується через рот швидко та глибоко під час фази виходу руки із води та перенесення руки над водою. Видих виконується повільніше через рот та ніс. В залежності від дистанції, індивідуалізації техніки та функціональних можливостей дихальної системи плавця вдих можна робити під кожен гребок правою та лівою руками, під одну руку, через три гребка тощо.

Узгодження рухів. Розрізняють три варіанти загального узгодження рухів під час плавання вільним стилем – двохударний, чотирьохударний та шестиударний.

Цикл рухів під час плавання двохударним кролем включає два гребка руками, два гребка ногами, вдих та видих. Таке узгодження рухів використовують як правило під час подолання довгих дистанцій та марафонів.

Чотирьохударний та шестиударний кроль відрізняється від двохударного виконанням, відповідно, чотирьох та шести ударів ногами на повний цикл руками та дихання. Шестиударний кроль переважно використовується спринтерами та під час фінішування на будь-яких дистанціях.

Старт. Старт повинен виконуватися стрибком. Після довгого свистка рефері плавці повинні ступити на стартову тумбочку та залишитися в такому положенні. Після команди стартера “на старт” вони повинні негайно зайняти стартову позицію з хоча б однією ступнею на передній частині стартової тумбочки. Положення рук не регламентується. Коли всі плавці зупиняються нерухомо, стартер повинен подати стартовий сигнал.



Поворот. Згідно правил змагань для виконання повороту під час плавання вільним стилем будь-яка частина тіла плавця повинна торкнутися бортика. Однак існують раціональні способи виконання поворотів: перекидом вперед і торканням рукою бортика (маятником).

МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ПЛАВАННЮ ВІЛЬНИМ СТИЛЕМ

КРОК 1. Створити уявлення про техніку плавання вільним стилем шляхом демонстрації навчальних відео, плакатів, ілюстрації, зразкового показу.

КРОК 2. Виконати спеціальні вправи на суші перед дзеркалом, які імітують рухи руками та ногами у воді, а також техніку дихання під час плавання вільним стилем.

КРОК 3. Оволодіти елементами техніки плавання вільним стилем у воді у наступній послідовності:

1. Ковзання на грудях;
2. Рухи ногами;
3. Рухи руками;
4. Техніка дихання;
5. Узгодження рухів ногами з диханням;
6. Узгодження рухів руками і диханням;
7. Плавання в повній координації на затримці дихання;

8. Плавання в повній координації.

ЗАСОБИ НАВЧАННЯ ПЛАВАННЮ ВІЛЬНИМ СТИЛЕМ

Враховуючи суттєву відмінність у відчуттях під час виконання рухів на суші і у воді, необхідний плавний перехід від виконання вправ у вертикальному положенні до горизонтального положення. З огляду на це рекомендовано використовувати засоби навчання плаванню вільним стилем у наступній послідовності (табл.1).

Таблиця 1

№	Вправа	Методичні рекомендації
Вправи для освоєння ковзання		
1	Ковзання з дощечкою	Стоячи спиною до бортика, тримаючись руками за дощечку, зробити вдих, занурити обличчя у воду, відштовхнутись двома ногами від бортика, з'єднати разом прямі напружені ноги і ковзати до повної зупинки. Не прогинатися у поперековому відділі.
2	Ковзання	Стоячи спиною до бортика, руки прямі і зімкнуті, кисть однієї руки знаходиться на кисті іншої, голова затиснена між руками. Виконати глибокий вдих, тулуб нахилити до поверхні води, відштовхнутися ногою від бортика, виконати ковзання з подальшим з'єднанням прямих ніг і зайняти положення «стрілочка» (із затримкою дихання, з видихом у воду). Під час ковзання м'язи черевного пресу, спини та сідниць повинні бути напружені. Ковзання можна виконувати з різним положенням рук (руки на пояс, кисті в замок тощо). Можна

		використовувати змагальний метод. Цю вправу використовують як контрольний норматив.
Вправи для освоєння рухів ногами		
3	Поперемінна робота ногами, лежачи на гімнастичній лаві обличчям вниз	Зберігати горизонтальне положення (положення однієї лінії), руками триматися за лаву, голову не піднімати, дивитися вниз, ноги не згинати в колінах, стопи дещо розвернуті всередину і напружені.
4	Поперемінна робота ногами, сидячи на бортику басейна.	Упор руками ззаду, ноги прямі і напружені, стопи дещо розвернуті всередину. Виконувати вправу з різним темпом та тривалістю.
5	Поперемінна робота ногами біля бортика	Зробити вдих, опустити обличчя у воду і зайняти горизонтальне положення на воді, тримаючись прямими руками за зливний жолоб/бортик/поручень, поперемінно та енергійно працювати майже прямим ногами. Через 10 ударів ногами повільно видихнути у воду і зупинитися. Виконувати серіями. Між повтореннями виконувати вправи на відновлення дихання (3-7 видихів у воду через рот).
6	Поперемінна робота ногами з дощечкою чи м'ячем	Стоячи спиною до бортика, тримаючись руками за дощечку, виконати ковзання з подальшою швидкою поперемінною роботою ногами під водою (10-15 м). Ноги в колінах майже не згинати. Відстань між стопами 30-40 см. Між повтореннями виконувати вправи на відновлення дихання (3-7 видихів у воду через рот).
7	Поперемінна робота ногами	Без дощечки, з різним положенням рук, із затримкою дихання, із повільним і повним видихом у воду і подальшою зупинкою тощо.

		Можна використовувати змагальний метод. Між повтореннями виконувати вправи на відновлення дихання (3-7 видихів у воду через рот).
Вправи для освоєння рухів руками		
8	Коло рукою	Стоячи перед дзеркалом, права (ліва) рука внизу, ліва (права) вгорі, кисть розвернута назовні. Коло вперед без зупинки. Торкатись рукою вгорі голови, внизу – стегна. Тулуб не відхиляти вбік.
9	«Підміна рук» на суші	Ноги на ширині плечей, тулуб нахилений вперед до горизонтального положення, руки вперед в положенні «стрілочка». Виконати коло правою рукою, ліва рука попереду. Те саме правою рукою.
10	Ходьба у воді з гребками руками	Виконувати на мілкій частині басейну. На кожен крок виконувати різнойменний гребок рукою (крок правою – гребок лівою) на поверхні води. Після завершення гребка, руку обов'язково треба переносити над поверхнею води для виконання наступного гребка. Під час входження руки у воду кисть повинна бути розвернута вниз.
11.		Виконати ковзання протягом 3-5 с, зробити одночасний гребок руками до стегон і ще ковзати 3-5 с. Те ж саме, але гребки виконати поперемінно.
12.	Гребок рукою на місці	Стоячи обличчям до бортика, ноги на ширині плечей, тулуб нахилений горизонтально, тримаючись однією рукою за бортик, друга рука внизу. Зробити глибокий вдих, опустити обличчя у воду, виконати гребки прямою рукою вперед, одночасно повільно видихаючи у воду, поки не закінчиться повітря. Під час входу руки у воду

		торкатися плечем голови, а під час її виходу – кистю стегна. Те саме виконати іншою рукою.
13.	Плавання за допомогою роботи лише рукою	Стоячи спиною до бортика, стегнами затиснути дощечку, зробити ковзання та декілька рухів однією рукою. Рука пряма. Під час входу руки у воду торкатися плечем голови, а під час її виходу – кистю стегна.
	Плавання за допомогою лише рухів руками	Виконати ковзання із затисненою дощечкою між стегнами, після чого зробити почергові рухи руками із затримкою дихання.
Вправи для освоєння техніки дихання		
14.	«Бульбашка»	Стоячи на дні зробити глибокий швидкий вдих, зануритись під воду і повільно випустити все повітря, утворюючи при цьому на поверхні бульбашки.
15.	Дихання на місці	Стоячи обличчям до бортика, ноги на ширині плечей, тулуб нахилений горизонтально, тримаючись однією рукою за бортик, друга рука внизу. Зробити вдих, опустити обличчя у воду, очі відкриті, повільно видихнути все повітря, повернути голову в сторону опущеної руки і зробити вдих.
Вправи для узгодження рухів ногами із диханням		
16.	Поперемінна робота ногами біля бортика у поєднанні із диханням	Тримаючись руками за жолоб/бортик/поручень зробити вдих і опустити обличчя у воду, поперемінно та енергійно працювати майже прямим ногами без зупинки, повільно видихнути у воду, підняти голову і зробити швидкий та глибокий вдих.

17	Поперемінна робота ногами з дощечкою у поєднанні із диханням	Виконувати так само як попередню вправу, але поступово збільшуючи дистанцію плавання. Спочатку виконати 10-20 рухів ногами. Згодом збільшувати дистанцію по мірі підвищення плавальної підготовленості.
Вправи для узгодження рухів руками із диханням		
18	Плавання за допомогою гребка однією рукою у поєднанні із диханням на місці	Стоячи у воді ноги на ширині плечей, нахилитися вперед до горизонтального положення тулуба, руки попереду на поверхні води, плечі опущені у воду. Зробити глибокий вдих, опустити обличчя у воду, очі відкрити. Під час виконання гребка лівою рукою зробити повний видих через рот, наприкінці гребка повернути голову вліво і зробити вдих ротом. Під час перенесення руки над поверхнею води повернути голову обличчям у воду і знову виконати видих. Те саме іншою рукою.
19	Плавання за допомогою гребка однією рукою у поєднанні з диханням у русі	Виконати ковзання із затисненою дощечкою між стегнами, після чого зробити декілька рухів правою рукою з диханням. Те саме виконати лівою рукою.
20	Плавання за допомогою рухів руками у поєднанні із диханням	Виконати ковзання із затисненою дощечкою між стегнами, після чого зробити почергові рухи руками. Під час виконання основної частини гребка лівою/правою рукою зробити повний видих через рот, а наприкінці гребка повернути голову вліво/вправо і зробити вдих ротом.

ПРАВИЛА ЗМАГАНЬ ВІЛЬНИМ СТИЛЕМ

ПЛ 4.1. Старт у запливах вільним стилем повинен виконуватися стрибком. Після довгого свистка рефері плавці повинні ступити на стартову тумбочку та залишитися в такому положенні. Після команди стартера “на старт” вони повинні негайно зайняти стартову позицію з хоча б однією ступнею на передній частині стартової тумбочки. Положення рук не регламентується. Коли всі плавці зупиняються нерухомо, стартер повинен подати стартовий сигнал.

ПЛ 5.1. Вільний стиль означає, що у виді так визначеному плавець може плисти будь-яким стилем, за винятком комплексного плавання та комбінованої естафети, де вільний стиль означає будь-який стиль, крім плавання на спині, брасом або батерфляєм.

ПЛ 5.2. Будь-яка частина тіла плавця повинна торкнутися бортика для завершення кожного відрізка та на фініші.

ПЛ 5.3. Будь-яка частина тіла плавця має розривати поверхню води протягом запливу, крім випадків, коли плавцю дозволяється повністю занурюватися під час повороту та на дистанції не більш 15 метрів після старту та кожного повороту. У цій точці голова має розривати поверхню води.

КОНТРОЛЬНІ ПИТАННЯ

- 1. Що таке вільний стиль плавання?*
- 1. Яке положення займає плавець під час плавання вільним стилем?*
- 2. З чого складається один цикл рухів під час плавання вільним стилем?*
- 3. На які фази поділяється техніка рухів руками під час плавання вільним стилем?*
- 4. На які фази поділяється техніка рухів ногами під час плавання вільним стилем?*
- 5. Які існують варіанти загального узгодження рухів під час плавання вільним стилем? В чому їх відмінність?*

6. *Розкрийте методикау навчання плаванню вільним стилем.*
7. *Яка послідовність вивчення елементів техніки під час навчання плаванню вільним стилем?*
8. *Назвіть мінімум дві вправи, які спрямовані на оволодіння кожним елементом техніки вільним стилем.*
9. *Назвіть мінімум по дві типові помилки у положенні тіла, рухах рук, рухах ніг, диханні та узгодженні загальної координації рухів під час плавання вільним стилем.*

ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ

1. Які дистанції кролем на грудях долають чоловіки на Олімпійських іграх?

1. 50 м, 100 м, 200 м
2. 100 м, 200 м
3. 50 м, 100 м, 200 м, 400 м, 800 м, 1500 м
4. 50 м, 100 м, 200 м, 400 м, 1500 м
5. 50 м, 100 м, 200 м, 400 м, 800 м

1. Які дистанції кролем на грудях долають жінки на Олімпійських іграх?

1. 50 м, 100 м, 200 м
2. 100 м, 200 м
3. 50 м, 100 м, 200 м, 400 м, 800 м, 1500 м
4. 50 м, 100 м, 200 м, 400 м, 1500 м
5. 50 м, 100 м, 200 м, 400 м, 800 м

2. На які фази техніки поділяються рухи руками під час плавання кролем на грудях:

1. вхід руки у воду, захоплення, основна частина гребка, вихід руки із води, перенесення руки над водою.
2. захоплення, підтягування, винос із води.
3. підтягування, відштовхування, винос із води.

4. захоплення, відштовхування, винос із води.

5. захоплення, винос із води, перенесення руки над водою.

3. При плаванні кролем на грудях рука входить у воду під кутом:

1. 90°

2. 45°

3. 60°

4. 15°

5. 25°

4. На які фази техніки поділяються рухи ногами під час плавання кролем на грудях:

1. підготовчу

2. робочу

3. підготовчу і робочу

4. захоплення і відштовхування

5. відштовхування та винос із води

5. Цикл рухів під час плавання кролем на грудях складається з:

1. одного гребка рукою, одного гребка ногою, вдиху і видиху

2. двох поперемінних гребків руками, двох поперемінних гребків ногами

3. двох одночасних гребків руками, двох одночасних гребків ногами.

4. двох поперемінних гребків руками; двох, або чотирьох, або шести поперемінних гребків ногами, вдиху і видиху

5. одного гребка рукою, одного гребка ногою

6. Як здійснюється старт під час плавання кролем на грудях?

1. з води

2. з тумбочки

3. з бортика

4. ін. варіант

5. або з бортика, або з тумбочки

7. Як здійснюється поворот під час плавання кролем на грудях?

1. Торканням бортика рукою
2. Торканням бортика ногами
3. Торканням бортика будь-якою частиною тіла
4. Торканням бортика двома руками
5. Торканням бортика двома ногами

8. Які дистанції естафетного плавання вільним стилем долають жінки на Олімпійських іграх?

1. 4*50 м
2. 4*100 м, 4*200 м
3. 4*100 м
4. 4*200 м
5. 4*50 м, 4*100 м

10. Які дистанції естафетного плавання вільним стилем долають чоловіки на Олімпійських іграх?

1. 4*50 м
2. 4*100 м
3. 4*100 м, 4*200 м
4. 4*200 м
5. 4*50 м, 4*100 м

СИТУАЦІЙНІ ЗАДАЧІ З ПРАВИЛ СУДДІВСТВА ЗМАГАНЬ ВІЛЬНИМ СТИЛЕМ

1. Під час змагань з плавання вільним стилем суддя на повороті дискваліфікував спортсмена за порушення правил подолання 15-метрового відрізка після повороту.

Питання: які правила міг порушити спортсмен?

2. Під час подолання змагальної дистанції вільним стилем спортсмен підтягнувся рукою за розподільну доріжку.

Питання: чи потрібно дискваліфікувати спортсмена за порушення правила змагань? Обґрунтуйте відповідь.

3. Під час змагань вільним стилем спортсмен виконав поворот, після чого встав на дно басейну щоб поправити окуляри.

Питання: чи потрібно дискваліфікувати спортсмена за порушення правила змагань? Обґрунтуйте відповідь.

4. Під час змагань вільним стилем спортсмен зробив поворот перекидом і не торкнувся бортика, після чого поплив далі по дистанції.

Питання: чи потрібно дискваліфікувати спортсмена за порушення правила змагань? Обґрунтуйте відповідь.

5. Під час фінішування вільним стилем спортсмен не торкнувся бортика.

Питання: Чи порушив спортсмен правила? Які дії необхідно зробити Вам як судді?

6. Під час змагань вільним стилем спортсмен після старту поплив способом батерфляй, адже в правилах змагань написано, що вільний стиль означає, що у виді так визначеному плавець може плисти будь-яким стилем.

Питання: чи правильно трактується правило змагань вільним стилем у ситуаційній задачі. Обґрунтуйте відповідь.

7. Під час змагань вільним стилем спортсмен на поворотах та фініші торкнувся бортика не рукою, а ногою.

Питання: Чи порушив спортсмен правила? Обґрунтуйте відповідь.

ПЛАВАННЯ НА СПИНІ. Історія виникнення та розвитку

Під час плавання на спині один цикл рухів складається з двох гребків руками, вдиху і видиху, а також різної кількості рухів ногами (2, 4 або 6). Як правило вдих виконується під одну руку (праву чи ліву), а видих під іншу. За швидкісними показниками плавання на спині займає третє місце серед спортивних способів плавання, поступаючись вільному стилю та батерфляю.

Плавання на спині як спортивний спосіб був включений у програму третіх Ігор Олімпіади (Сент-Луїс, США, 1904 р.). Однак брати участь жінкам у цьому виді плавання було дозволено лише з 1924 року в Парижі. Плавання на спині в ті часи нагадувало плавання брасом на спині. Тобто, плавці виконували одночасні та симетричні гребки прямими руками і вкладали їх у воду за головою та рухи ногами, що нагадували рухи під час плавання брасом. У 1912 р під час проведення Олімпійських ігор у Стокгольмі (Швеція) американець Гаррі Хебнер вперше подолав дистанцію на спині за допомогою попереминої роботи рук та робити ніг, схожої до рухів «австралійського кролю». Початок становлення сучасної техніки плавання на спині асоціюється з олімпійським чемпіоном 1936 р. Адольфом Кіфером з США, який подолав дистанцію 100 м на спині за 1:05,9. На той час це було неймовірно швидко. Його техніка плавання характеризувалась високим положенням тіла і голови, шести ударним циклом рухів, потужними гребками прямими руками біля поверхні води та широким вкладанням рук у воду.

Олімпійські ігри 1964 та 1968 рр продемонстрували подальшу еволюцію техніки плавання на спині. Плавці-спиністи почали активно залучати до робочих рухів м'язи тулуба, хоча тіло займало достатньо збалансоване високе й обтічне положення з мінімальним кутом атаки. Рухи руками стали безперервними та переносились над поверхнею води, а також набули безперервного та потужного характеру. Руки рухалися над головою та входили в воду ближче до середньої лінії тіла.

Рекордсменом на дистанції 50 м на спині на тепер є Клімент Колесніков (РФ), на дистанції 100 м на спині – Райан Мьорфі (США), а на дистанції 200 м на спині рекорд встановив Аарон Пирсол (США).

Серед жінок рекордсменкою на дистанції 50 м на спині є Лю Сян (Китай), а на дистанціях 100м та 200 м на спині – Реган Сміт (США).

СУЧАСНА ТЕХНІКА ПЛАВАННЯ НА СПИНІ

Положення тіла. Під час плавання на спині плавець постійно знаходиться у випрямленому, обтічному, майже горизонтальному положенні на спині. Тобто, звичайна позиція на спині може включати обертальний рух тіла, але до 90 градусів від горизонталі. Положення голови не регламентується, але як правило голова занурена потилицею у воду.

Рухи ногами. Основне призначення рухів ногами – утримання тіла у високому та обтічному положенні, врівноваження коливання тіла, а також просування тіла вперед. Рухи ногами виконуються від стегна, поперемінно знизу догори та згори донизу. Ритм рухів ногами підпорядковується рухам руками.

Підготовча фаза починається із розгинання прямої ноги у кульшовому суглобі донизу до 165-170°, лише після цього відбувається згинання ноги у колінному суглобі. Однак після того як нога почала згинатися у колінному суглобі, а гомілка зі ступнею ще продовжують рух донизу, стегно вже починає здійснювати рух догори. Підготовчий рух ноги вважається завершеним в момент коли кут (у кульшовому суглобі) між передньою поверхнею стегна та тулубом досягає 130-140°.

Робоча фаза характеризується хлистоподібним рухом ноги знизу-догори, стопа розвернута всередину, при цьому важливим є обгін стегном гомілки та стопи. Коліна не повинні з'являтися над поверхнею води.

Рухи руками. Рухи руками під час плавання на спині здійснюються поперемінно та послідовно. Техніка рухів руками поділяється на такі фази: вхід

руки у воду, захват води, основна частина гребка, вихід руки із води та перенесення руки над водою.

Вхід руки у воду. У більшості плавців під час цієї фази руху рука розвернута долонею назовні, а пальці спрямовані донизу. У деяких плавців рука входить у воду розвернутою долонею догори і дещо назовні, проте швидко розвертається долонею назовні під час початку фази захвату води.

Захват води. Під час цієї фази кисть розвернута великим пальцем догори і ковзає ребром долоні вперед-вниз-назовні. Відчувши тиск зустрічного потоку води, кисть починає згинатися і захоплювати воду. Наприкінці фази захвату кисть знаходиться нижче спини. Глибина захвату становить 25-40 см.

Основна частина гребка здійснюється по криволінійній траєкторії рухом кисті назад-угору, згинаючи при цьому руку в ліктьовому суглобі та обертаючи передпліччя. В першій частині цієї фази рука енергійно згинається в ліктьовому суглобі, кут згинання між передпліччям і плечем становить 75-100°. Під час такого руху плавцю необхідно «утримувати» лікоть розвернутим донизу-назовні. Друга частина цієї фази починається в момент, коли кисть минає лінію плеча і відбувається потужне приведення руки до корпусу і розгинання руки в ліктьовому суглобі. Ця фаза завершується хлистоподібним рухом кисті назад-вниз і опиняється нижче стегна.

Вихід руки із води здійснюється швидко розвернутою долонею великим пальцем або тильною стороною догори.

Перенесення руки над водою виконується прямою і відносно розслабленою рукою у вертикальній площині над тілом.

Дихання відбувається над поверхнею води через рот. Частіше за все спортсмени узгоджують дихання з роботою однієї руки, тобто цикл дихання припадає на два гребка руками. Наприклад, наприкінці фази перенесення лівої руки над водою спортсмен виконує вдих, а під час завершення фази основної частини гребка і початку фази виходу руки з води – видих.

Узгодження рухів. Під час плавання на спині, як і під час плавання вільним стилем, використовують двоударний, чотирьохударний та шестиударний спосіб узгодження рухів. Однак основним варіантом узгодження

рухів руками та ногами є шестиударний спосіб, тобто, два гребка руками, шість гребків ногами, вдих та видих.

Старт. Старт у запливах на спині повинен виконуватись із води. Після довгого свистка рефері плавці повинні негайно стрибнути у воду. За другим довгим свистком рефері плавці повинні без будь-якої затримки повернутися до стартової позиції. Тобто, перед стартовим сигналом плавці повинні зайняти позицію у воді обличчям до стартової тумбочки, тримаючись обома руками за стартові поручні. Стояти на краю зливного жолоба або захватувати його край пальцями забороняється. Коли використовуються упори для старту на спині, пальці ніг обох ступней мають торкатися стінки басейну або поверхні панелі торкання. Захват пальцями кромки басейну або верху панелі торкання забороняється. Коли всі плавці займуть свої стартові позиції, стартер повинен подати команду “на старт”. Коли всі плавці зупиняються нерухомо, стартер повинен подати стартовий сигнал.

Поворот. Повороти під час плавання на спині поділяються на відкриті та закриті. Закриті повороти у свою чергу поділяються на поворот перекидом вперед і поворот перекидом назад. Для виконання закритого повороту перекидом вперед приблизно за 1,5 м до поворотного щита плавець перевертається на груди та виконує поворот, як при плаванні кролем на грудях, але після обертання приходить у положення не на боці, а на спині і продовжує плавання по дистанції (рис 1).

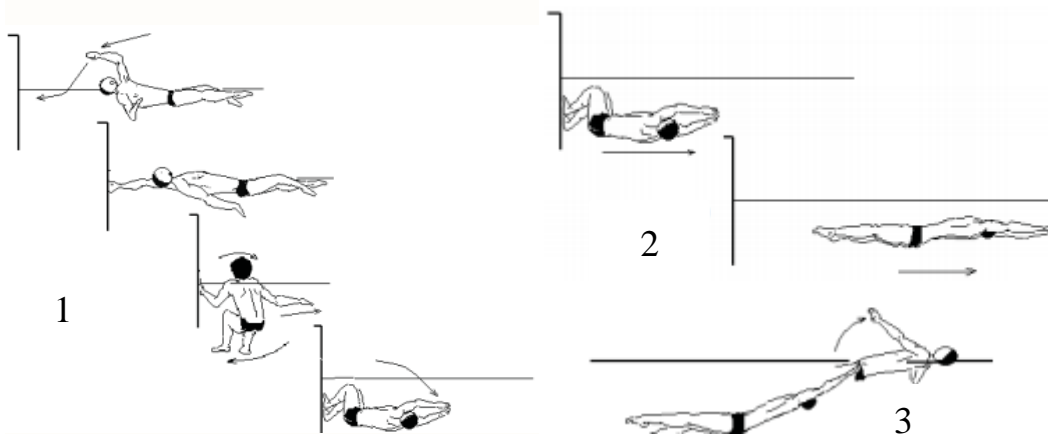


Рис. 1. Техніка відкритого повороту на спині

МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ПЛАВАННЮ НА СПИНІ

КРОК 1. Створити уявлення про техніку плавання на спині шляхом демонстрації навчальних відео, плакатів, ілюстрації, зразкового показу.

КРОК 2. Виконати спеціальні вправи на суші перед дзеркалом, які імітують рухи руками та ногами у воді, а також техніку дихання під час плавання на спині.

КРОК 3. Оволодіти елементами техніки плавання на спині у воді у наступній послідовності:

1. Ковзання на спині;
1. Рухи ногами;
2. Рухи руками;
3. Техніка дихання;
4. Узгодження рухів ногами з диханням;
5. Узгодження рухів руками і диханням;
6. Плавання в повній координації.

ЗАСОБИ НАВЧАННЯ ПЛАВАННЮ НА СПИНІ

№	Вправа	Методичні рекомендації
Вправи для освоєння ковзання		
1	Ковзання з дощечкою	Стоячи обличчям до бортика, тримаючи руками дощечку на рівні тазу, зробити вдих, поштовхом однієї ноги від бортика лягти на спину, з'єднати разом прямі ноги і ковзати до повної зупинки. Не прогинатися у поперековому відділі, у кульшових та колінних суглобах. Дивитися вгору.
2	Ковзання	Стоячи обличчям до бортика, руки зімкнуті вгору, кисть однієї руки знаходиться на кисті іншої, голова затиснена між руками. Виконати глибокий

		<p>вдих, відштовхнутися ногою від бортика, виконати ковзання на спині з подальшим з'єднанням прямих ніг і зайняти положення «стрілочки». Під час ковзання м'язи черевного пресу, спини та сідниць повинні бути напружені. Ковзання можна виконувати з різним положенням рук (руки на пояс; внизу; одна попереду, інша біля стегна тощо). Можна використовувати змагальний метод. Цю вправу використовують як контрольний норматив.</p>
Вправи для освоєння рухів ногами		
3	Поперемінна робота ногами у положенні напівлежачи на гімнастичній лаві, обличчям догори	Зберігати напівгоризонтальне положення (положення однієї лінії), руками триматися позаду за лаву, дивитися на ноги, ноги не згинати в колінах, стопи дещо розвернуті всередину і напружені.
4	Поперемінна робота ногами, сидячи на бортику басейна.	Упор руками позаду, ноги прямі і напружені, стопи дещо розвернуті всередину. Виконувати вправу з різним темпом та тривалістю.
5	Поперемінна робота ногами з дощечкою	Стоячи обличчям до бортика, тримаючи руками дощечку на рівні тазу, зробити вдих, поштовхом однієї ноги від бортика лягти на спину, зайняти горизонтальне положення. Дощечка повинна знаходитись на поверхні води!!! Поперемінно працювати ногами. Через 10-20 ударів ногами зупинитися (з підвищенням рівня підготовленості кількість ударів ногами збільшувати). Виконувати серіями. Між повтореннями виконувати вправи на відновлення дихання (3-7 видихів у воду через рот).

Вправи для освоєння рухів руками		
6	Коло рукою (на суші)	Стоячи перед дзеркалом, права (ліва) рука внизу, ліва (права) вгорі, кисть розвернута назовні. Коло назад без зупинки. Торкатись рукою вгорі голови, внизу – стегна. Тулуб не відхиляти вбік. Дивитись вперед в одну точку.
7	Почергові колові рухи руками (на суші)	Із положення «стрілочка» виконати почергові кола правою і лівою рукою без зупинки. Коли права рука вгорі, ліва рука – внизу.
10.	Плавання на спині за допомогою роботи лише рукою	Стоячи обличчям до бортика, стегнами затиснути дощечку, зробити ковзання та декілька рухів однією рукою, інша рука біля стегна. Рука пряма. Під час входу руки у воду торкатися плечем голови, а під час її виходу – кистю стегна. Дихати довільно через рот.
11.	Плавання за допомогою лише рухів руками	Виконати ковзання із затисненою дощечкою між стегнами, після чого зробити почергові рухи руками. Дихати довільно через рот.
12.	Плавання за допомогою одночасних рухів двома руками	Виконати ковзання із затисненою дощечкою між стегнами, після чого зробити одночасні рухи двома руками. Дихати довільно через рот.
Вправи для освоєння техніки дихання		
14.	Почергові колові рухи руками (на суші)	Із положення «стрілочка» виконати почергові кола правою і лівою рукою без зупинки. Під час перенесення лівої руки перед собою спортсмен виконує вдих, а під час перенесення лівої руки назад – видих. Те саме виконувати і у воді, узгоджуючи дихання спочатку з роботою лише однієї руки, а потім і

		двох рук.
Вправи для узгодження рухів ногами із диханням		
15.	Плавання за допомогою рухів лише ногами у поєднанні з диханням	Виконати ковзання на спині з подальшим включенням у роботу попереми́нних рухів ногами. На 4 рухи ногами зробити вдих ротом, на 6-8 – видих. Вправу можна виконувати з різним положенням рук.
Вправи для узгодження рухів руками із диханням		
18	Плавання за допомогою гребка однією рукою у поєднанні із диханням	Виконати ковзання із затиснутою дощечкою між стегнами, ліву руку опустити до стегна. Виконувати гребки лише правою рукою. Наприкінці фази перенесення правої руки над водою спортсмен виконує вдих, а під час завершення фази основної частини гребка і початку фази виходу руки з води – видих. Те саме виконати й іншою рукою.
19	Плавання за допомогою одночасних гребків руками	Виконати ковзання із затиснутою дощечкою між стегнами, зробити одночасні рухи двома руками. Наприкінці фази перенесення рук над водою виконати вдих, а під час завершення фази основної частини гребка і початку фази виходу рук з води – видих.
20	Плавання за допомогою почергових рухів руками у поєднанні із диханням	Виконати ковзання із затисненою дощечкою між стегнами, після чого зробити почергові рухи руками. Наприкінці фази перенесення правої чи лівої руки над водою виконати вдих, а під час завершення фази основної частини гребка і початку фази виходу руки з води – видих.

ПРАВИЛА ЗМАГАНЬ НА СПИНІ

ПЛ 4.2. Старт у запливах на спині або комбінованої естафети повинен виконуватись із води. Після довгого свистка рефері (ПЛ 2.1.5.) плавці повинні негайно стрибнути у воду. За другим довгим свистком рефері плавці повинні без будь-якої затримки повернутися до стартової позиції (ПЛ 6.1.). Коли всі плавці займуть свої стартові позиції, стартер повинен подати команду “на старт”. Коли всі плавці зупиняються нерухомо, стартер повинен подати стартовий сигнал.

ПЛ 6.1. Перед стартовим сигналом плавці повинні зайняти позицію у воді обличчям до стартової тумбочки, тримаючись обома руками за стартові поручні. Стояти на краю зливного жолоба або захватувати його край пальцями забороняється. Коли використовуються упори для старту на спині, пальці ніг обох ступней мають торкатися стінки басейну або поверхні панелі торкання. Захват пальцями кромки басейну або верху панелі торкання забороняється.

ПЛ 6.2. Коли використовуються упори для старту на спині, кожен суддя на стартовому боку басейну має встановити та після старту прибрати упори.

ПЛ 6.3. За стартовим сигналом та після повороту плавець повинен відштовхнутись і плисти на спині протягом усієї дистанції, за винятком виконання повороту відповідно до пункту ПЛ 6.5. Звичайна позиція на спині може включати обертальний рух тіла, але до 90 градусів від горизонталі. Положення голови не регламентується.

ПЛ 6.4. Будь-яка частина тіла плавця повинна розривати поверхню води протягом запливу. Плавцю дозволяється повністю занурюватися протягом повороту та на відстані не більш 15 метрів після старту та кожного повороту. У цій точці голова повинна розірвати поверхню води.

ПЛ 6.5. Коли виконується поворот, плавець має торкнутися стінки басейну будь-якою частиною тіла на своїй доріжці. Під час повороту плечі можуть бути повернуті по вертикалі до положення на грудях, після чого негайне продовження одного гребка рукою або негайне продовження одночасного гребка обома руками може бути використано для початку виконання повороту.

Плавець повинен повернутися до позиції на спині при відштовхуванні від стінки.

КОНТРОЛЬНІ ПИТАННЯ

1. *Що включає в себе один цикл рухів під час плавання на спині?*
2. *Яке місце займає плавання на спині за швидкісними показниками серед усіх спортивних способів плавання?*
3. *В якому році плавання на спині було включено у програму Ігор Олімпіади як спортивний спосіб плавання?*
4. *З якого року жінкам офіційно дозволено долати змагальні дистанції на спині?*
5. *На які фази поділяється техніка рухів руками під час плавання на спині?*
6. *На які фази поділяється техніка рухів ногами під час плавання на спині?*
7. *Які існують варіанти загального узгодження рухів під час плавання на спині? В чому їх відмінність?*
8. *Розкрийте методичку навчання плаванню на спині.*
9. *Яка послідовність вивчення елементів техніки під час навчання плаванню на спині?*
10. *Назвіть мінімум дві вправи, які спрямовані на оволодіння кожним елементом техніки на спині.*
11. *Назвіть мінімум дві типові помилки у положенні тіла, рухах рук, рухах ніг, диханні та узгодженні загальної координації рухів під час плавання на спині.*
12. *Які відмінні особливості між плаванням кролем на грудях та кролем на спині?*

ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ

1. *Які дистанції на спині долають чоловіки на Олімпійських іграх?*
 1. 50 м, 100 м, 200 м
 2. 100 м, 200 м
 3. 50 м, 100 м, 200 м, 400 м, 800 м, 1500 м

4. 50 м, 100 м, 200 м, 400 м, 1500 м

5. 50 м, 100 м, 200 м, 400 м, 800 м

2. Які дистанції на спині долають жінки на Олімпійських іграх?

1. 50 м, 100 м, 200 м

2. 100 м, 200 м

3. 50 м, 100 м, 200 м, 400 м, 800 м, 1500 м

4. 50 м, 100 м, 200 м, 400 м, 1500 м

5. 50 м, 100 м, 200 м, 400 м, 800 м

3. На які фази техніки поділяються рухи руками під час плавання на спині?

1. вхід руки у воду, захоплення, основна частина гребка, вихід руки із води, перенесення руки над водою.

2. захоплення, підтягування, винос із води.

3. підтягування, відштовхування, винос із води.

4. захоплення, відштовхування, винос із води.

5. захоплення, винос із води, перенесення руки над водою.

4. На які фази техніки поділяються рухи ногами під час плавання на спині?

1. підготовчу

2. робочу

3. підготовчу і робочу

4. захоплення і відштовхування

5. відштовхування та винос із води

5. Цикл рухів під час плавання на спині складається з:

1. одного гребка рукою, одного гребка ногою, вдиху і видиху

2. двох попереми́нних гребків руками, двох попереми́нних гребків ногами

3. двох одночасних гребків руками, двох одночасних гребків ногами.

4. двох попереми́нних гребків руками; двох, або чотирьох, або шести попереми́нних гребків ногами, вдиху і видиху

5. одного гребка рукою, одного гребка ногою

6. Як здійснюється старт під час плавання на спині?

1. з води
2. з тумбочки
3. з бортика
4. ін. варіант
5. або з бортика, або з тумбочки

7. Як здійснюється поворот під час плавання на спині?

1. торканням бортика рукою
2. торканням бортика ногами
3. торканням бортика будь-якою частиною тіла
4. торканням бортика двома руками
5. торканням бортика двома ногами

8. Яке місце за швидкісними показниками серед усіх спортивних способів плавання займає плавання на спині?

1. 4
2. 1
3. 2
4. 3

СИТУАЦІЙНІ ЗАДАЧІ З ПРАВИЛ СУДДІВСТВА ЗМАГАНЬ НА СПИНІ

1. Під час змагань з плавання способом на спині спортсмен на фініші торкнувся бортика однією рукою на сусідній доріжці.

Питання: чи повинен суддя дискваліфікувати спортсмена? Обґрунтуйте відповідь.

2. Під час подолання дистанції на спині після старту та поворотів спортсмен виконував вихід під водою на боці довжиною 9 м, після чого піднявся на поверхню води і продовжив плисти на спині.

Питання: чи повинен суддя дискваліфікувати спортсмена? Обґрунтуйте відповідь.

3. Під час подолання дистанції на спині після повороту спортсмен виконував вихід під водою на грудях, а потім перевернувся на спину на відмітці 10 м і продовжив виконувати вихід під водою до позначки 15 м.

Питання: чи повинен суддя дискваліфікувати спортсмена? Обґрунтуйте відповідь.

4. Під час виконання старту з води спортсмен розташував одну ступню на зливному жолобі бортика.

Питання: Чи порушив спортсмен правила? Які дії необхідно зробити Вам як судді?

5. Під час подолання дистанції на спині після кожного гребка правою рукою спортсмен повністю занурювався під воду, а під час гребка лівою рукою піднімався на поверхню і робив вдих.

Питання: Чи порушив спортсмен правила? Які дії необхідно зробити Вам як судді?

6. Під час плавання на спині спортсмен торкнувся бортика головою в положенні на спині, став ногами на дно, розвернувся обличчям до бортику та відштовхнувся від нього, після чого продовжив плавання на спині по дистанції.

Питання: Чи порушив спортсмен правила виконання повороту? Обґрунтуйте відповідь?

7. Під час виконання повороту на спині спортсмен перевернувся на груди, виконав гребок рукою. Зрозумівши що до бортика він підплив не достатньо близько, щоб зробити перекид, вирішив зробити кілька ударів ногами.

Питання: Чи порушив спортсмен правила виконання повороту? Обґрунтуйте відповідь?

8. Під час фінішування на спині плавець торкнувся бортика ліктем.

Питання: Чи порушив спортсмен правила фінішування? Обґрунтуйте відповідь?

9. Під час фінішування на спині плавець торкнувся бортика долонею під водою, при цьому все тіло також було занурене під воду.

Питання: Чи порушив спортсмен правила фінішування? Обґрунтуйте відповідь?

БРАС. Історія виникнення та розвитку

Наскельні малюнки, які належать до 9 тисячоліття до н.е. свідчать про те, що брас є найдавнішим способом плавання. Вперше опис техніки плавання брасом у літературі зустрічається в роботі Ніколаса Вінмана «Плавець» чи «Діалог про мистецтво плавання» у 1538 році. У 1699 році з'явилася книга французького автора Мелкіседека Тевено «Мистецтво плавання». В цій книзі автор вказує, що у середньовіччі брасом плавали з піднятою головою над водою, а просуваючи сила утворювалась за допомогою гомілок, а не стоп. До речі, така техніка плавання зберігалася аж до 1930 рр. Лише на початку ХІХ століття плавці почали змикати ноги разом наприкінці удару.

Одним із найвідоміших запливів брасом ХІХ століття було подолання Ла-Маншу (протока між узбережжям Франції й островом; ширина на заході - 240 км, а на сході – 32 км; довжина - 560 км) у 1875 році капітаном Метью Веббом.

Сучасна назва «брас» з'явилася в ХХ столітті і походить від французького слова «brasse» — «розводити руками», до цього часу його називали плавання «по-жаб'ячі».

В брасі один цикл рухів складається з одного симетричного і одночасного руху руками та одного симетричного і одночасного руху ногами, вдиху та видиху у воду. Весь цикл рухів виконується під водою. За швидкісними показниками брас займає останнє, тобто 4 місце серед усіх спортивних способів плавання. В програму Олімпійських ігор брас був включений у 1904 році у вигляді запливу на 440 ярдів (402 м) лише серед чоловіків. На наступній Олімпіаді цю дистанцію замінили дистанцією 200 м, яка з того часу і по сьогодні є олімпійською. Другою дистанцією на Олімпійських іграх у 1912 та 1920 рр. була 400-метровка брасом. З 1924 р в програмі Олімпійських ігор з'являються запливи на дистанцію 200 м брасом серед жінок. В 1968 р в обов'язкову програму Олімпіади додалась дистанція 100 м брасом для чоловіків та жінок.

В 1930-х рр відбулись суттєві зміни в техніці брасу: під час виведення рук вперед обличчя почали опускати у воду;

У 1935 році з'явився різновид брасу - батерфляй, який дозволяли застосовувати на змаганнях з брасу. Спочатку це був гібрид брас-батерфляй, від класичного брасу він відрізнявся лише рухами рук, подібними помахом крил метелика. Такий варіант використовувався спортсменами на змаганнях різного рівня аж до середини 1950-х років. Водночас почав поширюватися також різновид батерфляю, в якому і рухи ногами відрізнялись від класичного брасу і нагадували рухи сучасного батерфляю.

Однак, вже в 1938 році Міжнародна федерація плавання (FINA) перший тип батерфляю мало не заборонила, а другий заборонила використовувати брасистам. Таким чином, на змаганнях з брасу було дозволено використовувати класичний брас і гібрид брас-батерфляй. Проте, «чистий батерфляй» продовжував розвиватися і це призвело до того, що 1 січня 1953 року FINA виділила батерфляй в окремий вид плавання. На змаганнях з брасу дозволили використовувати тільки класичний брас. Світові рекорди в плаванні брасом в момент поділу були «скинуті» на рівень 1935 року.

Серед чоловіків рекорд у плаванні брасом на дистанціях 50м та 100м встановив Адам Піті (Великобританія), а на дистанції 200 м – Антон Чупков (РФ). Серед жінок, які спеціалізуються в брасі рекорд на дистанції 50 м та 100 м брасом належить Ліллі Кінг (США), а на дистанції 200 м – Рікке Педерсен (Данія).

СУЧАСНА ТЕХНІКА ПЛАВАННЯ БРАСОМ

Положення тіла. Під час плавання брасом тіло плавця розташоване біля поверхні води в горизонтальному положенні, голова опущена обличчям у воду, руки та ноги витягнуті і з'єднані, носки відтягнуті, долоні розвернуті вниз і дещо назовні. Коливання тулуба вверх-вниз мінімальні.

Рухи ногами поділяються на такі фази: підготовча (підтягування ніг), робоча (поштовх) та ковзання (коротка пауза).

Підготовча фаза. З горизонтального положення обидві ноги плавно починають згинатися в колінних та кульшових суглобах, стопи при цьому

знаходяться під водою. Далі стегна опускаються вниз, а коліна та стопи розводяться симетрично в сторони на ширину таза. Підготовчий рух вважається завершеним в момент розведення колін в сторони на ширину плечей і розвертанням гомілок та стоп назовні з подальшим згинанням стоп.

Робоча фаза. Ноги з прискоренням розгинаються в кульшових та колінних суглобах шляхом хлестоподібного колового руху і відштовхування від води внутрішньою поверхнею стопи та гомілки. В завершенні цієї фази ноги повністю випрямляються і з'єднуються.

Рухи руками. Цикл рухів руками в брасі складається із робочого руху, який складається із захвату води і основної частини гребка, а також підготовчого руху, що передбачає виведення рук вперед.

Захват. У цій фазі кисті знаходяться під поверхнею води на глибині 10-20 см, витягнуті та з'єднані, долоні розвернуті вниз-назовні. З такого положення прямі руки здійснюють рух вперед-всторони-вниз з одночасним повертанням кистей назовні та згинанням рук у променевих суглобах, лікті при цьому знаходяться вище кистей. Фаза захвату завершується в той момент коли кисті зануряться на глибину 20-25 см від поверхні води, а кут між поверхнею води та передпліччям складе 15-20°.

Основна частина гребка. В першій частині гребка у цій фазі кисті рухаються в сторони-вниз-назад і здійснюють підтягування. Кут згинання рук у ліктьових суглобах при цьому складає близько 120°, а кут між передпліччям та поверхнею води – 50-70°. У другій частині гребка кисті та передпліччя потужно та з прискоренням відштовхуються від води, рухаючись назад-всередину. Далі руки згинаються у ліктьових суглобах до 90-100°, лікті опускаються донизу, а кисті піднімаються догори до одного рівня з ліктями і висуваються дещо вперед (під груди).

Підготовчий рух (фаза). Обернені всередину долонями кисті рухаються вперед, а руки випрямляються в ліктьових суглобах.

Дихання. Вдих здійснюється на кожен гребок руками через рот шляхом підняття голови над поверхнею води в момент закінчення основної частини

гребка. Видих виконується у воду через рот та ніс і триває під час інших фаз циклу руху рук.

Узгодження рухів. Цикл рухів в брасі складається з одного симетричного та одночасного гребка двома руками та одного симетричного та одночасного гребка двома ногами, одного вдиху та одного видиху.

Старт. Старт повинен виконуватися стрибком. Після довгого свистка рефері плавці повинні ступити на стартову тумбочку та залишитися в такому положенні. Після команди стартера “на старт” вони повинні негайно зайняти стартову позицію з хоча б однією ступнею на передній частині стартової тумбочки. Положення рук не регламентується. Коли всі плавці зупиняються нерухомо, стартер повинен подати стартовий сигнал.

Після старту під час подолання підводної частини ділянки (до 15 м), плавець може виконати один гребок руками повністю назад до стегон, один удар ногами дельфіном, а лише після цього один цикл брасом у такій послідовності - один гребок руками та один поштовх ногами.

Поворот. На кожному повороті дистанції плавець повинен здійснити торкання обома руками відокремлено та одночасно на, над або нижче поверхні води, зберігаючи при цьому горизонтальне положення.

МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ПЛАВАННЮ БРАСОМ

КРОК 1. Створити уявлення про техніку плавання брасом шляхом демонстрації навчальних відео, плакатів, ілюстрації, зразкового показу.

КРОК 2. Виконати спеціальні вправи на суші перед дзеркалом, які імітують рухи руками та ногами у воді, а також техніку дихання під час плавання брасом.

КРОК 3. Оволодіти елементами техніки плавання брасом у воді у наступній послідовності:

1. Рухи ногами;
2. Рухи руками;

3. Техніка дихання;
4. Узгодження рухів ногами з диханням;
5. Узгодження рухів руками з диханням;
6. Плавання в повній координації.

ЗАСОБИ НАВЧАННЯ ПЛАВАННЮ БРАСОМ

№	Вправа	Методичні рекомендації
Вправи для освоєння рухів ногами		
1	На суші. Стоячи на одній нозі - імітація рухів іншою ногою, як при плаванні брасом	стопи розгорнуті носками в сторони
2	На суші. Сидячи з опорою руками позаду - імітація рухів ногами, як при плаванні брасом.	стопи розгорнуті носками в сторони
3	Лежачи на животі на краю лавки - імітація рухів ногами, як при плаванні брасом.	стопи розгорнуті носками в сторони
4	Лежачи на животі ноги нарізно і зігнуті в колінах, стопи розгорнуті носками в сторони - імітація рухів гомілками і стопами як при плаванні брасом.	долаючи опір партнера (партнер контролює і направляє рухи ніг)
5	Стоячи біля бортика боком, виконати рух 1 ногою із захватом ступні рукою	стопи розгорнуті носками в сторони, ногу не відводити далеко в сторону
6	Плавання за допомогою рухів ногами брасом	Тримаючись руками за зливний жолоб; З різним положенням рук:

		<ul style="list-style-type: none"> - руки попереду з дошкою - руки попереду без дошки - руки внизу без дошки - кисті в замок на попереку
7	Плавання за допомогою рухів ногами брасом в положенні на спині	Руки на сідницях, намагатися торкнутися п'ятами кистей, коліна під водою.
Вправи для освоєння рухів руками		
8	На суші. Імітація рухів руками в положенні напівнахилу	Кисті розвернуті долонями назовні і розташовані нижче за лікті. Руки розводити в сторони-вниз.
9	На суші. Імітація рухів руками в положенні напівнахилу з резиновим амортизатором	Кисті розвернуті долонями назовні і розташовані нижче за лікті. Руки розводити в сторони-вниз.
10	Рухи руками брасом на місці у воді	Стоячи на дні в положенні напівнахилу, плечі та підборіддя торкаються води
	Ковзання з рухами руками брасом із затримкою дихання	Руки розводяться в сторони дещо ширше плечей, в кінці гребка лікті швидко «сховати» всередину-вниз поблизу тулуба, кисті з'єднуються разом. Після випрямлення рук зробити коротку паузу.
12.	Плавання в координації: руки – брасом, ноги – кролем.	На затримці дихання
13	Плавання за допомогою рухів руками брасом з плавальною дошкою між ногами	Кисті розвернуті долонями назовні і розташовані нижче за лікті. Руки розводити в сторони-вниз.
Вправи для узгодження рухів руками із диханням		
14	Рухи руками брасом на місці у воді	Стоячи на дні в положенні напівнахилу, плечі та обличчя, опущені на рівень поверхні води. Під час фази захвату

		починається вдих, під час виведення рук вперед –видих.
15	Руки руками брасом, повільно пересуваючись по дну басейна	На 1 крок – захват руками води, вдих, основна частина гребка. На 2 крок – виведення рук вперед з одночасним опусканням обличчя у воду.
16	Руки працюють брасом, ноги кролем	- виконувати вдих на кожен гребок руками - виконувати вдих через гребок
17	Руки працюють брасом, ноги батерфляєм	- на три удари ногами виконувати один гребок руками брасом та вдих - на два удари ногами виконувати один гребок руками брасом та вдих - на один гребок ногами виконувати один гребок руками брасом та вдих
Вправи для узгодження рухів		
18	На суші. В.п. – стійка ноги нарізно, стопи розвернуті в сторони, руки догори	Виконати «гребок» руками, наприкінці гребка «підтягнути» ноги (присісти), далі, випрямляючи ноги, вивести руки вгору.
19	На суші. В.п. – стійка ноги нарізно, стопи розвернуті в сторони, руки догори	Те саме, що і вправа 18, але із диханням
20	Плавання в роздільній координації	Гребок руками – пауза, гребок ногами – пауза.
21	Плавання в роздільній координації з диханням	1 – гребок руками, вдих, пауза. 2 – повний цикл рухів із вдихом, пауза
22	Плавання в повній координації	- на затримці дихання - дихання довільне

ПРАВИЛА ЗМАГАНЬ БРАСОМ

ПЛ 7.1. Після старту та після кожного повороту плавець може виконати один гребок руками повністю назад до ніг, протягом якого плавець може бути занурений. У будь-який момент до першого поштовху ногами брасом після старту та після кожного повороту дозволяється один удар ногами дельфіном.

ПЛ 7.2. Починаючи з першого гробка руками після старту та після кожного повороту, тіло повинно бути в положенні на грудях. Не дозволяється перевертатися на спину в будь-який момент, за винятком повороту, де після торкання стінки дозволяється виконувати поворот будь-яким способом, за умови, що тіло має бути в положенні на грудях, коли плавець відштовхується від стінки басейну. Від старту і впродовж дистанції руховий цикл має складатися з одного гробка руками та одного поштовху ногами в такому порядку. Усі гробки руками повинні бути одночасними і в одній горизонтальній площині без поперемінних рухів.

ПЛ 7.3. Руки повинні спрямовуватися вперед разом від грудей на, під або над поверхнею води. Лікті повинні бути під водою, за винятком останнього проносу перед поворотом, під час повороту та для останнього проносу на фініші. Руки повинні вертатися назад на або під поверхнею води. Руки не повинні перетинати лінію стегна під час завершення гробка, окрім виконання першого гробка після старту та кожного повороту.

ПЛ 7.4. Під час кожного повного циклу будь-яка частина голови плавця повинна розірвати поверхню води. Голова повинна розривати поверхню води перед тим, як руки перетнуть середину найширшої частини другого гробка. Усі рухи ніг мають бути одночасними та в одній горизонтальній площині без поперемінних рухів.

ПЛ 7.5. Ступні повинні бути розвернуті назовні протягом активної частини удару ногами. Не дозволені рухи ножицями, пурхаючи або дельфіном донизу, окрім винятку, зазначеного в ПЛ 7.1. Дозволяється розрив поверхні води ступнями, якщо він не супроводжується ударом дельфіном до низу.

ПЛ 7.6. На кожному повороті та на фініші дистанції торкання має бути обома руками відокремлено* та одночасно на, над або нижче поверхні води. На останньому гребку перед поворотом і на фініші гребок руками, за яким не виконується поштовх ногами, дозволяється. Голова може бути зануреною у воду після останнього гребка руками перед торканням, за умови розриву поверхні води головою в будь-який момент протягом останнього повного або неповного циклу, що передує торканню.

*Роз'яснення: "відокремлено" означає, що одна долонь руки не може бути накладена поверх іншої. Немає необхідності спостерігати відстань між долонями. Випадковий контакт пальцями не має значення.

КОНТРОЛЬНІ ПИТАННЯ

1. *Що включає в себе один цикл рухів під час плавання брасом?*
2. *Яке місце за швидкісними показниками серед усіх спортивних способів плавання займає плавання брасом?*
3. *На які фази поділяється техніка рухів руками під час плавання брасом?*
4. *На які фази поділяється техніка рухів ногами під час плавання брасом?*
5. *Як відбувається узгодження рухів під час плавання брасом?*
6. *Як виконується старт і поворот під час плавання брасом?*
7. *Розкрийте методику навчання плаванню брасом.*
8. *Яка послідовність вивчення елементів техніки під час навчання плаванню брасом?*
9. *Назвіть мінімум дві вправи, які спрямовані на оволодіння кожним елементом техніки брасом.*
10. *Назвіть мінімум по дві типові помилки у положенні тіла, рухах рук, рухах ніг, диханні та узгодженні загальної координації рухів під час плавання брасом.*

ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ

1. Які дистанції брасом долають чоловіки на Олімпійських іграх?

1. 50 м, 100 м, 200 м
2. 100 м, 200 м
3. 50 м, 200 м
4. 50 м, 100 м, 200 м, 400 м, 1500 м
5. 50 м, 100 м, 200 м, 400 м, 800 м

2. Які дистанції кролем на спині долають жінки на Олімпійських іграх?

1. 50 м, 100 м, 200 м
2. 100 м, 200 м
3. 200 м, 400 м
4. 50 м, 100 м, 200 м, 400 м, 1500 м
5. 50 м, 100 м, 200 м, 400 м, 800 м

3. Як здійснюється старт під час плавання брасом?

1. з води
2. з тумбочки
3. з бортика
4. ін. варіант
5. або з бортика, або з тумбочки

4. Поворот під час плавання брасом характеризується:

1. одночасним торканням руками бортику на однаковій глибині
2. одночасним торканням руками бортику на однаковій ширині
3. торканням обома руками відокремлено та одночасно на, над або нижче поверхні води.
4. всі відповіді вірні
5. торканням однією рукою бортика

5. На які фази техніки поділяються рухи руками під час плавання брасом?

1. вхід руки у воду, захоплення, основна частина гребка, вихід руки із води, перенесення руки над водою.
2. захоплення, підтягування, винос із води.
3. підтягування, відштовхування, винос із води.
4. захвату води, основна частини гребка, виведення рук вперед.
5. захоплення, винос із води, перенесення руки над водою.

6. На які фази техніки поділяються рухи ногами під час плавання брасом?

1. підготовчу
2. захоплення і відштовхування
3. підготовча (підтягування ніг), робоча (поштовх) та ковзання (коротка пауза).
4. відштовхування та винос із води
5. підготовча і робоча

7. З чого складається один цикл рухів під час плавання?

1. Один гребок руками, два гробка ногами
2. Один гребок руками, один гребок ногами
3. Один гребок руками, один гребок ногами, один вдих, один видих
4. Два гробка руками, один гребок ногами
5. Два гробка руками, один гребок ногами, один вдих, один видих

8. Яке місце за швидкісними показниками серед усіх спортивних способів плавання займає плавання брасом?

1. 4
2. 1
3. 2
4. 3

СИТУАЦІЙНІ ЗАДАЧІ З ПРАВИЛ СУДДІВСТВА ЗМАГАНЬ

1. Під час плавання брасом спортсмен виконав поворот одночасним торканням бортика двома руками, після чого зробив вихід під водою на боці 15м.

Питання: чи порушив спортсмен правила змагань? Обґрунтуйте відповідь.

1. Під час змагань брасом плавець після старту зробив два одночасних і симетричних гребка руками до стегон, гребок ногами брасом, піднявся на поверхню води і продовжив плисти по дистанції.

Питання: чи порушив спортсмен правила змагань? Обґрунтуйте відповідь.

2. Після виконання повороту, під час плавання брасом, спортсмен виконав під водою один гребок руками до стегон, один удар ногами брасом, під час другого гребка руками в найширшій його частині виконав вдих і продовжив плавання по дистанції.

Питання: чи порушив спортсмен правила змагань? Обґрунтуйте відповідь.

3. Під час змагань брасом після старту спортсмен подолав підводну частину ділянки за допомогою рухів ногами батерфляєм, зробив один повний гребок руками до стегон, а під час другого гребка руками в найширшій його частині виконав вдих і продовжив плавання по дистанції.

Питання: чи порушив спортсмен правила змагань? Обґрунтуйте відповідь.

4. Під час подолання дистанції брасом спортсмен робив вдих через один гребок, однак на кожен гребок руками голова спортсмена розривала поверхню води.

Питання: чи потрібно дискваліфікувати спортсмена за порушення правила змагань? Обґрунтуйте відповідь.

5. Під час подолання дистанції брасом спортсмен виконував одночасні та симетричні рухи ногами, однак одна ступня була розвернута носком всередину, а інша назовні.

Питання: чи потрібно дискваліфікувати спортсмена за порушення правила змагань? Обґрунтуйте відповідь.

БАТЕРФЛЯЙ. Історія виникнення та розвитку

Батерфляй – технічно складний спосіб плавання, який передбачає симетричну роботу рук та ніг, а також хвилеподібний рух тулубом і ногами. За швидкісним показником плавання батерфляєм займає друге місце після кролю на грудях. Батерфляй є похідним способом плавання від брасу. Один цикл рухів складається з одного одночасного і симетричного руху руками, одного одночасного і симетричного руху ногами, одного вдиху та видиху.

В середині 1930-х роках плавці-брасисти шукали спосіб збільшення швидкості плавання шляхом подовження гребка до стегон і перенесенням рук над водою, що на той момент дозволялось правилами змагань. Першим на офіційних змаганнях в 1935 році його продемонстрував Джиммі Хіггінс, який вперше подолав дистанцію 100 м і встановив при цьому світовий рекорд (1.10,8). На змаганнях представники «класичного» брасу і батерфляю стартували разом. У 1936 р на Олімпійських іграх на дистанціях брасом перемога залишилася за «класичними» брасистами, а от на Олімпіадах 1948 і 1952 рр серед чоловіків перемогу здобули «батерфляїсти». Наступним кроком в удосконаленні техніки плавання батерфляєм була зміна рухів ногами брасом на хвилеподібні рухи тілом та ногами, які зімкнуті разом.

Вперше цей спосіб продемонстрував американець Д. Зіг (01:02,0), а на офіційних змаганнях в 1953р. - угорець Д. Тумпек. Він використовував дво- та трьохударний дельфін з яскраво вираженими хвилеподібними рухами ногами і тулубом та глибоким занурювання в момент входу рук в воду, і їх затримкою в «напливі». Однак перші олімпійські чемпіони дельфіністи (в 1956р.) Б.Іорзік і Ш. Менн (США) довели перевагу злитного двохударного дельфіна з безперервними рухами руками і ногами без «занурювання». Провідну роль грали рухи руками. І якщо для Іорзіка характерною була інтенсивна робота виключно гнучких ніг, то Менн продемонстрував дельфін з відносно плоским положенням тіла та дрібними рухами ніг.

У 1952 році Міжнародна федерація плавання прийняла рішення вважати брас і батерфляй двома різними способами плавання.

Спосіб плавання батерфляй в олімпійській програмі представлений дистанціями 100 і 200 м для чоловіків і жінок. Крім того, цей спосіб плавання застосовується на першому етапі комплексного плавання на дистанціях 200 м та 400 м і на третьому етапі комбінованої естафети 4 x 100 м.

В теперішній час найбільш успішними плавцями, які спеціалізуються у батерфляї є Андрій Говоров (Україна, рекорд 50 м), Калєб Дрессел (США, рекорд 100 м), Криштоф Мілак (Угорщина, рекорд 200 м). Серед жінок рекордсменкою на дистанціях 50 м і 100 м батерфляєм є Сара Шьострем (Швеція), а на дистанції 200 м батерфляй – Лю Цзиге (Китай).

СУЧАСНА ТЕХНІКА ПЛАВАННЯ БАТЕРФЛЯЄМ

Положення тіла. Під час плавання батерфляєм плавець знаходиться близько поверхні води в горизонтальному положенні, обличчя опущене у воду. Від початку першого гребка руками після старту та після кожного повороту тіло повинно лежати на грудях.

Рухи ногами. Усі рухи ногами донизу та вгору повинні бути одночасними та симетричними. Ноги або ступні можуть не бути на тому самому рівні, але їх рухи не повинні бути альтернативними в співвідношенні одна до іншої.

Рухи ногами поділяються на дві фази: робочу та підготовчу. Робоча фаза роботи ногами характеризується рухом згори-донизу, а підготовча – знизу-догори.

Підготовча фаза починається з положення випрямлених ніг в колінних та трохи зігнутих у кульшових суглобах, а також дещо розвернутих всередину стоп. Стосовно тулуба ноги знаходяться нижче, при такому положенні ніг таз знаходиться на поверхні води, а голова та плечі опущені у воду. Рух ніг догори починається із розгинання в кульшових суглобах з одночасним згинанням тулуба у попереку і опусканням тазу. Близько до горизонтального положення ноги рухаються догори прямими, далі слідом за тазом стегна починають рухатись донизу, ноги згинаються в колінних суглобах, а стопи продовжують рух догори.

Робоча фаза ніг починається із одночасного руху двома ногами вниз і подальшим їх розгинанням в колінних суглобах. В той час коли гомілки і стопи наближаються до горизонтального положення, таз та стегна піднімаються до поверхні води. Ноги продовжують розгинання в колінних суглобах, гомілки та стопи енергійно рухаються донизу до повного випрямлення, а сідниці з'являються на поверхні води.

Рухи руками. У плаванні батерфляєм (дельфіном) гребкові рухи руками створюють основне тягове зусилля в просуванні плавця на воді. Плечі необхідно утримувати біля поверхні води. Обидві руки повинні проноситися вперед разом над водою та вертатися назад одночасно під водою протягом дистанції. Гребок руками розділяють на п'ять фаз: вхід рук у воду, захват води, основна частина гребка, вихід рук із води та перенесення рук над водою. Фаза захоплення води кисті рук з пошуком опори, яка потім переходить в основну частину гребка кисті рук по криволінійній траєкторії вздовж осі тіла спереду – назад. У завершальній частині гребка кисті рук наближаються до тазу, стегон, виходять з води з подальшим проносом – польотом над водою вперед. Під час завершення фази переносу рук, вкладайте кисті вперед, а не вниз. Під час фази переносу спрямовуйте руки вперед, розслабте кисті та передпліччя, вхід рук в воду починається із зап'ястя.

Дихання. Вдих здійснюється на кожен гребок руками через рот наприкінці основної частини гребка шляхом підняття голови над поверхнею води. Видих виконується у воду через рот та ніс і триває під час інших фаз циклу руху рук.

Узгодження рухів. Під час плавання батерфляєм найраціональнішою вважається двохударна координація рухів, що на найвищому рівні забезпечує безперервність робочих рухів, обтічність положення тіла, рівномірність руху плавця протягом кожного циклу. Узгодження рухів відбувається з положення закінчення фази входу рук у воду (руки витягнуті вперед, голова опущена обличчям у воду, ступні після закінчення удару — внизу); руки виконують захват води, а ноги вільно піднімаються до горизонтального положення. Далі руки згинаються у ліктьових суглобах і здійснюють першу половину основної частини гребка, а ноги максимально зігнуті у колінах, ступні — біля поверхні.

У наступний момент руки виконують другу половину основної частини гребка, а ноги — хвилеподібний рух униз, тулуб рухається вперед—угору, а таз та стегна піднімаються до поверхні води. Після цього руки виймаються з води і здійснюють першу половину пронесення, плавець виконує вдих, ноги випрямляються, а потім знову згинаються у колінних суглобах, ступні наближаються до поверхні воли. Повний цикл рухів закінчується, коли руки входять у воду, ноги виконують другий хвилеподібний удар, а плавець розпочинає видих.

Старт. Старт повинен виконуватися стрибком. Після довгого свистка рефері плавці повинні ступити на стартову тумбочку та залишитися в такому положенні. Після команди стартера “на старт” вони повинні негайно зайняти стартову позицію з хоча б однією ступнею на передній частині стартової тумбочки. Положення рук не регламентується. Коли всі плавці зупиняються нерухомо, стартер повинен подати стартовий сигнал.

Під час старту плавцю дозволяється зробити один або більше поштовхів ногами та один гребок руками під водою, який повинен повернути його на поверхню. Плавцю дозволяється повністю занурюватися на відстані не більше 15 метрів після старту. На цій позначці голова повинна розірвати поверхню води. Плавець повинен залишатися на поверхні до наступного повороту або фінішу.

Поворот. На кожному повороті дистанції плавець повинен здійснити торкання обома руками відокремлено та одночасно на, над або нижче поверхні води, зберігаючи при цьому горизонтальне положення.

МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ПЛАВАННЮ БАТЕРФЛЯЄМ

КРОК 1. Створити уявлення про техніку плавання батерфляєм шляхом демонстрації навчальних відео, плакатів, ілюстрації, зразкового показу.

КРОК 2. Виконати спеціальні вправи на суші перед дзеркалом, які імітують рухи руками та ногами у воді, а також техніку дихання під час плавання батерфляєм.

КРОК 3. Оволодіти елементами техніки плавання батерфляєм у воді у наступній послідовності:

2. Рухи ногами;
3. Рухи руками;
4. Техніка дихання;
5. Узгодження рухів ногами з диханням;
6. Узгодження рухів руками з диханням;
7. Плавання в повній координації.

ЗАСОБИ НАВЧАННЯ ПЛАВАННЮ БАТЕРФЛЯЄМ

№	Вправа	Методичні рекомендації
Вправи для освоєння рухів тулуба		
1	В.п. – упор на колінах. Вигин та прогин спини.	Виконувати з максимальною амплітудою.
2	В.п. – стоячи боком до стінки на одній нозі на носку опираючись рукою на стіну, друга рука витягнута догори. Виконувати хвилеподібні рухи тулубом та ногою.	Виконувати плавно, голова не рухається.
3	В.п. – основна стійка, руки догори. Хвилеподібні рухи тулубом.	Слідкувати, щоб ноги не згинались надмірно у колінних суглобах.
Вправи для освоєння рухів ногами		
4	В.п. – лежачи на грудях на поверхні води, тримаючись руками за жолоб або бортик басейну. Виконувати хвилеподібні рухи тулубом та ногами.	Ноги виконують рухи одночасно, ступні розвернуті носками всередину. Слідкувати, щоб ноги не згинались надмірно у колінних суглобах. Голова може бути над поверхнею води, для ускладнення завдання згодом голова

		опускається обличчям у воду.
5	В.п. – лежачи на боці на поверхні води, тримаючись руками за жолоб або бортик басейну. Виконувати хвилеподібні рухи тулубом та ногами.	Ноги виконують рухи одночасно, ступні розвернуті носками всередину. Слідкувати, щоб ноги не згинались надмірно у колінних суглобах. Голова може бути над поверхнею води, для ускладнення завдання згодом голова опускається обличчям у воду. Для виконання вдиху голову повернути в сторону, вдих виконується через рот
6	Плавання за допомогою рухів ногами батерфляєм в положенні на грудях, тримаючи плавальну дошку прямими руками.	Ноги виконують рухи одночасно, ступні розвернуті носками всередину. Слідкувати, щоб ноги не згинались надмірно у колінних суглобах. Голова може бути над поверхнею води, також можна виконувати видихи у воду через рот. Плечі утримувати на поверхні води. Гомілки та стопи повинні бути розслаблені. Таз працює безперервно догори і вниз.
7	Плавання за допомогою рухів ногами батерфляєм в положенні на боці, дошка притиснута рукою до тулуба рукою, що ближча до поверхні води, інша рука – попереду.	Ноги виконують рухи одночасно, ступні розвернуті носками всередину. Слідкувати, щоб ноги не згинались надмірно у колінних суглобах. Голова може бути над поверхнею води, також можна виконувати видихи у воду через рот.
Вправи для освоєння рухів руками		
8	В.п. – стійка ноги нарізно. Викрут руками вперед і назад.	Кистями захопити кінці рушника чи скакалки тощо. Виконувати до легкого

		відчуття болю в плечових суглобах.
9	В.п. – стоячи в нахилі, руки попереду на ширині плечей, погляд спрямовано вперед-вниз. Колові рухи прямими руками вперед.	Рухи руками виконувати одночасно та симетрично. Акцентувати увагу на високому положенні ліктів.
10	Те саме, що і вправа 9, але обличчя опущене донизу	
12.	В.п. – стоячи у воді в нахилі вперед, руки витягнуті вперед і лежать на поверхні води, голова опущена у воду. Виконати гребкові рухи руками батерфляєм.	Рухи руками виконувати одночасно та симетрично. Рухи руками дугоподібні. Акцентувати увагу на високому положенні ліктів.
13	Плавання за допомогою рухів руками батерфляєм.	Для полегшення виконання вправи спочатку можна тримати плавальну дошку ногами.
Вправи для узгодження рухів руками із диханням		
14	Плавання за допомогою рухів руками батерфляєм, тримаючи плавальну дошку ногами	Вдих виконувати на кожен гребок
15	Плавання за допомогою рухів руками батерфляєм та рухів ногами кролем.	Вдих виконувати на кожен гребок
16	Плавання за допомогою почергових гребків руками (правою та лівою рукою) батерфляєм з вдихом під кожен гребок.	Тримати плавальну дошку ногами. Дотримуватися повної амплітуди гребка.
17	Плавання за допомогою рухів	Рухи руками виконувати одночасно та

	руками батерфляєм, вдих через один гребок.	симетрично. Рухи руками дугоподібні. Акцентувати увагу на високому положенні ліктів. Видих виконувати через рот, повністю видихати у воду.
Вправи для узгодження рухів		
18	Плавання батерфляєм за допомогою одного гребка руками, одного гребка ногами	Вдих можна виконувати на кожен цикл рухів, або через цикл чи два цикли, або на затримці дихання. Видихати у воду повністю через рот. Рухи руками дугоподібні. Акцентувати увагу на високому положенні ліктів.
19	Плавання двоударним батерфляєм із затримкою рук біля стегон після гребка.	Гребок руками виконувати до стегон. Вдих можна виконувати на кожен цикл рухів. Видихати у воду повністю через рот. Рухи руками дугоподібні. Акцентувати увагу на високому положенні ліктів.
20	Плавання батерфляєм в повній координації рухів на найменшу кількість гребків	Рухи руками дугоподібні. Акцентувати увагу на високому положенні ліктів. Акцентувати увагу на ковзанні після потужного гребка і обтічність тіла.
21	Плавання батерфляєм в повній координації рухів в ластах	Вдих можна виконувати на кожен цикл рухів, або через цикл чи два цикли, або на затримці дихання. Кисті спрямовані вперед, а не донизу.

ПРАВИЛА ЗМАГАНЬ БАТЕРФЛЯЄМ

ПЛ 8.1. Від початку першого гребка руками після старту та після кожного повороту тіло повинно лежати на грудях. Під водою дозволяються удари ногами в бік. Не дозволяється перевертатися на спину в будь-який момент, за

винятком повороту, де після торкання стінки дозволяється виконувати поворот будь-яким способом, за умови, що тіло має бути в положенні на грудях, коли плавець відштовхується від стінки басейну.

ПЛ 8.2. Обидві руки повинні проноситися вперед разом над водою та вертатися назад одночасно під водою протягом дистанції, за винятком зазначеного в пункті ПЛ 8.5.

ПЛ 8.3. Усі рухи ногами донизу та вгору повинні бути одночасними. Ноги або ступні можуть не бути на тому самому рівні, але їх рухи не повинні бути альтернативними в співвідношенні одна до іншої. Поштовхи ногами брасом не дозволяються.

ПЛ 8.4. При кожному повороті та на фініші дистанції торкання повинно відбуватися обома руками відокремлено* та одночасно на, над або під поверхнею води. *Роз'яснення: "відокремлено" означає, що одна долонь руки не може бути накладена поверх іншої. Немає необхідності спостерігати відстань між долонями. Випадковий контакт пальцями не має значення.

ПЛ 8.5. Під час старту та після повороту плавцю дозволяється зробити один або більше поштовхів ногами та один гребок руками під водою, який повинен повернути його на поверхню. Плавцю дозволяється повністю занурюватися на відстані не більше 15 метрів після старту та кожного повороту. На цій позначці голова повинна розірвати поверхню води. Плавець повинен залишатися на поверхні до наступного повороту або фінішу.

КОНТРОЛЬНІ ПИТАННЯ

- 1. Що включає в себе один цикл рухів під час плавання батерфляєм?*
- 2. Яке місце за швидкісними показниками серед усіх спортивних способів плавання займає плавання батерфляєм?*
- 3. На які фази поділяється техніка рухів руками під час плавання батерфляєм?*
- 4. На які фази поділяється техніка рухів ногами під час плавання батерфляєм?*

5. Як відбувається узгодження рухів під час плавання батерфляєм?
6. Як виконується старт і поворот під час плавання батерфляєм?
7. Розкрийте методику навчання плаванню батерфляєм.
8. Яка послідовність вивчення елементів техніки під час навчання плаванню батерфляєм?
9. Назвіть мінімум дві вправи, які спрямовані на оволодіння кожним елементом техніки батерфляю.
10. Назвіть мінімум по дві типові помилки у положенні тіла, рухах рук, рухах ніг, диханні та узгодженні загальної координації рухів під час плавання батерфляєм.

ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ

1. Які дистанції батерфляєм долають чоловіки на Олімпійських іграх?

1. 50 м, 100 м, 200 м
2. 100 м, 200 м
3. 50 м, 100 м, 200 м, 400 м, 800 м, 1500 м
4. 50 м, 100 м, 200 м, 400 м, 1500 м
5. 50 м, 100 м, 200 м, 400 м, 800 м

2. Які дистанції батерфляєм долають жінки на Олімпійських іграх?

1. 50 м, 100 м, 200 м
2. 100 м, 200 м
3. 50 м, 100 м, 200 м, 400 м, 800 м, 1500 м
4. 50 м, 100 м, 200 м, 400 м, 1500 м
5. 50 м, 100 м, 200 м, 400 м, 800 м

3. На які фази техніки поділяються рухи руками під час плавання батерфляєм:

1. вхід рук у воду, захоплення, основна частина гребка, вихід рук із води, перенесення рук над водою.
2. захоплення, підтягування, винос із води.

3. підтягування, відштовхування, винос із води.
4. захоплення, відштовхування, винос із води.
5. захоплення, винос із води, перенесення руки над водою.

4. На які фази техніки поділяються рухи ногами під час плавання батерфляєм?

1. підготовчу
2. робочу
3. підготовчу і робочу
4. захоплення і відштовхування
5. відштовхування та винос із води

5. Цикл рухів під час плавання батерфляєм складається з:

1. одного гребка руками, одного гребка ногами, вдиху і видиху
2. двох поперемінних гребків руками, двох поперемінних гребків ногами
3. двох одночасних гребків руками, двох одночасних гребків ногами.
4. двох поперемінних гребків руками; двох, або чотирьох, або шести поперемінних гребків ногами, вдиху і видиху
5. одного гребка руками, двох гребків ногами, одного вдиху, одного видиху

6. Як здійснюється старт під час плавання батерфляєм?

1. з води
2. з тумбочки
3. з бортика
4. інший варіант
5. або з бортика, або з тумбочки

7. Як здійснюється поворот під час плавання батерфляєм?

1. Торканням бортика рукою
2. Торканням бортика ногами
3. Торканням бортика будь-якою частиною тіла

4. Торканням бортика двома руками відокремлено та одночасно на, над або під поверхнею води
5. Торканням бортика двома ногами

8. Яке місце за швидкісними показниками серед усіх спортивних способів плавання займає плавання батерфляєм?
 1. 4
 2. 1
 3. 2
 4. 3

**СИТУАЦІЙНІ ЗАДАЧІ З ПРАВИЛ СУДДІВСТВА ЗМАГАНЬ
БАТЕРФЛЯЄМ**

1. Під час змагань з плавання способом батерфляй суддя на повороті дискваліфікував спортсмена, який після старту зробив один симетричний і одночасний гребок руками дельфіном, два симетричних і одночасних ударів ногами дельфіном, після чого продовжив подолання дистанції під водою за допомогою лише роботи ніг до відмітки 15 м.

Питання: за порушення якого правила спортсмен був дискваліфікований?

1. Під час змагань з плавання способом батерфляй спортсмен виконав старт після чого долав підводну частину ділянки 15 м за допомогою рухів ногами батерфляй. На рівні позначки 15 м голова спортсмена розірвала поверхню води, а от перший гребок руками в цей момент завершився за позначкою 15 м.

Питання: чи повинен суддя дискваліфікувати спортсмена? Обґрунтуйте відповідь.

2. Ви – суддя на повороті. Під час змагань з плавання батерфляєм після виконання старту спортсмен долає підводну частину дистанції на боці.

Питання: за яким критерієм, Ви як суддя, визначите в якому положенні знаходиться спортсмен: на грудях чи на спині?

3. Під час плавання батерфляєм руки спортсмена рухались асинхронно.

Питання: чи допускаються такі рухи руками правилами змагань? Обґрунтуйте відповідь.

4. Під час плавання батерфляєм руки та ноги спортсмена рухались синхронно, але одна нога була вище за іншу.

Питання: чи повинен суддя дискваліфікувати спортсмена? Обґрунтуйте відповідь.

5. Під час плавання батерфляєм руки спортсмена рухались над поверхнею води синхронно, а ноги виконували гребок брасом. Суддя не дискваліфікував плавця.

Питання: чи правильне рішення прийняв суддя? Обґрунтуйте відповідь.

6. Під час плавання батерфляєм спортсмен виконав поворот торканням двома руками бортика одночасно, одна рука торкнулася бортика над поверхнею води, а інша під поверхнею води.

Питання: яке рішення повинен прийняти суддя? Дискваліфікувати спортсмена чи ні? Обґрунтуйте відповідь.

7. Під час плавання батерфляєм спортсмен виконав поворот торканням двома руками бортика **неодночасно** над поверхнею води.

Питання: яке рішення повинен прийняти суддя? Дискваліфікувати спортсмена чи ні? Обґрунтуйте відповідь.

8. Під час плавання батерфляєм спортсмен виконав поворот торканням однією рукою бортика під поверхнею води.

Питання: яке рішення повинен прийняти суддя? Дискваліфікувати спортсмена чи ні? Обґрунтуйте відповідь.

9. Під час подолання дистанції батерфляєм руки спортсмена проносилися вперед разом над водою та вертатися назад одночасно під водою протягом усієї дистанції, при цьому один раз за всю дистанцію спортсмен виконав гребок ногами брасом.

Питання: яке рішення повинен прийняти суддя? Дискваліфікувати спортсмена чи ні? Обґрунтуйте відповідь.

10. Під час плавання батерфляєм плавець не розрахував відстань до поворотного щита під час останнього гребка руками і не торкнувся бортика. Щоб виконати поворот він зробив додатковий рух руками брасом під водою.

Питання: чи повинен суддя дискваліфікувати спортсмена? Обґрунтуйте відповідь.

ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ ПОВОРОТІВ

Всі повороти можна розділити на дві групи:

1) *відкриті*, під час виконання яких голова плавця лишається над водою і він може виконати вдих (вільний стиль, на спині, брас, батерфляй);

2) *закриті* повороти, при виконанні яких голова занурюється у воду і спортсмен затримує дихання (вільний стиль, на спині).

Відкриті повороти простіші у виконанні і використовуються в основному початківцями. Виконання таких поворотів займає багато часу, що є їх основним недоліком. Закриті повороти виконуються із затримкою дихання. Вони більш складні з точки зору техніки виконання і координації рухів. Техніку виконання поворотів розділяють на такі фази: підпливання до поворотного щита басейну, обертання, відштовхування, ковзання, початок плавальних рухів та вихід на поверхню.

Техніка виконання відкритого повороту вільним стилем та на спині.

Під час фази підпливання до стінки басейну плавець наближається до поворотного щита таким чином щоб долоня витягнутої вперед руки розташовувалась навпроти протилежного плечового суглоба. Торкання відбувається витягнутою вперед рукою злегка зігнутою в ліктьовому суглобі під водою, на рівні поверхні води чи над водою. Одночасно з цим відбувається групування тіла та здійснюється вдих через рот. Дозволяється виконувати поворот в будь-яку сторону (вправа чи вліво).

Обертання відбувається шляхом опори рукою на поворотний щит з подальшим поворотом тіла на 180° та постановкою ніг на стінку басейну. У цей час голова спортсмена знаходиться над поверхнею води і здійснюється вдих. Після вдиху плавець опускає голову обличчям у воду (якщо пливе вільним стилем), поступово виводить руки вперед в положення «стрілочки» та потужно відштовхується ногами від бортика, після чого ковзає під поверхнею води. Для підтримання швидкості плавання, яку він втрачає згодом під час ковзання,

спортсмен залучає активну роботу ногами і поступово виходить на поверхню води (рис.2).

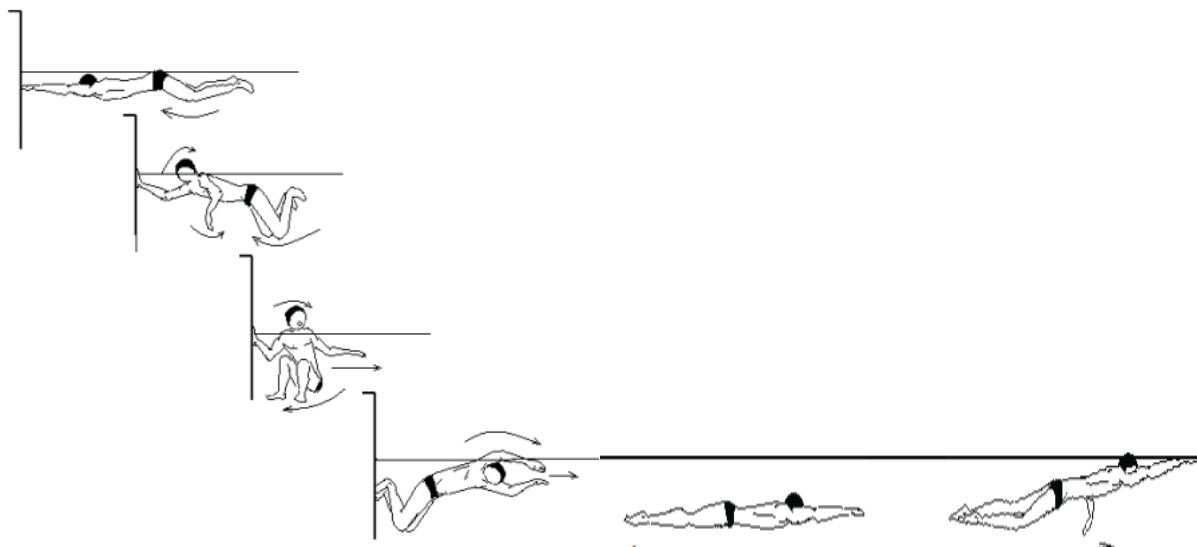


Рис. 2. Техніка виконання відкритого повороту

Техніка виконання відкритого повороту на спині аналогічна, відмінність лише полягає у положенні тіла – на спині.

Техніка виконання закритого повороту вільним стилем та на спині.

Швидкісний поворот під час плавання кролем на грудях є складним координаційним технічним елементом. Якісно виконаний поворот дозволяє помітно збільшити швидкість проходження дистанції і отримати перевагу перед суперниками. На виконання повороту досвідчений плавець витрачає близько 0.6 - 0.8 с.

Приблизно на відстані 1,5 м від поворотного щита виконується останній перед поворотом гребок, який є частиною швидкісного повороту (рис.3). Голова і верхня частина тулуба слідує за рукою і уходить під воду, починаючи групуватися перед обертанням. Незначний удар ногами дельфіном виконується в момент занурення голови і грудей під воду, тим самим допомагаючи задати прискорення і правильну траєкторію руху. Потім відбувається енергійне згинання в кульшових суглобах спортсмена, в цей

момент максимально задіяні м'язи тулуба з метою максимального прискорення під час обертання. Колінами спортсмен намагається майже торкнутися лоба, після чого ноги з прискоренням занурюються у воду і рухаються в сторону бортика басейна. Під час обертання руки плавця продовжують опиратися на воду і допомагають обертанню, надаючи тулубу стійке положення під водою. Під час постановки стоп на стінку, ноги залишаються зігнутими в колінних суглобах для подальшого виконання енергійного поштовху. Важливо своєчасно розгрупуватися, зайняти вихідне положення перед відштовхуванням від бортика таким чином щоб кисті, плечі, таз і стопи плавця знаходились на одній горизонтальній лінії і були паралельними дну басейна. Потім здійснюється потужний поштовх ногами від бортика для надання максимальної швидкості руху. Видих здійснюється через ніс і рот поступово протягом усього повороту до моменту початку виходу на поверхню води.

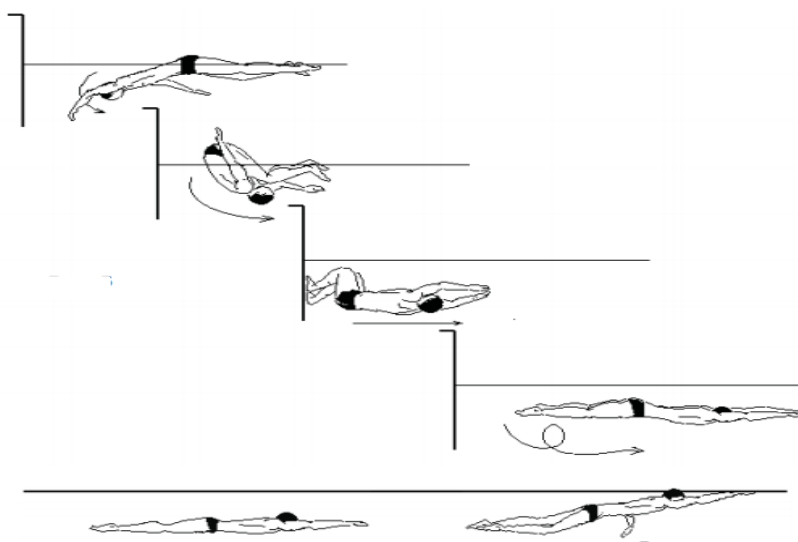


Рис.3. Техніка виконання закритого повороту

Швидкісний поворот повинен бути невід'ємною частиною кожного тренування плавця. Систематичне правильне його виконання дозволить максимально ефективно використовувати свою технічну перевагу на змаганнях за рахунок щільного групування, швидкого обертання, потужного і швидкого відштовхування, правильного положення тіла у воді в момент ковзання для набору максимальної швидкості під час виходу на поверхню води.

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ ЗІ СПОРТИВНОГО ПЛАВАННЯ

СКЛАД СУДДІВСЬКОЇ КОЛЕГІЇ З ПЛАВАННЯ

На всеукраїнських змаганнях призначається така мінімальна кількість суддів для проведення змагань:

- рефері (2)
- наглядач у кімнаті контролю (1)
- судді на дистанції (4)
- стартери (2)
- старші судді на поворотах (2 - по одному з кожного кінця басейну)
- судді на поворотах (1 з кожного кінця кожної доріжки)
- хронометристи (до 3-х на кожен доріжку згідно регламенту змагань)
- головний секретар (1)
- судді при учасниках (2)
- інформатор (1)

До всіх інших змагань організатор призначає таку ж або меншу кількість офіційних осіб, що підлягає затвердженню відповідного уповноваженого органу. Якщо не застосовується автоматичне обладнання, до складу суддів повинні бути включені старший хронометрист, 3 хронометристи на доріжку та 2 додаткові хронометристи. Якщо не використовується автоматичне обладнання та/або по три (3) цифрові хронометри на доріжку, потрібні старший суддя на фініші та судді на фініші. Плавальний басейн і технічне обладнання має бути перевіреном та затвердженом у належний час до початку змагань делегатом організатора змагань. Якщо телебачення використовує підводне відео обладнання, останнє повинно керуватися дистанційним управлінням та не

заважати 2 баченню або шляху плавців і не повинно змінювати обриси басейну або затуляти необхідні розмітки.

ПРАВА ТА ОБОВ'ЯЗКИ ЧЛЕНІВ СУДДІВСЬКОЇ КОЛЕГІЇ

Рефері

- Рефері здійснює повний контроль над суддями та керування ними, затверджує їх призначення та настановляє їх, звертаючи увагу на всі характерні особливості та правила, що стосуються змагань. Він забезпечує виконання всіх правил та рішень організатора змагань, вирішує всі питання щодо проведення змагань, якщо правилами не передбачається інше.
- Рефері може втручатись у проведення змагань у будь-який момент, щоб забезпечити виконання цих правил, та розглядає всі протести, що стосуються перебігу змагання.
- Коли використовуються судді на фініші без трьох (3) цифрових хронометрів, їх розміщення визначає рефері. Результати автоматичного суддівського обладнання, якщо воно є і працює, розглядаються як визначено у ПЛ 13.
- Рефері повинен упевнитися, що всі необхідні судді перебувають на своїх відповідних постах та готові до проведення змагань. Він також може призначити заміни будь-якого відсутнього, неспроможного діяти або невмілого. Він може призначити додаткових суддів, якщо вважає це необхідним.
- На початку кожного запливу рефері має подати плавцям сигнал короткою серією свистків, запрошуючи їх зняти весь одяг, окрім плавального, а потім довгим свистком подати знак, що плавці повинні зайняти свої позиції на стартовій тумбі (або в плаванні на спині та комбінованих естафетах негайно стрибнути у воду). При плаванні на спині або в комбінованій естафеті за другим довгим свистком плавці повинні негайно зайняти стартову позицію. Коли плавці та судді готові до старту, рефері має просигналізувати стартеру

піднятою рукою про те, що плавці переходять під контроль стартера. Піднята рука залишається в такому положенні, доки старт не буде даний.

- Дискваліфікація за старт до стартового сигналу має бути спостережена та підтверджена обома – стартером та рефері.
- Рефері повинен дискваліфікувати будь-якого плавця за будь-яке інше порушення правил, яке він засвідчив. Рефері може також дискваліфікувати будь-якого плавця за будь-яке порушення, про яке повідомлено йому іншим уповноваженим суддею. Усі дискваліфікації відбуваються за рішенням рефері.

Наглядач у кімнаті контролю

- Наглядач контролює роботу системи автоматичного часу, включаючи перегляд камер відео повтору.
- Наглядач відповідальний за перевірку роздрукованих комп'ютером результатів, зміни етапів в естафетах та інформує рефері в разі будь-якого передчасного старту.
- Наглядач може переглянути відео від дублюючих камер для підтвердження передчасного старту при зміні етапів в естафеті.
- Наглядач контролює відмови від участі після попередніх запливів або фіналів, введення результатів з офіційних форм, список встановлених нових рекордів і підрахунок очок, де це необхідно.

Стартер

- Стартер повинен здійснювати повний контроль над плавцями з моменту, коли рефері передає йому це право, до моменту, коли розпочинається заплив. Старт повинен даватись відповідно до ПЛ 4.
- Стартер повинен доповісти рефері про будь-якого плавця, який затримує старт, навмисно порушує порядок або іншим чином порушує дисципліну на старті, але тільки рефері може дискваліфікувати такого плавця за затримку, навмисне негідкорення або порушення дисципліни.

- Стартер має право вирішувати, чи відбувся правильний старт тільки за умови спільного рішення з рефері.
- Коли розпочинається заплив, стартер повинен стояти збоку басейну на відстані приблизно п'яти метрів від стартового краю басейну, де хронометристи можуть бачити та/або чути стартовий сигнал і сигнал можуть почути плавці.

Суддя при учасниках

- Суддя при учасниках повинен скликати плавців до початку кожного запливу.
- Суддя при учасниках повинен доповісти рефері про будь-яке порушення щодо реклами і якщо плавець не присутній на скликанні.

Старший суддя на поворотах

- Старший суддя на поворотах повинен забезпечити виконання суддями на поворотах під час змагань своїх обов'язків
- Старший суддя на поворотах одержує доповіді від суддів на поворотах, якщо трапляється будь-яке порушення, і негайно повідомляє про це рефері.

Судді на поворотах

- Суддя на повороті призначається на кожну доріжку з кожного кінця басейну.
- Кожний суддя на повороті повинен упевнитись у тому, що плавці дотримуються відповідних правил поворотів і моменту початку останнього гребка перед торканням і до моменту завершення першого гребка після повороту. Суддя на повороті на стартовому боці басейну повинен впевнитись, що плавці дотримуються відповідних правил від старту до моменту закінчення першого гребка. Судді на поворотах на фінішному боці басейну також повинні

впевнитися, що плавці закінчують свою дистанцію відповідно до чинних правил.

- В особистих запливах на дистанції 800 та 1500 метрів судді на повороті на стартовому або на поворотному боках басейну повинні реєструвати кількість відрізків, завершених плавцем на його доріжці, та показувати плавцю кількість відрізків, що залишилися до фінішу, демонструючи “показник відрізків”. Електронне обладнання може використовуватися, підводні дисплеї включно.
- Кожний суддя на стартовому боці повинен подати попереджувальний сигнал, коли плавцю на його доріжці залишається подолати дві довжини басейну плюс п’ять (5) метрів до фінішу в особистих запливах на 800 та 1500 метрів. Сигнал може повторюватися після повороту, доки плавець досягне 5-ти метрової позначки на доріжці. Попереджувальний сигнал може даватися свистком або дзвінком.
- В естафетних запливах кожний суддя на стартовому боці має стежити, чи плавець, який стартує, перебуває в контакті зі стартовою тумбочкою у момент, коли попередній плавець торкається стартової стіни. Коли можливе застосування автоматичного обладнання для стеження за зміною етапів в естафетах, воно повинно використовуватися відповідно до ПЛ 13.1.
- Судді на поворотах повинні повідомляти про будь-яке порушення підписаною карткою, указуючи заплив, номер доріжки та суть порушення, старшому судді на поворотах, який повинен негайно передати повідомлення до рефері.

Судді на дистанції

Судді на дистанції розташовуються на кожному боці басейну.

Кожний суддя на дистанції повинен стежити за дотриманням правил, які стосуються відповідного способу плавання в запливі, та наглядати за поворотами й фінішами, допомагаючи суддям на поворотах.

Судді на дистанції повинні повідомляти рефері про будь-яке порушення на підписаних картках, указуючи заплив, номер доріжки та суть порушення.

Старший хронометрист

- Старший хронометрист має визначати місця всіх хронометристів та доріжки, за які вони відповідають. Бажано, щоб на кожній доріжці було по три (3) хронометристи. Якщо автоматичне суддівське обладнання не використовується, необхідно призначити двох (2) додаткових хронометристів, кожний із яких може бути направлений для заміни хронометриста, чий хронометр не спрацював або зупинився під час запливу, або він із будь-якої іншої причини не здатний зафіксувати час. Коли використовуються три (3) цифрові хронометри на доріжку, остаточний результат та місце визначають за часом.
- Коли на кожну доріжку можливий тільки один хронометрист, має бути призначений додатковий хронометрист на випадок, якщо будь-який хронометр не спрацює. До цього старший хронометрист повинен завжди фіксувати час переможця кожного запливу.
- Старший хронометрист збирає від хронометристів кожної доріжки картки, де записаний зафіксований час і, якщо потрібно, перевіряє хронометри.
- Старший хронометрист повинен зареєструвати або перевірити офіційний час на картці кожної доріжки.

Хронометристи

Кожний хронометрист повинен фіксувати час плавців на закріпленій за ним доріжці відповідно до ПЛ 11.3. Керівний комітет змагань має засвідчити задовільний стан хронометрів.

Кожний хронометрист повинен увімкнути свій хронометр за стартовим сигналом та зупинити його в момент, коли плавець на його доріжці закінчив дистанцію. Старший хронометрист може дати розпорядження хронометристам фіксувати час на проміжних відрізках у змаганнях на дистанціях, понад 100 метрів

Невідкладно, після закінчення дистанції хронометристи на кожній доріжці повинні записати в картку час на своєму хронометрі, віддати її старшому хронометристу і, якщо це потрібно, подати свої хронометри для перевірки. Хронометри мають бути очищені на час коротких свистків від рефері, що означають оголошення наступного запливу.

Якщо не використовується система відео повтору, необхідно залучити повний склад хронометристів, навіть коли працює автоматичне суддівське обладнання.

Старший суддя на фініші

- Старший суддя на фініші повинен призначати кожному судді на фініші його позицію та місцезнаходження.
- Після закінчення дистанції старший суддя на фініші повинен зібрати підписані папери з розподілом місць від кожного судді на фініші, визначити місця в запливі та безпосередньо передати їх рефері.
- Якщо використовується автоматичне суддівське обладнання для визначення порядку фінішу в запливі, старший суддя на фініші має повідомити порядок фінішу, що зафіксований обладнанням після кожного запливу.

Судді на фініші

- Судді на фініші розташовуються на піднятих підставках у лінію з фінішем, де вони мають змогу весь час вільно стежити за доріжкою та фінішною смугою, крім випадків, коли вони працюють на автоматичному приладі відповідних доріжок, натискаючи кнопку в момент закінчення дистанції.
- Після кожного запливу судді на фініші повинні визначити та доповісти місця плавців відповідно до настанов, наданих до них. Судді на фініші інші, ніж ті, які працюють із кнопками, не можуть діяти як хронометристи в тому ж запливі.

Секретаріат

- Головний секретар відповідає за перевірку результатів, роздрукованих комп'ютером, або результатів часу та місць у кожному запливі, одержаних від рефері. Головний секретар повинен засвідчити підпис рефері на результатах.
- Секретарі повинні контролювати відмови від участі після попередніх запливів або фіналів, записувати результати в офіційні форми, вести облік нових встановлених рекордів і, якщо потрібно, здійснювати залік очок.

ПРАВИЛА ВИКОНАННЯ СТАРТУ

- Старт у запливах вільним стилем, брасом, батерфляєм і комплексним плаванням повинен виконуватися стрибком. Після довгого свистка плавці повинні ступити на стартову тумбочку та залишитися в такому положенні. Після команди стартера “на старт” вони повинні негайно зайняти стартову позицію з хоча б однією ступнею на передній частині стартової тумбочки. Положення рук не регламентується. Коли всі плавці зупиняються нерухомо, стартер повинен подати стартовий сигнал.
- Старт у запливах на спині або комбінованої естафети повинен виконуватись із води. Після довгого свистка рефері плавці повинні негайно стрибнути у воду. За другим довгим свистком рефері плавці повинні без будь-якої затримки повернутися до стартової позиції. Коли всі плавці займуть свої стартові позиції, стартер повинен подати команду “на старт”. Коли всі плавці зупиняються нерухомо, стартер повинен подати стартовий сигнал.
- Будь-який плавець, який стартує до подання стартового сигналу*, повинен бути дискваліфікованим. Якщо стартовий сигнал прозвучав до того, як дискваліфікація була проголошена, заплив продовжується, а плавець або плавці повинні бути дискваліфіковані після запливу. Якщо ж дискваліфікація оголошена до стартового сигналу, то сигнал не подається, а плавці, які

залишилися, повинні бути повернені назад і старт поновлено. Рефері повторює стартову процедуру, починаючи з довгого свистка (другого при плаванні на спині).

*Роз'яснення: після того як всі плавці зафіксували свої позиції, будь-який спортсмен, що почне рух перш ніж буде поданий стартовий сигнал може бути дискваліфікований, якщо такий рух помічається та підтверджується стартером та рефері. Коли доступна система відео-фіксації, вона може бути використана для підтвердження дискваліфікації.

ПРАВИЛА ПОДОЛАННЯ ДИСТАНЦІЙ

- Усі індивідуальні запливи мають відбуватися для кожної статі окремо.
- Плавець, що пливе в запливі один, повинен подолати дистанцію повністю, щоб бути кваліфікованим.
- На дистанції плавець має залишатися та фінішувати тією самою доріжкою, на якій він/вона стартував(ла).
- В усіх запливах плавець, який виконує поворот, повинен мати фізичний контакт наприкінці басейну або доріжки. Поворот повинен виконуватися від стінки. Не дозволяється відштовхуватись або ходити по дну басейна.
- Стояння на дні під час запливів вільним стилем або під час етапу вільного стилю в комбінованій естафеті не призводить до дискваліфікації плавця, але він не повинен ходити по дну.
- Підтягуватися за розподільні доріжки не дозволяється.
- Перешкоджання іншому плавцеві перепливанням на іншу доріжку або якимось іншим втручанням призводить до дискваліфікації порушника. Якщо порушення правил було навмисним, рефері повинен 14 доповісти про це організації, що проводить змагання, та організації, членом якої є порушник.
- Плавцеві не дозволяється використовувати або вдягати будь-який пристрій або плавальний костюм, що може сприяти швидкості, підйомній силі або витривалості під час змагання (наприклад, перепончаті рукавички, ласті, поплавки, силові браслети, субстанції, що зменшують опір води, і т. і.). Можна

використовувати окуляри. Ніяких видів стрічок на тілі не дозволено, за винятком схвалених медичним персоналом.

➤ Будь-який плавець, не заявлений до запливу, який входить у воду до завершення запливу всіма заявленими плавцями, відстороняється від подальшої участі в цих змаганнях.

➤ У кожній естафетній команді повинно бути чотири плавці. Можуть бути змішані естафети. Змішана естафета має складатися з (2) двох чоловіків та двох (2) жінок. Проміжний час у таких естафетах не може реєструватися як рекорд та/або як заявочний час.

➤ В естафетному плаванні дискваліфікується команда, якщо її плавець відривається від стартової тумбочки до моменту, коли попередній учасник його команди торкається стінки.

➤ Будь-яка естафетна команда дискваліфікується, якщо член команди інший, ніж заявлений пливти цей відрізок, увійшов до води, коли заплив продовжувався і до того, як усі плавці всіх команд закінчили дистанцію.

➤ Члени естафетної команди та порядок їх виступу повинні бути визначеними перед змаганнями. Будь-який член естафетної команди може стартувати тільки в одному етапі. Склад естафетної команди може бути зміненим між попередніми та фінальними запливами за умови, що це було зроблено із заявки до цих змагань. Невиконання порядку подолання етапів в естафеті призводить до дискваліфікації. Заміна може бути зроблена тільки в разі документально підтвердженого медичного випадку.

➤ Плавець, який закінчив свою дистанцію або свій етап в естафеті, повинен залишити басейн якнайшвидше, не створюючи перешкоди будь-якому іншому плавцеві, який ще не закінчив свою дистанцію. Плавець, який вчинив порушення, чи його естафетна команда будуть дискваліфіковані.

➤ Якщо стороннє порушення заважає досягненню результату плавця, рефері має право дозволити йому змагатись у наступних запливах 15 або, якщо порушення трапилося у фіналі або в останньому попередньому запливі, може бути призначений переплив.

➤ Не дозволяється лідирування, також як і використання будь-якого пристрою або задуму з цією метою.

РЕЄСТРАЦІЯ СВІТОВИХ, ЄВРОПЕЙСЬКИХ ТА ВСЕУКРАЇНСЬКИХ РЕКОРДІВ

Світові рекорди та рекорди світу серед юніорів у 50-метрових басейнах реєструються на таких дистанціях і способах плавання серед жінок і чоловіків:

вільний стиль 50, 100, 200, 400, 800 та 1500 метрів

на спині 50, 100 та 200 метрів

брас 50, 100 та 200 метрів

батерфляй 50, 100 та 200 метрів

комплексне плавання 200 та 400 метрів

естафета вільним стилем 4x100 та 4x200 метрів

комбінована естафета 4x100 метрів

змішані естафети 4x100 метрів вільним стилем та 4x100 метрів
комбінована

Вікові групи для рекордів світу серед юніорів такі самі, як для чемпіонату світу серед юніорів та реєструються на дистанціях у 50-метрових басейнах.

Світові рекорди в 25-метрових басейнах реєструються на таких дистанціях і способах плавання серед жінок та чоловіків:

вільний стиль 50, 100, 200, 400, 800, та 1500 метрів

на спині 50, 100 та 200 метрів

брас 50, 100 та 200 метрів

батерфляй 50, 100 та 200 метрів

комплексне плавання 100, 200 та 400 метрів

естафета вільним стилем 4x50, 4x100 та 4x200 метрів

комбінована естафета 4x50 та 4x100 метрів

змішані естафети 4x50 метрів вільним стилем та 4x50 метрів комбінована

Рекорд України може бути встановлений тільки громадянином України. Члени естафетних команд повинні мати однакове громадянство. Усі рекорди повинні бути зафіксовані в офіційних змаганнях або в індивідуальному запливі на результат, проведених перед публікою та оголошених публічно через

рекламу не менше ніж, як за три дні до спроби встановлення рекорду. Під час змагань у додаткових індивідуальних запливах, призначених федерацією для визначення результату, не обов'язкова вимога про рекламу спроби встановлення рекорду за три дні до цього. Довжина кожної доріжки повинна бути засвідчена свідоцтвом наглядача або іншою кваліфікованою особою, призначеною Федерацією плавання України. Коли в басейні використовуються пересувні стінки, довжина кожної доріжки повинна бути підтверджена після закінчення кожної частини змагань, у якій було зафіксовано час рекорду. Рекорди затверджуються тільки коли час зафіксований автоматичним суддівським обладнанням або напівавтоматичним обладнанням у тому випадку, якщо система автоматичного суддівського обладнання не спрацювала. Рекорди можуть бути встановлені тільки плавцями, які вдягнені у схвалені ФІНА плавальні костюми. Результати, які співпадають до 1/100 секунди, визнаються рівними рекордами і плавці, які досягають подібних рівних результатів, проголошуються "співволодарями". Рекорди можуть бути встановлені тільки в прісній воді. Не визнаються рекорди, установлені в будь-якій морській або океанічній воді. Перший плавець в естафеті, за винятком змішаних естафет, може встановити рекорд. Якщо перший плавець в естафетній команді завершив свою дистанцію відповідно до умов її проходження, його результат не повинен анулюватись будь-якою наступною дискваліфікацією його естафетної команди за порушення, які трапилися після того, як він закінчив свій етап. Плавець в індивідуальному запливі може встановити рекорд на проміжній дистанції, якщо він, або його тренер, або керівник спеціально звернувся до рефері з проханням, щоб його результат був зафіксований на проміжній дистанції або якщо час на проміжній дистанції зафіксовано автоматичним суддівським обладнанням. Такий плавець повинен закінчити заплановану дистанцію запливу для визнання рекорду на проміжній дистанції. Звернення щодо затвердження світових рекордів повинні бути зроблені на офіційних бланках ФІНА відповідною особою організаційного або керівного комітету змагань і підписані повноважним представником федерації країни цього плавця, підтверджуючи, що всі правила були виконані, включаючи сертифікат негативного допінг тесту

(ДК 5.3.2.). Бланк звернення повинен бути надісланий Почесному секретарю ФІНА протягом 14-ти днів після встановлення рекорду. Заява про встановлення світового рекорду попередньо подається електронною поштою або телефаксом Почесному секретарю ФІНА протягом 7 днів після встановлення рекорду. Федерація країни плавця повинна повідомити про його досягнення листом до Почесного секретаря ФІНА для інформації та дій, якщо потрібно, щоб запевнитися, що офіційне звернення подане відповідним органом як необхідно. Після одержання офіційного звернення та впевненості, що подана в зверненні інформація, включаючи сертифікат негативного допінгтесту, є точною, Почесний секретар ФІНА проголошує новий світовий рекорд, стежить, щоб така інформація була опублікована, і щоб були надіслані посвідчення тим особам, чий звернення були прийняті. Рекорди України, установлені під час Олімпійських Ігор, світових та континентальних чемпіонатів, світових кубків, офіційних міжнародних змагань, затверджуються автоматично.

ДОКУМЕНТАЦІЯ, ЯКА НЕОБХІДНА ДЛЯ ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ ЗІ СПОРТИВНОГО ПЛАВАННЯ

Організацією і проведенням найкрупніших міжнародних змагань зі спортивного плавання опікується Міжнародна любительська федерація плавання FINA, яка була створена у 1908 році. Враховуючи, що саме FINA розробляє і впроваджує правила змагань з плавання і всі національні федерації їх додержуються, то і ми сьогодні будемо розглядати змагальну діяльність у спортивному плаванні спираючись на регламенти FINA, а також на законодавство України стосовно фізичної культури і спорту.

Отже, за визначенням Закону України про "Фізичну культуру і спорт", спортивним змаганням є «захід, що проводиться організатором спортивних заходів з метою порівняння досягнень спортсменів та визначення переможців відповідно до правил спортивних змагань з видів спорту та затвердженого організатором спортивних заходів положення (регламенту) про ці змагання, що відповідає вимогам, визначеним центральним органом виконавчої влади».

Незважаючи на таке складне визначення, власне Закон вказує що саме необхідне для проведення змагань: у змагань повинні бути організатори, правила змагань, положення або регламент змагань.

В Україні організацію і проведення змагань з плавання здійснює Федерація плавання України. Тобто вона є організатором змагань, а також розробляє та затверджує регламенти Всеукраїнських змагань, таких як Чемпіонати та Кубки України, Ліга плавання та інші. Також Федерація плавання України має ексклюзивне право представляти українських плавців на міжнародній арені.

Федерація плавання України визнає правила FINA і проводить змагання відповідно до них.

Важливо знати, що в сучасних реаліях українського спорту фінансування спортивних змагань з плавання здійснюється коштами державного бюджету. Тому змагання з плавання знаходяться в правовому та фінансовому полі

держави, є юридично закріпленими заходами господарчої діяльності. Порушення норм з організації, проведення і оцінки результатів змагань мають юридичні наслідки.

Сучасна система змагань зі спортивного плавання складалась протягом останніх 150 років під егідою FINA. На сьогодні система змагань з плавання мало чим відрізняється від інших видів спорту і в нашій країні найбільш повно відображається у кваліфікаційних нормах та вимогах, які містяться в Єдиній спортивній класифікації України для спортивного плавання. Згідно цього документу встановлено класифікацію змагань за рангами. В залежності від рангу змагань метою змагань може виступати: популяризація та залучення молоді до регулярних занять плаванням; підведення підсумків навчально-тренувальної роботи за визначений період, виявлення кращих спортсменів та команд; виконання спортсменами розрядних нормативів; відбір на змагання різних рангів, тощо. Розглянемо ці ранги.

До змагань **I рангу** належать – Ігри Олімпіад, Паралімпійські ігри, Дефлімпійські ігри.

Як вже було наголошено, правовласником в організації та проведенні змагань I рангу є Міжнародна федерація плавання FINA, яка співпрацює з МОК, Паралімпійський комітетом та Дефлімпійським союзом. На змаганнях I рангу саме FINA встановлює Правила змагань, систему відбору спортсменів на ці змагання, організацію і безпосереднє проведення змагань зі спортивного плавання. Крім того, FINA здійснює всі вказані функції в інших водних видах спорту артистичне плавання, водне поло, стрибки у воду, плавання на відкритій воді та хайдайвінг.

Запам'ятайте будь-ласка, що МОК проводить Ігри Олімпіад, але саме FINA здійснює керівництво змаганнями з вказаних видів спорту, забезпечує суддівство змагань та технічні засоби визначення результатів змагань. Фактично FINA робить все те, що необхідно для організації чемпіонату світу з водних видів спорту, але в рамках Ігор Олімпіад.

До **II рангу** змагань належать – чемпіонати світу та Європи серед спортсменів усіх вікових груп, розіграші Кубків світу та Європи, серії гран-прі,

Всесвітні ігри серед інвалідів, Юнацькі олімпійські ігри, Всесвітня Універсіада, Європейські спортивні ігри, інші міжнародні змагання, що включені до календарних планів міжнародної федерації та федерацій інвалідів з відповідних нозологій.

Чемпіонати світу забезпечуються FINA і повторюють регламент Ігор Олімпіад, Кубки світу проводяться за окремими регламентами.

Організацією і проведенням чемпіонату Європи опікується Європейська Ліга плавання LEN. Регламент цих змагань в основному спирається на Олімпійські види та дисципліни, але можуть вміщувати і інші дистанції (50 на спині, 50 брас, 50 м батерфляєм).

Змагання II рангу в окремі роки є відбірковими із здобуттям ліцензії на змагання I рангу, відповідно до системи відбору, яку встановлює FINA з урахуванням квот на участь в олімпійських змаганнях, яку надає МОК.

III ранг – чемпіонати України, розіграші Кубків України, інші офіційні всеукраїнські змагання, що включені до Єдиного календарного плану фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів України, крім молодших вікових груп.

Змагання з плавання **III рангу** є виключно прерогативою Федерації плавання України, яка має виконувати функції аналогічно FINA і має право представляти спортсменів України на міжнародній арені. Змагання III рангу в окремі роки є відбірковими із здобуттям права участі у змаганнях II рангу, відповідно до системи відбору, яку встановлює Федерація плавання України відповідно до квот FINA.

IV ранг - чемпіонати України, інші офіційні всеукраїнські змагання серед спортсменів молодших вікових груп, що включені до Єдиного календарного плану фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів України;

V ранг - чемпіонати Автономної Республіки Крим, областей, міст Києва, Севастополя, фізкультурно-спортивних товариств (далі - ФСТ), крім молодших вікових груп, зональні змагання, що включені до відповідних календарних планів спортивних змагань.

Нажаль сучасна ситуація в Україні є такою, що територіальні змагання V рангу Автономної Республіки Крим та міста Севастополь проводяться в інших містах на території України за участі спортсменів, які є фактично переселенцями з тимчасово окупованих території Криму та м. Севастополь.

VI ранг - чемпіонати областей, ФСТ серед спортсменів молодших вікових груп, чемпіонати міст, районів, спортивних клубів, дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю та інші, що включені до відповідних календарних планів спортивних змагань.

Змагання IV, V, VI рангу можуть вирішувати завдання відбору на змагання III рангу.

Змагання 3-6 рангу можуть поділятися за **формою організації** на *закриті*, учасниками яких можуть бути тільки представники організацій, що проводять ці змагання, і *відкриті*, коли в них беруть участь усі бажаючі незалежно від того, чи є вони членами організації, що організовує змагання.

За заліком результатів змагання можуть бути: особистими, особисто-командними і командними.

В особистих змаганнях результати і місця зараховуються кожному окремому учаснику.

В особисто-командних змаганнях результати зараховуються одночасно окремим учасникам і командні в цілому.

В командних змаганнях результати учасників зараховуються команді в цілому і визначають її місце в змаганнях.

Змагання можуть бути *очними* та *заочними*, що проводяться як між окремими учасниками, так і між командами. У зв'язку з пандемією коронавірусу у світі збільшився відсоток у проведенні заочних змагань. До речі, під час таких змагань у грудні 2020 року був новий світовий рекорд на дистанції 4x50 м вільним стилем по короткій воді у виконанні голландської жіночої команди на Wouda Cup. Новий рекорд світу становить тепер 1:32.50.

Організаційна підготовка змагань починається заздалегідь до їх проведення. Сюди входить підготовка основної документації змагань, матеріальної бази, технічної документації, заявок, тощо.

Головним документом, що регулює організацію і проведення змагань зі спортивного плавання в Україні є **Єдиний календарний план фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів України** (див. ДОДАТОК 1), який щорічно складається і затверджується центральним органом виконавчої влади в галузі фізичної культури і спорту.

Підготовка **Єдиного календарного плану** здійснюється на основі міжнародного календаря змагань FINA (міжнародна федерація плавання) та LEN (Європейська ліга плавання), пропозицій від Федерацій плавання України, центрів олімпійської підготовки, інваспорту, інших організацій.

Важливо розуміти, що Єдиний календарний план є основним фінансовим документом на основі якого здійснюється планування бюджетних витрат на проведення змагань та навчально-тренувальних зборів з плавання.

На основі ЄКП керівництво Виду спорту готує пакет документів для проведення заходу:

1. Кошторис витрат, в якому детально вказуються всі можливі витрати на проїзд, проживання, харчування, забезпечення медикаментами учасників заходу, оренду спортивних споруд.
2. Наказ на проведення заходу
3. Список учасників заходу (спортсмени, тренери, судді, лікарі, інші учасники заходу)
4. Регламент заходу для змагань
5. Інші необхідні документи (запрошення від організаторів, проекти договорів з третіми особами).

В ЄКП вказується повна назва змагання та їх ранг, дата і місце проведення, тривалість проведення заходу, а також кількість учасників заходу і його вартість, яка розраховується відповідно до діючих в країні норм фінансування витрат.

Кожне окреме змагання, яке є в ЄКП, потребує розробки регламенту або положення про змагання.

Регламент (Положення) про спортивне змагання – це документ, що вміщує всю необхідну інформацію про змагання, розробляється на підставі

нормативних документів та правил змагань. Регламент визначає умови проведення змагання і включає наступні пункти (див. ДОДАТОК 2):

1. цілі і завдання заходу;
2. строки і місце проведення заходу;
3. організацію та керівництво проведенням заходу;
4. учасників заходу;
5. характер заходу (змагання особисті, командні, особисто-командні);
6. програму проведення змагань;
7. заходи безпеки при підготовці місць проведення заходу;
8. умови визначення першості та нагородження переможців і призерів;
9. умови фінансування заходу та матеріального забезпечення учасників;
10. строки та порядок подання заявок на участь у заході;
11. інші умови, які забезпечують якісне проведення конкретного заходу.

Регламент готується завчасно (орієнтовно за 2 місяці) керівництвом федерації та виду спорту і затверджується керівництвом центрального органу виконавчої влади в галузі фізичної культури і спорту. Регламент змагання зі спортивного плавання є підставою для підготовки документів для відрядження офіційних делегацій областей, фізкультурно-спортивних товариств, відомств, територій тощо.

Ознайомившись з регламентом змагань організації, які планують взяти участь в змаганнях переходить до формування складу команди на основі проведених попередньо відбіркових змагань і оформлення документації для подання до мандатної комісії: технічну заявку (див. ДОДАТОК 3), іменну заявку (див. ДОДАТОК 4), картку учасника змагань (див. ДОДАТОК 5), а в цьому році ще й довідка про негативний тест на Ковід-19.

Головний секретар змагань, отримавши документи від усіх команд, які бажають взяти участь у змаганнях, формує стартовий протокол (див. ДОДАТОК 6) відповідно до програми змагань вказаної в регламенті. В кожному виді програми спочатку стартують жінки, а потім чоловіки. Кожен вид програми розпочинається зі слабких запливів і завершується

найсильнішими, що формуються на основі поданих у технічній заявці заочних результатів спортсменів. Непідтверджені заявлені результати або їх відсутність класифікуються в попередніх запливах як останні.

Організація і проведення змагань з плавання вимагає від організаторів фінансових витрат, про що складається відповідний наказ, який затверджується керівником центрального органу виконавчої влади, тобто МінМолодьСпортом, тому що наразі змагання з плавання в Україні фінансуються з державного бюджету, що вимагає певної фінансової відповідальності.

Кошторис витрат (див. ДОДАТОК 7) затверджує керівна організація, в даному випадку це МінМолодьСпорт України. Основні дані кошторису вміщують інформацію про учасників змагань – це в даному випадку судді, технічний та медичний персонал.

В окремих випадках до кошторису витрат на проведення змагань може бути включені кошти на участь спортсменів та тренерів, яких організатори особисто запрошують на змагання і готові компенсувати їх видатки. Мова йде як правило про елітних спортсменів, які запрошуються для підвищення статусу змагань. Якщо змагання проводяться як відкриті, то як правило фінансують участь іноземних спортсменів особливо із категорії ТОП.

На підставі отриманих результатів спортсменів формується підсумковий протокол змагань (див. ДОДАТОК 8) відповідно послідовності номерів програми, вказаній у пункті програмі змагань регламенту. Підсумковий протокол змагань містить такі пункти: дистанцію та спосіб плавання; стать спортсменів; навпроти прізвища спортсмена зайняте ним місце (починаючи з переможця); дата народження; спортивне звання чи спортивний розряд; місто, представником якого є спортсмен; товариство, представником якого є спортсмен; отриманий результат і відповідність його спортивному розряду чи спортивному званню.

Підсумковий протокол змагань підписує головний суддя змагань та головний секретар змагань.

Після закінчення змагань складається звіт суддівської колегії, в якому вказують назву змагань, дату та установу, найменування спортивної бази й

місто їх проведення. У звіті подано відомості про учасників змагань (загальна кількість, у тому числі жінок і чоловіків; їхній вік; спортивні розряди) і про тренерів (загальна кількість, у тому числі жінок і чоловіків; освіта, у тому числі фізкультурна; спортивне звання, стаж роботи). Далі подається аналіз технічних результатів спортсменів, у якому відмічається загальна кількість учасників спортсменів- розрядників (з них чоловіків і жінок) і кількість учасників, які виконали (підтвердили) розрядні нормативи. Наводяться результати особисто-командних змагань, кількість рекордів і прізвища рекордсменів, додається підсумковий протокол змагань. Також відмічають порушення дисципліни учасниками і міри покарання, вжиті до порушників. Подано оцінку роботи суддів (судді, які відзначилися, переміщення і усунення від суддівства), медико-санітарне забезпечення змагань. Вказано на недоліки в організації і проведенні змагань і пропозиції до їх усунення і поліпшення навчально-спортивної бази даної організації. Звіт підписують головний суддя і головний секретар змагань.

РУХЛИВІ ІГРИ У ВОДІ [16]

Рухливі ігри для оволодіння пересуванням у воді в різних напрямках:

«Хто мокріший?»

Опис гри. Діти стоять в колі, тримаються за руки. По команді інструктора «хто мокріший?», діти обмивають личка водою.

Методичні вказівки. Інструктор хвалить кожного, хто вмив личко, заохочуючи цим й інших до виконання дій.

«Дощик»

Опис гри. Діти ходять по дну басейну, по команді інструктора «Почався дощик», б'ючи по воді руками, створюють бризки. По команді «Дощик закінчився», діти знову пересуваються по дну басейну. Повторити 3-4 рази.

Методичні вказівки. Темп рухів регулюється голосом педагога або музичним супроводом.

«Переведи м'яч»

Опис гри. Діти стають вздовж бортика, в руці тримають м'яч. Кладуть його на воду перед собою. По команді інструктора діти починають бризкати водою на м'яч, переводячи його до протилежного бортика.

Методичні вказівки. Кожен гравець намагається швидше перевести м'яч, щоб стати переможцем, забуваючи при цьому про страх перед водою.

«Русалки і моряки»

Опис гри. Хатинка «Русалок» знаходиться в одному кінці басейна, «Моряків» – в іншому. Діти ходять по дну басейну, по команді інструктора «Русалки» діти повинні зайти в хатинку «Русалок», по команді інструктора «Моряки» – в хатинку «Моряків».

Методичні вказівки. Під час гри не можна штовхати один одного. Гра передбачає вільне пересування по воді, розвиток уваги.

«До сонечка»

Опис гри. Діти вільно пересуваються по дну басейна. По команді інструктора «До сонечка» діти стають на носочки, піднімаючи руки вгору. Потім знову вільно пересуваються по воді.

Методичні вказівки. Гра передбачає вільне пересування по воді, розвиток уваги, адаптацію у водному середовищі.

«Переведи м'яч подихом»

Опис гри. Діти стають вздовж бортика, в руці тримають м'яч. Кладуть його на воду перед собою. По команді інструктора діти починають дмухати на м'яч, переводячи його до протилежного бортика. Дмухаючи на м'яч, підборіддя занурити у воду.

Методичні вказівки. Розвиток дихання, переміщення по дну басейна. «Кидок у ціль». **Опис гри.** Ведучий кидає в воду 2 обручі. Діти діляться на 2 команди «Ведмежата» та «Зайчєнята». М'ячі розкидані на поверхні води. Завдання дітей – позбирати м'ячі і закинути їх у свій обруч. Виграє та команда, яка матиме більше м'ячів у обручі. **Методичні вказівки.** Гра передбачає вільне пересування по воді, розвиток уваги, адаптацію у водному середовищі.

«Дельфіни і акули»

Опис гри. Діти діляться на 2 команди. Одна команда «дельфінів», інша – акул. Діти вільно пересуваються по дну басейна. По команді інструктора «Дельфіни» діти цієї команди роблять хвилі руками у воді, по команді «акули», діти з відповідної команди плескають по воді руками.

Методичні вказівки. Гра передбачає вільне пересування по воді, розвиток уваги, адаптацію у водному середовищі.

«Набери водичку у відерце»

Опис гри. Кожна дитина отримує мочалку і відерце. По команді інструктора діти за допомогою мочалки наповнюють свої відерця водою. Виграє той, хто швидше набере воду.

Методичні вказівки. Відерця поставити на бортик. Мочалки і відерця повинні бути однаковими.

«Рибка під водою»

Опис гри. Кожна дитина отримує надувну рибку. Діти стають в коло. По команді інструктора «гру почали» діти водять рибку по поверхні води, по команді «Рибка під водою», діти занурюють іграшку у воду.

Методичні вказівки. Подолання опору води за допомогою іграшок.

«Гаряча перлинка»

Опис гри. Діти стають в коло. По команді інструктора «гру почали» діти передають м'яч по колу. Коли інструктор каже «Стоп», гра зупиняється. Той, хто залишився з перлинкою (м'ячем) у руці, стає в коло. Гра триває, поки половина дітей не опиниться у колі. Потім починається знову.

Методичні вказівки. Гра передбачає вільне перебування на воді, розвиток уваги, адаптацію у водному середовищі.

«Хто більше назбирає м'ячів у відерце»

Опис гри. Кожна дитина отримує відерце. М'ячі розкидані по поверхні води. Діти стоять вздовж бортика. По команді інструктора діти наповнюють свої відерця м'ячами. Виграє той, хто більше матиме м'ячів у відерку.

Методичні вказівки. Подолання опору води.

«Утвори змійку».

Опис гри. Діти знаходяться в басейні, в довільному розташуванні. Ведучий починає гру, ловлячи дітей. Той хто пійманий, стає позаду ведучого, кладе йому руки на плечі. Гра триває, поки ведучий не спіймає всіх дітей.

Методичні вказівки. Адаптація в умовах водного середовища, розвиток уваги.

«Вовк і козенята»

Опис гри. Діти (козенята) знаходяться в басейні біля бортика. Ведучий (вовк) стоїть в центрі басейна. Покоманді інструктора, «козенята» мають перейти на другий берег (до протилежного бортика) так, щоб «вовк» їх не спіймав. Той, кого «вовк» спіймав, стає його помічником і допомагає ловити «козенят». Гра триває до тих пір, поки всі «козенята» не стануть помічниками «вовка».

Методичні вказівки. Подолання опору води.

Рухливі ігри для навчання занурення обличчя у воду:

«Кораблики і Буйки»

Опис гри. Діти знаходяться в басейні, в довільному розташуванні. Всі діти, починаючи гру є корабличками. Їхнє завдання пересуватись по дну басейна, занурюючи плечі у воду. По команді інструктора «Буйки», діти вдихають повітря і на затримці дихання ховають обличчя у воду. Потім знову плвуть як кораблики.

Методичні вказівки. Занурення плечей і обличчя у воду, слідкувати, щоб діти перед тим як занурити обличчя, вдихнули повітря. При проведенні гри вперше, це можна сказати.

Рухливі ігри для навчання занурення у воду з головою та пірнання:

«Підводники».

Опис гри. Учасники заходять у воду до грудей і утворюють собою коло. Ведучий стає у центрі кола. У його руках – гімнастична палиця (гумова) завдовжки 1,5-2 метри. Він крутить її по колу над поверхнею води, змушуючи гравців ховати голову під водою. Ведучий намагається розкручувати то швидше, то повільніше, відволікаючи увагу гравців. Хто не встиг сховати голову під водою і його торкнулася палиця, той стає на місце ведучого, а ведучий бере участь у змаганні як звичайний гравець.

Методичні вказівки. Звикання до води, водних бризг в ігровому середовищі.

«Хто зайвий?»

Опис гри. Залежно від кількості учасників, потрібно на 1 менше надувних кругів. Круги розкладені на воді. По сигналу інструктора, діти намагаються зайняти свій круг, під нирнувши, опинитися в кругу. Хто залишився без круга, вибуває з гри, забираючи при цьому один круг. Гра триває до визначення переможця.

Методичні вказівки. Переміщення по дну басейна, подолання водобоязні.

«Спритні рибки»

Опис гри. Учасники діляться на 2 команди. Двоє дорослих (інструктор і медсестра) тримають занурені у воду обручі, кожен по одному з своєї сторони бортика, стоячи на суші. Діти по одному, підходячи до обруча, пірнають, переходять через обруч і винирають поза обручем, добігають до протилежного бортика, після того наступний учасник команди виконує теж саме. Виграє та команда, котра першою виконає завдання.

Методичні вказівки. Гра передбачає вільне пересування по воді, розвиток уваги.

«Буксир»

Опис гри. У грі можуть взяти участь кілька команд по 3 дітей. Двоє стоять у воді, тримаючи між собою гумову палицю. Третій учасник тримається за неї руками. За сигналом судді вони тягнуть його до фінішу по воді. Переможцем стає трійка, яка першою дістанеться фінішу.

Методичні вказівки. Гра передбачає вільне пересування по воді, розвиток уваги, адаптацію у водному середовищі.

«Сонце і місяць»

Опис гри. Гра проводиться на глибині одного метра. Учасники поділяються за ролями на «сонечка» і «місяці». (можна робити розподіл за статтю). Діти стають в коло, тримаючи один до одного за руки. За сигналом ведучого «Сонечко ховається під воду» діти - «сонечка» присідають, занурюючись під воду, за сигналом «Місяць ховається під воду» діти - «місяці» присідають під воду. Можна також виконувати занурення одночасно і «місяців» і «сонечок».

Методичні вказівки. Гра передбачає вільне пересування по воді, розвиток уваги, адаптацію у водному середовищі.

«Щука та рибки»

Опис гри. У грі беруть участь 10 «рибок» і більше дітей і 1 «щука». Посередині басейну перебуває «щука», по обидва береги - «рибки». За сигналом ведучого команди «рибок» повинні помінятися місцями, тобто перебраться до протилежного бортика. «Рибки», проходячи повз «щуку», повинні зануритись під воду, щоб щука їх не спіймала. Спіймані «рибки» з гри не вибувають, вони

стають помічниками «щуки» і допомагають їй ловити інших учасників гри. Після 4-5 спійманих рибок ведучий вибирає на роль «щуки» нового гравця.

Методичні вказівки. Гра передбачає вільне пересування по воді, розвиток уваги, адаптацію у водному середовищі.

«Рибка в сітці»

Опис гри. Поділити дітей на дві команди. Для інструктора буде потрібен секундомір. Перша команда тримається за руки і утворює коло - сітку, друга команда - риби – розміщується всередині кола. За сигналом тренера, діти - риби намагаються вибратися з сітки, пірнаючи під руками дітей, що утворюють коло. Переможцем вважається команда, яка якнайшвидше вийде з сітки. Примітка: Група, що утворює сітку не може перешкоджати групі - риб, які залишають сітку.

Методичні вказівки. Розвиток дихання, переміщення по дну басейна.

Рухливі ігри для оволодіння вмінням розплющувати очі у воді:

«Хатки»

Опис гри. Діти поділяються на дві або три команди (бажано, щоб в кожній команді було не більше 3 дітей). Інструктор розкладає обручі великого розміру на поверхні води на відстані один від одного. Діти стають вздовж бортика. По команді «гру почали» діти ходять по воді, граються, купаються. По команді інструктора «Всі в хатки» діти повинні зайняти місце в своїй хатці (обручі).

Методичні вказівки. Гра передбачає вільне пересування по воді, розвиток уваги, адаптацію у водному середовищі.

«Полічи під водою»

Опис гри. Гра проводиться в чистій воді на глибині одного метра. Учасники стають парами обличчям один до одного. За сигналом ведучого один гравець з кожної команди присідає під воду і розплющує очі, другий показує йому під водою один, два або кілька пальців. Після того, як гравець випірне з води, ведучий запитує, скільки пальців він побачив. Якщо відповідь правильна, гравці міняються ролями.

Методичні вказівки. Подолання опору води за допомогою іграшок.

«Скарби»

Опис гри. На дно басейну кидають камінці, різних кольорів (смарагди, топази, рубіни...). За сигналом інструктора, учасники гри пірнають під воду і знаходять кожен свій скарб. Знайшовши скарб, кожен називає колір і камінь, що йому відповідає.

Методичні вказівки. Кількість камінців повинно дорівнювати кількості дітей.

«Водолаз»

Опис гри. На дно басейну кидають пластикові тарілки. За 237 сигналом судді учасники гри пірнають під воду і намагаються зібрати якнайбільше тарілок. Перемога присуджується тому, хто протягом 30-40 секунд назбирає найбільше тарілок.

Методичні вказівки. Подолання опору води за допомогою іграшок.

«У пошуках рибки Дорі»

Опис гри. Діти стоять вздовж бортика, обернувшись спиною до інструктора. Інструктор кидає рибку «Дорі» на дно басейну в будь-якому напрямі. По сигналу інструктора діти обертаються і починають пошуки рибки «Дорі». Хто віднайшов рибку, вважається переможцем.

Методичні вказівки. Рибка повинна бути невеликого розміру, щоб діти шукали її пірнаючи.

Рухливі ігри для навчання затримки дихання та видихів під водою:

«Кити»

Опис гри. Гравці «кити» стоять у воді, що сягає їм плечей. За сигналом ведучого гравці повинні набрати повітря, пірнути під воду, видихнути повітря під водою, утворюючи при цьому якнайбільше бульок. Хто зробив найбільше бульок, вважається переможцем.

Методичні вказівки. Відерця поставити на бортик. Мочалки і відерця повинні бути однаковими.

«Рибки, качечки і орел»

Опис гри. Всі діти приймають участь у грі у ролі качок. Вони пересуваються по дну басейну, по команді інструктора «Рибки», діти повинні зануритись у воду, перетворившись у рибок для того щоб хитрий орел не спіймав їх. У ролі орла виступає інструктор. Якщо орел спіймав качечку, що не перетворилась на рибку, то вона вибуває з гри. По команді інструктора «Качечки» знову починають вільно пересуватись по воді.

Методичні вказівки. Подолання опору води.

«Замок Русалоньки»

Опис гри. Діти тримаються за руки, утворивши коло. Йдуть по колу під лічилку: «Довго ми трудились, довго ми шукали, доки віднайшли під водою Замок Русалоньки». Під час слів «Замок Русалоньки», діти присідають під воду, утворюючи замок.

Методичні вказівки. Слідкувати за одночасним виконанням.

«Плаваючі фонтани»

Опис гри. Гравці поділяються на дві команди, котрі стоять у воді, що сягає їм плечей. Руки кладуть на плечі попереднього учасника, утворивши дві шеренги. За сигналом ведучого гравці повинні крокуючи від одного бортика до іншого, присідаючи під воду, перейти до іншого бортик. Команда, котра першою виконає завдання, вважається переможцем

Методичні вказівки. При ходьбі необхідно набрати повітря над водою, пірнути під воду, видихнути повітря під водою, утворюючи при цьому якнайбільше бульок.

«Мишки»

Опис гри. З поміж дітей вибирається один котик, решта учасників – мишки. Мишки розташовуються в довільному місці плавального басейну, котик - біля драбинки при вході у воду. По сигналу інструктора котик підходить по черзі до мишок, до кого підійшов, той присідає під воду, затримавши подих, а котик йде до іншої мишки. Пройшовши повз всіх мишок, котика змінює інший учасник і гра починається знову.

Методичні вказівки. Присідати під воду тільки тоді, коли підходить котик.

«Літаючий м'яч»

Опис гри. Діти стають в коло на відстані 1 метра один від одного. По колу перекидають м'яч. Хто спіймав м'яча, присідає під воду, затримавши дихання. Потім піднімається і перекидає м'яч наступному і.т.д.

Методичні вказівки. М'яч повинен бути надувним, діаметром не менше 30 см.

«Порятунок крабів»

Опис гри. Діти поділяються на 3 команди: 1 команда (охоронці крабів) взявшись за руки стоять поперек басейну, охороняючи крабів, 2 команда (краби) стоять позаду 1, а 3 команда (рятівники) стоїть перед 1. По сигналу інструктора кожен рятівник підходить до охоронців, що тримаються за руки, пірнає під руками, забирає одного краба і повертається таким самим чином разом з ним. Гра триває, поки рятівники не врятують всіх крабів.

Методичні вказівки. Охоронцям не дозволяється перешкоджати рятівникам у порятунку крабів.

«Золотий ключик»

Опис гри. Один учасник – «Буратіно» стоїть біля бортика всередині обруча, що лежить на поверхні води. Це хатка, в якій закрав його «Карабас». Решта учасників стоять вздовж бортика, обернувшись спиною до інструктора. Інструктор кидає ключик на дно басейну в будь-якому напрямі. По сигналу інструктора діти обертаються і починають пошуки «Золотого ключика». Хто віднайшов, несе його до хатки «Буратіно» і звільняє його з полону.

Методичні вказівки. Коли інструктор кидає ключ, учасникам не можна обертатись або підглядати.

Рухливі ігри для здобуття вміння триматися на воді:

«Рак-неборак».

Опис гри. Одного учасника вибирають на роль «Рака-неборака». Решта учасників стоять в центрі басейна, тримаючись руками за велике надувне коло. Коли інструктор промовляє «а я рак-неборак, як ущипну буде знак», рак починає підходити до учасників, а вони повинні всі підняти ноги з дна басейна і

лягти на воду, тримаючись за коло. Рак повинен спіймати учасника, що не виконає цього, і він стає наступним «раком-небораком». **Методичні вказівки.** Інструктор повинен слідкувати, щоб рак ловив лише тих учасників, що не підняли вчасно ніг.

«Зірочка»

Опис гри. Діти стоять вздовж бортика, тримаючись за нього руками. Інструктор розповідає про небо, що на ньому увечері світять яскраві зіроньки. Почувши слово «зіроньки», діти повинні вдихнути повітря і лягти на воду. По команді інструктора піднятися у в.п.

Методичні вказівки. Голова повинна бути опущена у воду, ноги нарізно, при виконанні «зіроньки» не працюють.

«Зірочка в парах»

Опис гри. Діти стоять по парах тримаючись за руки. Інструктор розповідає про небо, що на ньому увечері світять яскраві зіроньки. Почувши слово «зіроньки», діти повинні вдихнути повітря і лягти на воду. По команді інструктора піднятися у в.п.

Методичні вказівки. Голова повинна бути опущена у воду, ноги нарізно, при виконанні «зіроньки» не працюють.

«Качки»

Опис гри. Учасники розташовуються в довільному місці плавального басейну, знаходячись у надувних колах. По команді інструктора «Качки на прогулянці», учасники ходять по дну басейна, тримаючись за круги. По команді інструктора «Качки поплили», учасники відштовхуючись від дна, намагаються лягти на воду.

Методичні вказівки. Слідкувати за правильним виконанням.

«Човники»

Опис гри. Діти стоять вздовж бортика, тримаючись за дощечку. По команді інструктора «Човники», учасники відштовхуючись від бортика, повинні лягти на воду і доплисти до протилежного бортика.

Методичні вказівки. Учасники повинні перепливати поперек басейну.

«Водяні лілеї»

Опис гри. Учасники розташовуються в довільному місці плавального басейну, тримаючись руками за дощечки. По команді інструктора «Водяні лілеї пливуть», учасники відштовхуючись від дна, намагаються лягти на воду на спині, тримаючи дощечки в руках. По команді інструктора «Водяні лілеї ростуть», учасники повинні піднятися і стати на дно басейна.

Методичні вказівки. Кожен учасник повинен мати по дві однакові плавальні дошки.

Рухливі ігри для навчання ковзання у воді:

«Стріли»

Опис гри. Діти стоять вздовж бортика, руки тримаючи за головою. По команді інструктора «Пливе стріла», учасники відштовхуючись від бортика, повинні лягти на воду і доплисти до протилежного бортика.

Методичні вказівки. Учасники повинні перепливати поперек басейну.

«Фіксики-гвинтики»

Опис гри. Діти стоять вздовж бортика, руки тримаючи за головою. По команді інструктора «Фіксики», учасники відштовхуючись від бортика, повинні лягти на воду на груди і доплисти до протилежного бортика. Діти стоять вздовж бортика, руки тримаючи за головою. По команді інструктора «Фіксики-гвинтики», учасники відштовхуючись від бортика, повинні лягти на воду на груди, а потім повернутись на спину і доплисти до протилежного бортика.

Методичні вказівки. Учасники повинні перепливати поперек басейну.

«Торпеди»

Опис гри. Діти стоять вздовж бортика, руки тримаючи за головою. По команді інструктора «Торпеди наступають», учасники відштовхуючись від бортика, повинні лягти на воду на груди, працюючи ногами кролем, доплисти до протилежного бортика.

Методичні вказівки. Учасникам інструктор показує як правильно працювати ногами.

«Крокодили на полюванні»

Опис гри. З поміж дітей вибирається один учасник, котрий стає в центр басейна, решта учасників – крокодили. Крокодили стоять вздовж двох протилежних бортиків. По команді інструктора «Крокодили на полюванні», учасники відштовхуючись від бортика, повинні лягти на воду і доплисти до учасника, що стоїть посередині басейна. Хто перший допливе, стає на його місце.

Методичні вказівки. Якщо посередині стоїть дівчинка, вона буде називати «Дора», якщо хлопчик – «Дієго».

«Кити на прогулянці»

Опис гри. Учасники розташовуються в довільному місці плавального басейну. По команді інструктора «Кити на прогулянці», учасники ходять по дну басейна. По команді інструктора «Кити поплили», учасники відштовхуючись від дна, лягають на груди на воду, працюючи при цьому ногами кролем.

Методичні вказівки. Слідкувати за правильним виконанням.

Рухливі ігри для навчання гребкових рухів:

«Моторні лодки»

Опис гри. Діти стоять вздовж бортика, тримаючись за дощечку. По команді інструктора «Моторні лодочки поплили», учасники відштовхуючись від бортика, повинні лягти на воду, працюючи ногами кролем в повну силу, доплисти до протилежного бортика.

Методичні вказівки. Учасники повинні перепливати поперек басейну.

«Веселі човники»

Опис гри. Діти стають навколо обруча, що розташований в центрі басейну. Однією рукою тримаються за дощечку, іншою виконують гребок рукою. По команді інструктора «Човники пливуть» діти починають виконувати ці рухи по колу. Як тільки інструктор промовляє «Повертаємось назад», діти обертаються, змінюючи гребкову руку, пливуть в іншу сторону.

Методичні вказівки. Учасникам інструктор показує як правильно працювати гребковою рукою, наголошує, щоб були уважні. Працюють тільки руками, ногами йдуть по дну басейна.

«Вітрячок»

Опис гри. Діти стають навколо обруча, що розташований в центрі басейну. По команді інструктора «Вітрячок на прогулянці» діти починають виконувати гребкові рухи руками по колу. Як тільки інструктор промовляє «Повертаємось назад», діти обертаються, пливуть в іншу сторону.

Методичні вказівки. Учасникам інструктор показує як правильно працювати руками позмінно, наголошує, щоб були уважні. Працюють тільки руками, ногами йдуть по дну басейна.

«Веслярі»

Опис гри. Гравці поділяються на дві команди, котрі стоять у воді, що сягає їм плечей. Розподіляються по парах, одні за одними. Між учасниками знаходиться плавальна дощечка, яку вони тримають однією рукою. Вільною рукою діти повинні робити гребки руками одночасно. За сигналом ведучого гравці повинні крокуючи від одного бортика до іншого, виконувати рухи. Команда, котра першою виконає завдання, вважається переможцем.

Методичні вказівки. При ходьбі необхідно добре тримати дощечку, щоб не вислизнула.

«Катамарани»

Опис гри. Гравці поділяються на дві команди, котрі стоять у воді, що сягає їм плечей. Розподіляються по парах, одні за одними. Між учасниками знаходиться плавальна дощечка, яку вони тримають однією рукою. Вільною рукою діти повинні робити гребки руками по черзі, спочатку учасник, що знаходиться справа, потім той, що зліва. За сигналом ведучого гравці повинні крокуючи від одного бортика до іншого, виконувати рухи. Команда, котра першою виконає завдання, вважається переможцем.

Методичні вказівки. При ходьбі необхідно добре тримати дощечку, щоб не вислизнула, уважно слідкувати за позмінним виконанням гребків.

«Юнга»

Опис гри. Гравці поділяються на дві команди, утворивши дві шеренги. За сигналом ведучого гравці повинні крокуючи від одного бортика до іншого, присідаючи зануривши плечі у воду, перейти до іншого бортика, виконуючи при цьому гребки руками позмінно. Команда, котра першою виконає завдання, вважається переможцем.

Методичні вказівки. Слідкувати за правильним виконанням.

Рухливі ігри для навчання стрибків у воді:

«Стрибаючі м'ячі»

Опис гри. Гравці поділяються на дві команди, стають один напроти одного. Одна команда має назву «Пірати», інша – «Захисники острова». Гравці однієї команди тримають в руках м'яч. За сигналом ведучого гравці повинні одночасно перекинути м'яч іншій команді, вистрибуючи при цьому вгору.

Методичні вказівки. Слідкувати за одночасним виконанням вправи.

«Кузя»

Опис гри. Діти знаходяться в басейні, в довільному розташуванні. За командою інструктора, діти починають стрибати у воді. Почувши слово «дощик», вони повинні добігти до грибочка (надувне коло, що розташоване в куті басейна). Потім гра повторюється знову.

Методичні вказівки. Слідкувати за правильним виконанням.

«Веселі кенгуру»

Опис гри. Діти (кенгурята) знаходяться в басейні біля бортика (в будиночку). Покоманді інструктора, «кенгурята» мають перейти до протилежного бортика (до зоопарку), стрибаючи вгору і вперед. Потім гра повторюється знову.

Методичні вказівки. Слідкувати за правильним виконанням.

«Мавпочки»

Опис гри. Над ванною басейну (посередині) підвішані прапорці, так щоб дитина виконуючи стрибок у воді змогла доторкнутися до них. Гравці

поділяються на дві команди, утворивши дві шеренги. За сигналом ведучого гравці повинні перейти від одного бортика до іншого, посередині підстрибнувши і доторкнувшись до прапорця. Команда, котра першою виконає завдання, вважається переможцем.

Методичні вказівки. Слідкувати за правильним виконанням [16].

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Глазирін І. Д. Плавання : навч. посіб. / І. Д. Глазирін. – Київ : Кондор, 2011. – 502 с.
2. Грузевич І. Механізми формування адаптаційних ефектів під час застосування пристроїв додаткової стимуляції системи дихання спортсменів. / І. Грузевич, Р. Кропта, О. Жирнов. // ДНДІФКС. – 2019. – №40. – С. 12–17.
3. Грузевич І., Кізлевич Ю., Кропта Р., Романенко В. Історичний розвиток спортивного плавання у першому періоді ігор олімпіад сучасності. Фізична культура, спорт та здоров'я нації . 2019. №8. С.123-127.
4. Грузевич І., Кропта Р.В., Мельник О.В. Вдосконалення спеціальної витривалості юних плавців на основі індивідуалізації інтенсивності тренувальних навантажень. Молодь та олімпійський рух: Збірник тез доповідей XII Міжнародної конференції молодих вчених. 2019. НУФВСУ. С.111-113.
5. Грузевич І., Кропта Р.В., Мельник О.В. Лісчишин Г.В. Індивідуалізація функціональної підготовки плавців шляхом визначення зон інтенсивності навантаження. Актуальні проблеми медико-біологічного забезпечення фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації // Збірник статей V Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції. ХДАФК. 2019. С. 34-41.
6. Джуринський П.Б. Методичні вказівки до самостійної роботи студентів з дисципліни «Теорія і методика викладання плавання» // Методичний посібник для студентів напряму підготовки 6.010201 Фізичне виховання. – Одеса : ПНПУ імені К.Д. Ушинського, 2014. – 31 с
7. Дубовис М.С., Короп Ю.О. Ігри та ігрові вправи для початкового навчання плавання: Посібник для вчителів. — К.: Радянська школа, 1991. — 143 с

8. Ефективність засобів при початковому навчанні плаванню дітей шкільного віку / Микола Чаплінський, Олег Сидорко, Мар'ян Островський, Олександр Лисих // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2008. – № 2. – С. 17 – 20.
9. Зуозене, И.Ю., Скирене, В., (2009), "Поиск показателей, определяющих эффективность преодоления стартового отрезка в плавании", Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, № 1, С. 64-69.
10. Іваськів С.М. Плавання з методикою викладання : Навч. посібник для студентів фак. фіз. виховання та вчителів фізкультури . — Тернопіль, 2003. — 110 с.
11. Йосипчук В. В. Наука з початкового навчання плаванню учнів молодших та старших класів / В. В. Йосипчук. – Львів, 2004. – 145 с.
12. Кропта Р.В. Грузевич І.В. (2018). Науково-методичні засади дослідження функціональної підготовленості кваліфікованих спортсменів, що спеціалізуються у видах спорту на витривалість. Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації: колективна монографія / за заг. ред. В. М. Костюкевича. Вінниця: ТОВ «Планер», 299-315.
13. Крук М.З., Биканов С.Р., Крук А.З. Теорія і методика викладання плавання: Навчально-методичні матеріали для студентів факультету фізичного виховання і спорту. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2010. – 108 с.
14. Ляшенко А.М., Делова І.О., Делова К.О., Поступний Є.О. Аналіз техніки виконання поворотів у спортивному плаванні та методика навчання. ТМФВ. 2010. №5. С. 28-34.
15. Майструк В.В. Плавання: техніка та правила змагань. Івано-Франківськ. 2004. 92с.
16. Назаркевич Л. І. Структура і зміст фізкультурно-оздоровчих занять з плавання для дітей молодшого шкільного віку: дис. канд.: 24.00.02 / Назаркевич Л. І. – Львів, 2018. – 159 с.

17. Оздоровче плавання : навч. посіб. для студентів I–II рівнів вищої освіти / Юрій Бріскін, Тетяна Одинець, Мар'ян Пітин, Олег Сидорко. – Львів : ЛДУФК, 2017. – 200 с.
18. Пилипко, О., Пилипко, А. (2019). "Взаємозв'язок морфофункціональних показників зі спортивним результатом у кваліфікованих спортсменів, які спеціалізуються в плаванні вільним стилем на дистанціях різної довжини", Слобожанський науково-спортивний вісник, № 5(73), С. 82-87, doi:10.15391/snsv.2019-5.014
19. Плавання. Правила змагань. <http://usf.org.ua/>
20. Платонов В.Н. Техническое совершенствование пловцов / В.Н. Платонов // Плавание. – К. : Олимпийская литература, 2000. – С. 103–115
21. Платонов, В.Н. (2012). Спортивное плавание: путь к успеху: в 2-х кн., Олимпийская литература, Киев.
22. Полатайко Ю. О. Плавання / Ю. О. Полатайко. – Івано-Франківськ : Плай, 2004. – 259 с.
23. Політько, Е.В. (2015). Особенности морфофункциональных характеристик квалифицированных спортсменов-пловцов. Метод. рек. для студентов специализации "Плавание", ХГАФК, Харьков.
24. Політько О. Особливості морфо-функціональних характеристик і фізичної підготовленості спринтерів 15–16 років, які спеціалізуються у різних способах плавання / О. Політько, Л. Шейко. // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2020. – №1. – С. 117–121.
25. Політько, О., Лобойко, А. (2019). "Взаємозв'язок морфо-функціональних характеристик і фізичної підготовленості зі спортивними результатами плавців-спринтерів", Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту: збірник наукових праць, С. 66-72, режим доступу: http://journals.uran.ua/cvs_konf/issue/archive.
26. Саламатов П. В. Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури до навчання плавання дітей в оздоровчому таборі. Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К.Д.Ушинського №2(109). 2016. Р. 69-73.

27. Сидорко О. Оздоровче плавання як засіб профілактики порушень постави дітей середнього шкільного віку / Сидорко Олег, Кіндзера Анна, Островська Наталя // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали ІХ Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. – Львів, 2014. – С. 88 – 92.
28. Скалій О.В. Азбука плавання для дітей та батьків: Навчальний посібник. – Тернопіль.: Астон. – 2003. – 102с.
29. Ткаченко Ю. І. Методика навчання спортивним способам плавання. Навчально-методичний посібник. Миколаїв. 2016. 59 с.
30. Чаплінський М. Техніка виконання поворотів: лекція з навчальної дисципліни " Теорія і методика плавання" для студентів спеціальності 014 Середня освіта «Фізична культура» [Електронний ресурс] / М. Чаплінський, О. Сидорко // ЛДУФК. – 2019. – Режим доступу до ресурсу: http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/20237/1/%D0%A2%D0%B5%D1%85%D0%BDi%D0%BA%D0%B0_%D0%B2%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F_%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D1%80%D0%BE%D1%82i%D0%B2.pdf.
31. Чаплінський М. Техніка плавання способом брас [Електронний ресурс] / М. Чаплінський, О. Сидорко // ЛДУФК. – 2018. – Режим доступу до ресурсу: <http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/20232/1/%D0%A2%D0%B5%D1%85.%D0%BF%D0%BB%D0%B0%D0%B2.%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%81.%D0%B1%D1%80%D0%B0%D1%81.pdf>.
32. Чаплінський М. Техніка плавання способом дельфін (батерфляй) [Електронний ресурс] / М. Чаплінський, О. Сидорко // ЛДУФК. – 2018. – Режим доступу до ресурсу: http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/20200/1/%D0%A2%D0%B5%D1%85.%D0%BF%D0%BB%D0%B0%D0%B2.%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%81.%D0%B4%D0%B5%D0%BB_%D1%84i%D0%BD.pdf.
33. Чаплінський М. Техніка плавання способом кроль на грудях: лекція з навчальної дисципліни " Теорія і методика плавання" для студентів

- спеціальності 014 Середня освіта «Фізична культура» [Електронний ресурс] / М. Чаплінський, О. Сидорко // ЛДУФК. – 2019. – Режим доступу до ресурсу:
http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/20234/1/%D0%A2%D0%B5%D1%85.%D0%BA%D1%80.%D0%BD%D0%B0_%D0%B3%D1%80%D1%83%D0%B4%D1%8F%D1%85.pdf.
34. Чаплінський М. Техніка плавання способом кроль на спині [Електронний ресурс] / М. Чаплінський, О. Сидорко // ЛДУФК. – 2018. – Режим доступу до ресурсу:
http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/20236/1/%D0%A2%D0%B5%D1%85.%D0%BA%D1%80%D0%BE%D0%BB__%D0%BD%D0%B0_%D1%81%D0%BF%D0%B8%D0%BDi.pdf.
35. Шульга Л. М. Оздоровче плавання: навч. посіб. / Л.М. Шульга. – К. : Олімпійська література, 2008. – 232 с.
36. Barney, David E, Barney, Robert. K. A Long Night's Journey Into Day: The Odyssey of the Butterfly Stroke in International Swimming. Proceedings: International Symposiumfor Olympic Research. 2006. 80 p.
37. Iryna Hryzevych, Viktoriia Bohuslavska, Ruslan Kropta, Yaroslav Galan, Ihor Nakonechnyi, Matyan Pityn. The effectiveness of the endogenous-hypoxic breathing in the physical training of skilled swimmers. Journal of Physical Education and Sport ® (JPES), 17 Supplement issue 3, Art 155, pp. 1009 - 1016, 2017 online ISSN: 2247 - 806X; p-ISSN: 2247 – 8051; ISSN - L = 2247 - 8051 © JPES.
38. Ruslan Kropta, Iryna Hruzevych, Zhyrnov Olexandr, Alla Sulima, Svitlana Salnikova, Volodymyr Kormiltsev, Vadim Poliak. Mechanisms of formation the training effects in athletes with application of swimmer's snorkel devise during the aerobic loads. Journal of Physical Education and Sport ® (JPES), Vol 20 (Supplement issue 1), Art 59 pp 413 – 419, 2020 online ISSN: 2247 - 806X; p-ISSN: 2247 – 8051; ISSN - L = 2247 - 8051 © JPES

ДОДАТОК 1

Фрагмент Єдиного календарного плану фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів України з плавання

Назва	Спеціальна спортивна програма (зазначити код)	Організатор заходу	Організаційно-методичні заходи	Організаційні заходи			Спортивні заходи			Вид змагання	Рік ІУФВБ	Всього днів	Питома вага днів (у відсотках)
				Організаційні заходи	Організаційно-методичні заходи	Спортивні заходи	Спортивні заходи	Спортивні заходи					
ІІІІ з спеціальної фізичної підготовки до чемпіонату Європи	04.02.20 20.02.20	17 Бровари Плавання "Фугає"	Україна	0	3	0	0	0	11	3001240	107		
Зимовий чемпіонат України серед юнаків (IV ранг)	05.02.20 06.02.20	4 Харків Ужгород	Область, Ф.С.Т. СК	500	100	65	0	0	715 ОК	3001240	2060		
Кубок світу (карфайт вода) (II ранг)	15.02.20 16.02.20	4 Київ Ужгород	Україна	3	2	0	0	0	5 ОК	3001240	20		
Міжнародні змагання з плавання (I ранг)	14.02.20 17.02.20	4 Івано-Франківськ Ужгород	Україна	0	2	70	0	0	78 ОК	3001240	312		
ІІІІ з спеціальної фізичної підготовки до чемпіонату Європи	16.02.20 29.02.20	14 Туреччина Ужгород	Україна	1	0	0	0	0	1	3001240	14		
Зимовий чемпіонат України серед юнаків та юніорок (IV ранг)	18.02.20 22.02.20	5 Дніпро С.П.Метур Ужгород	Область, Ф.С.Т. СК	650	100	65	0	0	815 ОК	3001240	4075		
ІІІІ з спеціальної фізичної підготовки до чемпіонату Європи	20.02.20 06.03.20	18 Київ басейн ЦРБСМ Ужгород	Україна	12	4	0	0	0	16	3001240	203		
ІІІІ з спеціальної фізичної підготовки до чемпіонату Європи	20.02.20 06.03.20	18 Київ басейн "Мілант" Ужгород	Україна	30	12	0	0	0	42	3001240	760		
ІІІІ з спеціальної фізичної підготовки до чемпіонату Європи	20.02.20 06.03.20	18 Туреччина Ужгород	Україна	12	4	0	0	0	16	3001240	203		
Міжнародні змагання з плавання "І етап Геміплана України" (II ранг)	28.02.20 01.03.20	3 Харків ОУСЦ "Азовська" Ужгород	Україна	500	80	30	0	0	810 О	3001240	1600		
ІІІІ з спеціальної фізичної підготовки до чемпіонату Європи	28.02.20 06.03.20	10 Бровари Плавання "Фугає" Ужгород	Україна	0	3	0	0	0	11	3001240	110		
ІІІІ з спеціальної фізичної підготовки до чемпіонату Європи	02.03.20 25.03.20	22 Україна Ужгород	Україна	1	1	0	0	0	2	3001240	44		
Кубок Європи (карфайт вода) (II ранг)	05.03.20 06.03.20	2 Івано-Франківськ Ужгород	Україна	7	2	0	0	0	9 О	3001240	45		
Зимовий чемпіонат України (II ранг)	06.03.20 13.03.20	5 Харків ОУСЦ "Азовська" Ужгород	Область	650	100	65	0	0	715 О	3001240	3075		
ІІІІ з спеціальної фізичної підготовки до чемпіонату Європи	15.03.20 31.03.20	17 Київ басейн "Мілант" Ужгород	Україна	30	8	0	0	0	28	3001240	470		
ІІІІ з спеціальної фізичної підготовки до чемпіонату Європи	17.03.20 10.04.20	25 Дніпро С.П.Метур Ужгород	Україна	10	3	0	0	0	13	3001240	305		
ІІІІ з спеціальної фізичної підготовки до чемпіонату Європи	19.03.20 10.04.20	23 Брест Ужгород	Україна	6	1	0	0	0	7	3001240	161		
ІІІІ з спеціальної фізичної підготовки до чемпіонату Європи (порі)	25.03.20 11.04.20	18 Івано-Франківськ Ужгород	Україна	10	5	0	0	0	15	3001240	270		

ЗАТВЕРДЖУЮ

Заступник Міністра культури,
молоді та спорту України

Володимир ШУМІЛІН

**РЕГЛАМЕНТ**

проведення зимового чемпіонату України з плавання
з 09 по 13 березня 2020 року у м. Харкові

1. ЦІЛІ І ЗАВДАННЯ

- Популяризація плавання.
- Підвищення рівня спортивної майстерності плавців.
- Виявлення спортсменів – кандидатів до збірної команди України з плавання.
- Визначення рівня розвитку плавання в країні.
- Підведення підсумків роботи серед спортивних організацій.

2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ

Проведення змагань доручається головній суддівській колегії, що затверджується МКМС України за поданням Федерації плавання України.

Змагання проводяться відповідно до правил Міжнародної федерації плавання (ФІНА).

3. УЧАСНИКИ ЗМАГАНЬ

У змаганнях зимового чемпіонату України з плавання беруть участь жінки, чоловіки, дівчата 2003-2004 років народження і молодші, юнаки 2002-2003 років народження і молодші.

Усі питання щодо належності спортсменів до фізкультурно-спортивних товариств, відомств, територій тощо вирішуються тільки до початку змагань на підставі заявок на участь та затверджених Мінмолодспортом списків збірних команд України з плавання на 2020 рік.

Члени збірних команд України серед спортсменів-інвалідів можуть брати участь у змаганнях відповідно до заявок управлінь з питань фізичної культури і спорту, або за заявкою Українського центру з фізичної культури і спорту інвалідів «Інваспорт».

4 - 5. УМОВИ ПРОВЕДЕННЯ, ХАРАКТЕР ЗАХОДУ

Зимовий чемпіонат України проводиться з 09 по 13 березня 2020 року у м. Харкові (басейн «Акварена» 50 м). День приїзду 09 березня 2020.

Змагання зимового чемпіонату України є кваліфікаційними для участі у XXXII Олімпійських іграх в м. Токіо (Японія) та відбірковими на чемпіонат Європи та чемпіонат Європи серед юніорів.

Змагання зимового чемпіонату України особисті. До змагань допускаються: жінки, чоловіки, дівчата 2003-2004 років народження і молодші, юнаки 2002-2003 років народження і молодші, які мають кваліфікацію не нижче КМС. Склад учасників (спортсменів і тренерів) необмежений.

Також допускаються іноземні спортсмени, що перебувають в Україні на законних підставах.

№27/16.2/20 від 15.01.2020

Учасники заявляються та відряджаються обласними та міськими спортивними управліннями, радами ФСТ, СДЮШОР, ДЮСШ та спортивними клубами після участі у відбіркових чемпіонатах областей та міста Києва.

Протоколи відбіркових змагань, затверджені головами відокремлених підрозділів Федерації плавання України, повинні бути відправлені разом з технічною заявкою та представлені на мандатній комісії у день приїзду на змагання.

Змагання проводяться з попередніми і фінальними запливами. У кожному номері програми проводиться один фінальний заплив.

Дистанції 800, 1500 м і естафети проводяться без попередніх запливів та комплектуються згідно з рейтингом результатів за 2019 рік. У вечірній частині програми на дистанціях 800 та 1500 м вільним стилем проводяться тільки найсильніші запливи.

В естафетному плаванні зимового чемпіонату України комплектація запливів проводиться за командними підсумками серед областей за 2019 рік.

Команди естафет комплектуються за територіальною ознакою.

Кожний учасник має право стартувати в необмеженій кількості номерів програми та естафетах. В естафетному плаванні кожна команда виставляє по одній естафеті на вид.

6. ПРОГРАМА ЗМАГАНЬ

Початок змагань: попередні запливи – 10.00
фінальні запливи – 17.00

1-й день		2-й день		3-й день		4-й день 15.45	
50 м вільний стиль	ж, ч	50 м брас	ж, ч	50 м на спині	ж, ч	50 м батерфляй	ж, ч
100 м брас	ж, ч	100 м вільний стиль	ж, ч	200 м брас	ж, ч	200 м к. п.	ж, ч
200 м батерфляй	ж, ч	400 м к. п.	ж, ч	200 м вільний стиль	ж, ч	800 м вільний стиль	ж
200 м на спині	ж, ч	1500 м вільний стиль	ж	100 м батерфляй	ж, ч	1500 м вільний стиль	ч
400 м вільний стиль	ж, ч	800 м вільний стиль	ч	Естафета 4 х 200 м вільний стиль	ж, ч	100 м на спині	ж, ч
Естафета 4 х 100 м комбінована	ж, ч	Естафета 4 х 100 м вільний стиль	ж, ч			Естафета 4 х 100 м комбінована змішана	

7. НАГОРОДЖЕННЯ ПЕРЕМОЖЦІВ

На зимовому чемпіонаті України нагороджуються:

спортсмени, що посіли I, II, III місця в індивідуальних номерах програми та естафетному плаванні, – дипломами та медалями.

8. УМОВИ ФІНАНСУВАННЯ ЗАХОДУ ТА МАТЕРІАЛЬНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ УЧАСНИКІВ

На зимовий чемпіонат України з плавання спортсмени, тренери, старші тренери відповідальні в області за плавання відряджаються за кошти організацій, які направляють команди на змагання (проїзд, добові у дорозі, харчування і розміщення у день приїзду і під час змагань). Якщо, у зв'язку з розкладом руху транспорту, неможливо приїхати у першу половину доби у день приїзду, і виїхати у вечір після закінчення змагань, дозволяється приїзд на змагання на добу раніше і виїзд на добу пізніше з оплатою розміщення, харчування і добових.

МКМС забезпечує розміщення, проїзд, добові у дорозі і харчування суддів, оренду спортивних споруд, швидку допомогу, транспортні послуги, друковану продукцію – протоколи змагань, афіші, канцелярські товари, папір, доставку та обслуговування електронної системи фіксації часу інші витрати щодо проведення змагань та нагородження переможців (медалі – 64 комплекти) в межах затвердженого кошторису.

Федерація плавання України забезпечує обслуговування автоматичного суддівського обладнання, для нагородження переможців змагань – дипломами.

На зимовий чемпіонат України з плавання допускаються учасники, що підтвердили участь у встановлений термін.

Це положення складено відповідно до статті 45 Закону України «Про фізичну культуру і спорт» та наказу Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту від 06.08.2010 № 2659 «Про затвердження Вимог до змісту положення (регламенту) про офіційні фізкультурно-оздоровчі заходи або спортивні змагання», зареєстрованого в Міністерстві юстиції України 01.09.2010 №766/18061 і є офіційним викликом на змагання.

9. БЕЗПЕКА ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ. ПІДГОТОВКА СПОРТИВНИХ СПОРУД.

Відповідно до Постанови Кабінету Міністрів України від 18 грудня 1998 року №2025 “Про порядок підготовки спортивних споруд та інших спеціально відведених місць для проведення масових спортивних та культурно-видовищних заходів”:

- підготовка спортивних споруд покладається на їх власників;
- контроль за підготовкою спортивних споруд та забезпеченням безпеки під час проведення змагань здійснює робоча комісія, що утворюється Федерацією плавання України.

10. ПОРЯДОК І ТЕРМІН ПОДАННЯ ЗАЯВОК

За 20 днів до початку змагань територіальні організації мають підтвердити кількісний склад учасників.

Технічні заявки та протоколи відбіркових змагань затверджені головами відокремлених підрозділів Федерації плавання України за 7 днів до початку змагань надсилаються за допомогою програмного забезпечення «Інформ-регіон». Якщо технічні заявки не отримані вчасно (за 7 днів до початку змагань), учасники до змагань не допускаються або несуть стягнення відповідно до Правил змагань з плавання.

Зміни до заявок вносяться в день приїзду.

Непідтверджені заявочні результати спортсменів класифікуються у попередніх запливах як останні (з результатом 0000).

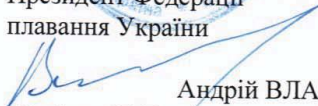
В день приїзду на змагання представники територій подають до мандатної комісії поіменні та технічні заявки спортсменів, засвідчені управліннями з питань фізичної культури і спорту, головами відокремлених підрозділів Федерації плавання України, відповідними медичними установами та протоколи відбіркових змагань затверджені головами відокремлених підрозділів Федерації плавання України.

Учасники змагань повинні мати відповідні документи, які підтверджують вік та належність спортсмена до території (паспорт, або свідоцтво про народження, довідку про реєстрацію), страховий поліс та ідентифікаційний номер.

Не пізніше ніж за годину до початку змагань представники естафетних команд повинні подати до секретаріату змагань картотеку естафетного плавання з прізвищами учасників команди у порядку етапів в естафеті. У разі запізнення представника команда від участі у естафетному плаванні відстороняється. Заявлені спортсмени, які не вийшли на старт без поважної причини, від подальшої участі у змаганнях відстороняються або несуть стягнення відповідно до Правил змагань з плавання.




ПОГОДЖЕНО
Президент Федерації
плавання України


Андрій ВЛАСКОВ
08 січня 2020 року



Леонід МИРСЬКИЙ


Г. Гоголь

Іменна заявка КДЮСШ на участь у зимовому чемпіонаті України з плавання

№ з/п	ПІП учасника	Дата народження	Спортивний розряд учасника	Спортивне товариство	ПІП тренера, спортивне звання	Віза лікаря (підпис і печатка)
1.	Бондар Євгенія Миколаївна	2002	КМС	КДЮСШ	Герасимов В.В. (ЗТУ)	здорова
2.	Герасименко Дарина Віталіївна	2002	КМС	КДЮСШ	Герасимов В.В. (ЗТУ)	здорова
3.	Денисенко Владислава Миколаївна	2003	КМС	КДЮСШ	Ковальчук Г.В. (ЗТУ)	здорова
4.	Заморняк Лариса Василівна	2002	КМС	КДЮСШ	Козярська Д.Ю. (національна категорія)	здорова
5.	Грицюк Олена Костянтинівна	2002	I	КДЮСШ	Чуприна А.А. (ЗТУ)	здорова
6.	Яковенко Анастасія Вікторівна	2003	I	КДЮСШ	Ковальчук Г.В. (ЗТУ)	здорова
7.	Боярчук Інна Костянтинівна	2004	I	КДЮСШ	Мельник А.В. (національна категорія)	здорова
8.	Анопрієнко Дар'я Вікторівна	2005	I	КДЮСШ	Ковальчук Г.В. (ЗТУ)	здорова
9.	Балабанова Діана Олегівна	2004	I	КДЮСШ	Чуприна А.А. (ЗТУ)	здорова
10.	Вовк Олена Володимирівна	2005	II	КДЮСШ	Мельник А.В. (національна категорія)	здорова
11.	Богайчук Олеся В'ячеславівна	2006	II	КДЮСШ	Козярська Д.Ю. (національна категорія)	здорова
12.	Степанюк Наталія Миколаївна	2006	II	КДЮСШ	Козярська Д.Ю. (національна категорія)	здорова

Керівник організації (підпис, печатка): Спринчак А.М.

Старший тренер (підпис): Герасименко В.В.

Лікар (підпис, печатка): Нестерова А.М

КАРТКА УЧАСНИКА ЗМАГАНЬ

Чол.

50 м

(дистанція)

Вільний стиль

(спосіб плавання)

00:24.45

(заочний результат)

КМС

(звання, розряд)

Черняк Ілля

(прізвище, ім'я)

30.09.1998

(дата народження)

Україна, Вінницька обл., м. Вінниця

(регіон)

Україна

(спортивне відомство)

Авангард

(плавальний центр)

ДЮСШ № 1 м. Вінниця

(ДЮСШ)

Попередній заплив

Результат: 24,52

Розряд: 1

Півфінал

Результат: 24,42

Розряд: КМС

Фінал

Результат: 24,35

Розряд: КМС

Місце: 3

Очки: 70

Тренери:

1. ЗТУ Коваленко Антон Андрійович
2. Якимчук Анатолій Володимирович

№ запливу	3	2
№ доріжки	2	3

Стартовий протокол зі спортивного плавання



I-й етап Ліги плавання України
Харків, 28.2. - 1.3.2020

Дистанція 23
29.02.2020 - 10:40

Дівчата, 50m На спині

9 років і молодші
Стартовий протокол

Вік

Заплив 1 з 4

0 ШМЕЛЬКОВА, Жанна	9	КЗ МС ДЮСШОР водних видів спор	NT
1 ГРИШИНА, Аліса	9	Водно-оздоровчий комплекс "РОЗ	1:13.61
2 ЛЕСНЯК, Мілана	8	"Дюсш 10"	59.00
3 КЛИМЕНКО, Емілі	8	"Дюсш 10"	57.00
4 ЖУРАВСЬКА, Марина	8	СДЮСШОР "Метеор"	56.00
5 ГОЛОПЬОРОВА, Валерія	9	Артёмсоль	56.15
6 КОРЧИНСЬКА, Анна	8	КЗ МС ДЮСШОР водних видів спор	58.00
7 ГЕДЗ, Анастасія	8	Артёмсоль	59.30
8 ХГОШ, Авиша	9	Спартак	1:30.00
9 БОРОВИК, Ярослава	9	КЗ МС ДЮСШОР водних видів спор	NT

Заплив 2 з 4

0 КРУПИЦЯ, Софія	9	КЗ МС ДЮСШОР водних видів спор	56.00
1 ЧМОНА, Вероніка	8	СДЮСШОР "Метеор"	55.00
2 БЕЗУХ, Христина	9	Ск Актив	52.00
3 НІКОЛАЄНКО, Анастасія	8	Дюсш Вп Заес	50.00
4 МАЛЬКОВА, Марія	9	СДЮСШОР "Метеор"	50.00
5 МУРАЗАНОВА, Ярослава	8	"Дюсш 10"	50.00
6 КОЗАРЕЦКАЯ, Маша	9	Південна Столиця	51.00
7 ОВЧАРОВА, Єлизавета	9	Артёмсоль	53.10
9 РУДАН, Анна	9	Ск Актив	56.00

Заплив 3 з 4

0 ФИЛИПЕНКО, Вікторія	8	АФК Волна	49.04
1 СТАДНІЧЕНКО, Анастасія	7	КДЮСШ-9 Харків	48.00
2 ГЛУЩЕНКО, Єкатерина	8	АФК Волна	47.14
3 КУРОЧКИНА, Дарья	9	ВСК Юність	47.00
4 ЖАКУН, Дарія	8	Swimm_UA	47.00
5 КОЖУХАР, Марія	9	"Дюсш 10"	47.00
6 САМУЙЛИК, Ульяна	8	Ск Нефтехимик	47.00
7 ЗАГОСКІНА, Ілона	9	СДЮСШОР "Метеор"	48.00
8 ЧЕБАНАШ, Алла	8	СК Титан	48.00
9 ПАДУЧАК, Поліна	9	Рогатинська ДЮСШ	49.50

Кошторис витрат на проведення змагань

ЗАТВЕРДЖЕНО
наказ Міністерства спорту
2014 № _____

кошторис в сумі 75 325 (сімдесят п'ять тисяч
триста двадцять п'ять) грн.
Заступник Міністра молоді та спорту України

МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ 01001, м. Київ, вул. Еспланадна, 42		Управління збірних команд та забезпечення 01001, м. Київ, вул. Еспланадна, 30-Б	
КОШТОРИС № 20/2 М		ЗВІТ ПО КОШТОРИСУ № _____	
витрат на проведення спортивного заходу			
Назва заходу <u>участь у міжнародних змаганнях серії Fina Diving Grand Prix збірної команди України зі стрибків плавання</u>		Представник Міністерства спорту _____	
Наказ № _____ від _____ 2014		Відповідальний за проведення заходу _____	
Місце проведення <u>м. Мадрид (Іспанія)</u>		Кропота Руслан Віталійович	
Час проведення (враховуючи день приїзду іногородніх учасників): _____ поч. 10.02.14		кін. 17.02.2014	
О С Н О В Н І Д А Н І		Всього 8 днів	
1. Загальна кількість учасників (спортсменів, тренерів, суддів тощо)		За кошторисом	
а) спортсменів _____ у т. ч. іногородніх _____		11 чоловік	
б) тренерів _____ у т. ч. іногородніх _____		6 чоловік	
в) суддів змагання _____ у т. ч. іногородніх _____		5 чоловік	
г) представник Міністерства спорту _____		чоловік	
2. Всього людино-днів участі в заході _____ л/д		88 людино-днів	
		Фактично	
		чоловік	
		чоловік	
		чоловік	
		чоловік	
		чоловік	
		чоловік	
		чоловік	
		чоловік	
		чоловік	

№ п/п	Назва статті витрат	КЕКВ	За кошторисом				Фактичні витрати (грн.)	Фактична економія (грн.)
			сума витрат всього (грн.)	в т. ч. загальний фонд (грн.)	в т. ч. спеціальний фонд (грн.)	в т. ч. видати готівкою (грн.)		
1.	Послуги з організації харчування учасників заходу	2240						
	спортсмени чол. дн. грн. 2240							
	тренери чол. дн. грн. 2240							
	судді (місцеві) чол. дн. грн. 2240							
	судді (іногородні) чол. дн. грн. 2240							
	представник Міністерства спорту чол. дн. грн. 2240							
	Додаткове харчування:							
	спортсмени чол. дн. грн. 2240							
2.	Послуги з організації проживання учасників заходу (вказати найменування, спортивних баз, готелів, гуртожитків та інших місць проживання)	2240						
	спортсмени чол. дн. 250 грн. 2240							
	тренери чол. дн. 250 грн. 2240							
	спортсмени чол. дн. 250 грн. 2240							
	тренери чол. дн. 2240							
3.	Послуги з авіаперевезень, перевезень багажу, перевезень автобусом, потягом тощо (придбання проїзних документів) вказати вид транспорту, країну, місто тощо: потяг	2250	64 380,00	64 380,00		1 280,00		
	м/п -Київ (в середньому) потяг, автобус 1 чол. 280 грн. 2250		280,00	280,00		280,00		
	Київ-м/п (в середньому) чол. грн. 2250							
	Київ-Мадрид-Київ (літак) 3 чол. 4500 грн. 2250		13 500,00	13 500,00				
	Київ-Мадрид-Берлін-Київ (літак) 8 чол. 6200 грн. 2250		49 600,00	49 600,00				
	перевезення багажу 1 чол. 1000 грн. 2250		1 000,00	1 000,00		1 000,00		
4.	Відшкодування добових витрат	2250	30,00	30,00		30,00		
	спортсмени, тренери 1 чол. 1 дн. 30 грн. 2250		30,00	30,00		30,00		
	спортсмени, тренери чол. дн. грн. 2250							
	судді чол. дн. грн. 2250							
	судді чол. дн. грн. 2250							
5.	Послуги з експлуатації спортивних споруд, спеціального обладнання та облаштування місць для проведення навчально-тренувальних зборів, спортивних змагань і заходів всеукраїнського та міжнародного рівня, експлуатація інших споруд (вказати найменування споруди, обладнання, вид послуг)	2240						
	експлуатація спортивної споруди (вказати найменування спортивної споруди), а саме:							
	_____ дн. год. грн. 2240							
	_____ дн. год. грн. 2240							
6.	Послуги з автоперевезень учасників заходу, обладнання та інвентарю (вказати вид автотранспортного засобу)	2240	1 440,00	1 440,00				
	мікроавтобус 1 од. 1 дн. 6 год. 130 грн. 2240		780,00	780,00				
	мікроавтобус 1 од. 1 дн. 6 год. 110 грн. 2240		660,00	660,00				
	_____ од. дн. год. грн.							
	_____ од. дн. год. грн.							
7.	Матеріальне забезпечення спортивного заходу	2210						
	малопцінні та швидкозношувані предмети, витратні матеріали, а саме:							
	_____ чол. дн. шт. грн. 2210							
	_____ чол. дн. шт. грн. 2210							

№ п/п	Назва статті витрат	КЕКВ	За кошторисом				Фактичні витрати (грн.)	Фактична економія, (грн.)
			сума витрат всього (грн.)	в т.ч. загальний фонд (грн.)	в т.ч. спеціальний фонд (грн.)	в т.ч. видати готівкою (грн.)		
	папір	шт. грн.	2210					
	канцелярські товари (згідно розрахунку, який додається)		2210					
	продукція друкована, а саме:							
		шт. грн.						
		шт. грн.						
	інвентар та вироби спортивні, а саме:							
		шт. грн.						
		шт. грн.						
8.	Нагороджувальна атрибутика		2210					
	дипломи	шт. грн.	2210					
	медалі	шт. грн.	2210					
	кубки командні:							
	1 місце	шт. грн.	2210					
	2 місце	шт. грн.	2210					
	3 місце	шт. грн.	2210					
	гравіровані таблички	шт. грн.	2210					
9.	Компенсація за паливно-мастильні матеріали (вказати тип палива)		2210					
	розрахунок потреби згідно з маршрутом додається							
	бензин	км. літрів грн.	2210					
		км. літрів грн.	2210					
10.	Оплата поштово-телеграфних послуг та послуг телефонного зв'язку		2240	1 301,00	1 301,00		300,00	
	мікміський телефонний зв'язок	хв. грн.	2240					
	міжнародний телефонний зв'язок	хв. грн.	2240	1 001,00	1 001,00			
	придбання скретч-карт для поповнення рахунку	3 од. 100 грн.	2240	300,00	300,00		300,00	
	придбання скретч-карт для поповнення рахунку	од. грн.	2240					
11.	Лікарські і фармацевтичні препарати для учасників заходу		2220	1 386,00	1 386,00			
	Медикаменти та перев'язувальні матеріали для забезпечення учасників заходу (згідно розрахунку, який додається)							
		6 чол. 7 дн. 33 грн.		1 386,00	1 386,00			
12.	Інші компенсаційні витрати та послуги			6 788,00	6 788,00		2 580,00	
	страхування спортсменів	чол. дн. грн.	2250					
	страхування тренерів	4 чол. 7 дн. 5 грн.	2250	140,00	140,00		140,00	
	страхування спортсменів	6 чол. 7 дн. 10 грн.	2250	420,00	420,00		420,00	
	страхування тренерів	1 чол. 7 дн. 10 грн.	2250	70,00	70,00		70,00	
	послуги зі страхування (зелена карта)	авто. дн. грн.	2240					
	послуги візового центру	3 чол. 250 грн.	2240	750,00	750,00		750,00	
	відкриття візи	3 чол. 400 грн.	2250	1 200,00	1 200,00		1 200,00	
	банківські послуги (0,25% від суми готівки)		2240	10,00	10,00			
	банківські послуги (3,55% від суми готівки)		2240	4 198,00	4 198,00			
	Разом за кошторисом, грн.:			75 325,00	75 325,00		4 190,00	
	В тому числі за КЕКВ, грн.:		2210					
			2220	1 386,00	1 386,00			
			2240	7 699,00	7 699,00		1 050,00	
			2250	66 240,00	66 240,00		3 140,00	
	Разом за валютним кошторисом, з урахуванням орієнтовного курсу валюти станом на							
	В тому числі за КЕКВ, грн.:		2210					
			2220					
			2240					
			2250	95 850,00	95 850,00			
	Разом, грн.:			95 850,00	95 850,00			

Всього за кошторисом:

В тому числі за КЕКВ:

	171 175,00	171 175,00	4 190,00		
2210					
2220	1 386,00	1 386,00			
2240	7 699,00	7 699,00	1 050,00		
2250	162 090,00	162 090,00	3 140,00		

Календарний план:

200 000

Директор департаменту Олімпійського спорту	І.А.Шевчук	До звіту додаються пояснення щодо відхилень фактичних витрат від кошторисних (із копіями документів, на підставі яких здійснені витрати), а також список учасників заходу, копії відомостей про фактичне отримання готівкових коштів та інші підтверджені документи. Термін надання звіту - не пізніше 3 днів після закінчення заходу.
Начальник відділу фінансового забезпечення збірних команд та спортивних заходів департаменту економіки та фінансів Мінмолодьспорту	О.М. Лоза	
Начальник Управління "Укрспортзабезпечення"	С.О. Качинський	
Головний фахівець ПЕВ	І.М. Коваль	
		Державний (головний) тренер _____
		Начальник (адміністратор) команди _____
		м. _____ " _____ " 201_ р.

Виконавець:

старший тренер з плавання
(посада)

(підпис)

Р.П. Іванець
(Прізвище, ініціали)

Фінальний протокол зі спортивного плавання

МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ
ФЕДЕРАЦІЯ ПЛАВАННЯ УКРАЇНИ

ЗИМОВИЙ ЧЕМПІОНАТ УКРАЇНИ З ПЛАВАННЯ

10 – 13 березня 2020 р.
м. Харків

Басейн «Акварена»
50 м

РЕЗУЛЬТАТИ ЗМАГАНЬ

50 м Вільний стиль		Жінки	РЕЗУЛЬТАТИ ЗМАГАНЬ		Жінки	Код	Результат	Код	Результат		
1	ПІКНЕР ІРИНА Трофименко С.	5	00	мс	Кр.Ріг	СК ЮГОК	ДнпШВСМ	ЮГОК	У 0:25.90	мс	0:25.94
2	ВИРВИЧ ВІКТОРІЯ Трофименко С., Фомін О.	5	04	мс	Кр.Ріг	СК ЮГОК	ДнпШВСМ	ЮГОК	0:26.87	мс	0:26.36
3	ДІВАК МАРІЯ Чеботарьов В.	11	03	мс	Бровари	Слід	БВУФК	БВУФК	0:26.81	мс	0:26.64
4	ЖУКОВА МАРІЯ Фесенко Л., Чеботарьов В.	26	03	мс	Київ		ШВСМ		0:27.09	мс	0:26.73
5	КОСТЕНКО АЛІНА	27	03	мс	Казахстан				0:27.41	мс	0:26.82
6	СРМШИНА АНАСТАСІЯ Самельченко Г.	26	06	мс	Київ	Дельфін	ШВСМ зм		0:27.19	мс	0:26.83
7	СВІНЦОВА ТЕТЬЯНА Медведева Л., Чайко О.	20	03	мс	Харків	Стартак		ХВУФК	У 0:27.32	мс	0:27.20
8	СОРОКІНА ВЛАДИСЛАВА Замула Л., Фоминко К.	5	04	мс	Дніпро	МКДЮСШ		ДФКС	О 0:27.47	мс	0:27.30
9	ПАВЛЕНКО ВІКТОРІЯ Фесенко Л., Тютюн С.	26	02	мс	Київ	Україна	ШВСМ		ЗС 0:27.08	мс	
10	БУЛАТ КАРМАЗЬ ВЛАДИС Савельєва А.	9	03	мс	Запоріжжя	Сп-КПУ			С 0:27.52	мс	
11	СЕМЕНОВА КАТЕРИНА Савельєва А.	16	04	мс	ГорПлавач	ДЮСШ 1			О 0:27.58	мс	
13	БОРЧЕНКО ВАЛЕРІЯ Бонченко О., Ткавський Д.	14	02	мс	Миколаїв	Україна			У 0:27.58	мс	
15	ЛАКТИНА МАРГАРИТА Моторська	9	05	мс	Одеса	Дніпро		СК ОНПУ	Д 0:27.63	мс	
15	ТИМОШЕНКО ЄВГЕНІЯ Григоренко Євгенія	26	02	мс	Київ	ДЮСШ 9	ШВСМ зм		У 0:27.63	мс	
16	ГРИГОРЕНКО ЄВГЕНІЯ	6	01	мс	Баламут		ДнпШВСМ		О 0:27.69	мс	
17	ТУГАЙ ВАЛЕРІЯ Амірханова Корлан	16	03	мс	Полтава	ДЮСШ 3			У 0:27.70	мс	
18	АМИРХАНОВА КОРЛАН	27	02	мс	Казахстан				Д 0:27.74	мс	
19	ГУРЕЙКОВА МАРІЯ СНАНКО МАРІЯ	20	05	мс	Харків	Стартак		ХВУФК	У 0:27.77	мс	
21	САВЕНКО ЄЛІЗАВЕТА	26	03	мс	Київ	ДЮСШ 9			О 0:27.78	мс	
22	ТОНЕНЬКА ІРИНА	26	05	мс	Київ	Дельфін	ДШВСМ	ОКІП	ЗС 0:27.86	мс	
23	ЯКУБА ОРИНА	22	04	мс	Хмельницьк	ОЦФВУМ			О 0:27.88	мс	
		26	06	мс	Київ				ЗС 0:27.95	мс	