

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ, МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКА НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ
МІСЬКОГО ГОСПОДАРСТВА

Методичні і організаційні вказівки
для спортсменів – плавців

до самостійної роботи і практичних занять
з дисциплін

„ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ” ТА „ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА”

(для студентів усіх спеціальностей Академії)

Харків
ХНАМГ
2011

Методичні і організаційні вказівки для спортсменів-плавців до самостійної роботи і практичних занять з дисциплін „Фізичне виховання” та „Фізична культура” (для студентів усіх спеціальностей Академії) / Харк. нац. акад. міськ. госп-ва; уклад.: О. І. Четчикова, В. І. Протоковило. – Х.: ХНАМГ, 2011. – 36 с.

Укладачі: О. І. Четчикова,
В. І. Протоковило

Рецензент: канд. пед. наук Шадріна В. В. (Нац. юр. акад. України).

Рекомендовано кафедрою ФВіС,
протокол № 5 від 17.12.2009 р.

ЗМІСТ

1. Вступ.....	4
2. Види, дистанції й характер змагань.....	5
3. Учасники змагань.....	6
4. Суддівська колегія.....	8
5. Правила проведення змагань.....	15
6. Місця змагань й устаткування	23
7. Правила техніки безпеки на заняттях з плавання.....	28
8. Гігієнічні вимоги до басейну.....	31
9. Правила розпорядку для відвідувачів басейну.....	35
10. Висновки.....	36
11. Список джерел.....	37

Вступ

Плавання – один з найбільш масових і популярних видів спорту. Він включає шість дисциплін – вільний стиль, брас на спині, батерфляй, комплексне плавання, естафети. Плавання є другим після легкої атлетики видом спорту за кількістю розіграваних медалей. За кожним спортивним способом плавання змагання проводяться на певні дистанції. Велике значення для розвитку спортивного плавання має Єдина спортивна класифікація. Вона визначає розрядні норми за всіма видами плавання і віку спортсменів. Класифікація передбачає привласнення юнацьких і дорослих спортивних розрядів, а також спортивних звань майстра спорту і майстра спорту міжнародного класу.

Дані методичні вказівки подають матеріал про методи санітарно-гігієнічного контролю в місцях тренувань, змагань, гігієні спортсменів, гігієні тренувань. Інтереси суспільства вимагають від майбутнього фахівця високого рівня особистої фізичної культури, вміння регулювати рівень своєї професійної працездатності, зміцнювати біологічний потенціал своєї життєдіяльності. Усі ці функції особистості фізична культура реалізує через систему дисципліни “Фізичне виховання”. Методичні вказівки нададуть реальну допомогу в підготовці і вивченні техніки безпеки та правил поведіння на воді.

2. ВИДИ, ДИСТАНЦІЙ Й ХАРАКТЕР ЗМАГАНЬ

2.1. Види і дистанції

У плаванні змагання проводяться і рекорди реєструються з наступних видів і дистанцій: вільний стиль 100, 200, 400, 800, 1500 м; естафети -4X100, 4X200 м; брас - 100, 200 м; батерфляй - 100, 200 м; на спині - 100, 200 м; комплексне плавання;

200 м (50 м батерфляй + 50 м на спині + 50 м брас + 50 м вільний стиль);

400 м (100 м батерфляй + 100 м на спині + 100 м брас + 100 м вільний стиль);

комбінована естафета - 4X100 м (100 м на спині + 100 м брас + 100 м батерфляй + 100 м вільний стиль).

Примітка. Залежно від віку учасників, цілей і завдань у змагання можуть бути включені й інші дистанції згідно з положенням про змагання.

2.2 . Характер змагань

- За характером змагання з плавання діляться на особисті, командні й особисто-командні.

В особистих змаганнях результати і місця зараховуються кожному окремому учасникові.

У командних змаганнях результати окремих учасників зараховуються команді в цілому й визначають її місце в змаганні.

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

- Характер і програма визначаються положенням про дане змагання.

- Положення про змагання встановлює організація, що проводить його.

У положення про змагання входять наступні розділи:

- а) мета і завдання;
- б) час і місце проведення;
- в) керівництво;
- г) учасники;
- д) програма;
- е) умови проведення;
- ж) визначення переможців особистої й командної першості;
- з) нагородження переможців.

3. УЧАСНИКИ ЗМАГАНЬ

3.1. Вік учасників

Учасники змагань діляться на наступні вікові групи:

молодший вік - дівчатка і хлопчики молодші 8-11 років;

підлітки – дівчатка і хлопчики 12-14 років;

юнаки і дівчата 15-17 років;

дорослі - жінки і чоловіки старші 17 років.

3.2. Допуск учасників до змагань

- До участі в змаганнях допускаються особи, які пройшли медичний огляд і одержали дозвіл лікаря.

- Залежно від положення допуск учасників може бути обмежений віком, рівнем спортивної підготовленості й т.д.

- При відповідній підготовленості з дозволу лікаря і тренера учасники молодшої групи можуть допускатися до змагань у більш старшій групі. Спортсмени старших вікових груп не допускаються до участі в змаганнях молодших вікових груп.

3.3. Обов'язки і права учасників

3.3.1. Учасники змагань зобов'язані:

а) знати програму і дотримуватись правил і порядку проведення змагань з плавання;

б) суворо дотримуватись норм поведження;

в) виконувати всі розпорядження суддів під час змагань.

3.3.2. Учасник має право звертатися до суддів тільки через представника або тренера своєї команди.

3.3.3. Учасники змагань не можуть бути судьями на тому ж змаганні.

3.4. Костюм учасників

3.4.1 Учасник зобов'язаний виступати в охайному і добре пригнаному по фігурі спортивному костюмі.

Під час параду учасники кожної організації повинні бути одягнені в єдину форму.

3.4.2. Учасники виступають на змаганнях: чоловіки, юнаки, хлопчики у спеціальних плавальних трусах; жінки, дівчата, дівчатка у купальних костюмах.

Жіночий купальний костюм може мати виріз 12 см від шиї попереду і не більше 20 см від шиї позаду; не більше 5 см від пахової западини попереду, 7 см позаду.

Купальні костюми й труси повинні бути виготовлені з непрозорого матеріалу.

Суддівська колегія має право не допускати до участі в змаганнях спортсменів у невідповідному костюмі.

3.5. Представники, тренери і капітани команд

- Кожна організація, яка бере участь у змаганнях, повинна мати свого представника.

- Представник є керівником команди. Він відповідає за дисципліну учасників і забезпечує своєчасну їхню явку на змагання.

- Представник присутній на нарадах суддівської колегії, якщо вони проводяться разом із представниками, бере участь у жеребкуванні.

- Під час змагання представник повинен перебувати в спеціально відведеному місці.

- Представникові забороняється втручатися в розпорядження суддів і осіб, які проводять дане змагання.

- Якщо команда не має спеціального представника, його обов'язки виконує тренер команди або капітан, призначений із числа учасників.

Представник (тренер) має право одержувати довідки в суддівській колегії з усіх питань, просити дані змагань і результати змагань у секретаріаті суддівської колегії. Подавати необхідні додаткові заявки або перезаявки, якщо це передбачено положенням змагань.

4. СУДДІВСЬКА КОЛЕГІЯ

4.1. Склад суддівської колегії

Суддівська колегія призначається організацією, яка проводить змагання, з відома відповідного комітету фізичної культури і спорту.

До складу суддівської колегії входять:

- а) рефері;
- б) головний суддя;
- в) заступники головного судді (у тому числі й лікар);
- г) головний секретар;
- д) секретарі;
- е) стартер і його помічник;
- ж) судді на фініші;
- з) судді з техніки плавання; і) судді на поворотах; к) старший суддя-секундометрист, його помічник і судді-секундометристи ;
- л) судді при учасниках;
- м) судді-інформатори.

У розпорядження суддівської колегії входить організація, яка проводить змагання і виділяє коменданта.

Чисельний склад суддівської колегії визначає організація, яка проводить змагання, і залежить від масштабу змагань.

У змаганнях з невеликою кількістю учасників у суддівську колегію входять: головний суддя, лікар, секретар, стартер, суддя на фініші, суддя з техніки плавання, суддя на повороті, судді-секундометристи, суддя-інформатор.

4.2 . Рефері

- Рефері призначається вищою спортивною організацією із числа членів відповідної федерації плавання.

- Рефері підкоряються усі судді.

- В обов'язок рефері входить:

а) інструктувати суддівську колегію щодо процедури й усіх особливостей проведення даного змагання;

б) стежити за чітким дотриманням правил і вирішувати всі спірні питання, не передбачені правилами;

в) перевіряти готовність суддівської колегії і учасників до проведення запливу і подавати старту сигнал, що дозволяє дати старт;

г) перевіряти справність і готовність електронного устаткування;

д) призначати суддів з техніки плавання.

- Рефері має право:

а) втручатися в хід проведення змагання на будь-якому етапі і домагатися, щоб вони проходили за правилами, забезпечували рівні умови для всіх учасників;

б) вносити зміни в програму і розклад змагань, що не зачіпають положення про змагання, якщо в цьому виникла гостра потреба;

в) скасувати проведення змагань, якщо місце, устаткування, інвентар або умови не відповідають вимогам дійсних правил;

г) припинити подальше проведення змагань або зробити тимчасову перерву у випадку несприятливих метеорологічних умов або інших причин;

д) робити в ході змагання переміщення;

е) відстороняти від суддівства осіб, що не справляються зі своїми обов'язками або не компетентних у даній роботі;

ж) дискваліфікувати будь-якого учасника (команду) за порушення правил, замічене ним самим або затвердити рішення суддів про дискваліфікацію;

з) скасувати рішення суддів, якщо особисто переконається в помилковості прийнятого ними рішення, виносити рішення з будь-якого питання, з якого думки суддів розходяться.

4.3. Головний суддя

Головний суддя завчасно перевіряє готовність місця змагань, що відповідає устаткуванню (у тому числі електронного) та інвентарю. Вживає заходів безпеки для виступу учасників змагань. Разом з лікарем, комендантом і адміністрацією спортивної бази відповідає за здоров'я учасників під час змагань (травми в результаті несправності або непридатності устаткування; порушення встановленого порядку і дисципліни; порушення температурного або хімічного режимів води та ін.).

- Головний суддя розподіляє суддів на окремих ділянках роботи.
- У рішенні спірних питань головний суддя має право голосу як один із суддів (якщо не застосовується електронне устаткування).
- Головний суддя проводить засідання суддівської колегії перед початком і після змагань, а також у тих випадках, коли цього вимагає хід змагання.
- Після закінчення змагань головний суддя зобов'язаний у триденний строк здати звіт і протоколи змагання в організацію, яка проводила їх.

4.4. Заступники головного судді

Заступники головного судді працюють за його вказівками, під час відсутності головного судді один з них заміняє його.

4.5. Головний секретар і секретарі

- Головний секретар веде протоколи засідань суддівської колегії, підготовляє всі матеріали і документацію для проведення змагання, керує роботою секретарів, веде протоколи, приймає заяви, протести і доповідає про них рефері, підготовляє технічний звіт про проведене змагання. З дозволу рефері або головного судді подає інформацію про змагання представникам преси, радіо та телебачення.
- Секретарі виконують свою роботу за вказівками головного секретаря.

4.6. Стартер і його помічник

- Стартер повністю контролює учасників від моменту прибуття їх на стартовий майдан і до початку запливу.

- Стартер викликає учасників на старт, перевіряє, чи відповідають костюми учасників вимогам дійсних правил.

- Одержавши дозвіл рефері, стартер дає сигнал до старту. При зриві старту (при фальстарті) стартер повертає учасників, нагадує їм правила старту і дає їм повторний старт.

- За згодою рефері стартер може дискваліфікувати учасника за явну затримку старту, за навмисну непокору розпорядженням стартера або інші порушення поведіння й спортивної етики.

- Стартер має необмежене право вирішувати, чи правильно взятий старт. Його рішення може бути скасовано тільки рефері.

- Для подачі стартової команди стартер займає місце на бічній стороні басейну на відстані приблизно 5-10 м від стартової площадки. При запливах на спині й комбінованих естафетах він подає команду, перебуваючи збоку на лінії старту.

– Помічник стартера працює за його вказівками.

4.7. Судді на фініші

Судді на фініші визначають правильність фінішу, відзначають, у якому порядку учасники припливли до нього, стежать за зміною етапів в естафетному плаванні, за виконанням учасниками повороту на своїй стороні басейну.

Кількість суддів на фініші може бути різним залежно від масштабу змагань і числа учасників, що стартують у запливах, але обов'язково непарним і не менш трьох. Один із суддів є старшим.

4.8. Судді з техніки плавання

Судді з техніки плавання стежать за тим, щоб учасники повністю проходили дистанцію й дотримувались встановлених дійсними правилами

вимог до техніки плавання. Вони розташовуються на бічних сторонах басейну і під час запливу, переміщаючись по бортику, супроводжують плавців протягом всієї дистанції. На змаганнях, починаючи від міського масштабу, суддівство здійснюється трьома суддями з техніки плавання; своє рішення вони виносять більшістю голосів. Один із суддів є старшим.

4.9. Судді на поворотах

Судді на поворотах стежать за правильним підходом учасників до повороту, виконанням повороту і продовженням пропливання після повороту до виходу плавця на поверхню води.

На міських змаганнях і змаганнях більш високого рангу суддівство здійснюється не менш ніж трьома суддями; своє рішення вони виносять більшістю голосів. Один із суддів є старшим.

4.10. Старший суддя-секундометрист і судді-секундометристи

4.10.1. Старший суддя-секундометрист перевіряє секундоміри і електронне устаткування, якщо воно є, становить акт їхньої перевірки, інструктує й розподіляє суддів-секундометристів, призначає додатково одного-двох секундометристів для контролю на випадок, якщо в кого-небудь не включився або зупинився секундомір, перевіряє вміння секундометристів користуватися секундоміром, записує в картку учасника змагань показаний секундомірами час, звіряє показання секундомірів з показаннями суддів на фініші, сповіщає рефері про готовність суддів-секундометристів.

4.10.2. Судді-секундометристи фіксують час, витрачений учасником на проходження дистанції, пускають секундоміри по команді стартера «Марш!» у момент проходження прапора через лінію плеча або появи диму при пострілі зі стартового пістолета. Зупиняють секундоміри, коли плавець, відповідно до правил, торкнеться фінішного щита. Повернення стрілки в нульове положення вони проводять тільки тоді, коли старший суддя-секундометрист, перевіривши показання і записавши їх, дає команду: «Секундоміри на нуль!»

4.10.3. Кожен суддя секундометрист обслуговує певну доріжку. На всесоюзних і республіканських змаганнях на кожен доріжку призначається по три судді-секундометриста. На всіх інших змаганнях на кожній доріжці може бути один суддя-секундометрист і два судді-секундометристи, які приймають плавця, який досяг фінішу першим. Один із суддів, що обслуговує доріжку, відзначає час плавця за кожні 50 або 100 м дистанції. У запливах на дистанцію більше 400 м судді-секундометристи показують плавцю спеціальні таблички із цифрами, що позначають кількість довжин і яку він повинен перебороти, щоб закінчити дистанцію.

На дистанціях 400 м і більше судді-секундометристи зобов'язані подавати плавцю попереджувальний сигнал (свисток, дзвінок та ін.), коли до закінчення запливу залишається пропливти дві довжини басейну (100 м у басейнах з 50-метровою довжиною доріжки 50 м в 25-метрових басейнах). Сигнал подається за 5 м до підпливання учасника до поворотного щита і може супроводжуватися словом «Фініш!»

4.11. Суддя біля учасників

Суддя біля учасників шикує спортсменів для параду, вчасно попереджає їх про час старту, підготовляє учасників чергового запливу, перевіряє їхні прізвища в стартовому протоколі й зовнішній вигляд, виводить до місця старту.

4.12. Суддя-інформатор

Суддя-інформатор інформує учасників і глядачів про програму і порядок проведення змагання, про хід і результати змагання, представляє учасників глядачам. За вказівкою головного судді робить повідомлення про хід змагання.

4.13. Лікар змагань

4.13.1. Лікар змагання входить до складу суддівської колегії на правах заступника головного судді з медичної частини і бере участь у роботі суддівської колегії.

4.13.2 . Лікар змагання:

- а) бере участь у роботі мандатної комісії, перевіряє наявність у заявках учасників візи лікаря про допуск до змагань і правильність заповнення заявок;
- б) здійснює медичне спостереження за учасниками в процесі змагання;
- в) дає висновок про можливість продовжувати змагання у випадку травми або нездужання;
- г) стежить за дотриманням санітарно-гігієнічних вимог при проведенні змагання;
- д) контролює якість харчування і санітарний стан місць розміщення учасників;
- е) забезпечує своєчасне надання медичної допомоги при ушкодженнях і захворюваннях;
- ж) по закінченні змагання представляє в провідну організацію звіт із вказівкою випадків захворювань, ушкоджень, з висновками і пропозиціями.

4.13.3. Відповідає за здоров'я учасників під час змагання (захворювання в результаті неякісного харчування; умов розміщення; санітарно-гігієнічного стану спортивної бази та ін.).

Примітка. При проведенні змагань великого масштабу залучається необхідна кількість медичних працівників і призначається головний лікар змагання, який керує всією роботою з медичного обслуговування.

4.14. Комендант змагань

4.14.1. Комендант змагань разом з адміністрацією спортивної бази відповідає за своєчасну підготовку місць змагань. Підготовляє місця для учасників і глядачів, забезпечує їх всім необхідним за вказівками головного судді й організації, яка проводить змагання, а також здійснює відповідне художнє оформлення басейну.

4.14.2. Відповідає за забезпечення вимог безпеки учасників змагань (захворювань і травм, пов'язане з відсутністю рятувального інвентаря, порушеннями встановленого порядку і дисципліни та ін.).

5. ПРАВИЛА ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ

5.1. Старт і фініш

- Старт у запливах вільним стилем, брасом і батерфляєм здійснюється стрибком зі стартової тумбочки. При плаванні на спині у вихідному положенні для старту плавці повинні перебувати у воді обличчям до стартової тумбочки, тримаючись руками за стартові поручні. При цьому ступні ніг (включаючи і пальці) повинні бути нижче поверхні води. До сигналу «Марш!» (пострілу) відпускати поручні не дозволяється. Старт здійснюється поштовхом від стінки басейну.

- Одержавши дозвіл рефері, стартер подає попередню команду словами («Учасникам зайняти місця! ») або звуковим сигналом (свистком). З цієї команди учасники встають на задній край тумбочки, а при плаванні на спині входять у воду й займають вихідне положення.

Слідом за цим стартер піднімає нагору пістолет або прапор і дає підготовчу команду «На старт!» (або вдруге сигнал свистком), за якою учасники стають на передній край тумбочки і повинні негайно підготуватися до старту, прийнявши нерухоме положення. Переконавшись, що всі учасники готові до старту, стартер дає виконавчу команду «Марш!», одночасно різко опускаючи прапор униз (правою рукою через праву сторону, лівої - через ліву сторону), або постріл.

- Старт вважається правильним, якщо до команди «Марш!» або пострілу всі учасники приймуть нерухоме положення. Якщо один або більше учасників візьмуть старт передчасно, то всі учасники запливу повертаються і старт повторюється. Кількість повторень старту може бути не більше трьох. Стартер, повертаючи учасників після першого або другого фальстарту, нагадує їм про правила старту, і попереджає всіх, що якщо фальстарт відбудеться втретє, то спортсмен, який порушив правило, дискваліфікується незалежно від того, порушував він правила при першому і другому фальстарті чи ні.

При третьому старті заплив не повертається. Всі учасники пропливають дистанцію повністю, але стартер своїм рішенням за схваленням рефері дискваліфікує тих, хто, на його думку, стартував передчасно. Їхні результати не зараховують.

- В естафетному плаванні учасники першого етапу кожної команди стартують одночасно згідно з даними правилами. Наступні учасники повинні брати старт так, щоб їхні ноги відокремлювалися зі стартової тумбочки не раніше, ніж торкнеться рукою поворотного щита або стінки басейну плавець, який закінчує попередній етап. Команда, яка порушила це правило, знімається з даного номера програми (дискваліфікується). Команда не дискваліфікується, якщо плавець, який допустив помилку, повернеться до стартового бортика і торкнеться його, вставати на стартову тумбочку при цьому не обов'язково.

Примітка. Надавати допомогу учасникам естафети при узятті ними старту (тримати за руки, ноги, підштовхувати й т.п.) не дозволяється.

- Учасники, які досягли фінішу, при плаванні вільним стилем зобов'язані торкнутися поворотного щита до перевероту на груди будь-якою частиною тіла, при плаванні на спині - однією рукою, при плаванні брасом і батерфляєм - обома руками одночасно.

5.2. Проходження дистанції

5.2.1. Учасник повинен пропливти всю дистанцію на поверхні води. При стартовому стрибку й на поворотах допускається занурення під воду.

5.2.2. Учасник, який з'явився при проходженні дистанції на чужій доріжці й перешкодив іншому плавцю пройти дистанцію, може бути знятий суддівською колегією з даної дистанції. Якщо таке порушення вплинуло на результат постраждалого учасника, рефері або головний суддя має право надати йому нову спробу в одному з наступних запливів; якщо це відбулося у фіналі, - винести рішення про повторний розиграш фіналу.

5.2.3. При проходженні дистанції учасникам не дозволяється підтягуватися за доріжки, поручні, сходи й інші предмети, а також

відштовхуватися від них. Випадкові торкання предметів не є порушенням правил.

5.2.4. Учасники, які закінчили дистанцію запливу, повинні покинути басейн, не заважаючи іншим. Вихід дозволяється тільки по бічних сходах басейну.

5.2.5. Забороняється входити у воду спортсменам, які не є учасниками даного запливу.

5.2.6. Учаснику команди естафетного плавання, який закінчив свій етап і вийшов з води, забороняється знову входити у воду до того, поки всі команди не закінчать заплив.

5.2.7. Робити які-небудь дії по лідируванню учасників (давати вказівки, супроводжувати спортсменів по борту басейну й т.п.) під час проходження дистанції не дозволяється.

5.2.8. Учасникам змагань не дозволяється використовувати або прикріплювати до тіла (одягати) які б то не були пристрої, що прискорюють рух і поліпшують плавучість або витривалість й інші фізичні якості.

5.2.9. При пропливанні дистанції, а також при повороті не дозволяється відштовхуватися від дна басейну. Учасник, який став на дно басейну, не знімається з дистанції, якщо він не йде по дну

5.3. Плавання способом брас

5.3.1. При плаванні способом брас плавець лежить на грудях, плечі паралельні поверхні води.

5.3.2. Всі рухи руками й ногами повинні бути одночасними, виконуватися в одній і тій же горизонтальній площині без перемінних (чергуючих) рухів.

5.3.3. Руки витягуються вперед від грудей, під час гребка назад можуть рухатися під водою або по її поверхні.

5.3.4. При гребку ногами стопи повинні бути розгорнуті в бік і рухатися назад. Дельфіноподібні рухи вгору і вниз не дозволяються.

5.3.5. Після старту і поворотів для виходу плавця на поверхню дозволяється виконати під водою по одному плавальному руху брасом ногами й руками. Голова плавця повинна з'явитися на поверхні до моменту початку другого гребка руками.

5.3.6. Забороняється повне занурення голови під воду під час проходження дистанції за винятком ковзання після старту і поворотів.

5.3.7. Кількісне співвідношення між рухами руками й ногами довільне.

5.3.8. При поворотах і на фініші плавець торкається стінки басейну обома руками одночасно та на одному рівні, при цьому плечі повинні перебувати в горизонтальному положенні.

5.4. Плавання способом батерфляй

5.4.1. Плавець лежить на грудях, лінія плеч від початку перших рухів після старту й після повороту паралельна поверхні води.

5.4.2. Обидві руки рухаються одночасно й симетрично. Після гребка руки проносяться вперед над поверхнею води.

5.4.3. Ноги рухаються одночасно й симетрично. Одночасні рухи ногами й ступнями зверху вниз у вертикальному напрямку в батерфляї дозволяються.

5.4.4. Співвідношення рухів руками й ногами довільне.

5.4.5. При поворотах і на фініші плавець торкається стінки басейну обома руками одночасно, плечі при цьому перебувають у горизонтальному положенні у воді.

Після старту і поворотів, а також під час пропливання дистанції плавцю дозволяється зробити під водою одне або кілька рухів ногами і один гребок руками, які повинні вивести його на поверхню.

5.5. Плавання способом на спині

5.5.1. Плавець лежить на спині. Тіло може вільно коливатися щодо поздовжньої осі тулуба; руки і ноги рухаються довільно. Стартовий поштовх дозволяється робити тільки з води в положенні на спині.

5.5.2. Після стартового сигналу і після повороту плавець повинен відштовхуватися й пливати на спині всю дистанцію доти, доки під час повороту або на фініші він не торкнеться бортика рукою. За переверт на груди дискваліфікується.

5.5.3. Після торкання стінки басейну дозволяється робити поворот у вертикальній площині, але після обертання плавець повинен прийняти горизонтальне положення на спині до того, як його ноги відокремляться від стінки.

5.6. Плавання вільним стилем

Дозволяється пливати будь-якими способами, довільно міняючи їх на дистанції. При повороті й на фініші учасники зобов'язані торкнутися стінки басейну або поворотного щита будь-якою частиною тіла.

5.7. Комплексне плавання, естафети

5.7.1. В комплексному плаванні на 200 або 400 м кожен учасник пливе дистанцію чотирма способами, міняючи їх після кожних 50 або 100 м у наступній черговості: перший етап - батерфляй, другий - на спині, третій - брас, четвертий - вільний стиль (при плаванні вільним стилем не дозволяється пливати способом, що застосовувався на попередніх етапах).

5.7.2. У комбінованій естафеті 4X100 м перший етап плывуть на спині, другий - брасом, третій - батерфляєм, четвертий - вільним стилем (при плаванні вільним стилем не дозволяється плисти способом, що застосовувався на попередніх етапах).

5.7.3. В естафетах 4X100 м та 4X200 м вільним стилем дозволяється пропливати будь-якими способами, довільно міняючи їх на дистанції.

5.8. Порухення правил і стягнення

При порушенні правил старту, фінішу, повороту або проходження дистанції результат, показаний учасником або командою естафетного плавання, не зараховується.

5.9. Протести

5.9.1. Будь-який протест подається рефері або представникам організації, які проводять змагання, не пізніше чим через 30 хв. після непорозуміння, що відбулося. Якщо про порушення відомо до початку запливу, такий протест повинен бути поданий до стартового сигналу.

5.9.2. Всі протести розглядаються рефері або організацією, які проводять змагання.

5.9.3. Не приймаються протести проти рішень суддів, що стосуються оцінки технічних порушень, оголошених результатів або розподілу місць. Рішення з цих питань вважають остаточними.

5.10. Визначення результатів

5.10.1. Результати враховують за часом. Час вимірюється з моменту пострілу (засікається по диму) або команди «Марш!» (у момент перетинання прапором лінії плеча стартера) до моменту торкання учасником фінішу.

5.10.2. Час плавця може визначатися одним або трьома секундомірами. До протоколу записують показання середнього секундоміра або двох секундомірів, що показують один час.

5.10.3. Якщо показання секундомірів розходяться з порядком приходу учасників до фінішу, то зайняті місця визначають, відповідно до порядку їхнього приходу, суддями на фініші. Якщо ж час плавця, який закінчив дистанцію другим, виявиться кращим, то плавцям, які зайняли 1-е й 2-е місця, дається середній арифметичний час. Наприклад якщо перший плавець показав 58,0 с, а другий - 57,8, то остаточний їхній результат буде дорівнювати - 57,9 с.

Це ж правило застосовують й при визначенні наступних результатів у випадку розбіжності показань суддів на фініші й суддів-секундометристів.

5.10.4. При реєстрації часу й місць учасників змагань показанням електронного устаткування віддається перевага перед рішеннями суддів-секундометристів і суддів на фініші.

5.10.5. При визначенні часу за допомогою електронного устаткування з точністю до 0,001 с третій знак (тисячний) не враховується, якщо тільки він не потрібний для визначення місць учасників.

Наприклад: 58,191 - 1-е місце; 58,199 - 2-е місце. До протоколу заносять результати з точністю 0,01 с, відкидаючи тисячні частки секунди (без округлення). Наприклад: 58,199 = 58,19.

5.10.6. При використанні електронного устаткування, що фіксує час із точністю до 0,01 с, результати зараховуються без змін.

5.10.7. Якщо виявляється несправність електронного устаткування або замічені очевидні погрішності в показаннях, або неправильність показань викликана плавцем, офіційними результатами вважаються показання суддів-секундометристів і рішення суддів на фініші.

5.11. Запливи, розподіл доріжок, перепливання

5.11.1. Великі змагання проводяться з попередніми, півфінальними та фінальними запливами.

5.11.2. Якщо змагання проводяться без попередніх і півфінальних запливів, то порядок запливів визначається відповідно до рівня спортивної кваліфікації учасників.

Найсильніші плавці (команди в естафетах) включаються в останній заплив. Номера доріжок для учасників (команд) у кожному запливі визначаються жеребкуванням.

5.11.3. У змаганнях з попередніми й фінальними запливами розподіл учасників по попередніх запливах визначається за принципом розсіювання. За

основу беруться результати, проставлені в картках учасників (команд естафетного плавання).

Попередньо всі картки розташовують за убуючими результатами. По загальному числу учасників визначають кількість запливів (число учасників ділиться на кількість доріжок у басейні).

Учасник (команда), який має кращий результат, включається в останній заплив; учасник, який має другий результат, - у передостанній заплив і т.д.

У середині кожного, сформованого таким чином запливу, учасник, який має кращий результат, одержує середню доріжку (у басейнах із числом доріжок 4, 6 або 8 відповідно 2-у, 3-ю, 4-у); плавець, який має другий результат, одержує доріжку ліворуч від першого; третій - праворуч від першого; четвертий - ліворуч від другого; п'ятий - праворуч від третього й т.д.

5.11.4. При проведенні півфіналів розподіл учасників по запливах визначається за таким же принципом.

5.11.5. Фінальний заплив комплектують за результатами півфіналів, розподіл доріжок здійснюють за таким же принципом, як і у півфінальному.

5.11.6. Якщо на одне вакантне місце у півфінальному або фінальному запливі претендують два або три учасники, які показали однакові результати, то право участі в запливі визначають відповідно до порядку їхнього приходу до фінішу, при цьому треба враховувати, що всі претенденти пливли в одному запливі, якщо учасники пливли в різних запливах, то всім плавцям, які показують однакові результати, дається перепливити незалежно від порядку приходу до фінішу в кожному запливі.

Примітка. Для участі в півфінальних і фінальних запливах призначають по два кандидата на випадок неможливості стартувати основним учасникам; прізвища цих кандидатів оголошують.

6. МІСЦЯ ЗМАГАНЬ Й УСТАТКУВАННЯ

6.1. Басейн

Специфікація басейну для олімпійських ігор, чемпіонатів світу, Європи, України і міжнародних змагань:

6.1.1. Довжина - 50,00 м. 50,01 м,- якщо застосовуються змінні панелі (щити) електронного устаткування; 50,00 м,- якщо панелі електронного устаткування постійні.

Припустиме відхилення від : 50,00 м - плюс 0,03 м. Проміри довжини басейну виробляються з боку обох кінцевих стінок на 0,3 м вище й 0,8 м нижче поверхні води.

6.1.2. Ширина - мінімум 21м.

6.1.3. Глибина- 1,8 м на всьому протязі.

6.1.4. Стінки басейну повинні бути паралельні одна іншій і вертикальні. Кінцеві стінки повинні бути виконані із твердого матеріалу з нековзною поверхнею до глибини 0,8 м нижче рівня води.

Панель електронного пристрою для фіксації торкання повинна бути не товща 0,01 м по всій своїй поверхні, повністю покривати фінішну стінку кожної доріжки, підніматися над рівнем води на 0,3 м й опускатися нижче рівня води на 0,8 м.

Електронне устаткування кожної доріжки повинне включатися незалежно від інших доріжок, і устаткування кожної доріжки контролюватися окремо. Поверхня панелей електронного устаткування повинна бути світлого (яскравого) кольору і на ній повинні бути нанесені ті ж лінії, що й на звичайних кінцевих стінках басейну.

6.1.5. Уступи для відпочинку вздовж стінок басейну повинні розташовуватися на глибині не менш 1,2 м нижче рівня води і мати ширину 0,1-0,15 м.

6.1.6. Зливальний борт може бути закладений по всьому периметру басейну, у такому разі на поворотних сторонах панель повинна підніматися на 0,3 м над рівнем води або повинна бути перекрита підходящими ґратами або щитом.

6.1.7. Число доріжок - 8.

6.1.8. Ширина доріжок 2,5 м та дві смуги шириною 0,5 м між стінками басейну і доріжками 1-ю та 8-ю.

Ці смуги повинні відокремлюватися від доріжок 1-ої та 8-ої розділовими мотузками з поплавцями.

6.1.9. Розділові мотузки для доріжок кріпляться на гачки на обох кінцевих сторонах басейну. Кожна з них складається з поплавців, з'єднаних впритул (кінець до кінця). Діаметр поплавців від 0,05 до 0,1 м. Кольори поплавців на початку й наприкінці розмежувального шнура (по 5 м від кінцевих стінок) повинен чітко відрізнятися від кольорів поплавців іншої частини розділової мотузки.

6.1.10. Стартові тумбочки повинні мати висоту над рівнем води 0,5-0,75 м, мінімальна площа - 0,5X0,5 м.

Поверхня тумбочки повинна бути покрита нековзним матеріалом. Максимальний нахил - не більше 10°. Ручки для старту при плаванні способом на спині повинні бути на висоті 0,3 м і 0,6 м над рівнем води і мати горизонтальні й вертикальні захвати. Ці ручки повинні бути паралельні кінцевим стінкам і не повинні виступати за проекцію поверхні стіни.

На кожній стороні стартової тумбочки повинен бути чітко проставлений її номер і видний суддям. Тумбочку за № 1 розташовують праворуч, якщо встати на стартовій стороні обличчям до басейну.

6.1.11. На висоті 1,8 м від рівня води і на відстані 5 м від кожної поперечної сторони басейну натягують (на спеціальних підставках) мотузки із прапорцями - покажчики поворотів для плавців на спині.

6.1.12 . Мотузку фальстарту - натягують на відстані 15 м від стартового борту басейну. Вона повинна бути закріплена таким чином, щоб у випадку фальстарту можна було швидко опустити її на воду.

6.1.13. Температура води-----!*-24° (мінімум за шкалою Цельсія).

Рівень води під час змагань повинен підтримуватися постійним і без значних переміщень (рухів) води.

Примітка. Приплив і відтік води дозволяється, але такий, щоб не було значних плинів або завихрень у воді.

6.1.14. Лінії в центрі доріжок наносяться темними кольорами, що контрастує з кольорами дна басейну. Мінімальна ширина - 0,20 м, максимальна - 0,31 м. Довжина - 46 м. Кожна осьова лінія, що йде по центру доріжок, закінчується в 2 м від кінця басейну чіткою лінією довжиною 1 м і такої ж товщини як лінія в центрі доріжки, перпендикулярної поздовжньої лінії. Відстань між серединами центральних смуг на доріжках - 2,5 м, а вертикальних стінках на фінішу та на повороті або на панелі для реєстрації часу наноситься смуга для торкання, що проходить у центрі кожної доріжки. Товщина цієї лінії така ж, як і товщина центральних ліній на дні басейну. Ці лінії йдуть безупинно від верхнього краю бортика басейну до дна. На глибині 0,6 м нижче рівня води ці лінії перетинають під прямим кутом смугою довжиною 0,5 м.

6.1.15. Відстань між басейном для плавання й стрибковим басейном мінімум 5 м.

Для проведення інших змагань можуть бути використані басейни довжиною 50, 25 м., що мають і мінімальну глибину 0,9 м і глибину в місці виконання старту не менш 1,8 м.

Басейн повинен бути обмежений із чотирьох сторін:

а) зі старту вільною площадкою шириною не менш 3 м зі стартовим містком або окремими стартовими тумбочками.

Висота містка або переднього краю тумбочки над поверхнею води 0,5 - 0,75 м.

Ближні до води площини містка і тумбочок повинні бути гладкими.

У глибину воду обмежують у басейнах стінкою, а в природних водоймах - поворотним щитом.

Стінки і щит йдуть на всю ширину басейну урівень з передньою поверхнею стартового містка або тумбочок.

На торцевих боках басейну стінки і щити повинні бути рівними, без поглиблень (жолобів, водозливних канавок і т.п.).

Щит з боку басейну рівний, гладкий і без просвітів, з висотою підводної частини не менш 1,8 м і надводної 0,3 м;

б) з боку протилежного старту, басейн обмежується в глибину так само, як і на старті, тобто стінкою ванни або поворотним щитом. Ширина вільної площадки на цій стороні не менш 1,5 м;

в) з бічних сторін басейн обмежений на всю довжину вільними обхідними площадками шириною не менш 1 м.

У природних водоймах зовнішні бічні площадки можуть бути замінені плавучим огородженням.

Дно басейну повинно бути зовсім чистим, рівним і гладким.

6.2. Офіційне автоматичне устаткування

Автоматичним вважається устаткування, за допомогою якого визначаються порядок приходу учасників до фінішу і поточний час кожного учасника запливу.

Пристрій повинний визначати час учасника з точністю до 0,001 с (необхідно для визначення місць). Для визначення офіційного часу необхідна точність до 0,01 с.

Автоматичне устаткування використовують тільки за призначенням і повинне:

а) включатися стартером;

б) не мати по можливості відкритих ділянок дротової підводки на підлозі басейну;

в) на всіх ділянках контактної панелі однаково реагувати на торкання учасника;

г) забезпечувати легку розшифровку (читання) результатів учасників (рекомендується цифрове позначення результатів);

д) фінішні контактні панелі автоматичного устаткування повинні бути шириною 2,5 м і висотою 1,1 м, з них 30 см над поверхнею води та 80 см під поверхнею води;

е) при установці фінішних контактних панелей довжина басейну повинна бути не менш 50 м. Фінішні контактні панелі повинні фіксуватися в нерухомому положенні по центру плавальної доріжки.

Панелі можуть бути портативними (переносними), що дають можливість забирати їх на дні, коли змагання не проводяться;

ж) розмітка панелей повинна повністю збігатися з розміткою фінішного борта басейну. По периметру край панелі повинен бути пофарбований темною лінією, шириною в 2,5 см;

з) чутливість панелі повинна бути такою, щоб вона не реагувала на хвилі, що набігають, але могла б сприймати легке торкання рукою.

Панель повинна бути чутливою в будь-якій її точці;

і) панель повинна бути захищеною від можливого електричного розряду і не мати гострих країв.

Можливості електронного устаткування: друкування всієї інформації; висновок результатів на демонстраційному табло; фіксація зриву естафети; автоматичний підрахунок; виявлення помилок; підсумовування; фіксація неправильного торкання.

Примітка. Додаткове устаткування може виконувати й інші роботи.

7. ПРАВИЛА ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ НА ЗАНЯТТЯХ З ПЛAVАННЯ В ПЛАВАЛЬНОМУ БАСЕЙНІ

7.1. Загальні положення

Дану інструкцію використовують на заняттях з плавання в плавальному басейні.

Плавальний басейн повинен відповідати наступним вимогам :

- добре провітрюватися;
- мати достатній рівень освітленості;
- плавальну ванну 50м або 25м, розділену на доріжки;
- мінімальні розміри плавальної доріжки повинні складати не менше 2-х метрів завширшки;
- на поверхні води не повинно бути перешкод, снарядів і різних плаваючих предметів;
- вода в басейні повинна відповідати вимогам очистки і хлорування.

- Плавання відноситься до категорії циклічних видів спорту. Цей вид спорту характеризується сукупністю різних структурних стосунків рухів, що виконуються циклічно в умовах водного середовища. Кожен спосіб плавання включає виконання гребкових і підготовчих рухів кінцівками, акт дихання, чергування напруги розслаблень м'язів, а також роботу внутрішніх органів і систем організму. Цикл рухів спортивних способів плавання використовує найбільші м'язові групи, забезпечуючи постійну рівновагу і обтічне положення тіла у воді.

- Займатися плаванням можуть як хлопці, так і дівчата незалежно від віку. До занять допускаються особи, які пройшли щорічний медогляд і інструкцію з техніки безпеки.

- Основними травмуючими чинниками в плаванні є:

погана фізична підготовка спортсмена, перевантаження опорно- рухового апарату, низька температура води. У плаванні найбільша частота поразок відмічається в трьох ланках локомоторного апарату- колінному, плечовому суглобах і області поясниці.

– Займатися плаванням необхідно в спортивній формі, призначеній для занять у воді (купальник, плавки, гумова шапочка, плавальні окуляри). Спортивна форма має бути строго відповідна за розміром тих, хто займається, оскільки збільшений розмір заважатиме рухам і провокуватиме травматизм.

При заняттях плаванням рекомендують зняти всі ювелірні прикраси, за наявності довгого волосся – заколоти його.

7.2. Вимоги техніки безпеки перед початком роботи

- Ті, хто займаються можуть знаходитися в плавальному басейні тільки у присутності викладача.

- В очікуванні початку заняття забороняється взаємодії з партнерами, стрибати у воду, бігати по бортах .

- Перед заняттями виплюнути жувальну гумку з ротової порожнини в цілях уникнення попадання її під час занять в дихальні шляхи.

7.3. Вимоги по техніці безпеки під час занять

- По свистку викладача ті, хто займається повинні вишикуватися на бортику і звернути свою увагу на викладача.

- При заняттях ті, хто займаються не повинні самовільно виходити з води, стрибати з вежі або трампліну, з тумбочки, бортів басейну, кричати без причини, піднімати паніку, чіплятися за поплавці доріжок.

- При заняттях ті, хто займаються не повинні плавати назустріч один одному і повинні прагнути уникати зіткнення між собою.

- При виникненні пожежонебезпечної ситуації слід користуватися правилами « Інструкції з протипожежної безпеки», з якою можна ознайомитися на стенді біля входу в басейн.

7.4. Вимоги техніки безпеки після закінчення занять

- Після закінчення занять ті, хто займаються повинні вишикуватися, задалегідь зібравши інвентар (плавальні дошки, ласты, лопатки).

- Ті, хто займаються не повинні залишатися в басейні після закінчення заняття.

– Після закінчення занять ті, хто займаються повинні дотримуватися правил особистої гігієни.

7.5. Вимоги техніки безпеки в аварійних ситуаціях

- У разі отримання травми або удару забороняється самостійно займатися самолікуванням або наданням першої допомоги, необхідно зразу ж повідомити викладача.

- При виникненні аварійних ситуацій (поломки, обвалу даху або підлоги) терміново проінформувати викладача. При необхідності надавати посильну допомогу з ліквідації наслідків аварійної ситуації під керівництвом викладача.

8. Гігієнічні вимоги до басейну

При експлуатації басейну необхідно передбачити наступний порядок проходження приміщень до ванни: вестибюль з гардеробом і реєстратурою, роздягальня, площі для підготовчих занять, духова, прохідний ножний душ, зал басейну, тренажерний зал; по дорозі назад з ванни: духова, а потім мала ванна, сауна, роздягальня. Пропускна спроможність басейну визначається виходячи з норми 5 кв. м площі на людину. У басейні розміром 15x25 м можуть одночасно перебувати не більше 75 чоловік, а під час спортивних занять, тобто під час тренування спортсменів — не більше 35; у ваннах розміром 20x50 м (для купання) — не більше 100 чоловік, а для спортсменів — не більше 50. Облицювальний матеріал і конструкція стін і дна ванни басейну мають бути водонепроникними, стійкими до хімічних реагентів, а також легко очищатися. Ванну басейну вистилають плитками білого або блакитного кольору. Стіни в залі басейну також облицюють світлою плиткою. Підлогу залу також покривають плиткою, вона має бути теплою (з підігрівом). Навколо борту в підлозі влаштовують трапи для стоку води. Уздовж стін ванни на рівні води роблять подовжній відкритий жолоб зі сточними отворами для зливу найбільш забрудненого верхнього шару води. Уповдовж стін ванни через кожні 3-5 м споруджують спеціальні ніші-плювальниці, розташовані на висоті 10 см від води. Стартові тумби покривають пористою гумою (для того, щоб під час старту ноги плавця не зісковзували). В душових на підлозі стелять гумові доріжки, а під душами ставлять дерев'яні решітки.

У басейні одна або обидві протилежні стіни мають вікна. Вони повинні розташовуватися не нижче 4,5 м від підлоги.

Басейн та підсобні приміщення повинні мати пряме, натуральне освітлення. Освітлення в басейнах роблять виходячи з відношення площі світлових отворів (вікон) до площі зеркала води у ваннах (1:6). Допускається підвищення освітленості в межах до 10%.

Швидкість руху повітря в залах з ваннами не повинна перевищувати 0,2 м/с, відносна вологість повітря може знаходитися в межах 50—65%.

Температуру води в басейнах слід підтримувати на рівні 25—27°C (для дітей не нижче 28°C, а для дошкільників — 32°C).

У душових гумові килимки, дерев'яні ґрати, а також санітарні прилади (раковини, унітази, умивальники, урни) миють і дезинфікують щодня.

Вода в басейні повинна відповідати вимогам ГОСТ «Вода питна». Вода, що подається безпосередньо у ванни може містити не більше 1 мг/л зважених речовин і вважається прозорою, якщо в найглибшому місці басейну видно круг (хрест) діаметром 15 см. Необхідно стежити, щоб вода не мала неприємного запаху. Інтенсивність запаху води при температурі 20°C не має бути більше 3 балів.

Всі особи, які користуються басейном, повинні пройти медичний догляд (особливо лікаря-дерматолога), мати купальний костюм, гумову шапочку, пантофлі. Перед виходом у ванну басейну відвідувач (або плавець) повинен пройти ножну ванну з проточною водою або педальний душ. Вхід глядачів на трибуни має бути ізольований від роздягалень і душових.

Контроль за санітарним режимом басейну здійснює медичний персонал басейну і СЕС. Проміжок між сеансами плавання має бути не менше 30 хв. Час повної рециркуляції води 6—8 год. Контроль здійснюється водоміром. Кількість свіжої води що додається на добу, не менше 10-15%. Частота промивки фільтрів не менше 1 разу на добу.

При масовому користуванні басейном (міські басейни загального користування) інфікування води неминуче, у зв'язку з чим воду очищають і знезаражують незалежно від прийнятої системи заповнення басейну. Використовувані для цього препарати повинні володіти високою бактеріцидною активністю, що забезпечує знезараження безпосередньо у ванні. Як методи знезараження рекомендують хлорування або бромовання води. З гігієнічної точки зору бром створює сприятливіші умови для плавців, не надаючи дратівливої дії на слизисті оболонки.

Постійна концентрація залишкового хлора винна додержуватись на рівні 0,5—0,6 мг/л, а бром — 1,2 мг/л. При великому числі відвідувачів і тривалій роботі басейну (більше 8 год. на добу) допускається підвищення залишкового активного хлора в нічний час до 1,5—2 мг/л. В цьому випадку перед приходом відвідувачів концентрація хлора у воді мусить знижуватись до 0,7 мг/л з одночасним інтенсивним провітрюванням приміщення.

При проточній системі заповнення і періодичній зміні води в басейні дезинфекцію проводять не рідше 2-х разів на місяць. Спуск води з ванни

басейну при рециркуляційній системі повинен проводитися за наявності сприятливих фізико-хімічних і бактеріологічних аналізів не рідше 1 разу на місяць. Дезинфекцію ванни при рециркуляційній системі проводять при кожному спорожненні ванни басейну. У разі виявлення забруднення води СЕС повинна закривати басейн для спуску води і проведення дезинфекції ванни незалежно від терміну проведення попередньої дезинфекції.

У дитячих ваннах ємкістю 200 куб. м спуск води і дезинфекцію ванни проводять не рідше за 1 раз на 10 днів. Дитячі ванни повинні мати окрему систему обробки і знезараження води.

Для проведення дезинфекції чашу басейну слід ретельно чистити щітками і мити мильно-содовим розчином з подальшим полосканням гарячою водою з шланга. Для дезинфекції чаші басейну застосовують 5%-й розчин хлораміну Б і ХБ або 2—2,5%-ний освітлений розчин хлорного вапна (температура 18—22°C) двократним зрошуванням з нормою витрати 0,6—0,8 л/м². Дезинфікуючий розчин змивають не менше ніж через 1 рік. після його нанесення. Поточну дезинфекцію здійснюють одночасно зі щоденним прибиранням приміщення. Дезинфекції підлягають: обхідні доріжки, підлоги, лавки в роздягальнях, килимки, дверні ручки, поручні і дезинфекцію проводять протиранням дрантям, змоченим 0,5—1%-м розчином хлораміну або 3%-м розчином нітрату. Періодичну дезинфекцію стін (до рівня не менше 2 м) і підлоги в залі басейну і в підсобних приміщеннях проводять в санітарні дні як завершальну стадію генерального прибирання.

Систематичний контроль за санітарним станом основних і підсобних приміщень, за якістю води плавальних басейнів, проведенням дезинфекційних заходів здійснюється у встановлені терміни за графіком, складеному СЕС. Відбір проб води повинно проводитися СЕС не рідше 1 разу на тиждень в 2-х місцях — до надходження води на фільтр і після виходу води з фільтру в період найбільшого навантаження плавального басейну.

Дослідження на бактеріологічний аналіз повинен проводитися не пізніше 2 год. з моменту відбору проб.

Контроль за змістом залишкового хлору і залишкового бром у воді здійснюється йодометричним методом.

У спортивних залах покриття має бути з низькою теплопровідністю, не слизьким, еластичним, без щілин і виступаючих латок, що легко миється теплою водою. Рекомендується покриття дерев'яне або синтетичне. Стіни

спортзалу мають бути гладкими і на висоті до 2-х метрів не мати виступів. Панелі стін на висоті 2 м покривають світлою масляною краскою, що дає можливість протирати їх. У спортивний комплекс входять допоміжні приміщення: вестибюль, гардероб, роздягальні для тих, хто займається (спортсмени), тренажерний зал, сауна, кабінети лікаря, тренера, масажиста, душові кабінети (чоловічі і жіночі), кімната відпочинку, фізіотерапевтичний кабінет, кімната для зберігання спортінвентаря, пілососів та ін.

У залі має бути штучне освітлення не менше 100 лк (краще 150 лк) на рівні підлоги. Світильники захищають сітками. Лампи необхідно доглядати в чистоті, оскільки пил і грязь знижують ефективність освітлення. Краще застосовувати люмінесцентні лампи, що мають ряд гігієнічних переваг — м'яке розсіяне світло з майже повною відсутністю тіней.

Санітарні прилади (раковини, умивальники, унітази), гумові килимки з душових миють і дезинфікують кожен день.

9. Правила розпорядку для відвідувачів басейну

1. До занять в басейні допускаються особи, які пройшли медичний огляд та пред'явили довідку за встановленою формою. Повторний огляд проводиться не рідше 1 разу на 3 місяці.

2. Вхід в басейн здійснюється за перепусткою.

3. Заняття в басейні проводяться за розкладом і в присутності викладача або керівника секції.

4. Вхід та вихід в роздягальню басейну виключно в змінному взутті та без верхнього одягу.

5. При собі необхідно мати: плавки або купальник, шапочку на голову, мило, мочалку, рушник, пантофлі. Окрім цього, непогано мати окуляри для плавання.

6. Пройти через душ бажано за 15-20 хв. до початку заняття у воді. Тут необхідно гарно помитися, обов'язково з милом і без купального костюма. Завершальні 1-2 хв. слід постояти під більш прохолодною водою - це дозволяє поступово освоїтися з температурою басейну.

7. Виконати легку розминку на бортику басейну. Мета розминки – розігріти м'язи та суглоби. Дотримуватися принципу розминки : виконувати вправи „зверху вниз”.

8. Головні правила на заняттях плавання стосовно фізичних навантажень: вони повинні відповідати вашим можливостям і рівню підготовленості, нарощувати плавно і поступово.

9. Стежити за тим, щоб дихання було ритмічним, з глибоким акцентованим видихом у воду.

10. Заняття закінчується згідно з розкладом, по команді керівника, за якою відвідувачі повинні закінчити тренування на воді.

11. Закінчивши заняття у воді, не забудьте прийняти теплий душ і насухо витертися. Не виходити на вулицю з мокрою головою.

10. Висновки

Методичні вказівки передбачають необхідний комплекс організаційних медико-гігієнічних та суто спортивно-фізкультурних заходів, які забезпечують високий рівень змагань з плавання. При цьому належна увага звертається на додержання правил техніки безпеки, без чого неможливо уберегтися від травм та пошкоджень. Зі змісту вказівок студенти можуть дізнатися про особливості того чи іншого стилю плавання, визначивши для себе найбільш прийнятний. Не залишені без уваги умови матеріально-технічного забезпечення, які б оптимально гарантували комфортні умови для учасників змагань.

СПИСОК ДЖЕРЕЛ

1. Вайцеховский С.М. “Физическая подготовка пловца.”- “Физическая культура и спорт”,1996г.-139с.
2. Викулов Д. “Плавание” . Учебное пособие для Вузов.-М: “Владос пресс”, 2003г.-364с.
3. Кааунсилмен Д. “Наука из плавания.”М: “Физическая культура и спорт”, 1972г.-425с.
4. Никитский Б.Н. “Плавание”. М: “Просвещение”. 1981г.-301с.
5. Штихерт К.Х. “Спортивное плавание”. М: “Физическая культура и спорт”. 1973г. -151с.
6. Плавання “Енциклопедія Олімпійського спорту” під заг.ред. В.Н. Платонова – К., Олімпійська література, 2004р-65-79сс.
7. Електронна енциклопедія “Кирила і Мефодія” 2003р.
8. НАОП 9.1.70-5.02.81. Інструкція про організаційно-профілактичні заходи щодо забезпечення безпеки та зниження травматизму при здійсненні навчально-тренувального процесу і проведенні спортивних змагань/ Держкомспорт, 81.03.02.-12с.

Навчальне видання

Методичні і організаційні вказівки для спортсменів – плавців
до самостійної роботи і практичних занять
з дисциплін

„ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ” ТА „ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА”

(для студентів усіх спеціальностей Академії).

Укладачі: **ЧЕТЧИКОВА** Ольга Іванівна,

ПРОТЮКОВИЛО Валентина Іванівна.

Редактор: *З. І. Зайцева*

Комп’ютерне верстання: *І. В. Волосожарова*

План 2010, поз. 275М

Підп. до друку 26.04.2010р.

Формат 60x84/16

Друк на ризографі.

Ум. друк. арк. 1,6

Зам. №

Тираж 50 пр.

Видавець і виготовлювач:

Харківська національна академія міського господарства,

Вул. Революції, 12, Харків 61002

Електронна адреса: rectorat@ksame.kharkov.ua

Свідоцтво суб’єкта видавничої справи:

ДК № 4064 від 12. 05.2011р.