

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

**НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
«ХАРКІВСЬКИЙ ПОЛІТЕХНІЧНИЙ ІНСТИТУТ»**

НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ СОЦІАЛЬНО – ГУМАНІТАРНИХ
ТЕХНОЛОГІЙ

КАФЕДРА «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

«Стиль плавання брас»

Методичні вказівки

до практичної роботи для студентів НТУ «ХПІ» денної форми навчання
усіх спеціальностей з дисципліни «Фізичне виховання»
спеціалізація з виду спорту «Плавання»

Харків
НТУ «ХПІ»

2023

Методичні вказівки до практичної роботи «Стиль плавання брас» для студентів НТУ «ХП» денної форми навчання усіх спеціальностей з дисципліни «Фізичне виховання», спеціалізація з виду спорту «Плавання» / Укл. : Блошенко О. І., Бабаджанян В. В., Курій О. В., Родигіна В. П., Ширяєва С. В. Харків: НТУ «ХП», 2023. 37 с.

Укладачі:

Блошенко О. І., доцент

Бабаджанян В. В., старший викладач

Курій О. В., старший викладач

Родигіна В. П., старший викладач

Ширяєва С. В., старший викладач

Рецензент: Борецько Н.Ю., професор кафедри фізичного виховання НТУ «ХП», к. пед. наук, доцент

Методичні вказівки розглянуті та схвалені на засіданні кафедри «Фізичного виховання» НТУ «ХП».

Протокол №10 від «01 березня» 2023 р.

© НТУ «ХП», 2023

© Блошенко О.І., 2023

© Бабаджанян В.В., 2023

© Курій О.В., 2023

© Родигіна В.П., 2023

© Ширяєва С.В., 2023

Методичні вказівки підготовлено для студентів денної форми навчання усіх спеціальностей НТУ «ХПІ».

Методичні вказівки містять інформацію про техніку стилем плавання брас, історію розвитку цього стилю, а також методичний комплекс навчання стилю плавання брас. При підготовці методичних вказівок використані навчально-методичні видання з плавання. Дані методичні вказівки призначені для самостійного вивчення теоретичної частини студентами неспортивних спеціальностей технічних закладів вищої освіти (ЗВО) 1-3 курсів, що займаються плаванням, для вивчення техніки стилем плавання брас та виконання практичної роботи.

Надано структуру практичної роботи, критерії оцінки практичної роботи, зразок титульного аркушу, питання для самоконтролю.

ЗМІСТ

Вступ.....	5
1 Історія розвитку плавання стилем брас.....	6
1.1 Загальні історичні дані.....	6
1.2 Плавання за часів існування Запорізької Січі.....	10
1.3 Найсильніші світові плавці-брасисти.....	10
1.4 Найсильніші українські плавці-брасисти.....	14
1.5 Найсильніші плавці-брасисти НТУ «ХП».....	20
1.6 Кваліфікаційні норми та вимоги Єдиної спортивної класифікації України з плавання стилем брас.....	21
2 Загальна характеристика техніки плавання стилем брас.....	22
2.1 Техніка плавання стилем брас.....	22
2.2 Положення тіла.....	23
2.3 Рухи ногами.....	24
2.4 Рухи руками.....	24
2.5 Дихання.....	25
2.6 Загальна координація рухів.....	25
2.7 Витяг з правил змагань з плавання, затверджений міжнародною федерацією плавання (FINA), що стосуються пропливання змагальних дистанцій брасом та виконання стартів і поворотів.....	25
3 Методична послідовність при навчанні плаванню стилем брас.....	27
3.1 Методика навчання плаванню стилем брас.....	27
3.2 Помилки при виконанні техніки плавання стилю брас.....	28
4 Структура практичної роботи.....	33
Список джерел інформації.....	34
Додаток А Титульний аркуш.....	35
Додаток В Контрольні запитання та завдання.....	36

ВСТУП

Плавання має велике значення для виховання всебічного розвитку особистості та зміцнення її здоров'я. Фахівці висловлюють думку про плавання спочатку у вигляді зміцнення людського імунітету, попередження запальних та застудних захворювань, правильного формування скелету та покращення фігури. Крім того, відмічають поліпшення обміну речовин, сну та апетиту, зміцнення діяльності нервової, дихальної та серцево-судинної систем та опорно-рухового апарату.

На сьогодні, використовують чотири основні стилі спортивного плавання: кроль на грудях (вільний стиль), плавання на спині, брас і батерфляй. Усі ці стилі істотно розрізняються по техніці. У цій роботі розглянемо найповільніший стиль плавання – брас.

Брас (фр. brasse, можливо, від лат. brachia – «руки») – стиль спортивного плавання на грудях, при плаванні яким спортсмен виконує одночасні і симетричні рухи в площині, яка паралельна поверхні води. Цим він відрізняється від стилю батерфляй з симетричними рухами у вертикальній площині і кроля з попереми́нними рухами рук і ніг.

Особливість стилю плавання брас у тому, що він найповільніший стиль плавання. Однак, поступаючись у швидкості іншим спортивним стилям плавання, брас має велике прикладне значення: можливість подолати найбільшу відстань з найменшими енерговитратами, брасом можна плисти безшумно, зберігаючи потрібний напрямок і постійно спостерігаючи за навколишнім оточенням, пливти під водою. Процес оволодіння стилем брас пройде легше і швидше, якщо до вивчення техніки плавання стилем брас приступити після того, як студенти ознайомляться з теорією, оволодіють рухами техніки стилю брас на суші та навчатися лежати на воді, ковзати на грудях і робити видихи у воду. Практично від початку навчання плаванню.

Мета цієї роботи – надати студентам теоретичні знання з навчання стилю плавання брас для досягнення наступних завдань:

1. Надати можливість ознайомитися та опанувати різнобічні та різноманітні рухи у воді.
2. Розвинути координаційні здібності студентів.
3. Розвинути м'язи ніг у студентів.
4. Оволодіти технікою плавання стилем брас.
5. Збільшити інтерес до занять плаванням.

У методичних вказівках зроблений акцент на доступність викладеного матеріалу для досягнення студентами правильної техніки плавання стилем брас з метою використання отриманих знань й навичок на заняттях оздоровчою фізичною культурою у басейні.

1 ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ ПЛАВАННЯ СТИЛЕМ БРАС

1.1 Загальні історичні дані

Брас – є найстародавнішим зі спортивних способів плавання, його історія налічує більш ніж десять тисяч років. Ймовірно, цей стиль плавання у свій час запозичили у жаби. Довгий час цей вид так і називали – плавання жаб'ячим способом. Цікаво, що назва – «по-жаб'ячі» тепер майже не зберіглася.

Цілий ряд стародавніх зображень свідчить про застосування плавання в різних видах трудової діяльності. Так, наскельні малюнки кам'яного століття на півострові Арнемленд (північ Австралії) зображують людей, які із списками і зв'язками риби у руках полюють вплав за водоплавними птахами та пірнають за рибою. А також є зображення дівчин, які займалися збиральництвом квітів лотоса. Усі повинні були вміти добре плавати за допомогою рухів ніг. Також у Японії були професійні збирачки перлів та коралів.

Дуже схожий стиль брас зображений у єгипетській «Печері плавців», наскальній живопис якої відноситься до 9 тис. до н. е. Відомий асирійський малюнок 1292—1225 рр. до н. е., зображає як пливе брасом солдат.

Про застосування в стародавні часи плавання у військових цілях дає рельєф у гробниці Рамзеса II (1250 р. до н. е.). На ньому зображена переправа азіатів-хетів, переслідуваних єгипетськими воїнами, через річку Оронт. Один з воїнів пливе способом, схожим на брас, виконуючи одночасний гребок двома руками.

У Стародавній Греції та Стародавньому Римі воїнів вчили плавати і пірнати, битися у воді, атакувати кораблі, переправлятися вплав у повному озброєнні.

Хоча змагання з плавання в Стародавній Греції і проводилися, в стародавні олімпійські ігри вони не входили.

Цікавий історичний факт: У військах персидського царя Ксеркса були плавці-нирці. Геродот (460 г. до н. е.) писав, як під час греко-перської війни Ксеркс використовував відомого грецького плавця Скілія для підняття цінностей із затонулого корабля. Коли Скілій підняв цінності, Ксеркс не відпустив його. Тоді під час бурі Скілій стрибнув за борт своєї плавучої в'язниці, перерізав якірні канати всіх кораблів, і вони розбилися об прибережні скелі. Рятуючись від ворогів, Скілій проплив від Афет до острова Евбея (близько 14 км), часто пірнаючи, щоб сховатися від очей ворогів. За цей подвиг греки поставили йому статую у Дельфах.

Марокканський мандрівник Ібн Батута в 1331 р., писав про збирачів перлів у Перській затоці, які пірнали на досить глибоку відстань.

У старовинному Іпатіївському літопису (1420 р.) міститься «Повість врем'яних літ», Київські і Галицько-Волинські літописи, має виразне українське походження; передана фактично українською мовою) – описаний чудовий патріотичний подвиг хлопця-плавця, який врятував Київ від розграбування і руйнування, а населення від винищення й полону: незважаючи на переслідування ворогів, він дістався з обложеного печенігами Києва до військового табору князя Святослава, перепливши Дніпро, і повідомив про нашествя ворога.

У середні століття плавання вважалося гріховним заняттям. У ряді міст Європи купання було заборонено церквою. Багато воїнів-лицарів плавати не

вміли. У «Пісні про Роланда» описана сумна доля лицарів, які опинилися у воді. Відома, така ж доля німецьких лицарів Ливонського ордена, розбитих російською дружиною під проводом князя Олександра Невського на льоду Чудського озера у 1242 р. Тоді потонуло понад півсотні чоловік.

Відомі гуманісти епохи Відродження: педагог Вітторіо Рабальдоні да-Фельтре (1378-1446), письменник Франсуа Рабле (1483-1553), врач Ієронім Меркуріаліса (1530-1606), соціалісти-утопісти Томас Мор (1478-1535) і Томмазо Кампанелла (1568-1639), педагог Йоганн Крістоф Фрідріх Гутс-Мутс (1759-1839) ігноруючи думку церкви, висували ідею з'єднання розумового і фізичного виховання, причому важливим засобом фізичного виховання вони вважали плавання. Так, італійський педагог Вітторіо да-Фельтре не тільки закликав звертати увагу на фізичне виховання, а й організував у 1424 р. в Мантуї школу «Будинок радості», де поряд з багатьма фізичними вправами на лоні природи навчав своїх учнів плаванню.

Окремі знамениті плавці, звичайно, були і в середині століття. Так, єзуїт Афанасій Кірхер повідомляє про відомого плавця-нирятьщика XIV ст. якогось Миколу з Сицилії, який проводив більшу частину свого життя у воді й прозвав за своє рідкісне на той час вміння «Миколою-рибою».

Ф. Рабле у своїй знаменитій книзі «Гаргантюа і Пантагрюель» (1532 р .), описуючи фізичне виховання свого героя велетня Гаргантюа, звертає особливу увагу на його вміння плавати різноманітними способами: «Плавав у глибоких місцях на грудях, на спині, на боці, рухаючи всіма членами або одними ногами».

Є відомості, що в 1515 р . у Венеції було організовано змагання з плавання на швидкість.

Збереглися ескізи пристосувань для плавання (рукавички у вигляді плавників і ласті для ніг, очевидно виготовлені зі шкіри), виконані Леонардо да Вінчі (XVI ст.).

У Європі швидше розвивалось плавання брасом. Про це переконливо говорять літературні джерела, що відносяться до XVI ст., XVII ст. Перша згадка, що описує плавання, яка дійшла до нас, — «Columbetes» («Водолаз») німецького лінгвіста Ніколаса Вінемана (1538 р.) . Вчитель, розповідаючи про плавання, звертає увагу учня на те, як плаває жаба, радить копіювати її рухи у воді. Таким чином, можна вважати, що перша книга з плавання була книгою саме про брас. У середньовічному брасі, описаному також у книзі французького автора Мелкіседека Тевено «Мистецтво плавання» (1699), голова весь час була над водою, а рушійна сила створювалася за допомогою гомілок, а не стоп.

Задовго до початку розвитку плавання на Заході в XVII ст. в російських військах було введено навчання плаванню. За наказом Петра I йшлося: «... всі нові солдати без виключення повинні вчитися плавати, не завжди є мости», тримали особливого вчителя для навчання кадетів з самих юних років плавання, яке тривало все літо по двічі на тиждень.

Пізніше полководець Суворов О.В. навчав плаванню своїх воїнів. Є свідчення, що «в Ладозі він вчив своїх солдатів перестрибувати через рови, що люди навчалися плаванню, тому нерідко, скінчивши стройове навчання, він підводив полк до берега Волхова, наказував усім роздягнутися, роздягався сам і

потім робив переправу вбрід і вплав». Такі бойові Суворовські навчання зіграли важливу роль у всіх переможних походах Суворова, і особливо при взятті ним низьки фортець на Дунаї.

У 1780 р. для армії Наполеона майором Аржи була складена спеціальна докладна настанова з навчання плаванню. У пруській армії в 1790 р. це саме було зроблено капітаном Пфулем. Цікавим є той факт, що за це обом авторам було присвоєно генеральське звання. Ці перші військові статuti з навчання плаванню передбачали навчання способом брас і використання його при подоланні водних перешкод. Поступово використання брасу для початкового навчання стало широко розповсюдженим. Методика розподілу способу плавання на елементи збереглася до нашого часу. Довгий час спосіб брас вважався більш правильним, «аристократичним» способом, чим «мужицькі сажанці», «по-собачому» чи на боці.

У 1778 р. на перших офіційних змаганнях з плавання в Англії плавці застосовували тільки спосіб брас і спосіб на боці без виносу руки з води. Перші рекордні досягнення були показані у плаванні брасом як на коротких, так і на довгих дистанціях.

На Русі перший опис техніки плавання і методики навчання плаванню можна зустріти в «Економічному мес'яцеслові» за 1776 р. і 1792 р. Невідомий автор пропонує природний метод цілісного навчання способом брас, який передбачав спочатку навчання лежання на воді, а потім виконання всіх плавальних рухів, тобто відтворення способу плавання в цілому. При цьому автор звертає увагу на такі важливі у навчанні елементи, як наповнення повітрям легеней, необхідність витягуватися, зберігаючи горизонтальне положення тіла, і погоджувати рухи рук і ніг.

На початку ХІХ ст. навчання плаванню здійснюється у військових навчальних закладах багатьох європейських країн. Швидкий розвиток брас отримує у цей час. Брас виявився для військових фахівців знахідкою: прийоми навчання плаванню брасом цілком збігалися з методами військового навчання того часу. Техніка брасу легко поділялася на окремі рухи, що дозволяло проводити навчання плаванню брасом під звичайні військові команди, що широко вживалося в стройовій підготовці, фехтуванні, приготуванні до стрільби. «Роби, раз! Роби, два!»... і під команду сержанта вусаті гренадери вивчали на пам'ять окремі рухи брасом на суші, щоб повторити їх потім у воді.

У 1785 р. в Парижі була заснована перша школа любителів плавання. У Росії перша школа плавання відкрилася у 1827 р. – на Неві і у 1838 р. – на Василівському острові. У 1908 році була відкрита Шуваловська школа плавання, де проводилось навчання усім існуючим на той час способам плавання: кролю на грудях, брасу на грудях та на спині, плаванню на боці. Однак основу навчання в школі складав спосіб брас. В Україні теж в той час існували школи плавання. Перші з них були відкриті у 1910 році в Чернігові та Києві, а у 1914 році в Миколаєві, Харкові та інших містах. Однак масове навчання плаванню населення в дореволюційної Україні не проводилось.

Автор посібників з плавання того часу (перша половина ХІХ ст.) шведський викладач Гейнц Паулі рекомендував спочатку вивчати плавальні рухи на суші, а

при виконанні вправ у воді: кожне плавальний рух вивчався окремо, і тільки після такого освоєння всіх рухів спосіб плавання відтворювався цілком (таким методом і зараз користуються). Використовувались різні підтримуючі засоби (пробкові поплавці, надувні мішки, вудки, лямки і т.п.). Навчання проводилося способом брас на грудях, на спині, на боку, дельфіну, „по-собачому” і саженками.

Регулярні ж змагання з плавання в Європі почалися лише з середини ХІХ ст. Найбільше змагань проводилося у Англії, і саме там у 1869 р. була створена перша в світі «Асоціація любителів спортивного плавання». А з початку ХХ ст. в багатьох європейських країнах починає бурхливо розвиватися спортивне плавання.

Перші міжнародні змагання з плавання за участю плавців Угорщини, Австрії, Німеччини та Швеції відбулися в 1889 р. в Будапешті. Імена і результати переможців перших змагань в швидкісному плаванні до нас не дійшли. Відомі лише рекордсмени того часу: капітан англійського флоту М. Вебб (в 1875 р) вперше переплив Ла-Манш за 21 год 45 хв – 34,6 км, він користувався способом брас; робітник з Батумі М. Бедія (в 1890 р.) проплив 59 км від Баку до Поті (не відомо за скільки часу), він користувався переважно способом брас.

У 1896 р. змагання з плавання були включені до програми сучасних олімпійських ігор. Тоді нікому і в голову не приходило розділити способи плавання, що тоді застосовувалися. Але виявилось, що за швидкістю ніякої конкуренції ні на коротких, ні на довгих дистанціях брас не міг скласти іншим способам плавання. Тихохідний брас став швидко згасати. Тоді як техніка інших швидкісних способів «оверарм» і «треджен», що виникли з плавання на боці стала швидко набирати популярність.

Цікавим видається той факт, що серед переможців перших Олімпійських ігор дуже складно знайти плавців – брасистів. Оскільки на змаганнях можна було плисти будь-яким способом, вигравали плавці, що застосовували поперемінні способи. Лише у 1906 р., до ІV Олімпійських ігор (1908 р.) були складені спеціальні правила, що виділили брас, як самостійний вид плавання.

Стиль брас постійно змінювався, так як не було суворого обмеження форм рухів цим стилем у колишніх правилах змагань. На Олімпіаді 1928 р. Т. Індельфонсо показав високий результат у плаванні брасом, застосовувавши гребок руками до стегон. Але особливо ефективним стало плавання брасом з таким гребком під водою. Виявилось, що якщо занурюватись застосовуючи рухи брасом, то відсутність опору в результаті хвилеутворення дозволяє значно збільшити швидкість. М. Петрусевіч встановив рекорд світу, пропливши цим же стилем частину дистанції під водою. Так виник «пірнаючий брас», найбільш швидкісний варіант брасу, в якому надалі стали застосовувати гребок до стегон. На Олімпійських іграх 1956 р. усі три перших місця на дистанції 200 м посіли представники «пірнаючого брасу». Кращий результат у плаванні «пірнаючим брасом» був показаний в 1956 р М. Фурукава. 100 м. він проплив за 1,08.20, а 200 м. – за 2.34.70. Після 1956 р. пірнання в брасі було заборонено.

Ще один варіант техніки стилю брас, стало виконання підготовчого руху руками над водою (у той час правилами змагань це не заборонялося), успішно застосовував, побивши світовий рекорд у плаванні брасом американець Д. Хінгінс.

У 1935 р. техніка цього різновиду брасу отримала назву «батерфляй».

На Олімпійських іграх 1936 року плавці, що застосовували техніку старого брасу (класичного брасу), зазнали поразки від брасистів нового стилю (батерфляю). Після того, як на Олімпійських іграх 1948 р. і 1952 р. повна перевага батерфляю стала безперечною і виникла небезпека зникнення класичного брасу. Міжнародна федерація плавання у 1956 році в нових правилах розділила їх на два самостійні способи плавання.

1.2 Плавання за часів існування Запорізької Січі

Плавання на Україні – один із стародавніх національних видів спорту. Цьому сприяли і сприяють чудові природні умови: мережа повноводних річок, багато ставків і озер, мальовничі береги Чорного і Азовського морів.

Внаслідок постійної боротьби населення України проти різних загарбників, втеча селян і міської бідноти Галичини, Волині, Поділля, Полісся і Побережжя від посилення феодального, національного, релігійного гніту місцевої верхівки, польських, літовських магнатів, з'явилося вільне озброєне населення – запорізьке козацтво, яке в досить короткий історичний проміжок часу виробило ефективну систему підготовки воїнів.

З історії. Літописи розповідають про неабияку вправність запорізьких козаків, які багаторазово ходили на своїх чайках, проти своїх ворогів на турецькі землі аж до Константинополя і Сінопа. Войовничі походи завершувалися вдалими перемогами. Особливо відзначився запорізький гетьман Іван Сулима. Він безліч разів ходив на турків і плавав не тільки Чорним і Середземним морем. Іван Сулима отримав золоту медаль від папи Павла (двадцять років XVII століття) за те, що, захопивши турецьку галеру, привіз на ній до Рима 300 полонених турків і подарував їх папі.

Звичайно, войовничі походи запорізьких козаків по Дніпру і Чорним морем, були можливими завдяки тому, що вони мали гарну плавальну підготовку. В Запорізькій Січі функціонувала ефективна система фізичного виховання : навчали плаванню, пірнанню, вмінню правити човном, обізнаності з військовим ремеслом за допомогою рухливих ігор, змагань.

У козацьких дружинах існувала самобутня школа військової фізичної підготовки, де дітей, поряд з військовою справою, навчали й плавати. Як писав у своєму рапорті венеціанський посол Альберто Вільта, найсуворішу школу козаки проходили в Запорізькій Січі: «Ця республіка може рівнятися зі спартанською суворістю свого виховання. День на Січі починається зі сходом сонця; викупавшись у холодній воді Дніпра, козаки беруться кожен до своєї справи».

Плавання у козаків дістає дуже великого поширення – застосовується і як гігієнічний засіб, і як корисна фізична вправа та важлива військова навичка.

Ці приклади свідчать про те, що в XVI і XVII століттях на Україні плавання було дуже поширене і використовувалось як важлива військово-прикладна навичка, корисна фізична вправа і цінний гігієнічно-оздоровчий засіб.

1.3 Найсильніші світові плавці – брасисти

З історії: Змагання з плавання на літніх Олімпійських іграх вперше

з'явилися на Олімпійських іграх 1896 року в Афінах і з того часу включалися в програму кожних наступних Ігор. Спочатку змагання були чоловічими, жіночі включили на літніх олімпійських іграх 1912 р. в Стокгольмі. На перших Олімпіадах в Афінах (1896 р.), Парижі (1900 р.), Сент-Луїсі (1904 р.) змагалися плавці не в стандартних басейнах і результати тут були не високі, порівняно з наступними рекордами. На перших трьох Олімпіадах проводилися змагання з прикладного плавання: долали перешкоди, пливли та пірнали.

На IV Олімпійських іграх, що відбувалися у 1908 р. в Лондоні, плавці вперше стартували в 100-метровому басейні. І брас став самостійним видом плавання. Дистанцій брасом було три – 100, 200, 400 м. Результати невідомі.

Олімпійські чемпіони з плавання на дистанції 100 метрів брасом, чоловіки, цю дистанцію почали плавати з 1968 р. :

- 1968 Мехіко **Дон Маккензі** (США) – **1.07,70**
- 1972 Мюнхен **Нобутака Тагучі** (Японія) – **1.04,94**
- 1976 Монреаль **Джон Генкен** (США) – **1.03,11.**
- 1980 Москва **Дункан Гудх'ю** (Великобританія) – **1.03,34**
- 1984 Лос-Анжелес **Стів Лундквіст** (США) – **1.01,65**
- 1988 Сеул **Адріан Мургаус** (Великобританія) – **1.02,04**
- 1992 Барселона **Нелсон Дібел** (США) – **1.01,50**
- 1996 Монреаль **Фред Дебурггрейв** (Бельгія) – **1.00,65**
- 2000 Сідней **Доменіко Фіораванті** (Італія) – **1.00,46.**
- 2004 Афіни **Косуке Кітаджіма** (Японія) – **1. 00, 08**
- 2008 Пекін **Косуке Кітаджіма** (Японія) – **0.58,91**
- 2012 Лондон **Камерон ван дер Бург** (ПАР) – **0.58,46.**
- 2016 Рио-де-Жанейро **Адам Піті** (Великобританія) – **0.57,13**
- 2020 Токіо **Адам Піті** (Великобританія) – **0.57.37**

Олімпійські чемпіони з плавання на дистанції 200 метрів брасом, чоловіки :

- 1908 Лондон **Фредерік Гольман** (Великобританія) результат не відомий
- 1912 Стокгольм **Вальтер Бате** (Німеччина) результат не відомий
- 1920 Антверпен **Гокан Мальмрот** (Швеція) результат не відомий
- 1924 Париж **Боб Склтон** (США) результат не відомий
- 1928 Амстердам **Йосіюкі Цурута** (Японія) результат не відомий
- 1932 Лос-Анжелес **Йосіюкі Цурута** (Японія) результат не відомий
- 1936 Берлін **Тецуо Хамуро** (Японія) результат не відомий.
- 1948 Лондон **Джо Вердер** (США) – **2.39,30**
- 1952 Гельсінкі **Джон Девіс** (Австрія) – **2.34,40**
- 1956 Мельбурн **Фурукава Масару** (Японія) – **2.34,70**
- 1960 Рим **Білл Маллікен** (США) – **2.37,40**
- 1964 Токіо **Іан О'Браєн** (Австралія) – **2.27,80**
- 1968 Мехіко **Феліпе Муньйос** (Мексика) – **2.28.70**
- 1972 Мюнхен **Джон Генкен** (США) – **2.21,55.**
- 1976 Монреаль **Девід Вілкі** (Великобританія) – **2.15,11**
- 1980 Москва **Жулпа Робертас** (СРСР) – **2.15,85**
- 1984 Лос-Анжелес **Віктор Девіс** (Канада) – **2. 13,34**

1988 Сеул **Йожеф Сабо** (Угорщина) – 2.13,52
 1992 Барселона **Майк Берровмен** (США) – 2.10,16
 1996 Монреаль **Норберт Рожа** (Угорщина) – 2.12,57
 2000 Сідней **Доменіко Фіораванті** (Італія) – 2.10,87
 2004 Афіни **Косуке Кітаджіма** (Японія) – 2.09,44
 2008 Пекин **Косуке Кітаджіма** (Японія) – 2.07,64
 2012 Лондон **Даніел Дьюрта** (Угорщина) – 2.07,28
 2016 Ріо-де-Жанейро **Баландін Дмитро** (Казахстан) – 2.07,46
 2020 Токіо **Зак Стабблеті-Кук** (Австралія) – 2.06,38

Олімпійські чемпіони з плавання на дистанції 100 метрів брасом,

жінки:

1968 Мехіко **Джурджиця Б'єдов** (YUG) – 1.15,80
 1972 Мюнхен **Кеті Карр** (USA) – 1.13,58
 1976 Монреаль **Ганнелоре Анке** (GDR) – 1.11,16
 1980 Москва **Уте Гевенігер** (GDR) – 1.10,22
 1984 Лос-Анджелес **Петра ван Ставерен** (NED) – 1.09,88
 1988 Сеул **Таня Дангалакова** (BUL) – 1.07,95
 1992 Барселона **Олена Рудковська** (EUN) – 1.08,00
 1996 Атланта **Пенні Гейнс** (RSA) – 1.07,73
 2000 Сідней **Меган Кванн** (USA) - 1:07.05
 2004 Афіни **Ло Сюецзюань** (CHN) – 1.06,64
 2008 Пекін **Лісель Джонс** (AUS) – 1.05,17
 2012 Лондон **Рута Мейлутіте** (LTU) – 1.05,47
 2016 Ріо-де-Жанейро **Ліллі Кінг** (USA) – 1.04,93
 2020 Токіо **Лідія Джейкобі** (USA) – 1.04.95

Олімпійські чемпіони з плавання на дистанції 200 метрів брасом,

жінки:

1924 Париж **Люсі Мортон** (GBR) – результат не відомий
 1928 Амстердам **Гільде Шрадер** (GER) – результат не відомий
 1932 Лос-Анджелес **Клер Денніс** (AUS) – результат не відомий
 1936 Берлін **Хідеко Маехата** (JPN) – результат не відомий
 1948 Лондон **Нел ван Влієт** (NED) – 2.57,20
 1952 Гельсінкі **Ева Секей** (HUN) – 2.51,70
 1956 Мельбурн **Урсула Гаппе** (EUA) – 2.53,10
 1960 Рим **Аніта Лонсбро** (GBR) – 2.49,50
 1964 Токіо **Галина Прозуменщикова** (URS) – 2.46,40
 1968 Мехіко **Шерон Вічмен** (USA) – 2.44,40
 1972 Мюнхен **Бевєрлі Вітфілд** (AUS) – 2.41,05
 1976 Монреаль **Марина Кошева** (URS) – 2.33,35
 1980 Москва **Ліна Качюшите** (URS) – 2.29,54
 1984 Лос-Анджелес **Енн Оттенбрайт** (CAN) – 2.30,38
 1988 Сеул **Зільке Гернер** (GDR) – 2.26,71
 1992 Барселона **Івасакі Кьоко** (JPN) – 2.26,65
 1996 Атланта **Пенні Гейнс** (RSA) – 2.25,41
 2000 Сідней **Агнеш Ковач** (HUN) – 2.24,35

2004 Афіни **Аманда Бірд** (USA) – 2.23,37

2008 Пекін **Ребекка Соні** (USA) – 2.20,22

2012 Лондон **Ребекка Соні** (USA) – 2.19,59

2016 Ріо-де-Жанейро **Кането Ріе** (JPN) – 2.20,30

2020 Токіо **Татьяна Шенмейкер** (RSA) – 2.18,95

Проаналізувавши здобутки на Олімпійських іграх можна побачити неухильне зростання результатів. Фахівці запитують: де межа людських можливостей?

Олімпійські чемпіони – це видатні люди. Но навіть середі них є найкращі. Про деяких із них хочеться зупинитись докладніше.

Косуке Кітаджіма (Японія) – Учасник чотирьох Олімпіад, у двох Олімпіадах займав перші міста на двох дистанціях з брасу 100 та 200 м. В 2008 р. результат на 100 м – 0.58,91, на той момент то був світовий рекорд.

Камерон ван дер Бург (ПАР) – олімпійський чемпіон та медаліст, дворазовий чемпіон світу, чемпіон світу на короткій воді. Виступ на Олімпіаді у Лондоні 2012 року приніс золото на 100 метрів брасом – 0.58,46. Південноафриканський плавець встановив світовий рекорд.

Історичний факт: ПАР (Південно-Африканська Республіка) вперше виступила на Олімпійських іграх у 1904 році. До 1960 року південноафриканські спортсмени брали участь у всіх літніх Олімпіадах. Після прийняття Генеральною Асамблеєю ООН резолюції № 1761 у 1962 році у відповідь на політику апартеїду в ПАР, країна була дискваліфікована і в іграх з 1964 по 1988 рік не брала участь. Після переговорів про завершення апартеїду, розпочатих у 1990 році, Південноафриканська конфедерація спорту і олімпійський комітет були створені в 1991 році, і в 1992 році ПАР виступила на Літніх Олімпійських іграх.

Адам Піті (1994, Англія) – британський плавець, олімпійський чемпіон та срібний призер Олімпійських ігор 2016 та 2020 років (100 м. брас – 0.57,37), восьмиразовий чемпіон світу, його світовий рекорд – 0.56,88 (2019 р.).

Фурукава Масару (Японія) – японський плавець, олімпійський чемпіон 1956 р. (Мельбурн, 200 м. брас – 2.34,70). У 1954 і 1955 роках Масару Фурукава установив світові рекорди на дистанції 200 м. брас. Був кращим в Азійських іграх у 1958 році. Цей спортсмен усі дистанції плив «пірнаючим брасом». Після 1956 р. пірнання в брасі було заборонено. У 1981 році Масару Фурукава був включений до міжнародного залу слави плавання FINA в музеї історії плавання, який розташований у м.Форт-Лодердейл, штат Флоріда, США.

Баландін Дмитро (Казахстан) – казахський плавець, перший в історії Казахстану олімпійський чемпіон з плавання. Триразовий чемпіон Азійських ігор, чемпіон Універсіади.

Ребекка Соні (1987 р., США) – американська плавчиня, триразова олімпійська чемпіонка, багаторазова чемпіонка світу, чемпіонка США, рекордсменка світу на короткій воді. У 2008 році без проблем пройшла відбір до Олімпійської збірної США, на іграх у Пекіні, виграла золоту медаль у запливі на 200 м, встановивши при цьому рекорд світу 2.22,05, так само виграла дві срібні нагороди у запливі на 100 м та комбінованій естафеті по 100 метрів у складі збірної. На чемпіонаті світу 2009 року була найкращою у запливі на 100 метрів. У

2010 році виграла три золоті нагороди на Чемпіонаті світу з плавання на короткій воді. В 2011 року знову стала чемпіонкою світу на стометровій дистанції. У 2012 році на Олімпійських іграх у Лондоні виграла дві золоті нагороди, причому у запливі на 200 метрів встановила новий світовий рекорд 2.19,59.

Джон Генкен (1954 р., США) – американський плавець, який двічі ставав Олімпійським чемпіоном в Мюнхені 1972 р. на дистанції 200 м. брасом – 2.21,55. та Монреалі 1976 р. на 100 м. брасом – 1.03,11. Був чемпіоном світу з водних видів спорту 1973 року.

За останні роки серйозною підготовкою спортсменів високого класу почали займатися в багатьох країнах Азії, Африки, значно виріс рівень результатів в Італії, Швейцарії, Франції, Угорщині, Румунії, Болгарії та Китаї. В даний час китайський спорт займає провідне місце в азіатських країнах, але поки що плавання на міжнародному рівні не має великих досягнень.

Історія плавання пишеться безперервно. Його популярність на всіх континентах зростає з року в рік. Ось чому увага до плавального спорту на Олімпійських іграх постійно зростає. Тепер за кількістю золотих медалей, що розігруються на Олімпіаді, плавання займає друге місце за легкою атлетикою. Програма Олімпійських змагань 2020 року з плавання складалася з 28 індивідуальних номерів для чоловіків та жінок і 7 чемпіонських титулів розігрувалися у естафетах (3 чоловічих та 3 жіночих, 1 змішана). Також ще – два марафони на відкритій воді для жінок та чоловіків 10 км. Тож програма складалася загалом з 37 дисциплін.

Тому, буквально кожен сезон знаменується все новими й новими сенсаційними досягненнями плавців.

1.4 Найсильніші українські плавці-брасисти

Спортивне плавання в Україні починає розвиватися з 1918 року. У Києві почали працювати яхт-клуби на річці Дніпрі успішно пройшли масові запливи.

У 1921-1925 р. р. відкриваються школи плавання, проводилась велика кількість змагань. У 1924 і 1925 р. р. збірний колектив плавців України виступає в Чемпіонаті СРСР і посідає 3 місце. Серед перших чемпіонів були й українські плавці **В.Фурманюк** та **В.Бойко**.

Уже на початку 1926 р. будуються спортивні бази на водоймах.

У 1927 р. в Миколаєві відбувся перший Чемпіонат республіки з плавання. До 1938 р. всі чемпіонати республіки відбуваються в Миколаєві в літніх водних басейнах.

У 1931 р. в Харкові та у 1937 р. в Києві відкриваються перші зимові плавальні басейни (в Харкові це басейн при банях велозаводу), що дозволило українським плавцям й ватерполістам тренуватися цілий рік. Плавання як навчальна дисципліна вивчається в усіх закладах.

У 1937 р. чемпіоном СРСР стає українець **О. Горбунов**, який виграв абсолютну першість і встановив рекорд Європи в запливі на 400 м. брасом і в запливі на 500 м. брасом О. Горбунов перевищив всесоюзний рекорд (тоді в програмі були такі дистанції).

Після війни у 1947 р. федерація плавання СРСР прийнята до Міжнародної

та Європейської федерації плавання (заснованих відповідно у 1908 та 1927 роках) та Національного Олімпійського руху до МОК у 1951р.

У 1949-1950 р. р. до списку кращих плавців країни на різні дистанції було включено 20 українських плавців. Із 1952 р. СРСР почала брати участь в Олімпійських іграх. Так, талановита спортсменка з Вінниці, майстер спорту **Марія Гавриш** багато разів ставала чемпіонкою і рекордсменкою країни з 1948 по 1951 р. р. на дистанціях 100 м., 200 м., 400 м. брасом. У 1952 році вийшла до складу збірної команди, на Олімпійських іграх у Гельсінках плила у фіналі, заняла 6 місце на дистанції 200 м. брасом – 2.58,90. Успішно виступав **Леонід Макаренко** на дистанції 200 м брасом. **Фарид Досаєв**, майстер спорту, установив рекорд країни у плаванні на дистанції 100 м. брасом (1951 р.), чемпіон країни на дистанції 200 м брас (1956 р.), був учасником Олімпійських ігор 1956 р. (Рим, Італія), зайняв 10 місце на дистанції 200 м брас.

XVI Олімпійські ігри відбулися у 1956 р. в Мельбурні (Австралія), у якій брав участь український плавець, майстер спорту **Ігор Засєда**. У фіналі зайняв п'яте місце на дистанції 200 м. брасом з новим рекордом України. **Ігор Засєда** був бронзовим призером чемпіонату СРСР 1956 року на дистанції 200 м. брасом.

XVII Олімпіада 1960 р. (Рим, Італія), плавці – олімпійці залишилися без медалей. У цій Олімпіаді брав участь український плавець **Головченко Аркадій** (1936 р., Кіровоград). У змаганнях 200 м. брасом серед чоловіків на Олімпійських іграх 1960 р. зайняв 9 місце.

Результати XVIII Олімпійських Ігор у Токіо 1964 р., значно перевершили рівень досягнень учасників римської.

Однією з олімпійських сенсацій став успіх українських брасистів Галини Прозуменшикової та Георгія Прокопенка. На цій Олімпіаді Галина плила дистанцію 200 м. брас і показала золотий результат – 2.46,40, який став новим олімпійським рекордом. Також **Георгій Прокопенко** у фінальному запливі завоював срібну медаль на дистанції 200 м. брас – 2.28,20 з новим рекордом Європи. Існує легенда: у фіналі Георгій лідирував, але на останніх метрах озирнувся подивитись, де суперники, і, тут австралієць Йану О'Брайєн випередив його на 0,4 секунди.

Галина Прозуменшикова (нар. 1948, Севастополь) – українська спортсменка, заслужений майстер спорту (1964 р.), перша олімпійська чемпіонка з плавання (1964 р., Токіо, 200 м. брас), срібна призерка Олімпіад (1968 р., Мехіко, 1972 р, Мюнхен, 100 м. брас), бронзова призерка Олімпіад (1968 р., Мехіко, 1972 р, Мюнхен, 200 м. брас), чемпіонка Європи 1966 р., 1970 р., чотири рази встановлювала світовий рекорд на дистанції 200 м. брас, 1 раз – на дистанції 100 м. брас. у 1964-1967 р. р.

Георгій Прокопенко, титулований львівський плавець, заслужений майстер спорту, п'ятикратний чемпіон та багаторазовий рекордсмен СРСР, вдосконалив стиль плавання брас і винайшов революційну технологію так званого «пізнього вдиху», після чого ту технологію перехопили всі провідні брасисти світу. Виступав 13 років у складі збірної команди. Після Токіо були чемпіонати світу і Європи, де Георгій перемагав, підтверджуючи тим самим свою репутацію найкращого брасиста континенту.

Чергові XIX-ті Олімпійські Ігри проводилися у високогір'ї, на висоті 2200 м. над рівнем моря, в Мехіко – 1968 р. Значно розширюється програма з плавання і досягає 29 дисциплін! Включено до програми і дистанція 100 м. брасом. Із українських плавців до складу збірної команди увійшла Г. Прозуменщикова. Вона виграла 2 медалі на дистанціях 100м брас – 1.15,90 с – срібна медаль та на 200м брас – 2.47,00 с – бронзова медаль.

У 1970 – 1978 р. р. в Україні період розвитку масового плавання. В результаті з'являється наступна когорта видатних плавців. Створюється мережа спортивних шкіл з відділеннями плавання. У складі збірної команди взяли участь 5 українських плавців, з них брасистка **Марина Юрчення** (нар. 1959 року в Одесі), заслужений майстер спорту (1976 р.). У 1974 році завоювала бронзову медаль чемпіонату Європи на дистанції 200 м брасом. У 1975 році стала чемпіонкою СРСР на дистанції 200 м брасом. У 1976 році знову стала на цій дистанції чемпіонкою СРСР, а на XXI Олімпійських іграх в Монреалі (Канада) в 1976 р завоювала на цій дистанції срібну медаль у запливі 200 м брасом – 2.36.08.

У 1977-1979 р. р. в Україні продовжує зміцнюватися матеріально-технічна база спорту. На цей час в Україні вже було збудовано 250 плавальних басейнів. Так, у Харкові, у 1972 р. було відкрито басейн «Локомотив» (зараз перебудований за сучасними технологіями), у 1976 – «Спартак» (зараз «Акварена»). Басейни «Піонер» (зараз КЗ «МСДЮСШОР з водних видів спорту Я. Ключкової») та «Кондиціонер» (зараз перебудований за сучасними технологіями Aqua Life) стали до ладу відповідно у 1977 і 1978 роках, а згодом 1979-1980 роках – басейн «Трудові резерви». Загальна кількість басейнів досягла у Харкові 14.

І в 1980 р. у Москві XXII Олімпійські ігри пройшли на тлі масштабного бойкоту, який президент США Джиммі Картер оголосив у відповідь на введення радянських військ до Афганістану у грудні 1979 року. Сильніше плавці збірної команди США не брали участі на цій Олімпіаді. У результаті Олімпіаду пропустило 67 держав, але деякі країни дозволили спортсменам самим приймати рішення щодо участі. Плавці СРСР дуже вдало виступили на цих змаганнях, отримали вісім золотих медалей, посіли друге місце у загальному заліку. У складі збірної команди СРСР виступало 9 українських плавців, брасистів у їх складі не було.

XXIII Олімпійські Ігри – 1984р. у Лос-Анжелесі проходили без участі соціалістичних країн. Тому, були проведені змагання «Дружба-84». В них брали участь 170 спортсменів із 12 країн світу.

Українка **Дерев'янка Лариса** (м. Запоріжжя) посіла 7-е місце на дистанції 100 м. брасом. У цілому українські плавці принесли збірній команді СРСР 1 золоту, 5 срібних та 9 бронзових медалей.

Не зовсім успішні виступи українських плавців на XXIV Олімпіаді в Сеулі у 1988 році. У складі команди виступали **Юлія Богачова** (м. Одеса) – 200м брас - п'яте місце; та **Валерій Лозик** з Донецької області виборов п'яте місце на дистанції 200 м. брасом.

Політичний стан у державі 1988 р. – 1991р. дуже нестабільний. Фінансування на розвиток плавання значно зменшені і, як наслідок цього, початкове навчання плаванню стає платним і не всі діти, які бажають навчатися

плавати можуть це зробити. Плавання на Україні починає швидко здавати позиції на міжнародній арені.

У 1991 році Україна вийшла зі складу СРСР і придбала статус незалежної Держави. Федерація плавання України (ФПУ) створена 03.02.1990 р. У 1992 р. ФПУ стає полноправним членом Європейської та міжнародної федерації плавання. Центральний осередок ФПУ – м. Київ.

На XXV Олімпійських іграх (м. Барселона) у 1992 році українські плавці виступали у складі збірної команди СНГ. Від України у збірній СНГ брало участь усього три плавця: Наталья Шибаєва (м. Харків), Павло Хникін (м. Винниця) та Ольга Кириченко (м. Кривий Ріг). Серед українців плавців-брасистів не було. Після Барселони була створена збірна команда України, як команда самостійної України. Влітку 1992 року, у Харкові відбувся перший чемпіонат України з плавання. Зараз чемпіонати України проводяться щорічно – 2 рази на рік: зимовий та літній.

На XXVI Олімпійські ігри 1996 року в Атланту їздило 13 українських плавців. Підсумок їх виступів був дуже скромний – жодної медалі, одне четверте та два шостих місця.

Виступала за нашу збірну українська спортсменка, плавчиня- брасистка **Світлана Бондаренко** (нар. 12 серпня 1971 р., м. Запоріжжя) – заслужений майстер спорту України (1995), фіналіст олімпіад 1996 р. (четверте місце на дистанції 100 м. брасом, якісь соті частки секунди відокремили її від медалі), 2004 р. 2 золота, 2 срібла універсіад 1993 р. і 1997 р. Срібна призерка чемпіонатів та розіграшів Кубка світу. Багаторазовий призер Чемпіонатів Європи з водних видів спорту. Переможниця I Всеукраїнських літніх спортивних ігор. Багаторазова рекордсменка України. Нагороджена орденом «За заслуги» III ступеня. Старший прапорщик, з 1998 р. виступає за спортивне товариство Збройних сил України. Учасниця всесвітніх ігор серед військовослужбовців. На 13-му Чемпіонаті Європи з водних видів спорту серед спортсменів категорії мастерс (ветеранів), заробила золоті медалі на дистанціях 50 і 100 м брасом, і встановила два нових рекорди Європи в категорії 40-44 років, показавши результати 0.33,44 та 1.14,63 відповідно.

На XXVII Олімпійські ігри до Сіднея вирушив майже вдвічі більший склад збірної України з плавання. Аби стати учасником Ігор, плавцеві необхідно було виконати олімпійський норматив у категорії «А» – вищий. Цей норматив виконали – 25 плавців, які й увійшли в склад олімпійської збірної. До складу збірної увійшла Яна Клочкова, котра плавала комплексним плаванням, де брас-третій стиль плавання із чотирьох, яким плила плавчиня. Здобутки українських плавців на Олімпійських іграх в Сіднеї – 2-і золоті медалі, 2-і срібних медалі; Світовий рекорд, рекорд Європи, п'ять рекордів України. Але брасисти не потрапили до фіналів.

Склад олімпійської команди, що вирушила до Афін у 2004 році, уже дійшов до 30 чоловік. Яна Клочкова здобула дві золоті медалі. Вона була удостоєна звання Героя України Указом Президента України Леонідом Кучмою. Збірна команда з плавання зайняла п'яте місце у загальному заліку. Це найкраще досягання наших плавців.

На цій Олімпіаді виступали плавці-брасисти **Світлана Бондаренко**, **Валерій Димо** та **Олег Лісогор**. Світлана Бондаренко у фінальному запливі на дистанції 100 м. брасом посіла 7 місце з часом 1.08,19 с. – це новий рекорд України. Світлані Бондаренко тоді було 33 роки, вона майже чверть століття в плаванні. **Олег Лісогор** (нар. 1979, м. Бровари Київ. обл.). ЗМСУ (2002), був 8 на дистанції 100 м. брасом з часом 1.02,42 с. Після тріумфального виступу на континентальній першості в Іспанії, де Олег виборов 3 золоті медалі, прихильники таланту Олега робили велику ставку на його перемогу в Греції. Але не вийшло. На виступ Олега вплинула стара травма ноги, яка не дозволила показати високий результат. На дистанції прийшлося працювати в повну силу лише трьома кінцівками, що можна вважати за подвиг. Лісогор Олег – екс-володар світового рекорду на дистанції 50 м брасом, яку він подолав за 0.26,17 секунд, це сталося 21 січня 2006 року в Берліні. **Валерій Димо** (нар. 1985, м. Миколаїв) – український спортсмен-плавець, майстер спорту міжнародного класу України (2004). Серед досягнень: чемпіон світу у комбінованій (Шанхай, 2004), чемпіон Європи (Мадрид, 2004), бронзовий призер Чемпіонату Європи на дистанції 100 метрів брасом (Трієст, 2005), чемпіон України 2003 – 2006 років на дистанції 200 метрів брасом. На цій Олімпіаді в Афінах Валерій Димо потрапив у фінал.

XXIX олімпійські ігри проходили у Пікіні 2008 р. До складу збірної команди України увійшло 24 спортсмена. У фіналі **Борисик Ігор** на дистанції 100 м. брас 1.00,20, посів 7 місце, а 200м брас – 2.10,99, зайнявши 14 місце. На своїй другій Олімпіаді в півфіналі Лісогор Олег плив 100 м. брас и зайняв 9 місце. **Борисик Ігор** (нар. 1984 р.) – український плавець-брасист, ЗМСУ, чемпіон світу та Європи на короткій воді на дистанціях 100 м. та 200 м. брасом, учасник Олімпійських ігор 2008 та 2012 років. **Хлистунова Анна** виступала на дистанції 100 м. брас на Олімпійських іграх 2008 року, але не змогла пробитися до фінальної частини змагання. **Хлистунова Анна** (нар. 1988, м. Рівне) – українська плавчиня, майстер спорту міжнародного класу України, яка виступає на спринтерських дистанціях. Ганна виграла дві золоті медалі на дистанції 100 м брасом на Чемпіонатах Європи з водних видів спорту 2006 року (Будапешт; Гельсінкі, на короткій воді) та бронзову медаль на 100 м. брас у Чемпіонаті світу з водних видів спорту 2007 року, Мельбурн.

На Олімпіаді у Лондоні 2012 р за збірну України в стилі брас плила **Ганна Дзеркаль** (на дистанції 200 м брасом посіла 17 місце). **Ганна Дзеркаль** (нар. 1987, Южноукраїнськ, Миколаївська область) – українська плавчиня, ЗМСУ, учасниця Олімпійських ігор 2008 та 2012 років, рекордсменка України на дистанціях 50 метрів брасом, 100 метрів брасом та 100 метрів комплексним плаванням на короткій воді. На жаль, плавців-брасистів більше не було. Також учасниця Олімпійських Ігор у Лондоні 2012 року **Лівер Марія** (нар. 1990, м. Полтава) – українська плавчиня-брасистка, Майстер спорту України. Фіналістка Всесвітньої Універсіади 2013 року у Казані: 50 м брас – 5 місце, 100 м брас – 8 місце. Дворазова рекордсменка України на дистанції 50 метрів брасом.

У 2016 році у Ріо-де-Жанейро за збірну команду України виступали 7 плавців (5 чоловіків та 2 жінок). Єдиний брасист **Дмитро Оселедець** (нар. 1994

р.). Виступав на дистанції 200 м брас, зайняв 37 місце. Так у змаганнях з плавання у програмі XXXI Олімпійських ігор 2016 р. в Ріо-де-Жанейро взяли участь 176 країн і 958 учасників. Поновлено 6 світових рекордів. Порівняно з Олімпіадою у 1960 року, на якій змагалось 380 плавців та плавчинь з 45-ти країн.

Змагання з плавання на Літніх Олімпійських іграх – 2020 року в Токіо мали відбутися з 25 липня по 6 серпня 2020 року. Через пандемію COVID-19 ігри перенесено на 2021 рік. Однак офіційна назва залишилась «Літні Олімпійські ігри – 2020». Змагання з плавання відбулися 24 липня – 1 серпня 2021 року. Програма з плавання складається з рекордної кількості дисциплін – 37. Порівняно з попередніми Іграми додано чоловічий заплив на 800 м вільним стилем, жіночий заплив на 1500 м вільним стилем і змішану естафету 4x100 м комплексом та марафон на 10 кілометрів для чоловіків і жінок на відкритій воді. На цій Олімпіаді збірна команда України з плавання зайняла 16 місце. Це хороші досягнення наших плавців. На жаль брасистів у команди не було.

Таким чином, здійснивши аналіз досягнень українського плавання ми дізналися о видатних українських плавцях-брасистах.

Паралельно із спортивним плаванням розвивається паралімпійське плавання. Дуже багато спортсменів-плавців, які досягають найвищих результатів. Розповімо про деяких.

Богодайко Євгеній (нар. 27 квітня 1994, м. Полтава) – український паралімпієць, багатопрофільний плавець. Заслужений майстер спорту України. Плавав різними способами – 200 м. комплексним плаванням, 100 м. на спині, 50 м. батерфляй, 100 м. брас. Семиразовий чемпіон та восьмиразовий призер Літніх Паралімпійських ігор. Став Олімпійським чемпіоном у Лондоні в 2012 р. та Токіо у 2020 р. на дистанції 100 м брасом.

Майструк Ірина (нар. 23 жовтня 1987, м. Кіровоград) – українська плавчиня-брасистка. 2003 р. на чемпіонаті Європи серед юніорів в Глазго (Шотландія) перемогла на дистанції 200 м. брасом, встановила рекорд України – 2.28,21, виконала Олімпійський норматив. На Олімпіаді 2004 р. в Афінах на дистанції 200 метрів брасом фінішувала з часом 2.37,42, посівши 29-е місце.

Трусов Андрій (нар. 7 квітня 2000, Миколаївка, Донецька область) – український паралімпієць, багатопрофільний плавець. Майстер спорту України міжнародного класу. Чемпіон Європи. Вперше брав участь у Літніх паралімпійських іграх - 2020 у Токіо (із-за пандемії проходили у 2021 р.) у віці 21 року. Був наймолодшим членом української команди. Здобув дві золоті (100 метрів на спині та заплив на 50 метрів вільним стилем), три срібні та одну бронзову нагороди для збірної України. Був 7 на 100 м. брасом. Установив на іграх світовий та паралімпійський рекорд у плаванні на спині на дистанції 50 метрів.

Будаєвський Павло (нар.1990 р, м. Полтава) – український плавець, КМСУ, ветеран Збройних сил України, кавалер ордена «За заслуги». Навчався у полтавській ДЮСШ з плавання, тренер – В. Яценко. Після закінчення школи обрав професію військового. На фронті у 2014 року потрапив в засідку під Іловайськом, зазнав поранення. Учасник «Ігор Нескорених-2017» у складі збірної України. На змаганнях у плаванні він додав в скарбничку збірної України чотири

золоті медалі – був найшвидшим у кожному із запливів, у яких брав участь: 50 та 100 метрів вільним стилем, 50 метрів на спині й 50 метрів брасом. Тренував його до змагань «Нескорені» Валерій Димо (український плавець, інформація надана у цьому розділі).

Федина Олексій (нар. 1987) – український плавець, п'ятиразовий чемпіон та восьмиразовий призер літніх Паралімпійських ігор. Заслужений майстер спорту України. Паралімпійські ігри : виборів золото, 100 м. брас (2008 р., Пекін); золото 100 м. брас у класі SB13 (2012 р., Лондон); золото 100 м. брас у класі SB13 (2016 р., Ріо). 1 вересня 2021 року в Токіо виборів срібну медаль у запливі на 200 м. брасом у класі SB12 на Літніх паралімпійських іграх-2020. Орден «За заслуги» I, II, III ступенів.

Алексєєв Дмитро (нар. 1983, м. Одеса) – український паралімпійський плавець. Чемпіон світу 2002 року з плавання. 2004 року здобув дві золоті нагороди – 50 м. вільний стиль та 100 м. брас. Два рази був у складі української збірної з паралімпійського плавання – у 2004 й 2008 роках. У Іграх 2008 року зайняв третє місце в плаванні на 100 і 200 м. брас.

1.5 Найсильніші плавці-брасисти НТУ «ХП»

В НТУ «ХП» на кафедрі фізичного виховання, спеціалізація «Плавання» займає вагоме місце серед інших видів спорту. І можна визначити цілу плеяду студентів плавців-брасистів, які тренувалися, виступали за збірну команду університету і ставали переможцями і призерами Спартакіад серед факультетів та ННІ університету, серед студентів закладів вищої освіти (ЗВО) м. Харкова, Універсіад України.

Серед дівчат це – Середна Наталя, МСУ, ІФ – факультет (2000); Лавошник Олена, МСУ, ІФ-факультет; Десятська Євгенія, КМСУ, ЕК – факультет (2005); Снурнікова Катерина, МСУ, ІТ-факультет; Мироненко Олександра, МСУ, ІФ; Нестриженко Олена, МСУ, ІФ-факультет (2007); Ганус Ольга, МСУ, Е (2008); Дуняк Ксенія, МСУ, АП-факультет; Козлова Марія, 2 розряд, ЕМ-факультет (2015); Шатова Карина, МСМКУ, СГТ; Рябуха Марія, МСУ, БФ; Нудьга Анастасія, 2 розряд, МТ-факультет (2016); Борейко Тетяна, КМСУ, КІТ; Голодна Аліна, 1 розряд, СГТ-факультет (2018); Саліонович Софія, КМСУ, КІТ, (2020); Радченко Даяна, МСУ, КІТ (триразовий бронзовий призер на дистанціях 50 м., 100 м., 200 м. брас XVI літньої Універсіади України з плавання серед студентів ЗВО, 2021).

Серед юнаків це – Король Євген, МСУ, АП (2002); Концур Сергій, КМСУ, МШ (2003); Коробцов Олег, КМСУ, ЕМБ; Дубовський Андрій, КМСУ, МШ (2004); Русаков Ілля, 1 розряд, ІФ; Калінін Дмитро, КМСУ, ЕМ– факультет (2005); Наконечний Денис, МСУ, БФ; Попадюк Артем, 1 розряд, ТМ – факультет, Черненко Артем, 1 розряд, ЕК (2007); Налісний Деніс, КМСУ, ЕК (2008); Наконечний Денис, МСУ, БФ-факультет (2007); Михайлов Данило, МСУ, ІФ-факультет; Корецький Станіслав, КМСУ, ЕК– факультет (2010); Борисенко Олексій, 1 розряд, ЕМ – факультет (2014); Малащенко Михайло, КМСУ, ЕМБ-факультет (2015); Асташов Олексій, МСУ, СГТ; Батанов Микита, МСУ, КІТ – факультет; Шевченко Богдан, КМСУ, СГТ – факультет (2016); Клиженко Микита,

МСУ, СГТ-факультет; Мільшін Андрій, КМСУ, І-факультет; Мирко Павло, 1 розряд, КН-факультет (2018); Скиданов Антон, 1 розряд, КН – факультет (2019); Сидоренко Артем, МСУ, Е; Балашов Вячеслав, МСУ, КІТ; Бессарабенко Михайло, КМСУ, КН – факультет (2021).

За довгі роки формувалася база рекордів НТУ «ХПІ» серед студентів.

Юнаки: 50 м. брас Клищенко Микита, МСУ, СГТ – факультет – 0.30,23 (2017), 100 м. брас Асташов Олексій, МСУ, СГТ – факультет– 1.07,03 (2016); 200 м. брас Асташов Олексій, СГТ – факультет – 2.27,63 (2016).

Дівчата: 50 м. брас Ганус Ольга, МСУ, Е – факультет – 0.34,42 (2008); 100 м. брас Ганус Ольга, МСУ, Е – факультет – 1.23,19 (2008); 200 м. брас Снурнікова Катерина, МСУ, ІТ факультет – 3.02,43 (2006).

1.6 Кваліфікаційні норми та вимоги Єдиної спортивної класифікації України з плавання стилем брас

Відповідно до статті 42 Закону України "Про фізичну культуру і спорт", Положення про Міністерство молоді та спорту України, Положення про Єдину спортивну класифікацію України, з метою забезпечення єдиного підходу до присвоєння спортивних звань і спортивних розрядів спортсменам було затверджено Кваліфікаційні норми та вимоги Єдиної спортивної класифікації України з олімпійських видів спорту (далі - Класифікаційні норми та вимоги), що додаються у таблиці 1.1.

Взяти до відома, що Кваліфікаційні норми та вимоги розроблені для різних вікових груп спортсменів (крім ветеранів спорту), визначених згідно з правилами відповідних міжнародних федерацій з видів спорту.

Таблиця 1.1 – Класифікаційна таблиця результатів України (хвилини, секунди) для стилю плавання брас

Дистанція, м	МС	КМС	I	II	III	Іюн.	ІІюн.
Чоловіки							
50	-	0.32,00	0.34,50	0.38,50	0.43,50	0.49,00	0.55,50
100	1.06,50	1.10,00	1.16,00	1.24,00	1.35,00	1.47,00	-
200	2.24,50	2.33,00	2.44,50	3.03,00	3.28,00	3.53,00	-
Жінки							
50	-	0.36,50	0.39,00	0.43,50	0.49,50	0.55,50	1.03,50
100	1.15,00	1.19,00	1.25,0	1.35,00	1.47,00	2.01,00	-
200	2.41,00	2.50,00	3.02,00	3.23,00	3.49,00	4.17,00	-

За роки Олімпійського руху результати у плаванні сильно зросли. На прикладі дистанції 200 м брасом у 1948 році на Олімпіаді у Лондоні Джо Вердер (США) проплив за 2.39,30, зараз так плавають юніори на змаганнях середнього рівня в Україні. За кваліфікаційними нормами це відповідає 1 дорослому розряду.

2 ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ТЕХНІКИ ПЛАВАННЯ СТИЛЕМ БРАС

2.1 Техніка плавання стилем брас

Брас (фр. brasse від фр. brasser – в перекладі з французької означає змах, тобто плавання одночасними широкими гребками) – стиль спортивного плавання на грудях, при якому руки і ноги виконують симетричні рухи в площині паралельної поверхні води. Цим він і відрізняється від стилю батерфляй із симетричними рухами у вертикальній площині, та кролю із попереми́нними рухами рук та ніг. Якщо дивитися за найвищими досягненнями в різних стилях плавання, брас – найповільніший із них. Так, станом на 27 жовтня 2019 року для 50-метрового басейну рекорд світу у стометрівці кролем – 46,90 с, батерфляєм – 49,50 с, на спині – 51,85 с, а в брасі – лише 56,88 с. У той же час брас часто вважається одним із найскладніших стилів у технічному відношенні.

Спортивний стиль плавання брас застосовується на дистанціях: 50, 100 м та 200 м, в комплексному плаванні на 200 та 400 м (третій відрізок) і на другому етапі комбінованої естафети 4x100 м.

Брас – стиль плавання на животі, в якому руки подаються одночасно вперед від грудей. Ноги здійснюють одночасний поштовх, під час якого вони згинаються в колінах, проводиться поштовх і в кінці випрямляються. Найповільніший спосіб плавання (оскільки поворотні рухи руками виконуються переважно під водою, а рухи ногами виконуються з перериванням), що при цьому одночасно є найскладнішим з технічної точки зору. Брас має велике прикладне значення: можливість проплисти найбільшу відстань з найменшими енерговитратами, безшумне плавання, плавання під водою (рис.2.1).

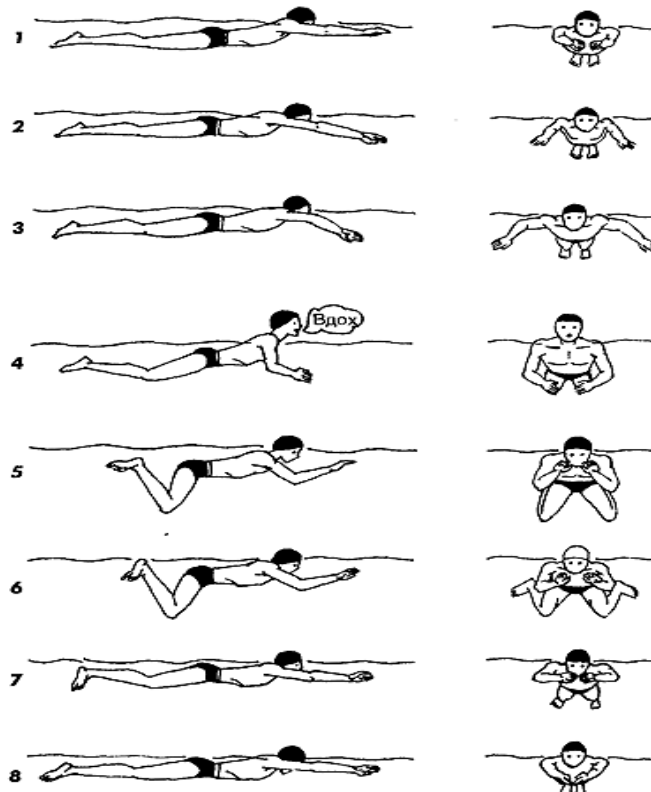


Рис. 2.1 Техніка плавання стилем брас

Розглянемо більш детально кожний цикл рухів.

1. Плавець ковзає вперед (після відштовхування ногами) у горизонтальному та обтічному положенні: руки витягнуті, кисті з'єднані та розгорнуті ладонями, вниз-назовні; ноги розслаблені та витягнуті, шкарпетки відтягнуті; обличчя у воді (плавець дивиться на пензлі).

2. Початок гребка: руки спираються долонями у воду і рухаються убік-вниз (лікти утримуються вище кистей); плавець продовжує дивитися під водою вперед, зберігаючи витягнуте та обтічний стан тіла; ноги розслаблені, стегна та гомілки – біля поверхні води; починається поступовий видих через рот та ніс.

3. Посилення гребка руками: кисті з прискоренням рухаються в сторони і вниз-назад (плавець безупинно тисне воду), лікті зберігають високе положення і розгорнуті назовні; тулуб і ноги добре обтічні; продовжується видих.

4. Найбільш енергійна, завершальна частина гребка: кисті та передпліччя з високою швидкістю рухаються всередину, відштовхуючись від води. Після того, як гребок завершено, плавець спрямовує підборіддя вперед до поверхні води, енергійно видихає залишки повітря і, як тільки рот опиняється над поверхнею води, починає вдих. Ноги починають плавно згинатися в колінах.

5. Кисті без зволікання з'єднуються під підборіддям і прямують уперед, лікті рухаються слідом за кистями. Слідом за ліктями плавець знову опускає обличчя у воду. Ноги продовжують згинатися в колінних та кульшових суглобах, стопи підтягуються п'ятами до сидниць на ширині таза. За мить ноги виявляться у положенні свого максимального згинання для початку відштовхування стопами назад.

6. Стопи швидко розвертаються назовні та «на себе» – плавець миттєво починає відштовхування ногами (стопами та гомілками) убік-назад. Руки перебувають у добре обтічному положенні спереду, кисті з'єднані; погляд плавця спрямований під водою вперед. Дихання затримано.

7. Завершується відштовхування ногами – стопи рухаються по дугах назовні-назад-всередину. Плавець, відштовхуючись стопами і гомілками від води, посиляє себе вперед слідом за руками в положенні. Дихання затримане чи починається видих.

8. Відштовхування ногами закінчено, ноги випрямлені. Стегна та стопи розслабляються; ноги ніби спливають до поверхні води. Після завершення поштовху ногами настає невелика пауза – ноги розслабляються. Плавець ковзає вперед у добре обтічному положенні: тіло повністю витягнуте, голова між руками; плавець дивиться під водою вперед, на кисті витягнутих рук. Виконується видих у воду через рот та ніс.

2.2 Положення тіла під час плавання брасом

Тіло плавця пряме, зберігає обтічне положення біля поверхні води, а голова або опущена у воду обличчям донизу (у момент видиху), або над поверхнею, рухом підборіддя угору (під час вдиху). Ось чому протягом циклу рухів кут атаки у брасі постійно змінюється від найбільшого (10-20°) у момент вдиху до найменшого (2-8°) у момент закінчення підготовчого руху руками. Відносно води положення може бути високим (точки плечових суглобів на рівні поверхні води,

вуха вище плечей) або низьким (плечі майже повністю занурені у воду, голова мінімально виглядає з води). Останній варіант дозволяє плавцю набути кращого обтічного положення, але утруднює вдих та закінчення підготовчого руху руками.

2.3 Рухи ногами.

Рухи ногами у брасі одночасні та симетричні. Virізняють три основні фази рухів ногами: підготовча (підтягування), робоча (відштовхування) та ковзання (пауза).

Підготовчі рухи ногами. З вихідного положення ноги прямі, зімкнуті, пальці від себе. Обидві ноги одночасно плавно згинаються у колінних та кульшових суглобах, стегна залишаються біля поверхні води. Потім стегна починають опускатися униз, коліна симетрично розводяться в сторони на ширину таза та дещо опускаються униз. Ступні рухаються безпосередньо біля поверхні води у напрямку до тулуба. Далі ноги продовжують згинатися у кульшових суглобах, а ступні, по мірі підтягування, розходяться в сторони на ширину таза. Підготовчі рухи закінчуються розведенням колін в сторони на ширину плечей і повертанням гомілок та стоп назовні та «на себе». Найоптимальнішим закінченням підготовчої фази рухів ногами вважається таке: кут між стегном та тулубом дорівнює $125-140^\circ$, а між стегном та гомілкою – $35-50^\circ$ (гомілка набуває фактично вертикального положення, а ступня не піднімається з-під поверхні води). Підготовчі рухи не слід виконувати надто швидко, адже вони створюють додатковий опір просуванню плавця вперед.

Робочі рухи ногами розпочинаються поступовим, прискореним та енергійним їх розгинанням у кульшових та колінних суглобах. Гомілки та ступні здійснюють хвилеподібні рухи дугою, відштовхуючись від води. На початку робочого руху ногами ступні рухаються у сторону і назад, а з вирівнюванням ніг у колінних суглобах вони змикаються. Рух гомілками та ступнями назад, у результаті якого виникають реактивні гідродинамічні сили, стає можливим за рахунок одночасного розгинання ніг у кульшових та колінних суглобах. Гребними поверхнями під час виконання відштовхування є внутрішні поверхні ступень та гомілок. Робочі рухи ногами завершуються разом з випрямленням ніг.

Ковзання. Під час ковзання ноги прямі, але не напружені, піднімаються до горизонталі близько поверхні води і змикаються.

2.4 Рухи руками.

Рухи руками складаються з двох фаз: захвату води та основної частини гребка, а підготовчі з однієї: виведення рук у вихідне положення.

Захват води. З вихідного положення руки прямі, зімкнуті, долонями вниз та трохи зовні, кисті на глибині 10-15 см, розпочинається плавний рух ними вперед – у сторони – вниз, долоні розвертаються назовні і дещо згинаються у зап'ястках, лікті вище них. На момент, коли кут між поверхнею води та передпліччями досягне $15-20^\circ$, а кисті будуть на глибині 20-25 см, фаза захвату води закінчується.

Основна частина гребка. Кисті рухаються в сторони – вниз – назад за рахунок згинання рук та обертання передпліччів у ліктьових суглобах. Коли кут

згинання рук у ліктьових суглобах досягне 120° , а між передпліччям та поверхнею води буде кут $50-70^\circ$, закінчується перша частина гребка, яка називається підтягуванням. У заключній частині гребка кисті та передпліччя з прискоренням потужно відштовхуються від води, рухаючись назад – усередину за крутою траєкторією і збереженням позитивного кута атаки.

Підготовчі рухи. Після закінчення гребка руки згинаються у ліктьових суглобах до кута $90-100^\circ$, лікті опускаються униз, а кисті – вгору до горизонталі та дещо виходять вперед. Таким чином, руки підводяться під груди. Потім плавно, долонями у середину, руки, розгинаючись у ліктьових суглобах, рухаються вгору аж до вихідного положення для наступного робочого руху.

2.5 Дихання

Вдих у плаванні брасом виконується через рот у момент найвищого положення плечей наприкінці гребка руками, підніманням голови підборіддям угору. Потім голова опускається обличчям униз і після невеликої паузи розпочинається видих через рот та ніс протягом усього циклу рухів.

2.6 Загальна координація рухів

Із вихідного положення ноги та руки прямі, зімкнені, руки виконують захват та підтягування. Після підтягування ноги також розпочинають підготовчі рухи. Руки, виконавши відштовхування, переходять до фази виведення, а ноги продовжують підтягування, у цей час виконується вдих. Коли руки знаходяться на рівні підборіддя, ноги закінчують підтягування і ступні розвертаються назовні — руки плавно виводяться до вихідного положення, а ноги розпочинають робочий рух. Цикл завершується, коли прямі руки у вихідному положенні, а прямі ненапружені ноги піднімаються до поверхні води.

2.7 Витяг з правил змагань з плавання, затверджений міжнародною федерацією плавання (FINA), що стосуються пропливання змагальних дистанцій брасом та виконання стартів і поворотів

1. Старт у запливах вільним стилем, брасом, батерфляєм і комплексним плаванням 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. 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).

2. Після старту та після кожного повороту плавець може виконати один

гребок руками повністю назад до стегон, протягом якого плавець може бути занурений. Один удар ногами дельфіном дозволений під час першого гребка руками, за яким іде поштовх ногами брасом.

3. Починаючи з першого гребка 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 гребка руками та одного поштовху ногами в такому порядку. Усі гребки руками повинні бути одночасними і в одній горизонтальній площині без поперемінних рухів.

4. 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 гребка, окрім виконання першого гребка після старту та кожного повороту.

5. 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 гребка. Усі рухи ніг мають бути одночасними та в одній горизонтальній площині без поперемінних рухів.

6. Ступні повинні бути розвернуті назовні протягом активної частини удару ногами. Не дозволені рухи ножицями, пурхаючи або дельфіном донизу, окрім винятку, зазначеного у пункті 2.

7. Дозволяється розрив поверхні води ступнями, якщо він не супроводжується ударом дельфіном до низу.

8. 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.

З МЕТОДИЧНА ПОСЛІДОВНІСТЬ ПРИ НАВЧАННІ ПЛАВАННЮ СТИЛЕМ БРАС

3.1 Методика навчання плаванню стилем брас

Навчання нової техніки плавання рекомендують починати з теоретичних знань про спосіб плавання, про варіанти техніки, про її характерні особливості. Далі пояснення супроводжуються показом способів плавання, окремих елементів і основних вправ. При показі техніки звертається увага на циклічний характер виконання рухів, на якість рухів руками і ногами, на характер дихання і особливості узгодження дихання з рухами рук та ніг.

Техніка спортивних способів плавання вивчається за наступною схемою:

1. Демонстрація способів плавання та їх елементів.
2. Теоретичне пояснення техніки способів плавання та їх елементів.
3. Ознайомлення з формою рухів на суші.
4. Вивчення елементів способу плавання у воді.
5. Вивчення узгодження елементів у цілісному способі плавання.
6. Удосконалення способу плавання та його елементів.

У воді елементи техніки вивчаються у наступній послідовності: вивчення рухів в опорному положенні без просування (біля бортика, чи стоячи на дні); вивчення рухів в опорному положенні з просуванням вперед (вивчення рухів ніг - при підтримці партнера, рухів рук – ходьба дном); вивчення рухів у безопорному положенні з просування (на затримці дихання); вивчення і удосконалення рухів з використанням рухомої опори (плавальна дошка).

Кожний спосіб плавання вивчається в такій послідовності: вивчення рухів ногами, вивчення техніки дихання, узгодження рухів ніг з диханням, вивчення рухів руками, узгодження рухів рук і дихання, узгодження рухів рук і ніг при затриманому диханні, вивчення способу плавання в цілому. Хоча дехто із фахівців вважає, що головне – навчитися правильно дихати, а вже потім управляти власним тілом у воді, лежати, витягуватися, ковзати, просуватися з допомогою ніг.

Найбільш розповсюдженим методом навчання плаванню, як в Україні так і за кордоном є цілісно-роздільний метод. Навчання плавання за цим методом передбачає початкове ознайомлення з технікою плавання в цілому, пізніше роздільне вивчення окремих елементів техніки і знову вивчення, але вже на більш високому, якісному рівні техніки плавання в цілому на базі отриманого досвіду.

В процесі засвоєння техніки спортивних способів плавання вдаються до різних систем навчання. Одна з них полягає в одночасному (паралельному) вивченні всіх способів плавання, друга в послідовному. Проте найефективнішою вважають так звану паралельно-послідовну систему навчання. Вона дає змогу оволодіти технікою всіх спортивних способів плавання і виявити той, що найбільше відповідає індивідуальним та віковим особливостям плавця.

У паралельно-послідовній системі починають одночасно вивчати два способи плавання – кроль на грудях та на спині, їх вивчають на кожному занятті шляхом виконання вправ спочатку по елементах, а потім у координації. Обидва способи вивчаються паралельно до тих пір, поки плавці не оволодіють основами

техніки.

Потім починають вивчення способу брас, закріплюючи навички плавання кролем на грудях та на спині. Коли елементи техніки способу брас будуть засвоєні – приступають до вивчення способу батерфляй. Одночасно з вивченням елементів брасу, плавці працюють над засвоєнням координації рухів в способі батерфляй і продовжують удосконалювати навички в техніці раніше вивчених способів. Після засвоєння техніки брасом поступово закінчують вивчення техніки плавання батерфляю.

Методика навчання стилю плавання брас складається з декількох етапів.

На кожен етап накладаються свої завдання, логічне пов'язані між собою в певній послідовності з урахуванням педагогічних принципів. Перший етап – навчання техніці роботи ніг і тулуба. На другому етапі студенти вивчають техніку рухів рук і дихання. Далі йде робота над загальним узгодженням рухів рук, ніг, тулуба і дихання. Починати кожен етап навчання рекомендується з імітаційних вправ на суші і у воді.

Рекомендується поєднувати освоєння стилю брас з плаванням іншими стилями плавання залежно від фізичної підготовленості студентів. А також робити достатні паузи під час заняття для відновлення сил і дихання.

Спочатку вивчається полегшений спосіб плавання брасом, який від спортивного способу відрізняється меншою амплітудою рухів руками та трохи піднятою над водою головою – рот не опускається нижче поверхні води.

Спочатку на суші треба опанувати присідання з вихідного положення ніг, характерного для брасу, що сприятиме розвитку гнучкості і, як наслідок, будуть створені кращі умови для прискорення вивчення рухів ногами брасом.

Лише потім у воді відбувається ознайомлення з елементарними рухами руками та ногами брасом

Вправи на суші.

1. В.П. Сидячи на підлозі, упор руками позаду: на 1-4 - імітація рухів ногами брасом.

2. В.П. Сидячи на краю лавки, упор руками позаду: на 1-4 - імітація рухів ногами брасом.

3. В.П. Лежачи животом на краю лавки: на 1-4 - імітація рухів ногами брасом за допомогою партнера, або викладача, що руками проводить за траєкторією рухів ногами у підготовчій частині рухів, а під час робочого руху створює додатковий опір на внутрішні поверхні ступнів.

4. В.П. Те саме: на 1-4 - імітація рухів ногами брасом.

5. В.П. Стоячи трохи нахилившись вперед, прогнувшись, руки догори, долонями донизу:

на 1 - руки розводяться в сторони до 45° з обертанням долонний зовні;

на 2 - долоні з обертанням до середини, пересуваються до себе - до середини, лікті на місці на рівні плечей;

на 3 - за дугою кисті та лікті зводяться під себе на рівні грудей-підборіддя;

на 4 - руки виводяться до В.П.

6. Те саме, але в узгодженні з диханням. Вдих виконується після розведення рук в сторони підніманням голови підборіддям догори.

7. Те саме, але на два рахунки.

8. Те саме, але на кожний рахунок повний цикл рухів руками та дихання.

9. В.П. Стоячи на одній нозі у напів нахилі вперед, руки догори. Імітація роздільного узгодження рухів брасом (послідовно виконуються рухи руками, потім ногою і пауза).

10. Теж, але в узгодженні з диханням, що виконується під час закінчення захвату.

11. Теж, що і вправи 1-2, але імітація злитного узгодження рухів брасом (з початком розведення рук в боки, починає плавно згинатися нога у колінному суглобі). У момент виведення рук до В.П. гомілка в бік, а ступня розвертається пальцями вбік на себе, потім виконується відштовхування назад, після чого - пауза.

12. Теж, але в узгодженні з диханням.

13. Теж, але з В.П. лежачи животом на краю лавки прогнувшись і обома ногами.

Вправи у воді.

1. В.П. Ковзання на животі руки догори. Розведення та зведення ніг у горизонтальній площині.

2. В.П. Те саме. Згинання та розгинання ніг у колінних суглобах

3. В.П. Лежачи на животі та тримаючись руками за бортик басейну. Імітація рухів ногами брасом.

4. Те саме, але з В.П. лежачи на спині.

5. В.П. Ковзання на животі руки догори. Рухи ногами брасом з паузою – ковзання на животі.

6. Те саме, але з В.П. лежачи на спині.

7. Те саме, але руки вздовж тулуба.

8. В.П. Ковзання на животі - руки догори спираються на плавальну дошку.

9. Плавання в повній координації.

10. Теж, що вправи 1-4 на суші та в такій же послідовності, але з В.П. стоячи на дні басейну.

11. Теж, але з пересуванням кроком дном басейну.

12. В.П. Ковзання на животі з плавальною дошкою між ногами. Плавання за допомогою рухів руками брасом.

13. Теж, але в узгодженні з диханням.

14. Теж, що вправи 3-4, але без плавальної дошки.

15. Теж, що і вправи 1-2 на суші, але з В.П. стоячи у нахилі на дні басейна.

16. Плавання способом брас із роздільною координацією (спочатку на один цикл рухів руками 3, а потім 2 та 1 цикл рухів ногами) з довільним диханням.

17. Теж, але в узгодженні з диханням.

18. Те саме, але зі злитною координацією з довільним диханням.

19. Те саме, але в узгодженні з диханням.

20. Плавання брасом з поступовим збільшенням відрізків.

Вправи для вдосконалення з техніки плавання стилем брас.

1. В.П. Плавець у воді у вертикальному положенні, руки за головою. Плавець утримується на поверхні води за рахунок безперервних рухів ногами

брасом (виконується на глибокій частині).

2. Те саме, але з поступовим пересуванням вперед-назад.

3. В.П. лежачи на животі, руки біля стегон, підборіддя біля поверхні води. Плавання брасом за допомогою безперервних, не широких за амплітудою рухів ногами, п'ятами доторкатися до пальців рук при „закиданні”. Слідкувати, щоб підборіддя плавця плавно та без зупинок пересувалося вперед біля поверхні води.

4. В.П. Лежачи на животі, руки догори (спочатку з плавальною дошкою, а потім без). Плавання за допомогою безперервних, нешироких рухів ногами брасом.

5. В.П. Те саме, але з затиснутою між колінами пластинкою (плавання тільки за рахунок рухів гомілок та ступнів.

6. Те саме, але з одягненим на коліна гумовим кільцем, що обмежує їх розведення.

7. Те саме, але в положенні на спині.

8. В.П. лежачи на животі, руки догори. Плавання за допомогою рухів ногами брасом на найменшу кількість відштовхувань.

9. В.П. лежачи на животі. Плавання за допомогою рухів руками брасом з плавальною дошкою між ногами.

10. Те саме, але без плавальної доски.

11. Те саме, але з рухами ногами дельфіном з безперервним одно-ударним ритмом.

12. Плавання брасом з повною координацією на найменшу кількість циклів рухів.

13. Плавання брасом з поступовим збільшенням темпу рухів аж до безнапливної координації та навпаки.

14. Плавання брасом з узгодженням двох відштовхувань ногами та одного гребка руками.

15. Плавання брасом з найменшим кутом атаки.

16. Плавання темповим брасом на швидкість, але на найменшу кількість циклів рухів.

17. Плавання брасом із зміною інтенсивності на коротких відрізках.

18. Те саме, але на відрізках різної довжини.

3.2 Помилки при виконанні техніки плавання стилем брас

Найчастіше помилки в техніці плавання стилем брас, які допускають при навчанні цьому стилю:

1) *Помилка:* тулуб розміщений під великим кутом до поверхні, таз і ноги розміщені глибоко під водою, тому збільшується опір води. *Як виправити:* опустити нижче голову так, щоб при вдиху підборіддя не відокремлювалося від поверхні води. Підняти вище таз і ноги.

2) *Помилка:* голова, плечі і таз зазнають значні коливання, тому плавець невміло виконує вдих, частина зусиль рук витрачається на розкачування тулуба в вертикальній площині. *Як виправити:* виконувати спеціальні вправи по елементах з зосередженням уваги на підтримці правильного положення голови, плечей, тазу, а також на правильні рухи рук і ніг

3) *Помилка*: асиметрія в рухах ніг. *Як виправити*: Виправляти в рухах ніг брасом на суші та у воді (біля бортика басейну і в плаванні з дошкою).

4) *Помилка*: надмірне згинання ніг і підтягування колін під живіт, тому збільшується опір води. *Як виправити*: при підтягуванні ніг тримати тулуб прогнутим, більш розставити коліна в сторони.

5) *Помилка*: коліна розходяться дуже широко в сторони, тому погіршується вихідне положення для наступного гребка (поштовху) ногами. *Як виправити*: виконувати вправи, використовувати вузький варіант руху ніг, розвивати силу м'язів ніг.

6) *Помилка*: під час виконання поштовху ногами рухи розділяються на дві фази: з початку плавець відштовхується ногами в сторони, потім смикає випрямленими ногами. *Як виправити*: плавати за допомогою ніг з дошкою у різному темпі, контролюючи рухи ніг.

7) *Помилка*: руки недостатньо висовуються вперед, тому збільшується гальмування. *Як виправити*: плавати брасом окремо з великим напливом, руками тягнутися вперед.

8) *Помилка*: на початку гребка кісті недостатньо розвертаються в сторони, тому зменшується ефективність рухів. *Як виправити*: виконувати вправи в плаванні за допомогою тільки рук, плавати роздільним брасом.

9) *Помилка*: гребок руками виконується в сторони і в глибину (вниз). *Як виправити*: виправляти в плаванні за допомогою рук, плавати роздільним брасом.

10) *Помилка*: кінець гребка руками виконується далеко за лінією плечей, тому порушується координація рухів, з'являється значний додатковий опір в момент виконання руками підготовчих рухів. *Як виправити*: плавати за допомогою скороченого гребка руками, також плавати брасом з піднятою головою.

11) *Помилка*: після закінчення гребка руки сильно згинаються в ліктях і притискаються до грудей, тому порушується координація рухів. *Як виправити*: виконувати вправи в плаванні брасом за допомогою одних тільки рук.

12) *Помилка*: неповний видих, ускладнює наступний вдих, тому виникає швидке втоплення. *Як виправити*: плавати роздільним брасом з довгим ковзанням і повним видихом.

13) *Помилка*: неповний вдих, тому виникає киснева недостатність. *Як виправити*: плавати роздільним брасом, з повним видихом і глибоким вдихом.

14) *Помилка*: в координації рухів раніше підтягувати ноги, одночасно з початком гребка руками (поспішність рухів), тому зменшується швидкість плавання. *Як виправити*: плавати брасом з окремою координацією рухів.

Виправлення цих помилок досягається використанням спеціальних вправ при плаванні стилем брас і підвищенням загальної та спеціальної фізичної підготовленості.

Вміння виправити помилки в техніці, які виникають при вивченні нового стилю, є надзвичайно важливим.

Наприкінці можна зробити висновки.

1 Освоюючи стиль плавання брас, студенти забезпечують

навантаженням практично усі, навіть найдрібніші групи м'язів.

2 Цей стиль є універсальним засобом для розвитку таких фізичних якостей як гнучкість, спритність і координація, витривалість.

3 Досягнення успіхів в оволодінні таким координаційно складним стилем плавання, як стиль брас, неодмінно, доставить почуття глибокого задоволення і бажання осягати нові вершини на шляху самоудосконалення у плаванні.

Надана методика дозволяє підвищити ефективність засвоєння студентами знань, умінь та навичок з техніки спортивного стилю плавання брас. Користуючись цими методичними рекомендаціями студенти зможуть вчасно виявити помилки та недоліки, правильно визначати їх причини та підбирати спеціальні вправи для їх усунення.

4 СТРУКТУРА ПРАКТИЧНОЇ РОБОТИ

Для свідомого засвоєння методичних вказівок студентам необхідно виконати практичну роботу. Практична робота ставить на меті на основі засвоєних знань включити студентів до самостійної роботи по контролю за цими знаннями.

Результати практичної роботи викладаються у письмовій формі українською мовою. Контрольні запитання та завдання надані. (Додаток В).

Оформлення практичної роботи у письмовій формі виконується до загальних вимог:

- 1 Текстовий редактор Microsoft Word, файл у форматі doc або docx.
- 2 Шрифт Times New Roman, 14 кеглем; вирівнювання – «За шириною»; міжрядковий інтервал «Полуторний» (1,5 Lines); абзацний відступ (виставляється автоматично) – 1,25 см; верхнє і нижнє поле – 2 см, ліве – 3 см, праве – 1,5 см. Абзацний відступ має бути однаковим у всьому тексті і дорівнювати 1,25 см.
- 3 Мова – українська.
- 4 Нумерація сторінок має бути наскрізною. Порядковий номер сторінки позначають арабською цифрою і проставляють у правому верхньому куті сторінки без крапки чи рисок.
- 5 Титульний аркуш (додаток А) включається до загальної нумерації сторінок письмової роботи, але номер сторінки на титульному аркуші, як правило, не проставляють. Розділи слід нумерувати також арабськими цифрами.
- 6 Перенос складів у словах не використовується.

Файл практичної роботи підписується за формою: прізвище студента, група, ПР (де ПР – практична робота 2), прізвище викладача.

Структура практичної роботи:

- 1 Титульний аркуш (Додаток А).
- 2 Контрольні запитання та завдання
- 3 Есе

Критерії оцінки практичної роботи «Експрес – завдання» з дисципліни «Фізичне виховання», спеціалізація «Плавання»

№ з/п	Критерії	Бали
1	Практична робота виконана ретельно у повному обсязі, надані чіткі та правильні відповіді на питання. Є обґрунтоване есе. Витримані усі вимоги до оформлення.	16
2	У практичній роботі надані відповіді, є есе. Незначні помилки до вимог при оформленні.	12
3	У практичній роботі неповні відповіді або відсутні відповіді на деякі питання, часткове есе. Незначні помилки до вимог при оформленні.	8
4	У практичній роботі частково надані відповіді на питання, відсутнє зовсім есе. Помилки до вимог при оформленні.	4
6	Практична робота відсутня	0

СПИСОК ДЖЕРЕЛ ІНФОРМАЦІЇ

1. Булатова М. М., Сахновський К. П. Плавання для здоров'я. К.: Здоров'я, 1988. 136 с.
2. Ганчар О. І. Теорія і практика надійного формування навичок плавання серед молоді різної статі в процесі навчання та вдосконалення : монографія. Нац. ун-т «Чернігів. Колегіум» ім. Т. Г. Шевченка. Одеса : Сілекс-Прінт, 2018. 319 с.
3. Глазирін І. Д. Плавання: Навчальний посібник. – К.: Кондор, 2006.
4. Глазирін І. Д. Основи диференційованого фізичного виховання: Посібник. Черкаси: Відлуння Плюс, 2003. – 322 с.
5. Крук М. З., Крук А.З. Навчання спортивним видам плавання. Житомир : ЖДУ ім. І. Франка, 2015. 68 с.
6. Литовченко Г. О. Плавання: навч. посібник. Для студентів педагогічних вузів спеціальності 7.010103 – фізична культура. Чернігів, 2005, 123 с.
7. Плавання / заг. ред. В. М. Платонова. К.: Олімпійська література, 2000. 495 с.
8. Раєвський Р. Т., Петелкаки В. Ф. Плавання: навч. посібн. для студентів вищих навч. закл. / заг. ред. Р.Т. Раєвського. О. : Наука и техника, 2005. 326.
9. Савчук С. А., Ковальчук В. Я., Бакіко І. В. Плавання і методика навчання : навч.-метод. посіб. Луцьк : ЛНТУ, 2015. 144 с.
10. Шульга Л. М. Оздоровче плавання : навч. посіб. для студ. вищ. навч.закл. фіз. виховання і спорту. К. : Олімпійська література, 2008. 232 с

Інтернет - ресурси

1. Федерація плавання України. [Електронний ресурс] – Режим доступу :<https://www.usf.org.ua/>
2. <https://vseosvita.ua/library/istoria-rozvitku-plavanna-v-ukraini-232803.html>
3. [https://uk.wikipedia.org/wiki/ Плавання _людини](https://uk.wikipedia.org/wiki/Плавання_людини)

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
«ХАРКІВСЬКИЙ ПОЛІТЕХНІЧНИЙ ІНСТИТУТ»**

КАФЕДРА «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

Практична робота

Експрес – завдання

з дисципліни «Фізичне виховання»
спеціалізація з виду спорту «Плавання»

Виконав (-ла) студент (-ка) групи____

(прізвище, ім'я, по батькові)

Перевірив викладач_____

(прізвище, ініціали)

КОНТРОЛЬНІ ЗАПИТАННЯ ТА ЗАВДАННЯ

Надайте у письмовій формі стислі відповіді на питання

- 1 Як називався спосіб брас у стародавні часи?
- 2 У якому році брас і батерфляй стали вважатися різними способами плавання?
- 3 Як називався різновид брасу, при якому застосовується гребок руками до стегон?
- 4 Назвіть ім'я найкращого плавця у «пірнаючому брасі»?
- 5 На яких дистанціях в змаганнях з плавання використовується стиль брас?
- 6 Назвіть першу українську олімпійську чемпіонку з плавання на дистанції 200 м. брас часів СРСР.
- 7 Назвіть п'ять найсильніших плавців-брасистів чоловіків у світі.
- 8 Назвіть п'ять найсильніших плавчинь-брасисток жінок у світі.
- 9 Назвіть видатних українських плавців-брасистів, які виступали за збірну команду України.
- 10 Знайдіть у вікіпедії кількість плавців – учасників на останніх Олімпійських іграх.
- 11 Після вивчення яких стилів плавання новачків навчають стилю плавання брас?
- 12 Надайте коротку характеристику стилю плавання брас.
- 13 Опишіть положення тіла при плаванні стилем брас.
- 14 Із скількох фаз складається цикл рухів ногами при плаванні брасом, назвіть їх?
- 15 Опишіть робочу фазу рухів ногами при плаванні брасом.
- 16 Перерахуйте фази рухів рук при плаванні брасом.
- 17 Як дихання при плаванні брас погоджене з циклом руху рук.
- 18 Опишіть рух ніг і тулуба при плаванні брасом.
- 19 Як здійснюється старт на змаганнях при плаванні стилем брас.
- 20 Перерахуйте етапи навчання плаванню стилем брас?
- 21 Наведіть декілька вправ для освоєння рухів ніг стилем брас на суші.
- 22 Наведіть декілька вправ для освоєння рухів ніг стилем брас у воді.
- 23 Назвіть помилки в координації рухів, які бувають при плаванні стилем брас.
- 24 Почали Ви навчатися стилю плавання брас? Які помилки у техніці плавання брасом допускаєте? Які їх причини?
- 25 Наприкінці напишіть коротке есе: Чи цікаві були для Вас методичні вказівки з наданої теми? Що нового Ви пізнали?

Наостанок подивіться навчальне інтерактивне відео про навчання стилю брас на цій сторінці <https://goodnet.org.ua/?p=28751>, а також відео – плавання брас: <https://youtu.be/IMHucYETt8>

«Стиль плавання брас»

Методичні вказівки

до практичної роботи для студентів НТУ «ХП» денної форми навчання
усіх спеціальностей з дисципліни «Фізичне виховання»

спеціалізація з виду спорту «Плавання»

У авторській редакції

Кафедра фізичного виховання НТУ «ХП»

2023