

Міністерство освіти і науки України
Чорноморський національний університет імені Петра Могили

І. Г. Бондаренко, О. В. Бондаренко

ПРАКТИКУМ З ВЕСЛУВАННЯ

Навчальний посібник



Миколаїв – 2021

УДК 797.12(075.8)
Б 81

Рекомендовано до друку вченою радою Чорноморського національного університету імені Петра Могили (протокол № 9 від 28 травня 2020 року).

Рецензенти:

Славітяк О. С., кандидат наук з фізичного виховання і спорту, завідувач кафедри спорту Миколаївського національного університету ім. В. О. Сухомлинського;

Петренко Н. В., кандидат педагогічних наук, завідувач кафедри фізичного виховання Миколаївського національного аграрного університету.

Б 81

Бондаренко І. Г. Практикум з веслування : навч. посібник / І. Г. Бондаренко, О. В. Бондаренко. – Миколаїв : Вид-во ЧНУ ім. Петра Могили, 2021. – 136 с.

ISBN 978-966-336-421-6

Навчальний посібник укладено згідно з навчальним планом підготовки здобувачів ступеня вищої освіти «Бакалавр» з галузі знань 01 «Освіта/Педагогіка» зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». У навчальному посібнику представлено теоретичний матеріал з історії веслування, розвитку академічного веслування, дисциплін веслування на байдарках і каное, адаптивного веслування. Навчальний посібник призначено для студентів, які вивчають дисципліни «Практикум з веслування», «Теорія та методика обраного виду спорту», «Адаптивний спорт». У навчально-методичному посібнику частково представлено правила змагань з різних видів та дисциплін веслувального спорту. Звернено увагу на заходи з безпеки проведення занять з веслування. Використано інформацію з офіційних сайтів спортивних федерацій з веслування.

УДК 797.12(075.8)

© Бондаренко І. Г.,
Бондаренко О. В., 2021
© ЧНУ ім. Петра Могили, 2021

ISBN 978-966-336-421-6

ЗМІСТ

Вступ	6
1. Опис навчальної дисципліни.....	7
2. Мета, завдання та результати вивчення дисципліни	8
3. Програма навчальної дисципліни	10
4. Зміст навчальної дисципліни	11
5. План практичних занять.....	13
6. Матеріал лекційного курсу	14
Тема 1. Історія розвитку веслування	14
Заняття 1	
1.1. Історія розвитку веслування у світі.....	14
1.2. Академічне веслування в Європі.....	15
1.2.1. Історія розвитку веслування у Франції	16
1.2.2. Історія розвитку веслування у Польщі.....	19
1.3. Історія розвитку веслування в США.....	20
1.4. Діяльність Міжнародної Федерації академічного веслування (FISA), Міжнародної федерації з веслування на байдарках і каное (ICF).....	21
1.5. Історія розвитку веслування на Миколаївщині (кінець XIX – початок XX ст.).....	23
1.6. Діяльність Федерації академічного веслування України	28
Тема 2. Академічне веслування. Прибережне веслування	30
Заняття 2	
2.1. Програма чемпіонатів світу, олімпійської регати з академічного веслування	30
2.2. Класи човнів та види змагань з академічного веслування	31
2.3. Старт. Проходження дистанції в академічному веслуванні	33
2.4. Учасники змагань	34
2.5. Студентський спорт. Регата «Оксфорд – Кембридж»	35
2.6. Спорт ветеранів.....	36

Тема 2. Академічне веслування. Прибережне веслування	39
Заняття 3	
3.1. Прибережне веслування.....	39
3.1.1. Формати змагань з прибережного веслування	39
3.1.2. Класи човнів з прибережного веслування.....	40
3.1.3. Вимоги до дистанції з прибережного веслування	41
3.1.4. Змагання з прибережного веслування: старт, дистанція, фініш.....	42
3.1.5. пляжний спринт	44
3.2. Веслування у приміщенні	47
Тема 3. Дисципліни веслування на байдарках і каное	53
Заняття 4	
4.1. Спринт (веслування на «гладкій воді»)	53
4.2. Веслувальний слалом	57
4.3. Екстремальний веслувальний слалом	60
4.4. Марафон	62
4.5. Веслування стоячи (SUP).....	64
Тема 3. Дисципліни веслування на байдарках і каное	67
Заняття 5	
5.1. Швидкісний спуск	67
5.2. Каное-поло (канополо, кануполо)	69
5.3. Фристайл	74
5.4. Веслування на човнах «Дракон»	75
5.5. Океанські перегони.....	80
Тема 3. Дисципліни веслування на байдарках і каное	82
Заняття 6	
6.1. Каное з вітрилами	82
6.2. Серфінг Waveski	86
6.3. Рафтинг	87
6.4. Ва'а (веслування на човні з аутригером).....	90
Тема 4. Веслування на ялах. Народне веслування	91
Заняття 7	
7.1. Веслування на ялах	91
7.2. Народне веслування	92
7.3. Морські багатоборства	93
Тема 5. Паравеслування. Параканое	95
Заняття 8	
8.1. Загальна характеристика адаптивного спорту	95

8.2. Адаптивне веслування (паравеслування)	96
8.3. Параканое	103
Тема 6. Спортивні споруди та обладнання для веслування	107
Заняття 9	
9.1. Веслувальні бази	107
9.2. Обладнання веслової дистанції	108
9.3. Перелік спортивного обладнання, спортивного інвентарю для ДЮСШ, ШВСМ, ЦОП, спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю з веслування	109
7. Завдання для самостійної роботи	113
8. Вимоги до написання рефератів	114
9. Варіанти самостійних робіт	116
10. Забезпечення освітнього процесу	120
11. Перелік питань підсумкового контролю	121
12. Приклад залікового білета	124
13. Список використаних джерел	125

ВСТУП

У Чорноморському національному університеті імені Петра Могили в план підготовки здобувачів ступеня вищої освіти «Бакалавр» з галузі знань 01 «Освіта/Педагогіка» зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» у блоці дисциплін за вибором студентів циклу професійної та практичної підготовки включено дисципліну «Практикум з веслування».

Опираючись на традиції регіону з розвитку веслування, використовуючи принцип спадкоємності історичних традицій, що ґрунтується на продовженні традицій Миколаївської Олександрівської гімназії (1912), Феодосійського вчительського інституту (1913), Миколаївського реального училища (1903) щодо використання веслування на шлюпках на заняттях з фізичного виховання учнів; ураховуючи значимість веслування на півдні України для розвитку професійно-прикладної фізичної культури і оцінки рівня ППФП працівника розумової праці (1929), розроблено нормативні та навчально-методичні матеріали, які необхідні для ефективного виконання робочої програми навчальної вибіркової дисципліни «Практикум з веслування» [3].

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показника	Характеристика дисципліни	
Найменування дисципліни	Практикум з греблі	
Галузь знань	01 Освіта/Педагогіка	
Спеціальність	017 Фізична культура і спорт	
Спеціалізація (якщо є)		
Освітня програма	Фізична культура і спорт	
Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський)	
Статус дисципліни	Вибіркова	
Курс навчання	3	
Навчальний рік	2020–2021;	
Номер(и) семестрів (триместрів):	Денна форма	Заочна форма
	6 семестр	
Загальна кількість кредитів ЄКТС/годин	6 кредитів / 180 годин – денна	
Структура курсу: – лекції – семінарські заняття (практичні, півгрупові) – годин самостійної роботи студентів	Денна форма	Заочна форма
	17 год	
	51 год	
	112 год	
Відсоток аудиторного навантаження	38 % – денна	
Мова викладання	українська	
Форма проміжного контролю (якщо є)		
Форма підсумкового контролю	Залік (6 семестр)	

2. Мета, завдання та результати вивчення дисципліни

Мета: сформувати у студентів уявлення про види та дисципліни веслувального спорту, історію розвитку в Україні та за кордоном; ознайомити з правилами змагань і технікою безпеки проведення практичних занять.

Завдання:

- отримати знання щодо правил змагань з веслування;
- отримати знання щодо техніки безпеки проведення занять з веслування;
- набути практичних навичок володіння методикою тренування з веслування;
- отримати знання з видів веслування для людей з обмеженими можливостями;
- набути практичних навичок, які необхідні для якісного проведення навчальних занять з веслування.

Розроблена програма відповідає освітній програмі та орієнтована на формування *компетентностей* (Стандарт вищої освіти України: перший (бакалаврський) рівень вищої освіти, галузь знань 01 «Освіта/Педагогіка», спеціальність 017 «Фізична культура і спорт». Затверджено та введено в дію наказом Міністерства освіти і науки України від 24.04.2019 р. № 567).

Загальні компетентності (ЗК)	ЗК12	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
Спеціальні (фахові, предметні) компетентності (СК)	СК2	Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.
	СК10	Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.
	СК12	Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

Передумови вивчення дисципліни: поглиблення знань з теорії спортивної підготовки, історії спорту, адаптивного спорту; засвоєння дисциплін «Загальна теорія підготовки спортсменів», «Теорія та методика обраного виду спорту», «Професійний та олімпійський спорт».

У результаті вивчення дисципліни студент

має знати:

- основні поняття веслувального спорту;
- дисципліни веслування на байдарках і каное;
- класи човнів академічного веслування, які беруть участь в олімпійських іграх;
- загальну характеристику прибережного веслування, пляжного спринту, веслування у приміщенні;
- історію веслувального спорту в Україні та за кордоном;
- історію розвитку студентського спорту;
- основи адаптивного веслування;
- спортивні споруди, тренажери, які використовуються у веслувальному спорті;
- правила змагань з веслування;
- техніку безпеки проведення занять з веслування.

має вміти:

- характеризувати види та дисципліни веслування, стан та перспективи розвитку веслувального спорту в Україні;
- здійснювати розвиток рухових якостей засобами веслування;
- користуватися правилами змагань з веслування;
- вміти здійснювати навчання руховим діям з веслування на навчальних та спортивних човнах з академічного веслування, на тренажері Concert-2.

Відповідно до освітньої програми, очікувані результати навчання включають вміння:

PH 5	Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.
PH 8	Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.
PH 7	Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.
PH 17	Знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини.
PH 21	Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

3. Програма навчальної дисципліни

	Теми	Лекції	Практичні (півгрупові)	Самостійна робота
1	Історія розвитку веслування.	2		10
2	Академічне веслування. Прибережне веслування. Веслування у приміщенні.	4		30
3	Дисципліни веслування на байдарках і каное.	6		30
4	Веслування на ялах, народне веслування.	2		
5	Паравеслування.	2		15
6	Спортивні споруди та обладнання для веслування.	1		10
7	Практичне засвоєння рухових умінь та навичок з веслування. Вдосконалення фізичних здібностей веслярів.		51	17
	Всього за курсом	17	51	112

4. Зміст навчальної дисципліни

План лекцій

№	Тема заняття / план
1	Тема 1. Історія розвитку веслування Заняття 1 1.1. Історія розвитку веслування у світі. 1.2. Академічне веслування в Європі. 1.2.1. Історія розвитку веслування у Франції. 1.3. Історія розвитку веслування в США. 1.4. Діяльність Міжнародної Федерації академічного веслування (FISA), Міжнародної федерації з веслування на байдарках і каное (ICF). 1.5. Історія розвитку веслування на Миколаївщині (кінець XIX – початок XX ст.). 1.6. Діяльність Федерації академічного веслування України.
2	Тема 2. Академічне веслування. Прибережне веслування. Веслування на тренажері Заняття 2 2.1. Програма чемпіонатів світу, олімпійської регати з академічного веслування. 2.2. Класи човнів та види змагань з академічного веслування. 2.3. Старт. Проходження дистанції в академічному веслуванні. 2.4. Учасники змагань. 2.5. Студентський спорт. Регата «Оксфорд – Кембридж». 2.6. Спорт ветеранів.
3	Тема 2. Академічне веслування. Прибережне веслування. Веслування на тренажері Заняття 3 3.1. Прибережне веслування. 3.1.1. Формати змагань з прибережного веслування. 3.1.2. Вимоги до дистанції з прибережного веслування. 3.1.3. Змагання з прибережного веслування: старт, дистанція, фініш. 3.1.4. пляжний спринт. 3.2. Веслування на тренажері.
4	Тема 3. Дисципліни веслування на байдарках і каное Заняття 4 4.1. Спринт. 4.2. Веслувальний слалом. 4.3. Екстремальний веслувальний слалом. 4.4. Марафон. 4.5. Веслування стоячи (веслування на сап-бордах).
5	Тема 3. Дисципліни веслування на байдарках і каное Заняття 5 5.1. Швидкісний спуск. 5.2. Каное-поло (канополо, кануполо). 5.3. Фристайл. 5.4. Веслування на човнах «Дракон». 5.5. Океанські перегони (веслування на байдарках в океані).

6	<p>Тема 3. Дисципліни веслування на байдарках і каное</p> <p>Заняття 6</p> <p>6.1. Вітрильний спорт на каное. 6.2. Серфінг Waveski. 6.3. Рафтинг. 6.4. Веслування Ва'а.</p>
7	<p>Тема 4. Веслування на ялах. Народне веслування</p> <p>Заняття 7</p> <p>7.1. Веслування на ялах 7.2. Народне веслування. 7.3. Морські багатоборства.</p>
8	<p>Тема 5. Паравеслування. Параканое</p> <p>Заняття 8</p> <p>8.1. Загальна характеристика адаптивного спорту. 8.2. Адаптивне веслування (паравеслування). 8.3. Параканое.</p>
9	<p>Тема 6. Спортивні споруди для веслування</p> <p>Заняття 9</p> <p>9.1. Веслувальні бази. 9.2. Обладнання веслової дистанції. 9.3. Перелік спортивного обладнання, спортивного інвентарю для ДЮСШ, ШВСМ, ЦОП, спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю з веслування.</p>

5. План практичних занять

Практичні заняття проводяться на водно-спортивному комплексі ЧНУ ім. Петра Могили.

№	Тема заняття / план	год
1	<p style="text-align: center;">Тема 7. Практичні заняття Техніка безпеки проведення занять з веслування</p> <p>1. Правила безпеки поведінки на веслувальній станції. 2. Ознайомлення студентів з веслувальними спорудами (елінг, водно-спортивний комплекс). Правила виносу та заносу навчальних човнів. Будова човнів, будова весла. 3. Команди, що подаються тренером або стерновим. 4. Організація проведення занять на водній станції.</p>	4
2	<p style="text-align: center;">Тема 7. Практичні заняття Методика навчання руховим вмінням і навичкам з веслування (ергометр)</p> <p>1. Техніка веслування на ергометрі. Основні та другорядні елементи техніки. 2. Методи навчання руховим вмінням і навичкам з веслування у приміщенні.</p>	8
3	<p style="text-align: center;">Тема 7. Практичні заняття Методика вдосконалення фізичних якостей засобами веслування</p> <p>1. Витривалість, гнучкість, швидкість, сила, координаційні здібності: особливості формування у веслярів. 2. Проходження дистанції на веслувальному ергометрі 2000 м; 6 хвилин; 12 хвилин.</p>	6
4	<p style="text-align: center;">Тема 7. Практичні заняття Сторони підготовки спортсменів у веслуванні</p> <p>1. Технічна і тактична підготовка у веслувальному спорті. 2. Теоретична підготовка у веслувальному спорті. 3. Психологічна та інтегральна сторони підготовки.</p>	4
5	<p style="text-align: center;">Тема 7. Практичні заняття Методика навчання руховим вмінням і навичкам у різних видах (класах човнів) веслування</p> <p>1. Методика навчання техніки рухів у навчальних човнах (академічне веслування). 2. Методика навчання техніки рухів в академічному веслуванні (в різних класах човнів).</p>	21
6	<p style="text-align: center;">Тема 7. Практичні заняття Правила змагань з веслування</p> <p>1. Проведення змагань з веслування серед студентів на ергометрах. Суддівство. 2. Проведення змагань з веслування серед студентів на навчальних човнах. Суддівство.</p>	4
7	<p style="text-align: center;">Тема 7. Практичні заняття Побудова навчально-тренувального заняття з веслування</p> <p>1. Структура заняття. 2. Особливості розминки: спеціальної та загальної. 3. Основна частина заняття (розучування стартових гребків). 4. Заклучна частина заняття. Вправи на гнучкість.</p>	4

6. Матеріал лекційного курсу

Тема 1. Історія розвитку веслування

Заняття 1

План

- 1.1. Історія розвитку веслування у світі.
- 1.2. Академічне веслування в Європі.
 - 1.2.1. Історія розвитку веслування у Франції.
 - 1.2.2. Історія розвитку веслування у Польщі.
- 1.3. Історія розвитку веслування в США.
- 1.4. Діяльність Міжнародної Федерації академічного веслування (FISA), Міжнародної федерації з веслування на байдарках і каное (ICF).
- 1.5. Історія розвитку веслування на Миколаївщині (кінець XIX – початок XX ст.).
- 1.6. Діяльність Федерації академічного веслування України.

1.1. Історія розвитку веслування у світі

Історія веслування веде своє коріння з того часу, як тільки людина спробувала рухатися по воді. Феномен спорту датується початком першої промислової революції. Численні дослідження свідчать про пильну зацікавленість людей зі стародавніх часів (єгиптян, греків та римлян) до веслування. У Єгипті, за правління Сесостріса, дванадцятої династії фараонів, у XIX столітті до нашої ери флот мав споруди під назвою «Пентеконтер» з 50 веслярами, кожен з яких управляв веслом. Пам'ятки Стародавнього Єгипту також надають багаточисленні свідчення видів навігації веслярів. У Греції у звітах згадується значна кількість човнів, що використовували вітрила та весла. За часів Цезаря чоловіки змагалися за трофеї під час веслування на галерах. Поступово вітрильний флот змінив веслувальні човни, однак певні військові кораблі та галери продовжували використовувати веслування [30].

У XIII столітті венеціанські фестивалі, які називали «регата», включали, серед інших, гонки на човнах. У наш час змагання з веслування називають регатами. Перші відомі «сучасні» перегони з веслування розпочались із змагань професійних водників, які забезпечували поромну переправу на р. Темза в Лондоні. Призи за ставки часто пропонували Лондонські гільдії та ліврейські компанії або багаті власники прибережних будинків. Протягом XIX століття ці

перегони стали багаточисленними та популярними, залучаючи великі натовпи. Науковцями зазначено, що відомо 5000 таких поєдинків у період з 1835–1851 рр. Призові матчі серед професіоналів так само стали популярними на інших річках Великобританії в XIX столітті. Аматорські змагання в Англії почалися наприкінці XVIII століття. Документальних свідчень цього періоду небагато, але відомо, що веслувальний клуб Ітонського коледжу та Вестмінстерської школи Ісіда існували в 1790-х роках. Клуб Star Club і Arrow Club у Лондоні для джентльменів-любителів існували також до 1800 року. В Оксфордському університеті веслувальні перегони вперше були організовані в 1815 році, тоді як в Кембриджі перші зафіксовані перегони були в 1827 році. Гонка на човнах між Оксфордським університетом та Кембриджським університетом вперше відбулася в 1829 році [79].

1.2. Академічне веслування в Європі

Європейська конфедерація академічного веслування (іменована Європейською федерацією веслування) – організація, яка представляє 46 європейських національних федерацій веслувального спорту, включаючи Ізраїль. Регулюється діяльність Європейською радою з академічного веслування, яка базується у Всесвітньому офісі веслування у м. Лозанна. «Європейська академія веслування» щороку збирає Генеральну Асамблею на чемпіонаті Європи, на який відбуваються щорічні збори президентів Європейських національних федерацій та проміжні засідання [94].

Європейська рада з академічного веслування (ERB) складається з 7 членів, 4 з яких висувуються національними федераціями та обираються Генеральною Асамблеєю, а 3 висувуються Всесвітньою радою веслування та ратифікуються Генеральною Асамблеєю. Обов'язки Європейської ради з академічного веслування визначені в Статуті і включають моніторинг та управління проведення чемпіонатів Європи з академічного веслування, чемпіонатів Європи серед юніорів (молоді до 23-х років), чемпіонатів Європи з веслування у приміщеннях та інших регат. Європейська федерація з академічного веслування також підтримує розвиток академічного веслування на європейському континенті, сприяє популяризації веслування, співпраці між європейськими національними федераціями, а також тісно співпрацює зі FISA (Міжнародною федерацією з веслування), визначаючи дати змагань та забезпечуючи узгоджений календар спортивних подій для цього виду спорту. Чемпіонати Європи з веслування проводилися майже щороку з 1893 по

1973 рік, згодом перетворилися на чемпіонати світу з академічного веслування. Європейські чемпіонати були знов упроваджені в міжнародний календар веслування з 2007 року. У 2008 році був проведений чемпіонат Європи з академічного веслування серед юніорів; у 2015 році в ньому взяли участь майже 500 спортсменів з 31 країни. Чемпіонат Європи з академічного веслування (до 23 років) було представлено у 2017 році у м. Крушвіці (Польща), в якому взяли участь 401 спортсмен з 30 країн. Академічне веслування увійшло в програму першого чемпіонату Європи з літніх видів спорту у м. Глазго (Великобританія) у 2018 році [94].

1.2.1. Історія розвитку веслування у Франції

У Франції в 1830–1840 роках населення намагалося використувати мирний період після революційних потрясінь та війн для занять фізичними вправами, хоча на той час їх було дуже мало. Перші каное з'явилися на р. Сені приблизно в 1823 році, вони походили з Руану і Гавру і були побудовані теслями з торгового флоту. У 1834 році в Парижі вперше відбулися перегони на веслувальних човнах. Слід зазначити, що в той час багато художників, письменників захоплювалися веслуванням і сприяли його популяризації. Серед найвідоміших людей того часу можна назвати письменників Альфонса Карра, Теофіла Готье, літописця Люсьєна Гатея, також Альфонса Адама, Луї і Теодора Гуден, Віктора Деленї [30].

За кілька років у паризькому регіоні було 2000 каное. Художники, особливо імпресіоністи (Сіслей, Моне, Ренуар, Кайботт та ін.), на полотнах залишили свідчення того часу, коли катання на човнах стало реальним фактом суспільства. У 1838 році група аматорів створила «Société des Régates du Havre» – найстаріший французький веслувальний клуб. Важливо зазначити, що об'єктом діяльності «Товариства регат» стала організація регат та морських фестивалів, встановлення необхідних регламентів для забезпечення регулярності заходів. На той час ще не було створено, в сучасному розумінні, спортивних клубів [30].

Гонки з поворотами, практикуючись на морі та річках, набули популярності серед глядачів. Стали присуджуватися грошові призи переможцям, а громадськість бере участь у взаємних ставках. У 1857 році з'явилися «водяні жокеї», наймані веслувальники. Основні щоденні газети описували поєдинки найвідоміших команд, таких як «La Sorcière des Eaux» або «Le Duc de Framboisie», які використовували пресу з метою виклику «всім веслувальникам Франції» [30].

У Парижі лише в 1853 р. з'явилося перше «Паризьке товариство регат» (S.R.P.), що стало джерелом значного прогресу та дало напрямок розвитку веслування у Франції. Метою цієї організації стали організації регат, фінансування спортивних компаній у провінціях (30 до 1869 р.). Було розроблено правила щодо обладнання: човни можуть будуватися з різних пород деревини або матеріалів (не лише з дуба); човни призначені для 4, 6 веслярів [30].

Після поразки у франко-німецькій війні 1870 р. дух помсти стимулював підйом спортивного руху у Франції, що принесло користь веслуванню. З 1872 по 1882 р. було засновано п'ятдесят клубів. На той час вони часто були універсальними; веслування практикувалося поряд із «військовими видами спорту» (стрільба, фехтування, військова гімнастика тощо) та новими видами спорту, такими як регбі, футбол, теніс або велосипед. У відповідь на панування паризьких веслярів провінційні клуби перегрупувались у федерації зі своїми правилами. Різні правила перегонів (визначення катерів, категорії веслярів) ускладнювали не лише хід будь-якої регати, а й проекти національних федерацій. З кінця 1870-х стало питання «аматорів»: чи надавати статус «аматора» таким категоріям, як моряки, рибалки або будівельники прогулянкових човнів. У 1890 році було створено Французьку федерацію веслувальних товариств (FFSA). З цього часу стала можливою організація чемпіонатів у Франції [30].

Представники Бельгії, Італії, Швейцарії та Франції у 1892 році заснували Міжнародну федерацію веслувальних товариств (FISA, ФІСА). Зазначено, що Королівські регати Хенлі, які вважалися «храмами веслування», майже не підходили для веслярів-аматорів (англійське визначення аматора виключало працівників та робітників фізичної праці). FISA сприяла проведенню європейських чемпіонатів. Також FISA бере участь у відродженні Олімпійських ігор, оскільки П'єр де Кубертен розглядав веслування як один з основних видів спорту олімпійського руху, у книзі «La cure d'aviron» він відмічав, що важко заперечити чудові якості веслування як з механічної, так і з гігієнічної точки зору [76]. Таким чином, в Афінах у 1896 р. на перших Іграх веслувальні перегони повинні були відбутися у гавані Пірея, але в останній момент вони були скасовані через погані погодні умови. Основні успіхи перших олімпіад: Герман Баррелет (олімпійський чемпіон 1900 р.), Гастон Делаплан (чотириразовий чемпіон Європи в одиночному веслуванні до 1914 р.). Змішані команди, до складу яких входили найкращі веслярі Франції, були рідкісними: багато обставин не дозволяли спортсменам збиратися разом для тренувань, але все ж

таки збірна команда одержала блискучу перемогу, здобувши титул чемпіона Європи у 8-ці зі стерновим у 1931 році в Парижі [30].

Під час війни, незважаючи на труднощі, веслування продовжувало розвиватися. У 1941 р. було запроваджено класифікацію за віковими категоріями: кадети, юніори, дорослі. З 1946 року спортивне життя почало відновлюватися, у 1947 р. Жан Сеферіад виборов титул чемпіона Європи; у цьому ж році було створено перший веслувальний басейн, який було побудовано у Марселі. У 1949 р. за ініціативою Італії в Мілані було проведено перший матч країн-засновників FISA: Бельгії, Швейцарії, Італії та Франції. На Олімпійських іграх у Гельсінкі у 1952 р. Раймонд Саллз і Гастон Мерсьєр виграли титул в екіпажі «двійки зі стерновим», а в Копенгагені у 1953 р. Гай Носбаум і Клод Мартін перемогли олімпійських чемпіонів, здобувши титул чемпіонів Європи. Шістдесяті роки ознаменували переломний момент в організації спорту на світовому рівні. На Олімпійських іграх у Римі в 1960 р. французькі спортсмени програли в усіх дисциплінах. Цей «розгром» змусив французьку державу активно брати участь у розвитку галузі спорту, розробляти французьку систему спорту [30].

Представництво Франції на міжнародних чемпіонатах довгий час забезпечувалося паризькими клубами, оскільки там збиралися кваліфіковані веслярі. За відсутності конкуренції спортивні результати почали знижуватися. У 1960 році П'єр Саувестр був призначений директором французької команди за підтримки тренерів Жана Тарчера та Ернеста Шер'є. Вони мали ідею, революційну на той час: об'єднати найкращих веслувальників країни на навчальні курси для формування національних команд. Завдяки ініціативі спортивних фахівців французьке веслування переживало період слави. У Люцерні у вересні 1962 року французькі веслярі привезли з першого чемпіонату світу золоту медаль, дві срібні і одну бронзову, таким чином, поставивши Францію поряд з великими державами: Німеччиною, СРСР і США. З 70-х років кількість тренувальних занять значно збільшилося, відбір спортсменів відбувався в малих човнах. Дві структури готували веслярів високого рівня: батальйон Джойнвіль (військовий) та Національний інститут спорту (сьогодні – INSEP) (студенти). Водночас відбувалася справжня революція: клуби структурувалися, створювалася система державної сертифікації професійних спортсменів. Федерація сприяла розвитку веслування серед молоді, створюючи чемпіонати Франції серед кадетів та шкіл. Федерація субсидувала обладнання клубів або придбання човнів. На Олімпійських іграх 1968 року в Мексиці жоден човен спортсменів з Франції не потрапив у фінал. У 1970 р. було побудовано нову базу підготовки для тренувань

національних команд, яка використовується і сьогодні. У 1975 році в Ноттінгемі було завойовано титул чемпіонів світу в 4-ці легкої ваги без стернового. У цьому ж році було створено фонд допомоги спортсменам високого рівня. У 1979 році він став FNDS (Національний фонд розвитку спорту). Колективний успіх у Люцерні у 1962 залишився без майбутнього. З 1968 по 1990 рр. лише юніори, спортсмени легкої ваги досягли успіху. На Олімпійських іграх в Монреалі в 1976 році за 12 років у фінал потрапив французький екіпаж. Восени 1978 року на озері Карапіро французькі веслярі у фіналі здобули дві медалі. У 1980 році четвірка прогала бронзу на Олімпійських іграх у Москві, поступившись команді з Болгарії, але в 1984 році юніори виграли титул чемпіонів світу у вісімці. Генеральна асамблея, яка засідала в Руані 18 лютого 1992 року, одногосно прийняла текст загальної політики Французької федерації веслування. Було поставлено мету: організувати спортивне тренування в клубах, дозволити якомога більшій кількості людей досягти високого рівня, прийняти унікальну і однорідну педагогічну систему. Таким чином, 1990-ті роки були ознаменовані кульмінацією багатьох структурних проєктів: сертифікація веслярів, професіоналізація клубних тренерів, створення однорідної федеральної підготовки на 3 рівнях, використання однакових спортивних програм для всіх веслярів, які беруть участь у змаганнях, створення французьких шкіл веслування. У 1993 році Франція отримала 3 золоті медалі на чемпіонаті світу серед дорослих у Родніці. Олімпійські ігри в Атланті в 1996 році ознаменували справжнє повернення Франції до світової еліти з 4 отриманими нагородами. У цей період юнацька команда Франції щороку вигравала численні титули та медалі на чемпіонатах світу. У Східній веслування з двома золотими медалями та однією бронзовою знову стало однією з флагманських дисциплін французького олімпізму. П'ятдесят років невдач були перекреслені. В останні роки Французька федерація веслування заохочує всі види веслування та розвиток веслування в спорті як відпочинок серед школярів. Ці десятиліття зусиль та відкритості частково пояснюють нинішні успіхи на спортивному рівні [30].

1.2.2. Історія розвитку веслування у Польщі

У 1872 році у Варшаві було створено перший німецький яхт-клуб «Rzeczny». У 1878 р. було створено перший польський спортивний клуб – Варшавське веслувальне товариство, яке, крім рекреаційних та спортивних заходів, також відіграло значну роль у боротьбі за

збереження польської ідентичності. Веслувальні товариства у Польщі з'явилися в інших містах. У 1904 році створено Познанський веслувальний клуб, у 1912 році – «Тритон». Веслувальні гуртки у школах були створені у Великій Польщі та Померанії, де польська молодь мала можливість дізнатись про цей вид спорту.

Функціонування понад десятка веслувальних товариств у Польщі у першому десятилітті ХХ століття показало необхідність організаційного та спортивного співробітництва. Отже, в 1908 р. було створено Міжклубний комітет регат, попередник Польської асоціації веслувальних товариств. До Першої світової війни цей комітет організовував міжклубні зустрічі та регати.

В історії веслування Польщі є три окремі етапи. Перший – останнє десятиліття ХІХ століття: роки до початку Першої світової війни. Другий етап охоплює міжвоєнні роки (заснування Польської асоціації веслувальних товариств, 1919 р.). На кінець цього періоду, в 1939 році, в 41 місті було вже 73 веслувальних клуби. Веслувальними центрами були: Варшава, Бидгощ, Познань та Краків. Цей етап продемонстрував значну динаміку розвитку у галузі веслувального туризму, міжміських регат. Найважливішими змагання були чемпіонати Польщі та участь представницьких поселень у регаті до чемпіонату Європи та в Олімпійських іграх.

Третій етап в історії веслування розпочався після закінчення Другої світової війни. У 1950-ті роки в Польщі були реорганізовані спортивні структури. Багато довоєнних клубів закрили свою діяльність, зокрема шкільні веслувальні секції. На повернутих територіях було створено 21 клуб. Протягом 1945–1999 рр. було створено 64 веслувальних клуби. У 1995 році в результаті нової програми польського спортивного управління були створені студентські спортивні клуби. Однак багато з них швидко призупинили або припинили свою діяльність [77].

На сьогоднішній день польські веслярі входять в еліту світового спорту. У 206 р. в Ріо-де-Жанейро 4-ка парна (жін.) здобула 3 місце, а 2-ка парна (жін.) виборола золото [78].

1.3. Історія розвитку веслування в США

В Америці були засновані товариства веслярів. Перші американські перегони відбулися на річці Скулкілл у 1762 році між 6-весельними човнами. Коли спорт набув популярності, були створені клуби, і веслярі почали змагатися за призи. Дистанції на змаганнях були організовані по колу або таким чином, щоб можна було спостерігати за

стартом і фінішем. Глядачі та вболівальники збиралася на такі заходи, і веслування було настільки ж популярним в Америці протягом XIX століття, як і інші професійні види спорту. У 1838 році було створено Наррагансеттський веслувальний клуб у Провіденсі. У 1843 р. при Єльському університеті було створено перший американський веслувальний клуб коледжу. Гарвард-Єльська регата – найстаріша щорічна міжвузівська спортивна подія в США, яка проводиться з 1852 року (за винятком випадкових перерв через великі війни, такі як Друга світова війна та Громадянська війна США) [79].

1.4. Діяльність Міжнародної Федерації академічного веслування (FISA), Міжнародної федерації з веслування на байдарках і каное (ICF)

Міжнародна Федерація академічного веслування (FISA, від фр. Fédération Internationale des Sociétés d'Aviron) – організовує та проводить змагання з веслування академічного в програмі Олімпійських ігор, вдосконалює систему проведення змагань, проводить чемпіонати світу, курирує проведення міжнародних змагань і проводить роботу щодо розвитку виду спорту та неолімпійських видів веслування, сприяє розширенню географії та вдосконаленню міжнародних правил змагань. FISA є найстарішою міжнародною спортивною федерацією: організація утворена в 1892 році, а веслувальний спорт був включений у програму перших сучасних Олімпійських ігор у 1896 році. На сьогоднішній день FISA об'єднує 156 веслувальних федерацій з усього світу [16].

Перший чемпіонат світу відбувся в Люцерні (Швейцарія) у 1962 р. Потім змагання проводилися кожні чотири роки до 1974 року, коли вони стали щорічними. Також у 1974 році до чемпіонатів були додані змагання у легкій вазі серед чоловіків та відкритої категорії серед жінок. Спочатку змагання серед чоловіків були на довжині 2000 метрів, а серед жінок – 1000 метрів. На Чемпіонаті світу 1984 року в Монреалі (Канада) показові змагання серед жінок у легкій вазі вперше пройшли на 2000-метровій дистанції. У 1985 році змагання серед жінок у легкій вазі були офіційно додані до розкладу, а всі змагання серед чоловіків та жінок проводилися на дистанції 2000 метрів. З 1996 року в олімпійські роки проводилися чемпіонати світу з веслування серед юніорів [82].

У 2018 році FISA стала першим глобальним спортивним об'єднанням, яке зобов'язалося захищати природні і змішані об'єкти всесвітньої спадщини ЮНЕСКО [101].

У 2019 р. на тренінгові курси для тренерів з 18 країн було витрачено 207 392 доларів, порівняно з 2009 роком для учасників з 9 країн – 73 594 доларів. Якщо порівнювати з 2008 р. (36 спортсменів), то значно зросла кількість стипендіатів у 2020 р. – 66 спортсменів. За 10 років (2009–2019 рр.) значно зросла кількість екіпажів, які брали участь у чемпіонатах світу з веслування серед чоловіків, – з 355 до 521, серед жінок – із 118 до 205; за цей період збільшилась кількість веслярів з 973 до 1190 спортсменів, з 274 до 519 серед учасників-жінок. У період з 2007–2019 рр. збільшилась кількість федерацій, які стали брати участь у чемпіонатах з прибережного веслування (з 16 до 28). Загальна кількість годин трансляцій по телебаченню (усі телевізійні події) у період 2010–2019 рр. зросли з 191,19 до 823. Загальна кількість телетрансляцій за 2013–2019 рр. має позитивну динаміку: 759 (2013 р.) та 2241 (2019 р.). Трансляцію Чемпіонату світу з веслування у 2019 році подивилось 111 302 013 глядачів. Кількість переглядів на YouTube зросла з 90 784 (2010 р.) до 1 076 800 (2019 р.). У 2019 р. спостерігалось 1 244 766 переглядів відео в Instagram. У 2010 році спостерігалось 8,6 млн. переглядів сторінок сайту FISA, у 2019 р. – більше 25 млн [97].

Зазначено, що завдяки веслуванню люди отримують особистий досвід самодисципліни, рішучості, відданості, доброчесності, поваги, колективної роботи та відчуття чесної гри. Міжнародні змагання і зустрічі з веслування організуються з метою забезпечення дружної взаємодії між учасниками, сприяння кращому взаєморозумінню між людьми та націями, утворення всесвітньої «сім'ї», що заснована на ідеалах миру, дружби, справедливості, порозуміння та взаємодопомоги [100].

Міжнародна федерація каное (ICF) є головною організацією, що об'єднує всі національні федерації веслування на байдарках і каное. Міжнародні змагання з веслування на байдарках та каное проводяться під егідою Міжнародної федерації каное.

19 січня 1924 р. в Копенгагені (Данія) було сформовано організацію «Internationale Repräsentantenschaft Kanusport» (IRK), яка в 1946 р. стала ICF. Мета організації була визначена таким чином: сприяти формуванню взаємозв'язків між асоціаціями з каное різних країн; організувати міжнародні змагання з веслування та вітрильного спорту один раз на рік, по черзі в різних країнах; ввести міжнародно визнані символи для річок на картах для полегшення подорожей; обмінюватися інформацією щодо різних національних публікацій

з каное, готуючи лекції та доповідачів, фільми, використовуючи листування. На сьогоднішній день штаб-квартира ICF знаходиться в Лозанні (Швейцарія). У ICF входять 157 національних федерацій [51].

1.5. Історія розвитку веслування на Миколаївщині (кінець XIX – початок XX ст.)

На Миколаївщині розвиток веслування в шлюпках був пов'язаний з виникненням яхт-клубу. Утворення такого громадського закладу пояснювалось тим, що на кінець XIX ст. у Миколаєві існувало два порти: комерційний та військовий. У місті були підприємці-промисловці, які мали можливість здавати човни, яхти, шлюпки для катань та екскурсій. В історичному нарисі щодо 20-ліття яхт-клубу зазначалося: «Місто Миколаїв за своїм місцезнаходженням знаходиться в таких сприятливих умовах, якими навряд чи може похвалитися яке-небудь місто в Росії. Оточений з трьох сторін двома великими ріками – Бугом та Інгулом, якими вільно можуть плавати як найбільші морські яхти, так і найменші відкриті шлюпки, ріками, якими любителі водного спорту можуть вільно здійснювати довготривале плавання, як, наприклад, Бугом – до Вознесенська (близько 90 верст), так і до Лиману (близько 40 верст)» [8, с. 6]. Вагомий внесок у розвиток веслування на шлюпках зробили офіцери військово-морського флоту. Ініціатором створення яхт-клубу став ад'ютант головного командира Чорноморського флоту – С. М. Голіков; 66 представників миколаївської інтелігенції висловили бажання бути членами клубу. Успішному розвитку клуб завдячує О. О. Пещурову, який надав «не тільки матеріальну допомогу, але й свої симпатії» [8, с. 14]. Найважливішою подією для подальшого розвитку веслування стало відкриття 12 серпня 1887 року яхт-клубу. 30 травня 1888 року, в день ювілею російського флоту, відбулись змагання з веслування. У тому ж році у клубі вже нараховувалось 72 члени [8, с. 10]. Велику увагу яхт-клуб приділяв будівництву та закупівлі нових човнів для веслування. Вже у 1900 році в клубі нараховувалось 8 човнів для веслування. З 1890 року клуб отримував субсидію від Морського міністерства. Яхт-клуб надавав позики для будівництва, практикував «якірний» збір. З 1904 по 1907 роки яхт-клуб закуповував лише човни для прогулянок [8, с. 33].

З початку створення в клуб надійшло 92827 карбованців. За 21 рік свого існування яхт-клуб придбав та збудував 15 човнів для веслування, 11 – для прогулянок [5].

З початку ХХ століття в Олександрівській чоловічій гімназії, окрім наукових занять, учні у вільний час займалися водним спортом. В організації занять з веслування активну допомогу їм надавав яхт-клуб. З травня 1908 року яхт-клуб дозволив за незначну плату (1 карбованець у місяць) учням гімназії займатися на човнах, які належали яхт-клубу. Щоб заохотити ці заняття, педагогічна рада за ініціативи директора гімназії асигнувала невелику суму яхт-клубу для видачі премій – жетонів як нагороду за найкращі досягнення. Так 3-го серпня 1908 року відбулись перші перегони між учнями гімназії та учнями інших середніх закладів міста Миколаєва. З метою залучення більшої кількості учнів до перегонів з веслування на шлюпках, віцекомандиром Миколаївського яхт-клубу Г. Ф. Віндшейном було засновано перехідний кубок-приз, який він сам вручав переможцям. Другого вересня 1909 року вісім учнів гімназії разом з директором К. Л. Добрицьким були на огляді в Ялті у присутності Великого князя Олександра Михайловича. Учні отримали перший приз з веслування у «двійках»: веслярі – срібні годинники з вензелевими прикрасами імені Його Величності, а кермовий – запонки з топазу [5].

Широкому розвитку веслування серед середніх навчальних закладів сильно заважала відсутність своєї території. Враховуючи незручності, директор гімназії на засіданні комісії начальників середніх навчальних закладів міста Миколаєва, яке відбулося 21 листопада 1911 року, висловив бажання мати своє особливе місце для занять водним спортом та запропонував надіслати клопотання командиру порту про виділення ділянки землі. 5-го вересня 1912 року Рада міністрів на своєму засіданні затвердила клопотання з тим, щоб ділянка землі була передана в тимчасове безкоштовне користування відомству народної освіти. 23 жовтня 1912 року Положення Ради міністрів затвердив цар. Прийняти відведену ділянку землі вповноважили директора Миколаївської Олександрівської гімназії К. Л. Добрицького [5].

На заняттях з фізичного виховання в гімназії була впроваджена лише «сокольська» та військова гімнастика. Веслування як засобу фізичного виховання ще не було впроваджено, але з появою відведеного місця з'явилась можливість використовувати веслування на шлюпках для фізичного розвитку учнів. Влітку 1910 року для потреб спорту гімназією були куплені два човни за 382 карбованці. Інколи участі в змаганнях учні не брали через відсутність визначеного типу шлюпок. У 1912 році відбулося святкування 50-річного ювілею Миколаївської Олександрівської гімназії. Директор гімназії зазначив:

«Елемент фізичної освіти в широкому розумінні цього слова з кожним роком усе більше закріплюється, завойовує собі в житті навчальних закладів належне місце. Назавжди закріпили фізичну освіту в середній школі тим, що посилили значні витрати на цю справу» [5]. Директор висловив впевненість, що розумова та моральна освіта у зв'язку з фізичним розвитком дасть молоді велику стійкість, силу та міцність для «проходження життєвого шляху у славу Престолу і на благо дорогій батьківщині» [5].

У липні 1913 року були проведені перегони на звання першого весляра яхт-клубу Миколаєва. Була встановлена дистанція – 1 морська миля (1852 м). Перегони проводились на човні «Игрушка». Брала участь у змаганнях тільки троє членів клубу. На змаганнях встановлювалась різна довжина дистанції. 20 серпня 1913 року перед спуском яхти «Волна», яка була побудована в майстернях яхт-клубу, до 25-річчя заснування клубу, відбулись жіночі веслувальні перегони у «двійках» з кермовою. На другий день відбулись перегони з веслування на прогулянкових човнах для вихованців миколаївських навчальних закладів. Інколи яхт-клуб проводив змагання, у яких брали участь човни з вітрилами і веслувальні шлюпки. Так 30 червня 1914 року відбулися перегони, умови яких полягали в тому, що судна, які змагаються, повинні стояти на якорі з прибраними парусами. Команда та кермові знаходились на березі, після старту команди розміщувались в шлюпках та веслували до своїх суден [5].

З початком Першої світової війни на екстрених зборах було виключено з клубу 19 австрійських та німецьких підданих. У 1917–1920 роках яхт-клуб переживав кризу. Веслування на шлюпках на початку ХХ ст. для широких верст населення було недоступне. Для більшої кількості людей веслування носило розважальний характер. Народні гуляння супроводжувалися веслуванням на прогулянкових човнах [5].

На початку третього десятиріччя ХХ століття в основу розвитку радянської фізичної культури та спорту було покладено класовий принцип: в Миколаєві у 1923 році на засіданні місцевого яхт-клубу вирішувались питання пролетаризації, залучення широких робітничих мас до «річкового» спорту, збільшення кількості суден. Почали практикуватись змагання допризовників на гічках та катерах [4].

Головним чинником розвитку військово-прикладної фізичної підготовки в Україні став захист СРСР від зовнішніх ворогів. Для залучення допризовників у спортклуби зменшили вступні внески. З метою поширення спорту серед широких верств населення проводились губернські морські олімпіади. У 1923 році в Одесу відбулись

28 учасників, у змаганнях серед шестивесельних човнів збірна Миколаєва виборола перше місце. З метою створення «чистого класового спорту» культвідділ Окрпрофбюро почав кампанію щодо залучення працівників заводів у члени яхт-клубу, намагаючись досягти 20000 прихильників. Розраховували, що яхт-клуб стане затишною частиною міста, де працівники зможуть відпочити та покращити свій фізичний стан. «Ми маємо надію, що в цьому році яхт-клуб не стане буржуазним засиллям», – наголошувало керівництво клубу [4].

У 1925 році урочисто відкрився пролетарський яхт-клуб імені Комінтерна. Залучення до клубу проходило через спілки. Членом клубу міг бути тільки робітник або службовець. Відсутність коштів не давала можливості збільшувати кількість суден, нараховувалось 9 яхт та 18 човнів з веслами. Правління клубу вирішило зменшити членські внески. Були створені команди з веслування. Популяризація фізичної культури могла зробити спорт привабливим для широких мас: під час перегонів на простій прогулянковій шлюпці – «двійці» звання першого весляра міста Миколаєва отримав Леонід Біценко, здолавши дистанцію в 1 морську милю за 16 хв 3 с, який був садівником яхт-клубу [4].

У 20–30 рр. культивувався військово-прикладна гімнастика: володіння зброєю, дихальні підготовчі та порядкові вправи. У Миколаївському гарнізоні при кожній роті були організовані спортивні гуртки. У систему проведення занять з фізичного виховання почала входити певна плановість. Починаючи з 1925 року було встановлено день для занять спортом, проводилася кампанія щодо залучення комсомольців у спортклуби, насамперед у яхт-клуб, широко популяризуючи веслування. Самі ватажки комсомольських організацій брали участь у тренуваннях та змаганнях з веслування. Постійно проводились військово-спортивні змагання: 17 липня 1927 р. у перегонах човнів-одиночок брали участь 10 учасників. Після змагань практикувалося катання на шлюпках. Загальна кількість учасників перевищувала 200 осіб [4].

У 1927 році в Миколаєві відбулась досить значна спортивна подія – Всеукраїнська водна спартакіада. Було визначено, що миколаївці сильно захопилися академічним веслуванням, забувши про народне, чим і пояснювалась поразка у змаганнях на гічках серед чоловіків. «Всі на боротьбу проти імперіалістичної небезпеки» – основний заклик спортивних організацій. З метою покращення фізичної підготовки міліціонерів з 1929 року проводились спортивні естафети. Серед учасників були веслярі, велосипедисти, вершники, бігуни. Визначили дистанцію: Тернівка – Миколаїв [4].

З метою залучення до занять веслуванням на початку травня 1929 р. спілка торгівельних службовців організувала похід на шлюпках з Миколаєва до Нової Одеси. Учасники здолали дистанцію за 13 годин, на зворотний шлях витратили 9 год. Ця поїздка викликала велику зацікавленість серед інших фізкультурників спілки [4].

У 1929 р. відбулося відкриття водної станції Окрвиконкому, розширилася територія, збільшилося кількість човнів. Членські внески робітники виплачували відповідно до заробітної плати: якщо за рік отримували до 50 карбованців – 75 коп.; до 100 крб – 1.50 коп.; до 150 крб – 2.25 коп.; понад 3 крб – 3.00 коп. Члени водної станції могли без перешкод займатися веслуванням, кататися на шлюпках за пільговими цінами. Райком спілки металістів з метою поширення знань про водні види спорту запрошував на лекції кращих лекторів. Працювали семінари для підготовки місцевих інструкторів. Округна Рада фізичної культури запроваджувала культпоходи на човнах та яхтах в села Парутино, Новопетровське, Баловне. Походи присвячувались різним святкам. Значну допомогу в популяризації веслування здійснювали військові моряки, які проводили естафети за будь-яких погодних умов [4].

З 1929 р. практикувалось проведення двотижневиків фізичної культури, випускались спеціальні номери газет, відкривались консультації з питань фізичної культури. Привертає увагу той факт, що в ті часи передбачалося проведення іспитів на «фізично нормально розвинутого робітника розумової праці», розроблялись певні норми з деяких видів спорту, в які включалось веслування на одиночках. Передбачалось складання нормативів. Акцентувалась увага на збільшенні грошових витрат на розвиток фізичної культури та спорту. Фізична культура того часу – невід’ємна частина пролетарської культури. Часи загострення міжнародного положення, напруженої класової боротьби потребували нових вимог до здоров’я та фізичної сили робітників. Для поширення водних видів спорту серед широких верств населення було побудовано новий яхт-клуб на Дальній Слободці. Перші змагання проводились на звичайних човнах, переможці нагороджувалися призами. У змаганнях брали участь представники 3-х союзів: металістів, торгслужбовців та хіміків [4].

1.6. Діяльність Федерації академічного веслування України

Федерація академічного веслування України (ФАВУ) – громадська організація, основною метою якої є задоволення та захист законних соціальних, економічних, спортивних та інших спільних інтересів своїх членів, сприяння розвитку в Україні академічного веслування та підвищенню ролі фізичної культури і спорту у всебічному розвитку особистості, зміцненню здоров'я громадян, формуванню здорового способу життя. В її структуру входять обласні спортивні федерації з академічного веслування [16]. Напрями діяльності ФАВУ: сприяння рівня масовості академічного веслування в Україні; співробітництво з FISA, сприяння підготовці веслярів міжнародного рівня. ФАВУ розробляє та затверджує правила змагань, а також інші напрями діяльності. Органами управління організацією є: Конгрес, Рада Федерації, Виконавчий комітет [20].

Стан та перспективи розвитку академічного веслування в Україні. У 1992 році, коли Україна ще була у складі Радянського Союзу, академічним веслуванням займалось 1237 спортсменів. Різка падіння практично у 2 рази спостерігалось вже у 1993 році. Україна стала незалежною державою, що спричинило зміни у матеріально-технічному, кадровому забезпеченні та організаційній структурі управління академічним веслуванням в Україні, а частина спортсменів, особливо високого рівня, стала виступати за інші країни. Значне зниження кількості спортсменів спостерігалось у 1996 році, що було викликане стрімким погіршенням стану здоров'я дітей (за даними науковців), зменшенням кількості осіб, які можуть бути залучені до занять спортом. З 1996 по 2003 рр. поступово кількість спортсменів збільшувалася, і у 2003 році складала 932 особи. Значне збільшення кількості спортсменів, які займалися академічним веслуванням, виявлено у 2011 році – 1052 особи. Для порівняння: число спортсменів, які займалися академічним веслуванням у часи Радянського Союзу, з 1982 по 1987 в середньому склало 2300 осіб. З 1993 по 1999 р. українська команда мала у своєму арсеналі 8 призових медалей: 1993 р. – срібло, чемпіонат світу (чоловіки); 1994 р. – срібло (чоловіки), бронза (жінки), 1997 р. – 2 бронзові медалі; 1998 р. – золото (жінки), 1999 р. – 2 срібні медалі; то за 12 років (з 2000 по 2012 рр.) арсенал медалей чемпіонату світу склав всього 2 медалі (2006 р. – срібло, 2009 р. – золото). Треба зауважити, що активізація розвитку академічного веслування спостерігалася у роки, коли проводилися Олімпійські ігри (1996 р. – срібло, 2004 р. – бронза, 2012 р. – золото). За рішенням FISA від 27 травня 2006 року відновлено проведення

чемпіонатів Європи з академічного веслування, що надало можливість покращити результати збірної України у загальному рейтингу. За період з 2007 по 2012 рік українськими веслярами на Європейських першостях завойовано 20 медалей різного гатунку [12].

За період незалежності (1991–2021 рр.) спортсменами України з академічного веслування було здобуто олімпійські нагороди: срібну – у 1996 р. (4х жін.); бронзову медаль – у 2004 р. (4х чол.); золоту – у 2012 р. (4х жін.).

Тема 2. Академічне веслування. Прибережне веслування

Заняття 2

План

- 2.1. Програма чемпіонатів світу, олімпійської регати з академічного веслування.
- 2.2. Класи човнів та види змагань з академічного веслування.
- 2.3. Старт. Проходження дистанції в академічному веслуванні.
- 2.4. Учасники змагань.
- 2.5. Студентський спорт. Регата «Оксфорд – Кембридж».
- 2.6. Спорт ветеранів.

2.1. Програма чемпіонатів світу, олімпійської регати з академічного веслування

Наказом Міністерства молоді і спорту України від 08.07.2013 № 28 було затверджено правила проведення спортивних змагань з академічного веслування: «Про затвердження Правил спортивних змагань з веслування академічного» [16].

У правилах зазначено, що академічне веслування – циклічний вид спорту, що визнаний в Україні. Спортсмени змагаються в човнах з виносними кочетами, сидячи спиною вперед на рухомих каретках («банках»). Веслування академічне включено до програми Олімпійських ігор. У рік проведення Олімпійських ігор проводиться чемпіонат світу в неолімпійських класах човнів. Щороку проводяться міжнародні змагання: чемпіонат світу серед юніорів, чемпіонат світу серед молоді до 23-х років (U-23), етапи Кубка світу, чемпіонат світу серед дорослих та інші міжнародні регати [16] (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Програма чемпіонатів світу [96, с. 24]

Категорія веслярів	Класи човнів					
	1х	2х	2-	4х	4-	8+
чол.	+	+	+	+	+	+
жін.	+	+	+	+	+	+
чол. легка вага	+	+	+	+		
жін. легка вага	+	+	+	+		
до 23-х років чол.	+	+	+	+	+	+
до 23-х років жін.	+	+	+	+	+	+
до 23-х років чол./ легка вага	+	+	+	+		
до 23-х років жін./ легка вага	+	+	+	+		
юніори чол.	+	+	+	+	+	+
юніори жін.	+	+	+	+	+	+

Програма заходів для олімпійської регати визначається Виконавчим комітетом МОК після консультацій з FISA відповідно до Олімпійської хартії. Конгрес FISA обирає рекомендовану олімпійську програму, яку Виконавчий комітет FISA подає до МОК [99, с. 22].





У проєкті програми Олімпійських ігор – 2020 передбачено змагання з класів човнів:



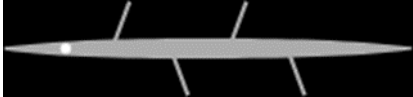

чоловіки –	1х, 2х, 4х, 2-, 4-, 8+,
жінки –	1х, 2х, 4х, 2-, 4-, 8+,
чоловіки / легка вага –	2х
жінки / легка вага –	2х, [102, с. 30].

2.2. Класи човнів та види змагань з академічного веслування

Таблиця 2.2

Класи човнів з академічного веслування та їхні характеристики [90]

Одиночка 1 весляр 1х	
	
Середня довжина човна:	8,2 м
Мінімальна вага:	14 кг
Двійка парна (2х) 2весляра	
	
Середня довжина човна:	10,4 м
Мінімальна вага:	27 кг
Четвірка парна (4х) 4 весляра 4х	
	
Середня довжина човна:	13,4 м
Мінімальна вага:	52 кг
Двійка розпашна без стернового 2-	
	
Середня довжина човна:	10,4 м
Мінімальна вага:	27 кг

Двійка розпашна із стерновим 2+	
	
Середня довжина човна:	10,4 м
Мінімальна вага:	32 кг
Четвірка розпашна без стернового 4-	
	
Середня довжина човна:	13,4 м
Мінімальна вага:	50 кг
Четвірка розпашна із стерновим 4+	
	
Середня довжина човна:	13,7 м
Мінімальна вага:	51 кг
Вісімка із стерновим 8+	
	
Середня довжина човна:	19,9 м
Мінімальна вага:	96 кг

Класифікаційними змаганнями вважаються ті, в яких в одному заїзді стартує не менше трьох човнів.

За характером та умовами змагання з академічного веслування поділяються на особисті, командні та особисто-командні:

1) в особистих змаганнях визначається екіпаж-переможець і порядкові місця, які посіли решта учасників;

2) у командних змаганнях визначаються місця, які посіли команди, що беруть участь у змаганнях. Командою вважається сукупність веслярів, які представляють адміністративно-територіальну одиницю, спортивне товариство, клуб тощо;

3) в особисто-командних змаганнях визначаються одночасно місця, які посіли екіпажі у кожному класі човнів та збірні команди організацій, що беруть участь у змаганнях.

На чемпіонатах України у всіх класах човнів у всіх вікових групах заїзди проводяться на дистанції 2000 м за винятком: чемпіонатів серед юнаків та дівчат – 1500 м, молодших юнаків та дівчат, змагання з неолімпійських видів веслування [16].

2.3. Старт. Проходження дистанції в академічному веслуванні

Перші 100 метрів дистанції складають зону старту. Екіпажі повинні бути прикріплені до своїх вихідних позицій принаймні за дві хвилини до призначеного часу старту. Стартер може розпочати змагання без посилання на відсутніх. Суддя на старті повинен повідомити екіпажі про їх стартові позиції. Також на старті він вирішує, чи правильно виставлені судна, чи один або декілька екіпажів здійснили фальстарт. Якщо суддя на старті визнає фальстарт або старт помилковим за іншими причинами, стартер припиняє перегони і, якщо був фальстарт, присуджує жовту картку екіпажу, який, на думку судді, на старті спричинив його. Екіпаж, який здійснив два фальстарту або отримав дві жовті картки, які були застосовані до однієї і тієї ж гонки, за будь-яке порушення, отримує червону картку і виключається зі змагання [99, с. 74].

Швидкий старт. Якщо стартер вважає, що не слід використовувати звичайний старт з поіменним викликом, сказавши «Дві хвилини!», через несприятливі погодні умови або будь-які інші вагомні причини, він повинен повідомити екіпажі, що буде використовувати «Швидкий старт». Для швидкого старту, замість поіменного виклику, стартер просто скаже: «Швидкий старт». Після чіткої паузи він скаже: «Увага». Потім продовжує процедуру старту, яка залишилася [99, с. 74].

Якщо екіпаж створює перешкоди своїм суперникам, наприклад, його весла, човен потрапляють на смугу руху суперника і завдають їм шкоди контактом (відволіканням або будь-яким іншим способом), то арбітр повинен вирішити, чи екіпаж перебуває на своїй смузі, чи втручається в роботу іншого екіпажу та заважає їм. Якщо один екіпаж спричинив втручання і, на думку судді, вплинув на кінцеву позицію іншого екіпажу, тоді перший екіпаж може бути відведений на останню позицію в цій гонці або виключений суддею. Якщо арбітр вважає, що екіпаж навмисно спричинив втручання або зіткнення, або якщо екіпаж продовжує створювати перешкоди іншому екіпажу після попередження, він виключає екіпаж з перегонів [99, с. 76].

Екіпаж або екіпажі, заперечення яких було відхилено, чи екіпаж, який був дискваліфікований, а також екіпажі, які оскаржують опубліковані результати, можуть подати протест у письмовій формі Президенту журі не пізніше ніж через годину після того, як суддя повідомив своє рішення щодо заперечення, або, у разі оскарження опублікованих результатів, не пізніше ніж через одну годину після опублікування результатів. Заходи, які є результатом рішення Ради журі, можуть включати: догану, жовту картку (екіпаж, який отримав дві жовті картки в одних і тих же перегонах, отримує червону картку і вибуває з перегонів); червону картку (виключення з усіх раундів конкретного заходу); або дискваліфікацію (з усіх змагань у регаті) [99, с. 82].

2.4. Учасники змагань

Веслярі та стернові. Учасниками змагань вважаються: спортсмени – веслярі та стернові, офіційні представники команд, тренери, судді та персонал, що обслуговує.

До участі у змаганнях можуть бути допущені тільки спортсмени, які вміють плавати, мають дозвіл лікаря на участь, відповідають віковим та кваліфікаційним вимогам Положення, мають дійсний страховий поліс та ознайомлені з інструкцією з дотримання заходів безпеки під час проведення змагань з академічного веслування.

Змагання проводяться серед таких категорій веслярів:

- молодші юнаки та дівчата – 13–14 років;
- юнаки та дівчата – 15–16 років;
- юніори та юніорки – 17–18 років;
- молодь до 23 років «U-23» – 19–22 роки;
- чоловіки та жінки – 23 роки та старші;
- чоловіки та жінки легкої ваги – 19 років та старші;
- веслярі-ветерани – 27 років та старші;
- веслярі паравеслування – чоловіки та жінки;
- веслярі прибережного веслування – чоловіки та жінки [16].

Веслярі легкої ваги. Перегони серед спортсменів категорії «легка вага» включені в програму змагань серед молоді до 23-х років та дорослих спортсменів. Веслярі легкої вагової категорії повинні важити не більше: чоловіки – 72,5 кг, жінки – 59 кг. Середня вага екіпажу легкої ваги має бути не більше: чоловіки – 70 кг, жінки – 57 кг. Вага стернових не враховується. Веслярі легкої ваги зважуються у майках та шортах на вагах не менше ніж за годину і не більш ніж за дві години до свого першого заїзду в кожний день змагань та в кожному класі човнів. Якщо перший заїзд відкладається або скасовується, веслярі легкої ваги не зобов'язані зважуватися ще раз у той самий день. Під час зважування контрольній комісії має бути пред'явлений паспорт або інший документ, що посвідчує особу [16].

Стернові. Стернові вважаються членами екіпажів. У жіночому екіпажі чоловік не може бути стерновим, а в чоловічому – жінка, однак винятком є категорія ветеранів та веслярів паравеслування. У змаганнях серед дорослих для стернових не встановлюється вікове обмеження, але стерновий юніорського екіпажу повинен бути юніором. Мінімальна вага стернового (одягненого у майку та шорти): 55 кг – для чоловічих екіпажів, включаючи юніорів-чоловіків; 50 кг – для жіночих екіпажів, юніорів-жінок, юнаків і дівчат, ветеранів та веслярів паравеслування. Для доповнення ваги, яка необхідна

стерновому, додається баласт вагою до 10 кг (в екіпажах молодшого юнацького віку – до 15 кг), який розміщується якомога ближче до стернового. Жодна з частин його одягу не враховується як баласт. Стернові зважуються на перевірених вагах не менш ніж за одну годину і не більше ніж за дві години до першого їх заїзду кожного дня змагань. Контрольна комісія має право на додаткове зважування баласту після заїзду [16].

2.5. Студентський спорт. Регата «Оксфорд – Кембридж»

Щорічні змагання між веслувальним клубом Кембриджського університету та клубом Оксфордського університету відбуваються між вісітками на річці Темза в Лондоні (Англія). Існують окремі чоловічі та жіночі перегони, а також перегони для резервних екіпажів. Чоловіча гонка вперше була проведена в 1829 році і проводиться щорічно з 1856 року, за винятком Першої та Другої світових воєн та пандемії COVID-19. Перші змагання серед жінок відбулися в 1927 році та проводилися щорічно з 1964 року. Довжина дистанції – 4,8 милі (6,8 км). Як правило, веслярі Кембриджу змагаються у світло-блакитному, а спортсмени Оксфорду – у темно-синьому кольорах. Станом на 2019 рік Кембридж перемагав у перегонах серед чоловіків 84 рази, а Оксфорд – 80 разів, маючи одну нічию. З 1965 року для чоловіків та 1966 року для жінок проводяться резервні гонки на човнах. Щорічно понад 250 000 людей спостерігають за перегонами з берегів річки, у 2009 році – 270 000 глядачів, більше 15 мільйонів спостерігають за змаганням по телебаченню [81].

Традиція була започаткована в 1829 році Чарльзом Мерівейлом, студентом коледжу Св. Джона в Кембриджі, та його шкільним другом Чарльзом Вордсвортом, який навчався в Крайст-Черч, Оксфорд. Кембриджський університет викликав команду Оксфордського університету на змагання, але програв. Другі змагання відбулися в 1836 році, місце проведення перенесено на дистанцію Вестмінстер-Патні. Протягом наступних двох років існували розбіжності щодо того, де слід проводити гонку, причому Оксфорд віддав перевагу Хенлі, а Кембридж – Лондону. Після офіційного створення клубу Оксфордського університету, гонки між двома університетами відновилися в 1839 році на Tideway, і традиція продовжується донині, а команда, яка програла, щорічно викликає переможця на матч-реванш. З 1856 р. перегони проводилися щороку, за винятком 1915–1919, 1940–1945 та 2020 років [81].

З 1927 р. жіночі перегони проходили окремо від змагань серед чоловіків до 2015 р. У перші роки (з 1927 по 1976 рік із кількома перервами) жіночі змагання на човнах чергувалася між «Ісідю» в Оксфорді та річкою Кем в Кембриджі на дистанції близько 1000 ярдів. Двічі, в 1929 і 1935 роках, гонка проводилася у Лондоні. На відміну від чоловіків, офіційні жіночі змагання проходили протягом більшості років Другої світової війни. З 1977 по 2014 рік жіночі перегони проходили на 2000-метровій дистанції в рамках змагань серед човнів Хенлі. У 2013 році всі змагання були перенесені на озеро Дорні через бурхливу воду в Хенлі. У 2021 р. змагання відбудуться на річці Грейт-Оуз в Ілі, Кембриджшир, разом із чоловіками. У 2021 році відбудуться 166 гонка на човнах серед чоловіків та 75 гонка – серед жінок [81].

Історія Веслувального клубу Імперського коледжу (ІСВС), Великобританія. Федерація Великобританії з веслування підтримує ряд провідних клубів, серед яких – Веслувальний клуб Імперського коледжу, який було засновано 12 грудня 1919 року Чарльзом Брістоу з метою надання можливості 3 коледжам Імперського коледжу конкурувати разом на Королівській регаті Хенлі. У 1938 році лорд Десборо відкрив сучасний елінг, спроектований і побудований Чарльзом Брістоу. На пам'ятній дошці щодо цього написано: «Нехай усі, хто використовує цей елінг, у ньому знайдуть таке щастя і такі дружні стосунки, які можуть тривати протягом усього життя» [31]. За 100-літній період було здобуто: 23 перемоги на Королівській регаті Хенлі за період з 1923 по 2018 рік, 3 перемоги на «Head of the River Race» та 6 перемог на Жіночій регаті Хенлі з 1996 року. Спортсмени клубу вибороли 3 золоті та 2 срібні олімпійські медалі [31].

2.6. Спорт ветеранів

Весляр має право брати участь у змаганнях категорії ветеранів з 1 січня того року, в якому він досягає 27-річного віку, а також за умови, що протягом одного року він не брав участі в національних та міжнародних змаганнях як дорослий спортсмен.

Змагання змішаних екіпажів (мікст) серед ветеранів проводяться за умови, що половина екіпажу (крім стернових) представлена чоловіками, а половина – жінками. Стерновий може бути будь-якої статі.

Змагання з веслування серед ветеранів проводяться у таких вікових категоріях (FISA):

- А. Мінімальний вік: 27 років;
- В. Середній вік: 36 років і більше;

- С. Середній вік: 43 роки і більше;
- D. Середній вік: 50 років і більше;
- E. Середній вік: 55 років і більше;
- F. Середній вік: 60 років і більше;
- G. Середній вік: 65 років і більше;
- H. Середній вік: 70 років і більше;
- I. Середній вік: 75 років і більше;
- J. Середній вік: 80 років і більше;
- K. Середній вік: 83 роки і більше;
- L. Середній вік: 86 років і більше;
- M. Середній вік: 89 років і більше.

Вікові категорії не розповсюджуються до стернових команд ветеранів. Кожен учасник несе відповідальність за своє здоров'я та фізичну форму. Кожен весляр повинен довести свій вік, пред'явивши офіційний документ (паспорт або посвідчення особи) [104].

Змагання «World Rowing Masters Regatta» проводиться щорічно, в регаті можуть брати участь веслярі віком від 27 років. Гонки веслярів у вікових категоріях починаються з «А» та продовжуються до «М» для екіпажів із середнім віком 89 років і більше. Медаль присуджується переможцю кожної гонки. Захід проводиться протягом чотирьох днів, останній день включає гонки зі змішаними екіпажами [106].

11–12 червня 2005 року в Києві вперше були проведені регата і урочистий парад на Хрещатику. Основні завдання: залучення людей середнього і старшого віку до регулярних занять академічним веслуванням і зміцнення їхнього здоров'я, популяризація академічного веслування серед широких верств населення України, демонстрація можливостей і користі активних занять фізичною культурою і спортом у зрілому віці; залучення уваги громадськості та уряду до позитивної діяльності спортсменів, які завершили участь у професійному спорті.

На сьогодні спорт ветеранів стрімко розвивається в Україні (рис. 2.1, рис. 2.2).



Рис. 2.1. Ветерани (4х). Миколаїв (2020)

Ректор Чорноморського національного університету імені Петра Могили, професор Л. П. Клименко – постійний учасник змагань серед ветеранів з академічного веслування.



Рис. 2.2. Ветерани (8+), Миколаїв (2020)

Тема 2. Академічне веслування. Прибережне веслування

Заняття 3

План

- 3.1. Прибережне веслування.
 - 3.1.1. Формати змагань з прибережного веслування.
 - 3.1.2. Класи човнів з прибережного веслування.
 - 3.1.3. Вимоги до дистанції з прибережного веслування.
 - 3.1.4. Змагання з прибережного веслування: старт, дистанція, фініш.
 - 3.1.5. пляжний спринт.
- 3.2. Веслування на ергометрах (веслування в приміщенні)

3.1. Прибережне веслування

3.1.1. Формати змагань з прибережного веслування

Прибережне веслування можна зустріти у всіх куточках світу, включаючи Мальдіви, райони Африки, узбережжя Північної та Південної Америки, а також більш традиційно в Європі. Прибережні човни також використовуються на деяких озерах і річках, де спостерігаються хвилі.

У прибережному веслуванні використовуються більш широкі корпуси човнів з вирівняною кормою, ніж в академічному веслуванні. Прибережному веслуванню легше навчитися, ніж веслуванню на «гладкій воді», частково завдяки стійкості та міцності човнів, що відрізняються від човнів олімпійського типу. Спортсмени з прибережного веслування повинні знати про припливи та течії, дізнаватися про рельєф курсу та знати, що робити в умовах судноплавства та у випадку негоди.

Змагання з прибережного веслування відбуваються у 2-х форматах.

1. На чемпіонаті світу з прибережного веслування проходять змагання з витривалості. У цьому форматі беруть участь спортсмени у перегонах на дистанції від 4 до 6 кілометрів навколо кількох точок повороту. Такі змагання передбачають, що учасники характеризуються достатнім рівнем витривалості, майстерності, навігації та пристосованості до мінливих умов великої відстані.

2. пляжний спринт – це перегони на вибування, з коротким спринтом уздовж пляжу, 250-метровим відрізком дистанції веслу-

вання, поворотом на 180 градусів, веслуванням у зворотному напрямку та бігом на пляжі до фінішу. Ця дисципліна веслування потребує сили, витривалості, навичок прибережної навігації та працездатності в умовах втоми [103].

3.1.2. Класи човнів з прибережного веслування




На сьогодні запропоновано сім класів човнів для чоловіків та жінок: одиночка, двійка, четвірка:

1. Чоловіки: 1x, 2x, 4x +.
2. Жінки: 1x, 2x, 4x +.
3. Змішані екіпажі: 2x.

Човни з прибережного веслування, які використовуються в міжнародних регатах та чемпіонатах світу, повинні відповідати таким вимогам: максимально дозволений довжині, мінімально дозволений вазі та максимально дозволений ширині човна (2 вимірювання) (табл. 3.1) [86, с. 348].

Таблиця 3.1

Класи човнів з прибережного веслування та їхні характеристики [103]

Одиночка 1 весляр 1x (чол., жін.)	
	
Максимальна довжина човна:	6 м
Мінімальна вага:	35 кг
Двійка парна (2x) 2 весляра (чол., жін., міст)	
	
Максимальна довжина човна:	7,5 м
Мінімальна вага:	60 кг
Четвірка парна (4x) з стеновим 4 весляра 4x (чол., жін.)	
	
Максимальна довжина човна:	10,7 м
Мінімальна вага:	150 кг

У човнах з прибережного веслування веслярі повинні сидіти в одну лінію над віссю човна. Слід будувати човни з 3 водонепроникними

відділеннями з люками. Човни повинні бути спроектовані та побудовані так, щоб вода під час руху човна уперед автоматично виливалася через корпус [86, с. 349].

Усі човни повинні відповідати вимогам безпеки, встановленим FISA, та будь-яким додатковим вимогам, які встановлені національними, регіональними (місцевими) органами влади для участі в конкретній регаті з прибережного веслування. Зокрема: човни повинні відповідати мінімальним стандартам плавучості, які встановлено FISA, з необхідними водонепроникними відсіками або з вбудованими засобами плавучості. На човнах для кожного члена екіпажу повинен бути рятувальний жилет, який відповідає визнаним міжнародним стандартам. Стерновий, перебуваючи у човні, повинен постійно носити рятувальний жилет. Човни повинні мати буксирне обладнання: вушко, яке розташоване приблизно на 100 мм над навантаженою ватерлінією на носі з 15-метровим тросом. Буксирне обладнання повинно мати достатню міцність, щоб забезпечити безпечне буксирування затопленого човна з членами екіпажу на борту в умовах сильного вітру та морських умовах. Вільний кінець тросу повинен знаходитись у межах досяжності весляра, щоб за потреби його можна було закинути на рятувальний човен. Будь-який баласт повинен бути надійно закріплений на конструкції човна. Під час перегонів з прибережного веслування, з міркувань безпеки, на кожному судні дозволяється перевозити таке радіо- чи телекомунікаційне обладнання, яке дозволено або вимагається організаційним комітетом чи іншими морськими органами для таких змагань [86, с. 350].

3.1.3. Вимоги до дистанції з прибережного веслування

Оргкомітет повинен розробляти трасу таким чином, щоб перегони та човни могли бачити глядачі на березі. Під час розробки курсу оргкомітет повинен використовувати переваги напрямку вітру та хвиль, прибережних особливостей і пляжів. Це може включати старт або фініш на пляжі.

Лінія старту та фінішу повинні бути візуально визначені 2 орієнтирами або буями.

Орієнтація лінії старту або фінішу повинна бути перпендикулярна маршруту, яким слід рухатись до наступного пункту повороту. Для всіх перегонів, крім перегонів на час, лінія старту повинна бути достатньо широкою, щоб усі веслярі, які беруть участь у перегонах, могли вирівнюватися та стартувати одночасно. Фінішна лінія може бути на воді або, якщо такий варіант можливий, на пляжі. Якщо передбачається фініш на пляжі, то він повинен бути позначений фінішною лінією або прапором, розташованим у визначеному місці на

пляжі, і екіпаж повинен закінчити гонку, коли один або кілька членів екіпажу перетнули лінію або торкнулися прапора.

Довжина дистанції може варіюватися залежно від факторів, які пов'язані з місцем проведення чемпіонату, беручи до уваги безпеку, сприятливі погодні умови, вихід до фіналу, розташування маркерів траси, видимість для глядачів, а також обладнання для старту та фінішу [86, с. 353].

Відповідно до міжнародного морського права, усі морські судна повинні мати одну особу, відповідальну за безпеку та судноплавство: у прибережному веслуванні призначають одного із членів екіпажу («капітан екіпажу»). Перед кожним виходом капітан екіпажу несе відповідальність: оцінює ризики та здатність екіпажу впоратися з прогнозованими умовами; ознайомлюється із поточними та очікуваними погодними умовами; реєструє виїзд, вказавши дату та час виходу, передбачувану тривалість виходу та маршрут, яким потрібно пройти; перевіряє стан човна, а також засоби безпеки на човні.

Притулки – це порти та бухти, де човни можуть легко знайти прихисток у разі несприятливих погодних умов і де члени екіпажу можуть бути безпечно висаджені. Такі притулки повинні бути відомі всім екіпажам. Залежно від умов, територія може вважатися притулком лише в певний час доби і може бути небезпечною та недоступною в інший час. Екіпажі повинні регулярно практикувати навички та свої дії на випадок перекидання човна та ознайомлюватись з усіма кроками щодо безпеки екіпажу [86, с. 358–359].

3.1.4. Змагання з прибережного веслування: старт, дистанція, фініш

Залежно від місця проведення змагань, практикуються види старту, які виконуються як на воді, так із пляжу.

Старт на воді. Кожен човен може вільно знаходити своє місце на лінії старту, але кожен екіпаж несе відповідальність за те, щоб він не заважав іншим човнам. Положення стартера повинно знаходитися приблизно на 50–100 метрів за лінією старту і має бути таким, щоб стартер мав чіткий огляд усіх човнів, а сигнали стартера були чітко видимі всім екіпажам на лінії старту. На старті повинен бути суддя, який має бути розміщений точно на лінії старту [86, с. 361].

Старт з пляжу. Човни повинні бути вишикувані на пляжі біля краю води. Якщо початкове положення човнів було розподілене, човни повинні вишикуватися і стартувати відповідно до цих позицій. Човнам стартувати (фінішувати) допомагають помічники (хендлери, оператори). До кожного човна організаторами змагань, як правило, надається до 2-х помічників, які визнаються офіційними членами допоміжної

команди. Їх роль полягає в підтримці відправлення і прибуття екіпажу. Помічники не можуть сідати в човен у будь-який час, але можуть допомагати екіпажу будь-яким іншим способом, включаючи установку керма та ін. Коли човен повертається на пляж, хендлери можуть «зловити» човен, щоб уповільнити його просування, коли він досягне пляжу, і член екіпажу висаджується, щоб бігти до фінішу [86, с. 364].

Фальстарт на воді – старт екіпажу, коли будь-яка частина його екіпажу, човна чи обладнання знаходиться на стороні траси від лінії старту в момент подачі сигналу старту.

Фальстарт з пляжу здійснюється у випадку бігового старту, коли бігун з екіпажу, якого призначили, перетинає задану лінію старту до подачі сигналу про старт, і у всіх випадках, якщо якийсь член екіпажу починає сідати у свій човен перед стартовим сигналом.

Правилами передбачено відповідальність щодо порушників проходження дистанції: якщо екіпаж створює перешкоди іншому екіпажу або змінює курс руху, щоб перешкодити проходженню іншому екіпажу, якщо він не поступається місцем, коли це вимагається правилами, або спричиняє сильне зіткнення з іншим екіпажем, не поступаючись місцем. Сильне зіткнення екіпаж спричиняє, коли відбувається одне або декілька порушень: пошкодження човна; травма; витіснення іншого човна з дистанції або примушення його пропустити маркер повороту; весляр пошкоджений веслами іншого човна. У разі протесту внаслідок сильного зіткнення арбітр повинен вирішити, хто винен, і може накласти 60-секундний штраф екіпажу-порушнику. Червона картка може бути застосована у випадках грубого ігнорування безпеки інших веслярів.

Правила надання дороги: коли три або більше човни перебувають на одній лінії, і стерновий обгрунтовано вважає, що між його човном та іншими човнами місця недостатньо, він може сказати «(Номер човна – !)» – «Увага!» – «Дайте дорогу!», і судно має змінити курс настільки, щоб залишити достатньо місця іншому човну, інакше суддя може покарати його. Жоден човен (або човни) не можуть навмисно чи іншим чином створювати перешкоди для іншого судна, яке перебуває на курсі до маркера повороту або іншої позначки курсу. Якщо два або більше екіпажі співпрацюють з метою нанесення збитків іншому екіпажу чи екіпажам або для надання допомоги іншому екіпажу чи екіпажам, усі екіпажі клубу (клубів) або федерацій (членів), що беруть участь у таких спільних діях, можуть бути дискваліфіковані. Екіпаж, який обганяє іншу команду, несе відповідальність, щоб уникнути сильного зіткнення; екіпаж, який обганяють, не повинен перешкоджати курсу екіпажу, який обганяє. Якщо екіпаж, який обганяють, перешкоджає або спричиняє сильне зіткнення з екіпажем, який обганяє,

шляхом зміни курсу руху або будь-яким іншим способом, арбітр може накласти покарання на екіпаж, що спричиняє перешкоди або сильне зіткнення, призначивши покарання у часі в 60 секунд, або може виключити екіпаж чи вжити інших відповідних заходів згідно з правилами. На маркерах повороту екіпажі повинні уникати сильних зіткнень з іншими екіпажами та дотримуватися правил обгону. Екіпажі несуть відповідальність за управління човном і повинні слідувати вказівкам, які надаються суддями, включаючи суддів біля маркера повороту. Для того, щоб потрапити в остаточний рейтинг змагань, усі екіпажі повинні обійти всі маркери повороту та пройти повну дистанцію, яка визначена організаційним комітетом [86, с. 368].

Екіпаж закінчив перегони, коли носова частина човна дійшла до фінішу між двома буями. Усі члени екіпажу повинні розпочати та закінчити гонку. Якщо фініш передбачено на пляжі, екіпаж повинен закінчити перегони, коли один або кілька членів екіпажу досягли лінії або торкнулися прапора на пляжі, як це вимагається. Для пляжних фінішних гонок всі члени екіпажу повинні стартувати та прибути на пляж. Екіпаж, який суперечить цим вимогам, не повинен надалі класифікуватися в перегонах [86, с. 369].

Штрафи, які застосовуються для порушників правил змагань: догана; часовий штраф; жовта картка (екіпаж, який отримає дві жовті картки в одній і тій гонці, отримує червону картку і з цих перегонів вибуває); зниження рейтингу, якщо це спеціально передбачено правилами; червона картка (виключення з усіх раундів цієї події); дискваліфікація (з усіх змагань у регаті) [86, с. 371].

Кожен весляр несе відповідальність за своє здоров'я та фізичну форму. Для веслярів з прибережного веслування особистий обов'язок – пройти попередній медичний огляд, який включає анкетування, щорічний фізичний огляд та ЕКГ відповідно до процедури, яку рекомендує МОК. Веслярі з прибережного веслування повинні бути готові подати письмове підтвердження про проведення обстеження, яке було підписане лікарем [86, с. 373].

3.1.5. Пляжний спринт

Траса для міжнародних змагань з пляжного спринту повинна забезпечувати, наскільки це можливо, справедливі та рівні умови для всіх екіпажів. Для цього потрібно мати достатню ширину стартової зони, щоб дозволити всім екіпажам у кожній гонці стартувати без втручання інших екіпажів. Зона для перегонів повинна бути розташована на піщаному пляжі з рівним спуском, вільному від скель та інших перешкод, які можуть пошкодити човни на старті та на фініші.

Траса повинна включати: 1) ділянку суші; 2) ділянку води; 3) ділянку суші.

Перша ділянка траси повинна мати пряму лінію від точки на пляжі (лінія старту / фінішу) до краю води, відстань приблизно від 10 до 50 метрів. Друга частина траси повинна включати для кожної смуги серію з трьох буйів на кожній гоночній смузі, перший буй розташований приблизно у 85 метрах від краю води, другий буй – ще на 85 метрів, третій буй – ще 80 метрів, все по прямій. Кількість смуг, передбачених таким чином, залежить від характеру змагань, але, як правило, має становити від 2 до 4-х смуг. Третя частина траси повинна складати приблизно від 10 до 50 метрів відстані на суші від краю води до лінії старту (фінішу). Зазначені відстані є загальним орієнтиром, але вони будуть залежати від місцевих умов. Суттєві зміни цих розмірів дозволяються за попереднім схваленням FISA [87, с. 376].

Формат гонки. Існує два варіанти проведення веслувальної частини пляжних спринтів. Організаційний комітет вирішує, який формат буде використовуватися, і про це зазначається в Повідомленні про регату, включається до всієї інформації команд та відображається на місці проведення. Для всіх заходів на регаті слід використовувати однаковий формат.

Варіант 1: «Слалом вперед – слалом назад», коли всі екіпажі перебувають у своїх човнах, вони повинні проходити слаломним способом навколо кожного з трьох буйів по черзі на своїх відповідних гоночних смугах, обертаючись навколо останнього буя і знову проходити слаломним способом навколо кожного буя назад до пляжу, гарантуючи, що вони обходять кожен буй по черзі у правильному напрямку (рис. 3.1) [87, с. 378].

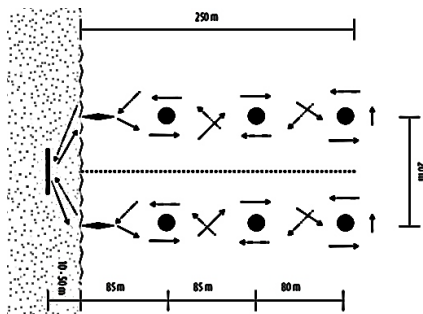


Рис. 3.1. Схема 1 дистанції з пляжного спринту [87, с. 378]

Варіант 2: «Слалом вперед – прямо назад», коли всі екіпажі перебувають у своїх човнах, вони мають проходити слаломним

способом навколо кожного з трьох буйів по черзі на своїх відповідних гоночних смугах, обертаючись навколо останнього бую. Обійшовши останній буй, вони повинні веслувати по прямій лінії назад до визначеної точки на пляжі. Екіпажі, які не повертаються прямолінійним курсом назад до пляжу або прибувають на пляж в інший, ніж визначений пункт, не підлягають покаранню, доки вони не заважають іншому екіпажу і дотримуються вимог правил. Екіпажі повинні стежити за тим, щоб вони по черзі обходили кожен з 3-х буйів (рис. 3.2) [87, с. 378].

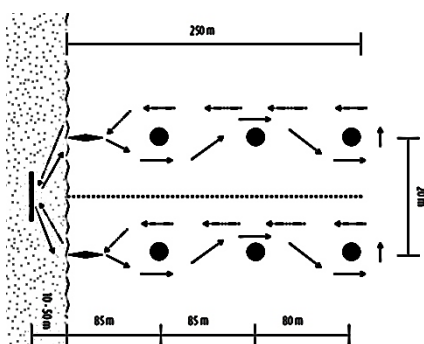


Рис. 3.2. Схема 2 дистанції з пляжного спринту [87, с. 378]

Після визначення восьми екіпажів, які залишилися у змаганні, перегони у всіх випадках повинні проводитися на двох смугах з 4 чвертьфіналами, 2 півфіналами, а потім – фіналами за незмінним графіком без додаткового відпочинку між перегонами. Гонки за 3 та 4 місця повинні відбуватися до змагань за 1 та 2 місця. Додаткові півфінали та фінали для ранжирування всіх остаточних восьми екіпажів також можуть відбуватися у цьому форматі.

Під час розвороту екіпажам дозволяється торкатися буйів своїм човном або веслами, але киль човна повинен проходити навколо призначеної сторони бую. Для того, щоб закінчити перегони, екіпаж повинен правильно обійти всі призначені маркери повороту та пройти повний курс, визначений організаційним комітетом. Екіпаж, який неправильно обійшов будь-який буй на трасі, повинен бути покараний штрафним часом: якщо неправильно обійшов перший або другий буй від пляжу – 30 секунд за кожне порушення; якщо неправильно обійшов третій буй від пляжу – 60 секунд (рис. 3.1) [87, с. 384].



Рис. 3.1. Учасники змагань з прибережного веслування [91]

У човнах зі стерновим стерновий повинен перебувати в човні протягом усього часу, коли екіпаж веслує; в іншому випадку екіпаж не повинен бути класифікований в гонці. Після того, як їхній човен добереться до берега, один член екіпажу повинен висадитися та бігти за визначеним маршрутом до фінішної точки гонки [87, с. 384].

3.2. Веслування у приміщенні

Веслування у приміщенні почало використовуватися як засіб тренувального процесу для веслярів, але поступово набуло популярності та стало змагальним видом спорту. Щорічно змагання з веслування у приміщенні серед студентів проводяться в ЧНУ ім. Петра Могили, розробляються системи оцінки 6-хвилинного веслування [2].

Ергометри почали використовуватися в навчанні з веслування з 1950-х років у багатьох країнах. Найбільш ранні тренажери – величезні металеві вироби із суцільним залізним маховиком. Змагання з веслування в приміщенні проходять в усьому світі, найвідомішим є С.Р.А.С.Н-В, яке проводять щороку в лютому в Бостоні (США). У 2018 році спільно з Concept2 в Александрії (США) відбувся чемпіонат світу з веслування у приміщенні [95].

У 1980-х роках було розроблено легші, дещо зручніші для веслувальників тренажери. Брати Драйсігакер, засновники Concept2, розробили ергометр, використовуючи велосипедні деталі. Це нововведення допомогло зробити веслувальний тренажер легким та доступним, і у веслувальників з'явилася можливість порівнювати свої виступи. Це сприяло швидкому розвитку веслування у приміщенні для тренувань та призвело до можливості проведення змагань з веслування у приміщенні.

Найвідоміший тест на ергометрі – веслування 2000 м /год. Багато змагань включають різні формати перегонів, включаючи перегони за часом, дистанцією, максимальною потужністю, естафетні та командні змагання, перегони на вибування. Веслування в приміщенні також зустрічається в інших спортивних змаганнях, таких як кросфїт, функціональний фітнес та триатлон. Веслування в приміщенні підходить для віртуальних тренувань і змагань, а також для кіберспорту. Платформи для доповнення реальності та віртуальних перегонів і тренувань регулярно розробляються. Чемпіонат світу з веслування в приміщенні 2021 року відбудеться віртуально, також фактично відбудуться п'ять кваліфікаційних змагань на континентах [95].

Для участі у чемпіонаті світу з веслування в приміщенні весляр повинен бути громадянином країни, за яку він виступає, і повинен бути заявлений федерацією цієї країни. Чемпіонат світу з академічного веслування в закритих приміщеннях відкритий тільки для веслярів, номінованих їх федераціями. Тільки чоловіки можуть брати участь у змаганнях для чоловіків, і тільки жінки можуть брати участь у змаганнях серед жінок.

Вікові категорії для веслування в приміщенні, які визнано FISA: юніори, молодь (до 23-х років), ветерани, дорослі. Весляр-юніор не повинен досягти 18 років, а весляр до 23 років не повинен досягти 23-літнього віку до відповідної дати змагань [88, с. 394].

Змагання з веслування у приміщенні категорії «мастерс» проводяться у таких вікових категоріях екіпажу:

1. Вік 30–39 років.
2. Вік 40–49 років.
3. Вік 50–54 роки.
4. Вік 55–59 років.
5. Вік 60–64 роки.
6. Вік 65–69 років.
7. Вік 70–74 роки.
8. Вік 75–79 років.
9. Вік 80–84 роки.
10. Вік 85–89 років.
11. Вік 90–94 роки.
12. Вік 95–99 років.
13. Вік 100+ років.

У змаганнях екіпажів усі веслярі повинні відповідати віковим вимогам для категорії, в якій вони змагаються. Не допускається усереднення віку членів екіпажу [88, с. 395].

Під час міжнародних змагань з веслування в приміщенні жоден весляр серед чоловіків з категорії легкої ваги не може важити більше

75 кг, серед жінок – перевищувати 61,5 кг. Веслярі легкої ваги повинні зважуватися, одягаючи лише свою гоночну форму на перевірених вагах, не менше ніж за одну годину і не більше ніж за дві години до своєї першої гонки, в якій вони беруть участь кожного дня змагань.

Усі веслярі, які беруть участь у міжнародних регатах у приміщенні, в будь-якій гонці повинні використовувати однакові марки та моделі веслувальних тренажерів, щоб кожен весляр мав рівні умови перегонів з іншими спортсменами. Веслувальникам забороняється використовувати власний тренажер в міжнародній регатах з веслування в приміщенні, вони повинні використовувати тренажери, які їм призначено оргкомітетом. У регатах чемпіонату світу з веслування в приміщенні слід використовувати лише веслувальні тренажери, які схвалено FISA. Веслувальні тренажери повинні мати з'єднання для електронного хронометражу та зовнішнього графічного відображення. Кожний тренажер повинен мати дисплей монітора результативності, щоб весляр міг стежити за власним виступом під час перегонів і бачити своє положення щодо весляра, який випереджає його або, навпаки, програє йому. Тренажери, які використовуються на чемпіонаті світу з веслування в приміщенні, повинні мати можливість підключатися через комп'ютерний інтерфейс для виведення результатів на зовнішні екрани та запису результатів безпосередньо на центральний комп'ютер. Для веслувальних тренажерів повинна бути доступна відповідна комп'ютерна програма для перегонів. Крім того, має бути можливість об'єднати результати до 8 тренажерів для змагань екіпажів. Тренажери також можуть використовуватися для імітації веслувальної команди [88, с. 396].

Місце проведення змагань повинно бути у спортивному залі або на арені чи подібному місці з достатнім простором для змагань та приміщеннями для глядачів, що відповідає рівню запропонованого змагання. Вентиляція приміщення повинна бути достатньою. Міжнародна регата з веслування в приміщенні може проводитись як мінімум з двома веслувальними тренажерами або проводитись через Інтернет за взаємною домовленістю з іншими веслярами або командами. У зв'язку з цим, зазначені нижче вимоги до місця проведення можуть сильно відрізнятись залежно від типу та рівня змагань і ресурсів, які доступні оргкомітету.

У головній зоні змагань розташовується великий цифровий екран, за яким спостерігають глядачі, який відображає хід кожної гонки та будь-яку іншу відповідну інформацію. Для веслярів, коли вони не змагаються, повинна бути передбачена спеціальна трибуна. Має бути достатньо трибун, щоб вмістити всіх глядачів. Розташування

вслуваньних тренажерів повинно бути таким, щоб веслярі під час перегонів знаходилися обличчям до глядачів [88, с. 397–398].

Під час перегонів у зоні змагань дозволяється знаходитись лише офіційним особам, які відповідають за проведення змагань, та веслярам, які змагаються, одному тренеру на кожен тренажер, за винятком спеціального схвалення Президента журі. Вслувальні тренажери слід розміщувати на нековзкій поверхні або вживати інших заходів, щоб мінімізувати рух тренажера під час гонок. Рекомендовано, щоб мінімальна відстань між передніми ніжками сусідніх тренажерів складала 0,75 м, але у всіх випадках відстань повинна бути достатньою, щоб не заважати сусідньому весляру або тренажеру. Зокрема, для естафетних змагань має бути передбачено достатньо місця для пересування інших членів команди, які очікують або змінюють веслярів, щоб не створювати перешкод для сусідньої команди. У разі суперечки Президент журі повинен вирішити, чи достатньо місця між тренажерами. Кожен тренажер повинен бути чітко пронумерований, щоб веслярі та глядачі могли бачити номер. У змаганнях екіпажу, коли результати діяльності всіх членів екіпажу перетворюються і відображаються як комбіновані результати, всі тренажери, які використовуються одним екіпажем, повинні відображати один й той же номер, щоб чітко ідентифікувати їх як екіпаж [88, с. 399].

На Міжнародних регатах з веслування в приміщенні дистанція перегонів може змінюватися. Однак відстань (або час) веслування в кожному конкретному випадку повинна бути відображена у Міжнародному календарі регати FISA та повідомлятися всім учасникам у повідомленні про регату. На чемпіонаті світу з веслування в приміщенні дистанція повинна становити 2000 метрів для чоловіків та жінок. Додаткові категорії змагань або естафет на менші чи більші дистанції можуть бути затверджені Радою змагання чемпіонату світу з веслування в приміщенні. Будь-які додаткові категорії повинні бути однаковими для чоловіків та жінок або для змішаних змагань [88, с. 399].

Жеребкування проводиться на зборах менеджерів команд, яке, як правило, відбувається за день до регати. На чемпіонаті світу з веслування в приміщенні для будь-яких раундів після заїздів екіпажам, які показали кращий час в попередньому раунді, надається найкраще розміщення серед тренажерів, які розташовані в центрі переднього ряду. Екіпажі, які зайняли нижчі місця в попередньому раунді, розміщуються на наступних тренажерах з кожної сторони від центру. Якщо екіпажі мають однакове розміщення в попередньому раунді, тоді проводиться жеребкування під контролем члена журі, щоб визначити, хто з цих екіпажів повинен використовувати виділену машину в наступному раунді [88, с. 401].

Веслувальники не мають права входити в зону змагань, поки не отримують вказівку від офіційних осіб змагань. Усі веслярі повинні зайняти свої тренажери за 2 хвилини до призначеного часу старту. Перегони можуть розпочатися без посилання на відсутніх. Весляр, який спізнився на старт, може отримати від стартера жовту картку. Коли спортсмени займають тренажери, кожен хронометрист піднімає червоний прапор над головою. Приблизно за хвилину до старту стартер повинен сказати: «Всі веслярі опустили рукоятку». Стартер повинен почекати, поки маховики на всіх машинах зупиняться. Будь-якому весляру, який не дотримується вказівок стартера або не готовий до перегонів без поважних причин до моменту зупинки тренажерів, може бути надана жовта картка, яка зараховується як фальстарт. Після зупинки всіх маховиків стартер повинен сказати: «Всі веслярі піднімають рукоятку». Коли кожен хронометрист бачить, що веслярі, за яких він відповідає, взяли рукоятку і готові до перегонів, він опускає червоний прапор. Якщо хронометрист бачить, що якийсь весляр не готовий до перегонів після того, як він опустив червоний прапор, і до того, як буде подана команда «Старт», він негайно знову підніме червоний прапор і попередить суддів перегонів. Стартер повинен перевірити, чи всі веслярі готові, і коли на дисплеї комп'ютера буде вказано, що всі маховики зупинилися, він запускає послідовність команд запуску комп'ютера. Комп'ютерна програма відобразить стартову графіку і буде відлічувати до старту на слух таким чином, одночасно відображаючи візуальні символи на графічних дисплеях: «Сиди – готовий, увага – руш!» («Руш!» супроводжується звуковим сигналом) або «П'ять, чотири, три, два, один – (звуковий сигнал)» [88, с. 402–403].

Коли стартер переконається, що всі маховики зупинилися, він підніме червоний прапор і скаже розмірено і рівномірно: «П'ять, чотири, три, дві, одна. Руш!». Коли говорить «Руш!», він одночасно повинен швидко опустити червоний прапор убік. Будь-який весляр, який не готовий до перегонів без поважних причин до того часу, коли всі маховики тренажерів зупиняться, або хто, на думку стартера, навмисно затримує перегони, може отримати жовту картку, яка зараховується як фальстарт. Жовту картку може дати лише стартер, який може проконсультуватися з Президентом журі щодо цього. Якщо призначений час старту минув, стартер може розпочати змагання без посилання на відсутніх або веслярів, які без поважних причин відмовляються стартувати [88, с. 403].

Якщо комп'ютерна програма виявляє, що весляр виконав фальстарт, стартер повинен зупинити гонку, а весляр або веслярі, що здійснили фальстарт, отримують жовту картку. Якщо тренажери не

з'єднані з комп'ютером, якщо стартер вважає, що весляр здійснив фальстарт, він може зупинити гонку або дозволити продовжити гонку. Якщо стартер дозволяє продовжити гонку, тоді жовта картка не присуджується. Коли присуджується жовта картка, стартер повинен повідомити весляру, який отримав жовту картку, словами: «Ім'я весляра (або екіпажу)» – «Фальстарт!» – «Жовта картка!». Жовтий маркер повинен стояти вертикально на підлозі поруч з тренажером весляра, який отримав жовту картку. Весляр або екіпаж, які отримали дві жовті картки в одній гонці, повинні бути виключені зі змагань стартером [88, с. 404].

Під час змагань жоден весляр або стороння особа не повинні заважати іншому весляру. У разі такого втручання, яке впливає на результат перегонів, голова журі має ухвалити рішення про дії і покарання, яке повинно бути застосоване відповідно до цих Правил (Правило 76). Відповідно до цього Правила, штовхання або допомога весляру забороняється, і має розглядатися як втручання. Однак в естафетних змаганнях членам однієї і тієї ж естафетної команди дозволяється тримати ноги весляра своєї команди і піднімати рукоятку без штрафних санкцій. Голова журі несе відповідальність за те, щоб ніякі зовнішні чинники не впливали на результат гонки, і вживати відповідних заходів, якщо такий вплив мав місце. Забороняється давати будь-які інструкції, поради або вказівки веслярам, які беруть участь у гонках з використанням будь-яких електричних, електронних або інших технічних пристроїв. Весляр закінчив гонку, коли його монітор машини показує, що він пройшов дистанцію або час, вказаний для гонки. Гонка завершується, коли всі веслярі фінішують [88, с. 405].

У разі порушення правил журі накладає відповідні штрафи: догана або жовта картка, яка представляє собою попередження. Екіпаж, який отримав дві жовті картки в одній і тій же гонці, отримує червону картку і виключається з перегонів; червона картка, яка означає виключення (з усіх раундів події); дискваліфікація (з усіх подій регати). У разі виключення або дискваліфікації журі може також дати вказівку наказати перенести гонку з усіма екіпажами, які залишилися, або з обмеженим числом екіпажів, якщо це необхідно, для забезпечення справедливості змагань. Якщо в будь-якому раунді, крім фіналу, буде нічия, обидва веслярі переходять у наступний раунд. У фіналі, якщо між веслярами сталася нічия, їм повинні бути надані рівні місця в фінальному порядку, а наступне місце повинно бути залишено вільним [88, с. 406].

Тема 3. Дисципліни веслування на байдарках і каное

Заняття 4

План

- 4.1. Спринт (веслування на «гладкій воді»).
- 4.2. Веслувальний слалом.
- 4.3. Екстремальний веслувальний слалом.
- 4.4. Марафон.
- 4.5. Веслування стоячи (веслування на сап-бордах).

4.1. Спринт (веслування на «гладкій воді»)

Змагання з веслування на байдарках і каное (спринт) проводяться з участю двох типів човнів – каное (С) та байдарках (К). На каное весляр змагається, використовуючи однолопатне весло (рис. 4.1).



Рис. 4.1. Чемпіонат України (04.08.2020) [25]

Дволопатні весла використовуються у веслуванні на байдарці. На міжнародному рівні дисципліна представлена на чотирьох дистанціях: 200 м, 500 м, 1000 м до 5000 м як індивідуально, так і в командних змаганнях. Кожна дисципліна класифікується за типом човна, кількістю учасників на човні, статтю та дистанцією перегонів. На таблиці результатів відзначають початкові літери С та К, за якими слідує кількість учасників у човні, стать та дистанція, наприклад, К1М 200 м – це байдарка-одиночка для чоловіків, дистанція – 200 метрів. У таблиці 4.1. надані технічні характеристики човнів зі спринту (табл. 4.1).

Таблиця 4.1

**Технічні характеристики човнів
з веслування на байдарках і каное (спринт)**

Човни	K1	K2	K4	C1	C2	C4
Максимальна довжина (см)	520	650	1100	520	650	900
Мінімальна вага (кг)	12	18	30	14	20	30

На Олімпійських іграх беруть участь у змаганнях класи човнів (за «Правилами змагань з веслування на байдарках та каное: спринт», які набули чинності з 1.01.2019) (табл. 4.2) [63, с. 24]:

Таблиця 4.2

**Класи човнів, які беруть участь
в Олімпійських іграх (2019) р.**
[63, с. 27]

X-ка човнів	Дистанція (м)	
	Чоловіки	Жінки
веслування на байдарках		
K1	200 м	200 м
	1000 м	500 м
K2	1000 м	500 м
K4	500 м	500 м
веслування на каное		
C1	1000 м	200 м
C2	1000 м	500 м

У правилах змагань з веслування на байдарках і каное відмічені класи човнів, які планують впроваджувати на змаганнях, окрім Олімпійських ігор (табл. 4.3).

Таблиця 4.3

**Класи човнів, які потенційно можуть брати участь
у змаганнях, окрім Олімпійських ігор (2019) [63, с. 28]**

X-ка човнів	Дистанція (м)		
	Чоловіки	Жінки	Змішані екіпажі
Веслування на байдарках			
K1	500 м		
		1000 м	
	5000 м	5000 м	
K2	200 м	200 м	200 м
	500 м		500 м
		1000 м	1000 м
	5000 м	5000 м	5000 м

K4	200 м	200 м	200 м
			500 м
	1000 м	1000 м	1000 м
	5000 м	5000 м	5000 м
Веслування на каное			
C1	200 м		
	500 м	500 м	
		1000 м	
	5000 м	5000 м	
C2	200 м	200 м	200 м
	500 м		500 м
		1000 м	1000 м
	5000 м	5000 м	5000 м
C4	200 м	200 м	200 м
	500 м	500 м	500 м
	1000 м	1000 м	1000 м

Якщо спортсмен (екіпаж) завершив перегони на човні, який не відповідає правилам ICF, він дискваліфікується з перегонів. Заборонено отримувати зовнішню допомогу під час перегонів. Жодного спортсмена (екіпажу) не можуть супроводжувати вздовж і поруч із каналом інші судна, поки тривають змагання [63, с. 33].

У міжнародних змаганнях перегони поділяються на дев'ять доріжок, які розподіляються випадковим чином у попередніх заїздах; згодом положення смуги встановлюються за часом кваліфікації. Виняток становлять Олімпійські ігри, в яких фінал змагань складається з восьми спортсменів. Спортсмени з найкращім часом, який було показано у півфіналах, займають доріжки під номерами 4 та 5 [63, с. 38].

Перші змагання з веслування на байдарках і каное датуються 1869 р. (Великобританія). У 1871 р. було засновано Нью-Йоркський каное-клуб. У 1924 р. у м. Копенгагені (Данія) було сформовано першу міжнародну організацію з каное. 19 серпня 1933 року у столиці Данії відбувся перший Чемпіонат Європи. Сучасна Міжнародна федерація з веслування на байдарках і каное була заснована у 1946 р. Цей вид спорту дебютував на Олімпійських іграх у Берліні в 1936 р. з дев'ятьма змаганнями серед чоловіків, а через 12 років у Лондоні (1948 р.) ця кількість зменшилася до восьми, щоб провести перші жіночі перегони. З тих пір веслування на байдарках і каное як вид спорту було представлено на всіх Олімпійських іграх. Дистанція 200 м була запроваджена на Олімпійських іграх 2012 року в Лондоні для «одинокників» чоловіків, жінок (K1M, K1W, C1M). Олімпійська

програма за останні роки різнилась, адаптувалася для покращення телевізійної привабливості, для максимального використання останніх досягнень технологій у виробництві човнів [44].

Програма 2016 року в Ріо-де-Жанейро складалася з восьми чоловічих та чотирьох жіночих змагань (табл. 4.4).

Таблиця 4.4

**Веслування на байдарках і каное
на літніх Олімпійських іграх – 2016**

X-ка човнів	Дистанція (м)	
	Чоловіки	Жінки
K1	200 м	200 м
		500 м
	1000 м	
K2	200 м	
		500 м
	1000 м	
K4		500 м
	1000 м	
C1	200 м	
	1000 м	
C2	1000 м	

Домінують у цій дисципліні спортсмени з Угорщини, які здобули 194 титули чемпіона світу у цій дисципліні, на другому місці – спортсмени Німеччини (109). Видатна спортсменка з Німеччини Б. Фішер, восьмиразова олімпійська чемпіонка, здобула 13 медалей на олімпійських іграх, виступаючи з 1980 по 2004 рр. Г. Фредрікссон, представник Швеції, здобув 6 золотих олімпійських медалей (1948–1960 рр.). Традиційне домінування Угорщини та Німеччини було перервано: на Чемпіонаті світу 2015 року в Мілані (Італія) спортсмени з Білорусі здобули 10 медалей, з яких 5 – золотих [44].

У Лондоні (2012) збірна України стала третьою за розподілом олімпійських нагород, для порівняння – на Олімпійських змаганнях у Пекіні українська команда посіла 7 місце. Команди країн пострадянського простору (Україна, Росія, Білорусь) успішно виступали на Олімпійських іграх 2008, 2012 рр. порівняно з 2000 та 2004 рр. На Іграх XXX Олімпіади в Лондоні українські веслувальники здобули золоту та дві срібні олімпійські нагороди, в Пекіні олімпійські змагання принесли Україні золоту та бронзову медалі, а вісім років тому в Афінах була лише бронзова нагорода. Аналіз результатів виступів українських спортсменів, учасників Ігор Олімпіад 1996–2012 років засвідчив

позитивну динаміку кількості завойованих нагород та підвищення спортивних результатів практично у всіх спортсменів. Лідирують у чоловічому каное представники Іспанії, Німеччини, Росії та України. Включення до програми Олімпійських ігор нової для цього змагання дистанції у 200 метрів суттєво змінило існуючий рейтинг команд різних країн, у результаті, лідируючі позиції здобули: у жінок – представниці Нової Зеландії, України, Польщі та Угорщини, у чоловіків – Великобританії, України та Росії [18].



Рис. 4.2. Спортсмени України, учасники чемпіонату світу з веслування на байдарках (2019) [24]

4.2. Веслувальний слалом

Веслувальний слалом – дисципліна веслування на байдарках і каное, подолання на швидкість дистанції, на якій розташовані ворота. Змагання відбуваються на ділянці порожистої річки або на штучній трасі, на якій присутні вихори, пороги, хвилі. Кожна траса різна, може мати максимум 300 метрів у довжину і містити від 18 до 25 воріт, принаймні 6–8 воріт мають бути вище за течією. Ворота складаються з 2 підвісних стовпів, пофарбованих різним кольором: червоно-білими кільцями для воріт, які знаходяться вище за течією, та зелено-білими, які нижче за течією, при цьому нижнє кільце завжди біле, і кожне кільце має висоту 20 см. Кожні ворота позначено номерною дошкою. Довжина траси повинна бути повністю судноплавною та забезпечувати однакові умови для спортсменів (для правих і шулг С1 та С2). Відстань між останніми воротами та фінішною лінією має бути не менше 15 метрів і не більше 25 метрів [62, с. 47].

Провідні спортсмени проходять дистанцію від 90 до 110 секунд, за доторкання до воріт (2 секунди) та оминання воріт (50 секунд) можуть застосовуватися часові штрафи [62, с. 52].

На змаганнях з веслувального слалому змагаються два типи човнів – каное (С) та байдарки (К). На каное однолопатеве весло використовує спортсмен, який повинен стояти на колінах. На байдарках, в положенні сидючи, спортсмени використовують дволопатеві весла.

На змаганнях не дозволяється реклама тютюнопаління та міцних алкогольних напоїв. На човнах, аксесуарах та одязі забороняється використання зображень, символів, гасел та письмових текстів, не пов'язаних із фінансуванням спорту.

У правилах змагань (01.01.2019) визначено основні характеристики човнів. Усі човни повинні бути з високим рівнем плавучості, обладнані з кожного кінця ручкою, які повинні дозволяти утримувати човен. Обклеювання ручок заборонено (табл. 4.5) [62, с. 25].

Таблиця 4.5

Характеристика човнів з веслувального слалому [62, с. 25]

Клас човнів	Мінімальні показники		
	довжина (м)	ширина (м)	вага (кг)
K1	3,50 м	0,6 м	9 кг
C1	3,50 м	0,6 м	9 кг
C2	4,10 м	0,75	15 кг

Кожен спортсмен повинен носити шолом із ремінцем, закріпленим під підборіддям, рятувальний жилет. Структуру, форму або склад рятувального жилета (шолома) не можна змінювати. Продукція повинна бути від визнаних та відомих виробників, які гарантують якість матеріалу та відповідають галузевим стандартам. На змаганнях рівень плавучості жилета перевіряється. Програма з веслувального слалому передбачає проведення як індивідуальних, так і командних змагань (табл. 4.6, 4.7) [62, с. 27].

Таблиця 4.6

**Індивідуальні змагання.
Програма з веслувального слалому [62, с. 30]**

Х-ка човнів	Чоловіки	Жінки	Змішані екіпажі
Веслування на байдарках			
K1	+	+	
Веслування на каное			
C1	+	+	
C2	+	+	+

У програмі індивідуальних змагань з екстремального веслувального слалому беруть участь як жінки, так і чоловіки.

**Командні змагання.
Програма з веслувального слалому [62, с. 30]**

Х-ка човнів	Команда (чол.)	Команда (жін.)	Змішані екіпажі
веслування на байдарках			
K x3	+	+	
веслування на каное			
C1 x3	+	+	
C2 x3	+	+	+

Для розрахунку результатів використовується така формула: до часу у заїзді (с) додаються штрафні секунди – отримують результат. [62, с. 55].

Чемпіонати світу з веслувального слалому проводяться щороку, окрім року Олімпійських ігор (рис. 4.3).



Рис. 4.3. Учасниця чемпіонату світу з веслувального слалому Ла Сеу, Іспанія, 3.10.2019 (авт. Nhennenderson) [54]

Рада директорів Міжнародної федерації каное визначає місце та дату проведення чемпіонатів світу. Чемпіонат світу з неолімпійських змагань з веслувального слалому може бути проведено у рік Олімпіади (табл. 4.8).

**Програма з веслувального слалому
чемпіонатів світу [62, с. 63]**

Х-ка човнів	Чоловіки	Жінки	Змішані екіпажі
Веслувальний слалом – індивідуальні змагання			
веслування на байдарках			
K1	+	+	
веслування на каное			
C1	+	+	
C2			+

Продовження табл.

Екстремальний веслувальний слалом – індивідуальні змагання			
	+	+	
Веслувальний слалом – командні змагання			
веслування на байдарках			
K1 x3	+	+	
веслування на каное			
C1 x3	+	+	
C2 x3			+

Національна федерація має право брати участь у 3 класах човнів у кожному індивідуальному змаганні з веслувального слалому та по одній команді у кожному командному заліку на чемпіонаті світу.

Каное-слалом виник у Швейцарії в 1933 році як літня альтернатива лижному спорту, і спочатку змагання проходили на полонинній трасі. У 1949 році в м. Женева (Швейцарія) відбувся перший чемпіонат світу. Дебют цієї дисципліни відбувся на Олімпійських іграх 1972 року в Мюнхені, коли всі чотири золоті медалі були виграні Східною Німеччиною. Через 20 років змагання з веслувального слалому були знов включені у програму Олімпійських ігор, але цього разу як основного виду спорту. Спортсмени Словаччини – рекордсмени за кількістю золотих медалей у веслувальному слаломі на Олімпійських іграх. Спортсмени Франції вибороли найбільше титулів чемпіонату світу [93].

На Олімпійських іграх 2016 р. була представлена така програма змагань з веслувального слалому (табл. 4.9).

Таблиця 4.9

**Програма з веслувального слалому
на Олімпійських іграх 2016 р.**

Клас човнів	Чоловіки	Жінки
K1	+	+
C1	+	
C2	+	

4.3. Екстремальний веслувальний слалом

Екстремальний слалом вперше з'явився в програмі Кубка світу у 2015 році, і з тих пір увага уболівальників до цієї дисципліни лише зростає [45].

Екстремальний слалом – це відносно нова дисципліна для веслування на байдарках і каное: швидкісні змагання, коли 4 спортсмени одночасно стартують з пандуса, що перевищує два метри над водою, долаючи дистанцію (рис. 4.3) [45].



Рис. 4.3. Учасники чемпіонату світу з екстремального веслувального слалому серед молоді до 23 років, м. Краків (Польща). ICFMEDIA, 21.06.2019 [52]

З моменту введення цієї дисципліни до Кубків світу та програм чемпіонату світу залучено багато нових шанувальників: телетрансляції отримали високий рейтинг. Очікується, що ця дисципліна буде дуже приваблива для молоді. Рада Міжнародної федерації каное проголосувала (25.11.2020) за включення екстремального слалому серед чоловіків та жінок до своєї пропозиції щодо програми з веслування на байдарках і каное у Парижі 2024 р. Оскільки МОК вказав, що програму «Париж – 2024» не буде розширено, правління Міжнародної федерації каное проголосувало за внесення пропозиції щодо перенесення 2 медалей із програми спринту та додавання 2 медалей до екстремального слалому [55].

У змаганнях беруть участь човни масового виробництва. Усі типи човнів (байдарка K1) характеризуються довжиною від 2,05 м до 7,75 м. Мінімальна вага човнів – 18 кг. Спорядження спортсмена, включаючи човен, перевіряє контролер перед стартом, якщо спорядження спортсмена не відповідає вимогам, він буде вилучений з раунду змагань. Весло не повинно мати гострих країв. Якщо під час перевірки контролером лопатка вважається гострою, вона повинна бути покрита клейкою стрічкою. Спортсмени отримують дискваліфікацію за порушення заходів безпеки: спортсменам не дозволяється штовхати або стримувати інших спортсменів, а також їхні човни руками чи веслами. Контакт човнів дозволяється, але спортсменам забороняється навмисно досягати тіла іншого спортсмена своїм веслом [62, с. 72].

4.4. Марафон

Спортсмени з веслування на байдарках і каное у марафоні беруть участь у Кубках світу та чемпіонатах світу. Веслування на байдарках і каное з марафону – веслування із загальним стартом на спеціальній дистанції на відкритій воді з переносом човна поміж непрохідних перешкод або між двома водними шляхами (рис. 4.4).



Рис. 4.4. Учасники рейтингових змагань з марафону (веслування на байдарках і каное), м. Амстердам (Нідерланди). ICFMEDIA, 16.04.2019 [56]

Технічні характеристики човнів з веслування на байдарках і каное (марафон) представлено в таблиці 4.10.

Таблиця 4.10

Технічні характеристики човнів з веслування на байдарках і каное (марафон) [32, с. 23]

Класи човнів	K1	K2	K4	C1	C2
Максимальна довжина (см)	520	650	1100	520	650
Максимальна вага (кг)	8	12	30	10	14

Класи човнів, які беруть участь у змаганнях з марафону на байдарках і каное, представлено в таблиці 4.11.

Таблиця 4.11

Класи човнів, які беруть участь у змаганнях з марафону на байдарках і каное [32, с. 25]

X-ка човнів	Чоловіки	Жінки	Змішані екіпажі
K1	+	+	
K2	+	+	+
K4	+	+	
C2	+	+	+
SUP-борд	+	+	

За правилами змагань з веслування на байдарках і каное (марафон) (2019) стандартні дистанції характеризуються довжиною більше 15 км для жінок і юніорів, більше 20 км – для чоловіків. Марафонські перегони на короткі дистанції – це перегони довжиною від 3,4 км до 15 км. Можна проводити перегони одним або декількома етапами протягом одного або декількох днів. Кінцевий результат базується на загальному часі. На мілководді дозволяється висаджуватися у воді та перетягувати або переносити човен на глибину. Контролер човнів відповідає після перегонів за перевірку розмірів, обладнання та ваги, щоб переконатися, що вони відповідають правилам змагань. Якщо будь-який човен не відповідає вимогам, спортсмени будуть направлені до Комітету зі змагань з визначення дискваліфікації. Як стартові, так і фінішні лінії повинні бути позначені червоними прапорами (буями в точках), де ці лінії перетинають зовнішні межі траси; для розмітки траси під час поворотів та інших змін напрямку слід використовувати червоні або жовті буї. Спортсмен, який зробить фальстарт, буде попереджений; друге попередження призведе до накладення штрафу у 30 секунд; третє попередження призведе до дискваліфікації спортсмена на змаганнях. Дискваліфікований спортсмен повинен негайно залишити акваторію [32, с. 39].

Будь-який спортсмен, якого суддя або учасник змагань вважає винним у зіткненні, або який пошкоджує каное, байдарку чи весло іншого спортсмена, а також без потреби відхиляється від прямої гоночної лінії або навмисно перекриває шлях спортсмена, може бути покараний чи дискваліфікований. Зіткнення – човен або весло спортсмена торкається човна чи весла іншого спортсмена, завдаючи шкоди; якщо веслярі мали лише незначні ушкодження порівняно з іншими спортсменами в результаті інциденту, спортсмен, винний у зіткненні, отримає покарання у розмірі 30 секунд; якщо інцидент іншим веслярам значно погіршив проходження дистанції, покаранням буде дискваліфікація [32, с. 41].

З історії. Тривалі перегони були відомі з тих пір, коли веслування на байдарках і каное стало організованим видом спорту. Протягом багатьох років ці змагання проходили в межах національних заходів. Міжнародна зацікавленість вперше проявилася у 1960-х рр., коли національні збірні почали регулярно брати участь у заходах «Devises» та «Sella». Коли в 1968 році розпочався в Данії «Tour de Gudena», міжнародна зацікавленість до перегонів на великі дистанції надзвичайно зросла. Лише за кілька років ці змагання стали дуже популярними: брали участь більше 1000 веслярів з 20 країн. У 1975 році проведено зустріч у Лондоні з участю представників

федерацій з Британії, Нідерландів, Ірландії, Норвегії та Данії щодо визнання ICF марафону з веслування на байдарках і каное. Конгрес ICF у 1980 році затвердив правила змагань, але все ще не окремою комісією. На з'їзді ICF у 1984 році було схвалено створення Комітету з марафонських перегонів. Після 9 років наполегливої роботи марафон було визнано ICF без застережень. З дозволом проводити чемпіонати світу з 1988 року, відбувся значний підйом інтересу до марафону. До цього часу в заходах брали участь в основному європейські команди, хоча невеликі команди як США, так і Канади регулярно брали участь у вагомих спортивних заходах. Сьогодні марафон розвивається на всіх континентах [38].

4.5. Веслування стоячи (SUP)

У світі поширюється веслування на SUP-борді (Stand Up Paddling – SUP), надувній або карбонової дошці, на якій спортсмен, стоячи, рухається за допомогою весла. Дошка може мати лише один корпус – заборонено багатокорпусні конструкції та катамарани. Весло повинно бути сконструйоване лише з однією лопаттю, може відрізнятись за довжиною та розміром. Дозволені весла з регульованою довжиною. [46]. Усі дошки повинні мати принаймні одне посилене кріплення для повідця. Повідець прикріплює спортсмена до його дошки [65, с. 24].

Однією з особливостей веслування стоячи можна вважати універсальність: для веслування використовуються річки, канали, струмки, озера, прибіг океану. Вважається, що веслування стоячи (SUP) з'явилося в Африці, стало дуже популярним на Гаваях в 1940-х роках, і щороку набуває популярності в усіх країнах.

Змагання часто влаштовуються на спринтерських дистанціях, як правило, учасники долають дистанції понад 200 метрів. Організують і довші перегони (19,50 км) та технічні перегони (близько 3 км).

ICF встановлено настанови щодо дистанції перегонів: спринт – до 250 метрів; довгі дистанції – від 5 км до 35 км; технічні перегони – від 800 м до 5 км [65, с. 26].

Національні федерації каное по всьому світу вже багато років проводять змагання з веслування на SUP-бордах. У 2019 р. ICF було проведено перший чемпіонат світу з веслування на дошках. Переможцями у 2019 році стали Майкл Бут з Австралії, Соні Хоншайд з Німеччини. На спринтерських дистанціях серед чоловіків отримав перемогу Коннор Бакстер, серед жінок – спортсменка з Франції Олівія Піана [46].

Учасник повинен стояти на дошці протягом усього періоду змагань. Винятки будуть зроблені для моментів виснаження або фази орієнтації, у цьому випадку спортсмен може виконати до п'яти гребків веслом, стоячи на колінах або сидячи на дошці. Будь-яке порушення призведе до дискваліфікації (рис. 4.5) [65, с. 41].



Рис. 4.5. Спортсменка на SUP-борді [46]

Під час перегонів учасник може рухатися лише за допомогою весла, хвилі та вітру, будь-яка допомога вітрилом або одягом не дозволяється. Коли спортсмени змагаються в групі, слід уникати ненавмисного контакту між дошками. Протягом змагання гребцям не дозволяється веслувати або використовувати хвилі, викликані дошкою, тобто веслярі повинні дотримуватися відповідної відстані від будь-якої дошки. Будь-який інший інструмент чи вплив, який можна трактувати як засіб допомоги, також заборонено. Стояння на колінах (контакт колін з дошкою) не дозволяється (лише після перекидання, коли весляру дозволяється повернути дошку в положення лише одним гребком). Драфтинг – веслування на хвилі іншого учасника на відстані 3-х м протягом 10 та більше секунд. Організатори можуть заборонити драфтинг між спортсменами різних категорій. Повідомлення про будь-які обмеження мають бути опубліковані в інструкції з перегонів [65, с. 45].

Будь-який спортсмен, якого суддя вважає винним у зіткненні або пошкодженні дошки (весла) іншого спортсмена, або без потреби відхиляється від прямої гоночної лінії, або навмисно блокує шлях іншого спортсмена (спортсменів), може бути покараний або дискваліфікований. Якщо вважається, що спортсмен(и) мали лише незначні пошкодження порівняно з іншими спортсменами в результаті інциденту, відповідальний спортсмен отримує покарання у розмірі 10 секунд. Якщо вважається, що інцидент спричинив серйозні пошко-

дження для інших веслярів, покаранням для спортсмена-порушника буде дискваліфікація [65, с. 47].

SUP – екстремальний вид спорту. Будь-який спортсмен, який бачить іншого спортсмена, котрий перебуває у реальній небезпеці, повинен надати посильну допомогу. Невиконання цих вимог може призвести до дискваліфікації та подальших санкцій. ICF радить всім учасникам змагань щороку проходити огляд у лікаря. Реєструючись та беручи участь у змаганнях, учасники одночасно засвідчують свою здатність плавати щонайменше 200 м без сторонньої допомоги [65, с. 49].

В Україні SUP як вид спорту почав активно розвиватися лише у 2017 році зі створенням національної федерації SUP і серфінгу – UFSS, в яку входить 5 клубів з SUP [22].

Тема 3. Дисципліни веслування на байдарках і каное

Заняття 5

План

- 5.1. Швидкісний спуск.
- 5.2. Каное-поло (канополо, кануполо).
- 5.3. Фристайл.
- 5.4. Веслування на човнах «Дракон».
- 5.5. Океанські перегони.

5.1. Швидкісний спуск

З дисципліни веслування на байдарках і каное проходять чемпіонати та Кубки світу, рейтингові змагання. Швидкісний спуск – змагання, що проводяться в природних умовах (модифіковані або штучні); екстремальний спуск по гірській річці без воріт, на час. Траса повинна бути принаймні III класу складності (рис. 5.1).



Рис. 5.1. Спортсменки зі швидкісного спуску.
Європейська асоціація каное (ЕСА) [29]

У веслуванні на байдарках і каное на «бурхливій воді» використовуються 2 типи човнів: каное (С) та байдарка (К). Чоловіки та жінки змагаються в одиночному і парному класах човнів як на каное, так і на байдарках проведенням індивідуальних та командних змагань.

На змаганнях з швидкісного спуску, чемпіонатах та на Кубках світу обмежується ширина човна, на інших змаганнях – обмеження відсутні. Мінімальна вага човна вимірюється, коли човен сухий. Кермо заборонено на всіх човнах, усі човни повинні бути з максимальним

рівнем плавучості, а також оснащені повністю надутими подушками безпеки як у передній частині човна (перед опорою для ніг), так і в задній частині човна (за сидінням). Кожен спортсмен повинен носити взуття, шолом із ремінцем, закріпленим під підборіддям, та рятувальний жилет. Продукція повинна бути від визнаних та відомих виробників, що гарантують якість матеріалів та відповідають галузевим стандартам. Взуття повинно мати товсту підошву для захисту ніг, слід підбирати його таким чином, щоб воно не знімалося в умовах перекидання човна (табл. 5.1) [66, с. 26–28].

Таблиця 5.1

**Технічні характеристики човнів
з швидкісного спуску [66, с. 24]**

Клас човнів (усі типи)	Технічні характеристики човнів		
	Довжина (м), макс.	Ширина (м), мін.	Вага (кг), мін.
K1	4,50	0,60	10
C1	4,30	0,70	11
C2	5,00	0,80	17

Індивідуальні та командні змагання представлено 2 типами: класичними та спринтерськими (табл. 5.2).

Таблиця 5.2

**Класи човнів, які беруть участь в індивідуальних
та командних змаганнях. Швидкісний спуск [66, с. 29]**

Види змагань	Класи човнів	Програма змагань			
		класич.		спринт	
		ч	ж	ч	ж
індивід.	K1	+	+	+	+
	C1	+	+	+	+
	C2	+	+	+	+
команд.	K1 x 3	+	+	+	+
	C1 x 3	+	+	+	+
	C2 x 3	+	+	+	+

Командні змагання представлено 3 спортсменами, які стартують одночасно. Кількість човнів у фіналі: K1 – 15, C1 – 12, C2 – 10 екіпажів як серед жінок, так і серед чоловіків.

Маршрут повинен проходити від точки вище за течією до точки нижче за течією. Курс повинен бути судноплавним по всій довжині, завжди дозволяючи надавати легкий прохід для човна. Небезпечні проходи можуть бути позначені воротами, щоб вказати правильний

прохід. Переноси не дозволяються. Спринтерські перегони можуть варіюватися від 200 до 600 метрів. За класичними змаганнями човни повинні пройти маршрут менш ніж за 60 хвилин [66, с. 38].

На старті під час командних змагань спортсмени повинні пройти через лінію старту протягом 10 секунд, але якщо сталася непередбачена обставина, включаючи проблеми з рівнем води, і час на старті не дозволить спортсменам пройти стартову лінію протягом 10 секунд, час можна змінити. Більшість присутніх керівників команд повинні погодитися. Якщо команда не пройде старт протягом 10 секунд після випуску, вона буде дискваліфікована. У командному заліку всі 3 човни повинні перетнути фінішну пряму протягом 10 секунд. Якщо команда не пройде фінішну пряму протягом 10 секунд, вона буде дискваліфікована. [66, с. 43]. Перед початком змагань траса повинна бути погоджена усіма керівниками команд. У командних змаганнях час вимірюється від старту першого човна до прибуття останнього екіпажу. Будь-який спортсмен, який наздогнав іншого спортсмена, повинен мати вільний проїзд човна, якщо спортсмен, який обганяє, кричить «вільно». Оскільки змагання проходять в умовах порожнистих річок, порогах, тому будь-який спортсмен, який знаходить іншого в реальній небезпеці, повинен негайно надати йому допомогу з порятунку. Після перекидання спортсмен може повернутися у свій човен і продовжити змагання [66, с. 44].

На чемпіонаті світу федерація має право виставляти до 4 човнів у кожному класі для кожної вікової групи. Також ці човни можуть брати участь у спринтерських та класичних змаганнях. Вікові групи: 15–18, 18–21, 21–23, 23–35 років; ветерани – з 35 років.

Перший чемпіонат світу з швидкісного спуску відбувся в 1959 р. у м. Трейньяк (Франція), і з того часу проводився кожні два роки (крім 1995 та 1996 рр.). З 2002 року вперше були представлені спринтерські змагання. У 2011 році відбувся перший чемпіонат світу лише зі спринту. У 2017 і 2019 рр. чемпіонати світу зі спринту (швидкісний спуск) успішно пройшли паралельно з чемпіонатами світу з веслувального слалому. У 2019 спортсмени Франції виграли шість з десяти світових титулів [47].

5.2. Каное-поло (канополо, кануполо)

Каное-поло – змагальна гра в м'яч між двома командами, в кожній команді 5 гравців, які веслюють на байдарках на чітко визначеній ділянці води, намагаючись забити голи команді суперників. Команда-переможець у грі – команда, яка забиває найбільше голів.

У делегацію, яка братиме участь у міжнародному змаганні, можуть входити: керівник команди, 2 тренери, 10 гравців та 3 інші посадові особи в рамках Національної федерації [35, с. 24].

Екіпірування гравців підлягає детальному вивченню до, під час або після гри. Суддя повинен звільнити з ігрової зони будь-якого гравця, екіпіровка якого порушує правила, або під час першої перерви в грі, або негайно, якщо обладнання стало небезпечним для гравців. Прізвище гравців може бути вище або нижче їхнього номера, але воно повинно бути розташовано в однаковому положенні для всієї команди. Капітан кожної команди відрізняється від інших гравців пов'язкою [35, с. 30].

Три бали присуджуються команді за перемогу, 1 бал – за нічию та 0 балів – за програш. Якщо команда не може зіграти, цій команді не буде нараховано очок, і рахунок буде зафіксовано як програш команди. Змішані змагання, в яких беруть участь гравці чоловічої та жіночої статі, в одному змаганні або в змаганнях між собою, не дозволяються. Судді повністю контролюють гру. Усі рішення суддів з фактичних питань є остаточними, жоден протест чи апеляція не можуть бути подані стосовно рішення судді щодо тлумачення. Якщо судді не можуть узгодити рішення, остаточне рішення приймає перший суддя. У разі, якщо судді подають різні сигнали щодо гола, пенальті, жовтої чи червоної картки, вони можуть призначити таймаут і проконсультуватися. Якщо вони все ще не можуть домовитись, перший арбітр буде приймати остаточне рішення [35, с. 33].

Ігрова зона: зона повинна бути прямокутною (35 м x 23 м) з 1 м води (без перешкод) за межами зони по всьому периметру. На всій ігровій ділянці вода має бути нерухомою, глибиною не менше 90 сантиметрів. Над ігровою зоною висота без перешкод повинна бути не менше 3-х метрів, мінімальна висота – 5 метрів. З обох боків ігрової зони – доріжка, яка має бути вільною для суддів. Довші лінії називають боковими лініями, а більш короткі – лініями воріт. Бічні лінії та лінії воріт повинні бути позначені плаваючою мотузкою. Ділянка лінії воріт 4 м по обидві сторони від центру рамки воріт має бути вільною від поплавків, щоб не заважати розташуванню воротаря. Маркери, що вказують на лінії воріт, лінію половини шляху, 6 м та 4 м від кожної лінії воріт, повинні бути розміщені вздовж бокових рядків, їх мають чітко бачити як судді, так і гравці [35, с. 51].

Кожні ворота (1 м x 1,5 м) повинні бути розташовані над центром кожної лінії воріт, а їхній нижній внутрішній край – розташований на 2 м над поверхнею води. Ворота не мають розгойдуватися або рухатися. Опори воріт – не перешкоджати будь-якому гравцеві, який захи-

щається чи маневрує навколо воріт, або польоту м'яча в зоні гри. Максимальна ширина матеріалу, що використовується для побудови рамки воріт, становить 5 см. Кожні ворота обмежені сіткою, яку виготовляють з міцного амортизуючого матеріалу, який дозволяє м'ячу вільно проходити крізь рамку воріт, але чітко вказує, що гол забитий. Сітка повинна бути глибиною не менше 50 см і не мати вільних або звисаючих кінців, які можуть заважати гравцям чи їхньому обладнанню, а також заважати м'ячу потрапляти у ворота. М'яч повинен бути круглим з повітряною камерою з клапаном. Вага м'яча 400–450 г. Для ігор з участю чоловіків окружність м'яча повинна бути в межах 68–71 см, для жінок 65–67 см [35, с. 53].

Кожна команда може складатися максимум з 8 гравців для будь-якої однієї гри. Одночасно на ігровий майданчик допускається не більше 5 гравців. Якщо команда в будь-який час скорочується до 2 гравців, суддя повинен закінчити гру та передати справу до Комітету із змагань, який ухвалить рішення щодо необхідних дій, які слід вжити [35, с. 58].

Суддя подає свисток для початку гри, а потім кидає м'яч у центр ігрової зони. Якщо м'яч, який кинули, дає безперечну перевагу одній команді, арбітр бере м'яч і поновлює період гри. Фізична допомога інших гравців не дозволяється гравцеві, який намагається захопити м'яч. Порушення спричиняє штрафний кидок. Лише один гравець від кожної команди може зробити спробу заволодіти м'ячем [35, с. 59]. Суддя повинен використовувати потрібний свисток, щоб зупинити гру на тайм-ауті, за винятком випадків, коли забито гол, і в цьому випадку буде використаний довгий свисток. Тайм-аут повинен бути наданий, якщо гравець перевернувся або його обладнання заважає грі. Тайм-аут слід використовувати негайно, коли ігрові правила порушені або обладнання потребує корекції (наприклад, загроза іншому гравцеві через зламане весло). Тайм-аут потрібний, якщо сталася якась травма або гравець незаконно перебуває на полі, якщо це не завдає шкоди іншій команді. Також його може бути використано після забитого гола і якщо призначено пенальті, а ще тайм-аут може бути для будь-яких інших випадків на розсуд рефері [35, с. 61]. Якщо гравець перекидається і залишає свою байдарку, він не може брати подальшої участі у грі і повинен негайно покинути ігровий майданчик зі всім своїм обладнанням. Ніхто не може заходити в ігрову зону, щоб допомогти гравцеві зі своїм спорядженням, і ніхто не може перешкоджати рефері під час надання допомоги гравцеві. Суддя може накладати будь-яку комбінацію з санкцій за незаконну гру залежно від тяжкості або частоти порушень. Санкції, доступні для суддів: штрафні кидки,

штрафні удари, штрафні удари по воротах, видалення (червона та жовті картки), попередження (зелена карта).

Час гри повинен складати 2 періоди, кожен з яких – 10 хвилин, якщо не потрібний додатковий час для визначення результату. Інтервал часу перерви повинен становити 3 хв. Розміри байдарки для каное-поло: 3000–3100 см x 650 см; край байдарки повинен мати достатній радіус, щоб не завдати гравцю травми у разі удару. Весло має бути дволопатеве, без різких виступів, країв, отворів та інших небезпечних особливостей [35, с. 106].

Жилет повинен бути товщиною мінімум 15 мм. Він має захищати від будь-якого впливу з боку інших гравців (або їх спорядження) під час гри. Потрібний гумовий фартух, який запобігає попаданню води всередину човна, одягається на кокпіт (спеціальний отвір у каяку, де розташований гравець) [26].

З історії. У Великій Британії наприкінці XIX століття з'явилися різноманітні ігри з каное. У 1875 році було опубліковано гравюру під назвою «Поло на морі». На знімку зображені чоловіки та жінки у купальних костюмах, які стояли на човнах з плоскими верхівками та змагались за м'яч за допомогою весел з метою потрапляння м'яча в плаваюче кільце. У 1880 році також у Лондоні опубліковано гравюру під назвою «Водне поло в Хантерс-Кві, Шотландія». На іншій картині «Водне поло» (1884 р.) зображені гравці на палубних каное. Така ж картина з'являється в книжці «Ігри та розваги на свіжому повітрі» – популярній енциклопедії для хлопчиків, яку було видано Товариством релігійного тракту в Лондоні (1892 р.). У 1950-х роках гра на воді представляла собою розвагу на човнах, коли один гравець веслував, а інший – грав м'ячем. Перша гра в США відбулася в Рокі-Глені, штат Пенсильванія, в 1905 році. В Пітсбурзі в 1914 році була створена Ліга каное-поло, в якій клуби змагались за чемпіонський трофей. Ігрова зона була 15 м x 45 м з воротами у кожному кінці, човни були довжиною 4,8 м. Гра складалася з двох 10-хвилинних таймів. Лопатки мали металеве ложкове кільце, що утворювало кишеню для ловлі та перенесення м'яча. У 1916 році в штаті Нью-Джерсі кожна команда складалася з п'яти гравців, довжина човнів становила 1,8 м, а гра тривала 3 періоди по 15 хв; куля мала діаметр 15 см. Газети повідомляли про каное-поло як привабливий вид спорту для гравців та глядачів. З 30-х років минулого століття спорт втратив свою привабливість у США до кінця 1990-х. У 1926 році Німецька федерація каное запровадила «кануполо» як спосіб залучення нових членів, а також заохочення внеску у фінанси федерації. Вони також опублікували правила гри. Ігрова зона була великою, довжиною 99–120 м і шириною 50–90 м.

Ворота були розташовані на воді і мали ширину 4 м і висоту 1,5 м. У кожній команді було одинадцять гравців, а гра проводилася у двох таймах по 45 хвилин. Пізніше ігрове поле було зменшено до 60–90 на 40–60 м з двома 30-хвилинними таймами та п'ятьма гравцями. До 1935 року з «кануполо» стали проводитися регулярні змагання з визначеним керівництвом, інструкціями для тренерів та послідовними правилами гри. Після війни, починаючи з 1969 р., регулярні змагання відновилися. У Франції каное-клуб у 1929 році запровадив ігри на байдарках з каное до програм фестивалю з каное. Незабаром ігри переросли у вид спорту з ігровою зоною довжиною 60–100 м по ширині річки. До 1943 р. правила гри були офіційно оформлені, ігрові поля були зменшені до 80 м на 35 м, байдарки замінили каное. У 1966 році було запрошено Берта Кібла з Національної асоціації парусних шкіл розробити байдарку для викладання у плавальних басейнах. Багато басейнів було побудовано в школах у шістдесятих роках і використовувалось для навчання дітей елементарним навичкам веслування. Ігри з м'ячем були частиною цих занять, які забезпечували цікавий та практичний спосіб застосування нових навичок. Деякі басейни були відкриті для відвідування. Басейни були невеликі, 10 м на 25 м, тому для найкращого використання наявного простору були потрібні невеликі байдарки. Човен виготовляли з дерева; він був коротким і мав округлі ніс і корму, щоб запобігти пошкодженню басейну. Пізніше Алан Байд, старший тренер Британського союзу каное (BCU), сконструював подібний з пластика, армованого склом. Він назвав свій човен «банним прогресивним тренажером». Правил гри було небагато, але вони теж мінялися [39].

Перший чемпіонат світу з каное-поло відбувся в англійському Шеффілді в 1994 році і складався з 18 чоловічих та шести жіночих команд. Вже у 2016 р. в Сиракузах (Італія) взяли участь 24 чоловічі та 20 жіночих команд. Чемпіонати світу з каное-поло проводяться кожні два роки: у 2018 р. в Канаді, у 2020 р. в Італії (рис. 5.2).



Рис. 5.2. Учасники Чемпіонату світу з каное-поло. ICFMEDIA. 2.08.2018. Фото Еріка Вінье [53]

Кількість кваліфікаційних місць, доступних у кваліфікаційних змаганнях на Чемпіонаті світу з каное-поло у 2020 р.:

- чоловіки – 24;
- жінки – 20;
- чоловіки до 21 р. – 20;
- жінки до 21 р. – 12 [36].

У 2006 вперше українські спортсмени взяли участь у змаганнях в Польщі (м. Аугустов). У 2012 році відбулися перші змагання з кануполо в Україні за «Кубок водного стадіону». З 2012 року заснована команда КВС (KWS), яка стала першою українською командою. У 2014 році засновано Федерацію кануполо України [26].

5.3. Фристайл

Веслування на байдарках (фристайл) – це вид спорту, коли спортсмен, перебуваючи у човні протягом певного часу, виконує цілий ряд акробатичних трюків та маневрів над об'єктом (штучним чи природним), таким як хвиля чи вир. На заходах ICF спортсмени мають встановлений час, щоб виконати якомога більше різних рухів (сальто, обертання, повороти), набираючи додаткові бали за стиль. Фінали оцінюються в трьох 45-секундних змаганнях. Рухи весляра діляться на 3 категорії: вхідні (початкові), базові рухи і бонуси, рухи, подібні до тих, що виконуються у сноуборді, серфінгу та катанні на ковзанах. У змаганнях беруть участь 4 види човнів [37].

Уолт Блек'ядер у 1968 році розробив власні методи в'їзду в пороги «боком» і «назад», разом з друзями продовжував робити спеціальні байдарки зі склопластику, які були більш спритними. Оскільки екстремальні види спорту почали набирати свою популярність у 1980-х роках, у 2006 році ICF визнала фристайл офіційною дисципліною [37].

Спортсмени довільно відбираються в групи для попереднього етапу. Спортсмени, які набрали нуль балів, не переходять до наступного етапу (табл. 5.3).

Таблиця 5.3

**Кількість заїздів та їх тривалість
на кожному етапі змагання з фристайлу [59, с. 28]**

Етап змагання	Кількість заїздів та їх тривалість	Нарахування балів
попередні етапи	2 по 60 с	обидві оцінки додані
¼ фінал	3 по 60 с	кращі 2 бали додано
½ фінал	2 по 60 с	найкращий бал
фінал	3 по 60 с	найкращий бал

Кожен спортсмен повинен сплатити лише один повний внесок для участі у змаганнях, незалежно від їх кількості в одному міжнародному змаганні. На змаганнях, які проводить Міжнародна федерація з веслування та каное, поряд із внеском за участь, стягується додатковий внесок для оплати судді, сума внеску оголошується після реєстрації заявок [59, с. 28].

У додатках до правил з фрістайлу визначено нарахування балів для одного типу човнів за виконання рухів базового (до 30 балів), середнього (30–90 балів) та удосконаленого рівня (більш ніж 90 балів). Наприклад, за виконання рухів «шувіт» нараховується 5 балів (обертання на 180° в один бік, а потім на 180° назад в інший бік), «спін» (плавне обертання на 360°) – 10 балів, «карусель» – 15 балів, «петля» – 60 балів (рис. 5.3) [60].



Рис. 5.3. Учасники Кубка світу з фрістайлу; 02–04.04.2018 [49]

5.4. Веслування на човнах «Дракон»

Змагання з веслування на човнах «Дракон» (драгонбот) – це перегони по чітко визначеному безперешкодному шляху за час. У цій дисципліні у змаганнях беруть участь два класи човнів: 10-місний (10 веслярів) та 20-місний (20 веслярів). Спортсмени веслюють сидячи, використовуючи однолопатеве весло. В обидва класах присутні барабанщик, який задає темп, та стерновий, який керує човном [41].

Човен-дракон має давньокитайське походження і налічує понад 2000 років. Першими учасниками були китайські жителі села, які проводили перегони, сподіваючись, що це покаже поклоніння дракону, традиційному символу води в Азії. Таким чином, це захопить дощі, які необхідні для врожаю, та відверне нещастя. Подальший розвиток човнів «Дракон» пов'язують з подіями після смерті великого поета Цю Юаня у 278 р. до н. е., який покінчив життя самогубством у річці Мілуо на знак протесту проти корупції. Місцеві жителі ходили на своїх

рибальських човнах, пробували врятувати його, били в барабани та плескали веслами по воді, щоб «утримати рибу від його тіла». Його смерть щороку відзначається фестивалем човнів-драконів (Duanwu Festival) [41].

Човни «Дракон» покликані нагадувати класичного дракона, який мав голову вола, роги оленя, гриву коня, тіло пітона, кігті яструба, плавники та хвіст риби. У 1976 році на Гонконгських міжнародних гонках вперше взяли участь сучасні човни – «Дракони» (рис. 5.4) [41].



Рис. 5.4. Учасники Чемпіонату світу серед клубів з веслування на човнах «Дракон», м. Рачице (Чеська республіка). 10–15.09.2015 [50]

Офіційні дистанції перегонів, які визнані ICF, становлять 200 м або 250 м, 500 м і 2000 м. Мета змагань полягає в тому, щоб екіпаж по чітко визначеному безперешкодному шляху випередив своїх суперників за найменший час. Змагання на дистанції 2000 м проводиться як гонка-переслідування з двома колами 500-метрової траси, що включають три повороти. Човни стартують кожні 10 секунд. Під час змагань на 200 м та 500 м барабанщик повинен активно бити в барабан. Заходи проводяться для чоловічої, жіночої та змішаної команд. Змішана команда повинна включати мінімум 8 жінок (чотири жінки – в класі 10-місних) [41].

Д-22 – «Дракон» – стандартний (20 веслярів, 1 барабанщик, 1 кермовий); Д-12 – «Дракон» – юніор (10 веслярів, 1 барабанщик, 1 кермовий). Кількість спортсменів в Д-22 не може бути менше ніж 18 осіб, включаючи кермового і барабанщика. Кількість спортсменів у Д-12 не може бути менше ніж 8 осіб, включаючи кермового і барабанщика [27].

За правилами змагань з веслування на «Драконах», які набули чинності з 1 січня 2019 р., такі човни мають «голову» і «хвіст» дракона, барабан і стілець для барабана та характеризуються іншими технічними параметрами (табл. 5.4).

Таблиця 5.4

Технічні характеристики човнів типу «Дракон» [64, с. 23]

Параметри	10-місний, мал. клас	20-місний, стандарт. клас
довжина, см (без «голови» та «хвоста»)	965	1249
ширина, см (вимірюється від зовнішнього краю)	116	116
висота, см (вимірюється від середини човна)	55	55
вага, кг (не включає барабан, крісло для барабанщика, рульову лопатку, голову та хвіст дракона)	140	250

Довжина весла повинна бути від 105 см до 130 см. Весла не повинні мати ніяких пристроїв для кріплення до човна.

Міжнародною федерацією з веслування на байдарках і каное визнано категорії спортсменів, які можуть брати участь у змаганнях (табл. 5.5).

Таблиця 5.5

**Офіційні категорії спортсменів, які визнані МФК
з веслування на драгонботах [64, с. 24]**

Вікові категорії	Категорії		
	чоловіки	жінки	«змішані» екіпажі
10-місний човен			
Молодь (до 23-х років)	+	+	+
дорослі	+	+	+
40 років +	+	+	+
50 років +	+	+	+
20-місний човен			
дорослі	+	+	+
40 років +	+	+	+

Правилами з веслування на драгонботах для спортсменів-юніорів та ветеранів (вік від 50 років та більше) передбачено виступ лише в 10-місних човнах на дистанціях 200 м, 500 м, 2000 м у всіх категоріях (чоловіки, жінки, змішані екіпажі). Інші категорії можуть змагатися в 20-місних човнах (табл. 5.6).

Таблиця 5.6

Класи човнів, які беруть участь у змаганнях [64, с. 25]

Клас човнів	Дистанція, м	Категорії		
		чоловіки	жінки	«змішані» екіпажі
дорослі				
10-місний човен	200 м	+	+	+
	500 м	+	+	+
	2000 м	+	+	+

Продовження табл.

20-місний човен	200 м	+	+	+
	500 м	+	+	+
	2000 м	+	+	+
юніори				
10-місний човен	200 м	+	+	+
	500 м	+	+	+
	2000 м	+	+	+
40+				
10-місний човен	200 м	+	+	+
	500 м	+	+	+
	2000 м	+	+	+
20-місний човен	200 м	+	+	+
	500 м	+	+	+
	2000 м	+	+	+
50+				
10-місний човен	200 м	+	+	+
	500 м	+	+	+
	2000 м	+	+	+

Дистанція 2000 м повинна бути коловою з напрямком руху «проти годинникової стрілки». Має бути дві точки повороту: одна – у зоні фінішної лінії, а інша – у зоні позначки 500 м, точки повороту повинні бути позначені принаймні 4 буями з прапорами. Прапори мають бути розділені по діагоналі, одна половина – червоним кольором, а друга половина – жовтим кольором. Старт та фініш гонки – перед фінішною вежею. Човни можна обганяти як з лівого, так і з правого боку [64, с. 38].

Під час перегонів заборонено використовувати темплідерів (використання звукових сигналів з берега чи іншого човна, наприклад, мегафон, свистки). Радіозв'язок не дозволяється, заборонена зовнішня допомога [64, с. 46].

У 1991 р. була сформована Міжнародна федерація човнів типу «Дракон» (IDBF). На сьогодні спостерігається потужний розвиток веслування на драгонботах, охоплюючи майже 50 мільйонів учасників у Китаї, понад 300 000 – у Великобританії та Європі, включаючи Чехію, Угорщину, Польщу та Росію, 90 000 – у Канаді та США. Запроваджено проведення чемпіонатів світу, чемпіонатів Європи, чемпіонати Азії, регіональних чемпіонатів в Північній Америці [74].

В Україні розвитком і популяризацією веслування на драгонботах займається Федерація України з веслування на човнах «Дракон» (ФУВЧД), яка заснована у 2004 р. Перші всеукраїнські змагання були проведені в травні 2005 року [27]. У тому ж році ФУВЧД прийнято до

складу Міжнародної Федерації – IDBF (International dragon boat federation, 01.01.1997, IDBF), що нараховує 74 країни, а штаб-квартира знаходиться у м. Лондон, Англія (IDBF). В склад Міжнародної Федерації (IDBF) входить 61 країна [74].

Перші всеукраїнські змагання з веслування на човнах «Дракон» були проведені в травні 2005 року. Так у 2013 році організовано та проведено 7 всеукраїнських змагань, у 2014 році – 9, у 2015 та 2016 роках – по 8. У 2014 р. на чемпіонаті світу у Познані (Польща) брали участь спортсмени 15-ти країн світу. Загалом, в різних класах і категоріях, українські екіпажі 14 разів підіймалися на п'єдестал пошани: вибороли 6 золотих, 4 срібних та 4 бронзових комплектів нагород та третє командне місце.

На чемпіонаті Європи у Рачіце (Чеська республіка) українська команда здобула 2 загальнокомандне місце. Українські веслувальники отримали 11 золотих, 1 срібну та 8 бронзових комплектів медалей.

У 2015 році на чемпіонаті Європи у м. Ауронцо-ді-Кадоре (Італія) українська команда посіла 3 командне місце та 13 разів піднімалась на п'єдестал пошани: вибороли 6 золотих, 6 срібних, 1 бронзову медалі.

Національна збірна команда України з веслування на човнах «Дракон» взяла участь у Чемпіонаті Європи з веслування на човнах «Дракон», який відбувся у 2016 р. в м. Рим (Італія). Українські веслувальники за результатами змагань у всіх дисциплінах та у всіх класах 20 разів підіймалися на п'єдестал пошани та посіли 1-ше командне місце серед 17 країн-учасниць змагань, здобули Кубок націй вперше за всю історію існування веслування на човнах «Дракон» в Україні.

Крім того, національна збірна команда України з веслування на човнах «Дракон» взяла участь у Чемпіонаті світу, що пройшов у м. Москва (Росія) у 2016 р., та завоювала 8 комплектів медалей і посіла третє командне місце [27].

Згідно з наказом Міністерства молоді та спорту України від 17.03.2015 № 727, Федерації України з веслування на човнах «Дракон» надано статус Національної спортивної федерації.

Наказом Міністерства молоді та спорту України «Про затвердження Кваліфікаційних норм та вимог Єдиної спортивної класифікації України з неолімпійських видів спорту» (від 24.04.2014 № 1305) визначено, що майстер спорту України міжнародного класу з веслування на човнах «Дракон» повинен посісти місця в одному з перерахованих змагань (1–2 – на чемпіонаті світу двічі протягом трьох років поспіль; 1 – на чемпіонаті Європи двічі протягом трьох років поспіль) з урахуванням умов присвоєння спортивних звань та розрядів.

Спортивне звання «Майстер спорту України міжнародного класу» присвоюється за умови участі в офіційних міжнародних змаганнях екіпажів не менше ніж з 10 країн в одному виді програми; у разі участі в одній програмі екіпажів з 5 до 9 країн вимоги до мінімальної кількості місць подвоюються; у разі участі в одній програмі екіпажів менше ніж з 5 країн вимоги до мінімальної кількості місць потроюються [14].

5.5. Океанські перегони

Спортивні перегони на байдарках в океані спочатку починалися з коротких перегонів близько 700 метрів, але з розвитком конструкцій човнів гонки починали проводити на більшій дистанції, подалі у морі. Перші змагання в океані відбулися в Південній Африці в 1958 році. Інші відомі події також проводилися у Південній Африці: 240-кілометрову гонку від Порт-Елізабет до Східного Лондона, яка стартувала в 1972 році. Гонки на байдарках в океані були останньою дисципліною, яку визнала Міжнародна федерація каное.

Дистанція змагань з океанських перегонів може варіюватися від 10 км до багатоденних перегонів на великій відстані [33].

У посібнику з підготовки веслярів з перегонів в океані, який було складено та відредаговано Давидом Мокке (2016 р.), приведені дані щодо опитування професійних тренерів та веслярів з метою визначення найбільш необхідного спорядження. Всі експерти відмітили необхідність вміння плавати для веслярів у рятувальному жилеті та екіпіровкою: 10,34 % фахівців вважають, що потрібно долати хоча б 50–100 м, 44,68 % експертів рекомендують дистанцію до 500 м, 44,68 % наполягають на дистанції 500–1000 м (табл. 5.7) [57, с. 9].

Таблиця 5.7

Результати опитування тренерів, веслярів щодо необхідних засобів безпеки для океанських перегонів [57, с. 9]

№	Засоби безпеки	Кількість опитаних експертів, %
1	рятувальний жилет	93,88 %
2	поводок для човна	77,55 %
3	яскрава шапочка	77,08 %
4	яскравий одяг	75,51 %
5	яскравий брендинг	72,34 %
6	мобільний телефон	65,31 %
7	пристрій відстеження	38,78 %
8	сигнальний пристрій	31,82 %
9	поводок для весла	23,9 %
10	УКВ-радіо	15,56 %

Човни повинні бути сконструйовані таким чином, щоб човен утворював одне водонепроникне відділення. Усі отвори в корпусі діаметром більше 12 мм (зливні та вентиляційні отвори) мають бути обладнані кришкою, яка закріплена (рис. 5.5) [61, с. 23].



Рис. 5.5. Учасники Чемпіонату світу (до 23-х років), 18–19.11.2017. Гонконг, Китай [34]

Тема 3. Дисципліни веслування на байдарках і каное

Заняття 6

План

- 6.1. Каное з вітрилами.
- 6.2. Серфінг Waveski.
- 6.3. Рафтинг.
- 6.4. Ва'а (веслування на човні з аутригером).

6.1. Каное з вітрилами

Історія розвитку веслування на каное пов'язана з ім'ям Джона МакГрегора у Великобританії в ХІХ столітті. Каное «Роб Рой» було побудовано з дуба з кедровою палубою, довжиною п'ятнадцять футів, шириною двадцять вісім дюймів, дев'ять дюймів глибиною і вагою вісімдесят фунтів. Весло було довжиною сім футів з лопаттю на кожному кінці, а також невеликий парус і стріла клівер були засобами руху. Кокпіт був три фути завдовжки і вісімнадцять дюймів завширшки, і там були дві перегородки, шість футів одна від одної. Весло було не тільки рушієм, а й єдиним засобом рульового управління. Джон МакГрегор пройшов на такому човні близько тисячі миль внутрішніми водними шляхами та озерами в Європі, а потім здійснив інші подібні подорожі схожими суднами (рис. 6.1) [68].

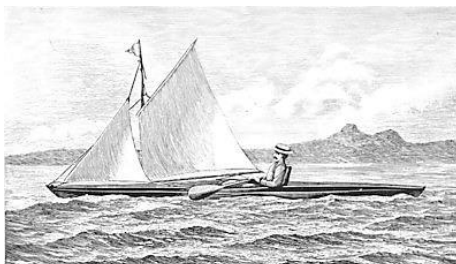


Рис. 6.1. Човен Джона МакГрегора [68]

Дж. МакГрегор заснував клуб з каное у 1866 р., який у 1874 р. став Королівським каное-клубом. У 1874 році клуб організував щорічні змагання, в 1875 році – Кубок «Вітрильний спорт». Кубок «Вітрильний

спорт» – це вражаючий виріб зі срібла вікторіанської епохи, і за нього все ще змагаються на чемпіонаті Великобританії.

Королівський клуб-каное було засновано на базі річки Темзи в Теддінгтоні, трохи вище за течією від мосту Кінгстон, де він наразі і є. Також клуби-каное виникли на Клайді (нині Лох-Ломонд), Мерсі, Хамбер та інших місцях. Ці клуби, як правило, розробляли власні стилі вітрильного каное і навіть використовували різні набори правил. Міжнародні змагання розпочались у 1886 р.: Міжнародний кубок Нью-Йоркського каное-клубу, який є найстарішим міжнародним трофеєм, за який і досі змагаються малі вітрильні судна, і залишається другим найстарішим – після Кубка Америки (рис. 6.1) [68].



Рис. 6.1. Міжнародний Кубок Нью-Йоркського клубу каное з вітрилом [73]

Уоррінгтон Баден-Пауелл (брат засновника скаутського руху), який був ще однією видатною фігурою у розвитку каное з вітрилом, побудував велику кількість човнів під назвою «Наутілу», які незабаром перетворилися на досить важкі судна з кермовим керуванням, що управляється ногами, і значним сталевим центральним бортом. До 1890-х років каное в стилі «Наутілу» могло нести центральну дошку вагою 65 фунтів, 70 фунтів рухомого баласту (зсунутий у навітряну сторону при закріпленні) та 190 фунтів фіксованого баласту. Варто зазначити, що кінець XIX століття відзначився епохою технічних інновацій, і гоночні човни будувалися, потім швидко ставали застарілими [68].

Американська асоціація каное була створена в США у 1880 році, базуючись на озері Джордж у штаті Нью-Йорк. Спочатку американські човни найбільше нагадували стиль «Наутілу». З кінця 1880-х років почали будувати гоночні човни з вітрилами з низьким надводним бортом, меншими кабінами і з таким обладнанням, що практично не могло бути використано для експедицій [68].

У Великобританії головними діячами Королівського клубу каное були Лінтон Хоуп і Бертрам де Квінсі. У 1908 р. майор Лінтон Хоуп спроектував човен «Хейз», який мав більш сучасний тип моделі із сплющеною кормою. У 1907 та 1908 рр. були проведені міжнародні змагання, в яких брали участь представники Великобританії, Австрії, Італії, Франції, Бельгії, Німеччини та США і змагалися за міжнародні трофеї, які були запропоновані Королівським каное-клубом. Змагальна діяльність на каное припинилася в 1914 році, а потім знову розвивалася до 1919 року. У 20-х роках ХХ століття було побудовано лише одне каное нової конструкції. Останні каное класу В були побудовані у 1932 році, але вони продовжували проходити Темзою до 1970-х років. У 1933 році Уффа Фокс, один з видатних діячів у вітрильному спорті, спроектував і побудував пару гоночних каное, на яких можна було змагатись як за британськими, так і за американськими правилами. У 1938 році в Австралії Алан Пейн, Білл Пейн і Брайс Мортлок, надихнувшись крейсерським каное «Брінхїлд» Уффи Фокс, розробили розсувне сидіння на каное [69].

Один із факторів, який вплинув на управління гонками вітрильних каное на міжнародному рівні, – потрапляння під егіду керівних органів каное, а не керуючих органів вітрильного спорту. Дослідниками зазначено, що це було неминуче в історичному плані, оскільки каное з вітрилами розвивалися разом з веслувальними, а човни подвійного призначення були дуже поширеними. Тоді гонки на малих човнах ніколи не були предметом уваги керівництва вітрильників – це з'явилося пізніше. Наприклад, Міжнародний союз гонок на яхтах став Міжнародною федерацією вітрильного спорту лише в 1996 році. Одним із наслідків цього стало те, що різні національні органи влади по-різному ставились до міжнародних змагань з вітрильних каное, і лише після довгих політичних суперечок Міжнародна федерація каное затвердила справжній чемпіонат світу. Перший захід був проведений на острові Хейлінг в 1961 році. Були представлені учасники з Німеччини, Великобританії, Швеції та США. Світові чемпіонати зазвичай проводяться раз на три роки. Протягом 1960-х років дизайн корпусу човна мав тенденцію до більш вузьких параметрів, особливо в дизайні Пітера Нетеркотта. Тоді вважалося бажаним перейти до однієї конструкції корпусу, і для цього був обраний дизайн Нетеркотта, який було прийнято в 1971 р. Це здавалося правильним кроком, і до 80-х років минулого століття змагання з вітрильного каное (мод. ІС) проходило щонайменше в десяти країнах на трьох континентах, а на чемпіонатах світу брали участь близько 60 учасників [70].

З 90-х років 20 століття тривали експерименти з підгонки у човнах асиметричного спінакера. Перші експерименти були проведені Джоном Шоу, Саймоном Хотчин, Роб Майкл, Енді Гіббс і Філ Аллан брали участь у розробках нової конструкції човнів. Роб Майкл витратив значну кількість часу на проектування систем та установок перед запуском першого асиметричного човна «Outlaw» у 1999 році. Судна, які оснащені спінакером, мають велику букву «А» біля головного вітрила, але продовжують носити логотип «ІС», стали відомими як «АС». Будівництво суден без спінакерів дещо застоювалося, і Стів Кларк із США запропонував повернути набір правил для вітрильних човнів фактично до рівня 1934 року, але зі значно меншою мінімальною вагою. Запропонована сукупність правил була розроблена за участю міжнародного співтовариства, зокрема Енді Патерсоном з Великобританії. Перероблений набір правил було прийнято МФК у 2009 році. Енді Патерсон побудував дуже мінімалістичний одномісний човен вагою 40 кг, що на 20 % менше мінімальної ваги, і це стало важливим для встановлення достовірності до нового обмеження. Філ Стівенсон побудував човен, техніка якого включала використання внутрішніх перегородок з пінополістиролу, які не створюють таких екстремальних твердих точок, як звичайне каркасне дерево. Чемпіонат світу 2011 р. став першою подією, де нові конструкції човнів змагалися за головні медалі. Його конструкції каное мали потужну корму, яка дозволялась правилами. Інші видатні дизайнери вітрильних каное – Стів Кларк із США та Алістер Уоррен, Філ Моррісон з Великобританії [71].



Рис. 6.2. Медалі Чемпіонату світу з каное з вітрилом [72]

Сьогодні каное з вітрилами перетворилось на високотехнічний легкий високоефективний вітрильник з вуглецевого волокна, де спортсмен може знаходитися на кінці розсувного сидіння. Човни спроектовані з максимальною довжиною 5,2 м, мінімальною шириною 0,75 м, максимальною площею вітрила 10 м², мінімальною загальною вагою паруса 50 кг та розсувним сидінням, яке дозволяє спортсмену

використовувати свою вагу на відстані 2 м від центральної лінії для протидії силі вітру. З початку ХХ століття змагання з каное під вітрилами розповсюдилися від Великобританії, США та Швеції до інших частин Європи, і сьогодні гонки проходять у Північній Америці, Європі та Австралії. Перший Чемпіонат світу відбувся у Великобританії в 1961 році, і з того часу вони проводяться кожні три роки; у 2017 році у м. Пвеллі (Великобританія) його виграв британський моряк Робін Вуд, срібну нагороду здобув Кріс Маас (США) та бронзу виборів Алістер Уоррен з Великобританії (рис. 6.3) [40].



Рис. 6.3. Чемпіон світу з вітрильного спорту на каное Робін Вуд, 2017 [40]

Чемпіонат Європи проводився з 1960-х років, але ця спортивна подія була офіційно оформлена під назвою «Кубок Європи» та врученням трофею – старовинної голландської скляної посудини для пиття [67].

6.2. Серфінг Waveski

Серфінг Waveski – це динамічний вид спорту, що поєднує веслування сидячи на дошці для серфінгу; нагадує велику дошку для серфінгу з додаванням сидіння, ремінців для ніг та ременя безпеки. Використовується дволопатеве весло. Раніше цей вид мав назву «веслування на водній лижі» (рис. 6.2).



Рис. 6.2. Схематичне зображення серфінгу Waveski [75]

Серфінг Waveski виник у 1970-х роках: байдарочники та серфінгісти об'єднали та пристосували своє обладнання для катання на хвилях. Реконструкція обладнання сприяла подальшому розвитку такому виду спортивної діяльності (рис. 6.4).



Рис. 6.4. Спортсменка з серфінгу Waveski (ICF. Waveski-surfing)

Всесвітня асоціація серфінгу Waveski (WWSA) займається розвитком та проведенням змагань в різних категоріях з серфінгу Waveski [107].

6.3. Рафтинг

Рафтинг – вид екстремального спорту, швидкісний сплав гірською річкою через пороги на надувному човні (рафті), плоту. У квітні 2018 року IFC та Всесвітня федерація рафтингу підписали історичну угоду, згідно з якою обидві сторони працюють з метою спільного розвитку рафтингу. Всесвітня федерація рафтингу (ВРФ) працює над тим, щоб надати рафтингу динамічний розвиток, приділяючи особливу увагу молоді та спортсменам з обмеженими можливостями. ВРФ регулярно проводить заходи на одних з наймальовничіших, але складних водних шляхів у світі [42].

Завдяки співпраці з IFC, рафтинг було включено у спортивну програму Міжнародної асоціації ігор майстрів, дебютуючи у 2020 році на Панамериканських іграх у Ріо-де-Жанейро.

ВРФ несе відповідальність за розвиток, контроль змагання з рафтингу у всьому світі. ВРФ зобов'язана пропагувати дух Олімпійського руху, поважати Олімпійську хартію та домагатися статусу програми на Олімпійських іграх; має намір вступити до Генеральної асоціації Міжнародної федерації спорту; боротися проти допінгу та всіх інших процесів і процедур, які можуть підірвати спортивну рівність, впроваджувати антидопінгові правила відповідно до Світового антидопінгового кодексу; популяризувати цей вид спорту як здорову та освітню діяльність для молоді; встановлювати й підтримувати правила проведення міжнародних змагань з рафтингу та участі у змаганнях; організувати чемпіонати світу, Кубки світу та континенту; розробити, керувати та контролювати програму підготовки керівництва ВРФ з рафтингу; розглянути питання захисту навколишнього середовища під час організації рафтингу [84]. У ВРФ (станом на 2021 р.) входить 39 країн, серед яких – Україна [85].

Рафтинг, як правило, проводиться у два заїзди. Мета рафтингу полягає в тому, щоб пройти відстань за найменший час. Умови змагань вимагають перетину воріт у порядку зростання їх номерів, уникаючи торкання жердин або пропуску воріт. Слаломна гонка проходить у два заїзди на одній і тій же гоночній трасі, і для розподілу очок враховується найкращий результат. Ворота утворені підвищеною жердиною. Нижче за течією ворота позначаються 5 зеленими та 5 білими кільцями, які чергуються між собою. Ворота, які вищі за течією, позначаються 5 червоними та 5 білими кільцями, які також чергуються між собою. Кількість воріт на маршруті слалому має бути не менше 8, але не більше 14, з яких від 2 до 6 воріт повинні бути вище за течією, рівномірно розподілені по правому і лівому берегах ліворуч від річки або русла. Всі ворота мають бути подолані відповідно до числової послідовності та встановленого напрямку, як зазначено на знаках, які вказують номер воріт. Доріжка повинна передбачати мінімальну довжину 3000 м, максимум – 7000 метрів. Під час спуску на будь-якому етапі перегонів не допускається навмисного фізичного контакту (весло проти весла, людина проти людини, людина проти весла або плоту). Такі дії караються 10 секундами, які додаються до загального часу гонки або навіть призводять до дискваліфікації. У випадку кількох 10-секундних покарань, штрафні секунди складаються [42].

Історія рафтингу. Рафтинг був завезений в Європу французькою компанією «Aventure Nouvelle» у 1984 році та почав швидко розпов-

сюджуватися на континенті. Перші змагання були організовані у Франції в 1984 році. У 1989 р. американо-російський фонд «Peace Found» у рамках кількох благодійних та освітніх проєктів організував першу міжнародну рафтинг-акцію, метою якої був розвиток відносин між двома націями, справедливо вважаючи таку діяльність об'єднуючою [42].

У 2019 р. в Австралії відбувся Чемпіонату світу з рафтингу на річці Таллі. Понад 300 рафтерів з 30 країн змагались в різних дисциплінах: спринт, поєдинок, слалом та спуск (рис. 6.5) [83].



Рис. 6.5. Учасники Чемпіонату світу з рафтингу на річці Таллі (Австралія), 2019 р. [83]

Гонки на рафтах проходять протягом декількох днів, на континентальному та світовому рівні проводять у чотирьох дисциплінах:

1) спринт, тривалістю 2–3 хвилини; нараховується 10 % від загальної кількості балів;

2) поєдинок команд протягом спринтерської траси з обов'язковим обходженням буїв; допускається повноцінний контакт у змаганнях на вибування; нараховується 20 % від загальної кількості балів; переможець кожного турніру переходить до наступного раунду, і, врешті-решт, у фіналі залишаться лише 2 команди;

3) слалом (дуже схожий на слалом на каное); нараховується 30 % від загальної кількості балів; ця дисципліна вимагає високого технічного рівня та колективної роботи команди для проходження 12 нижніх і верхніх воріт на порогах; торкання, навмисне переміщення воріт призводить до штрафу; кожна команда двічі проходить трасу, для визначення результатів зараховується найкращий час;

4) спуск (витривалість), даунрайвер: виснажливий вид змагань, який передбачає виконання спільної роботи в команді тривалістю від 20 до 60 хвилин; нараховується 40 % від загального балу; бали, які

зароблені командами в попередніх змаганнях, визначають їхнє становище у стартовому складі в групах до 5 рафтів [84].

6.4. Ва'а (веслування на човні з аутригером)

Човен ва'а, як правило, має поплавок або аутригер, прикріплений до основного корпусу для стійкості (рис. 6.6).



Рис. 6.6. Типове сучасне полінезійське каное з аутригером [80]

Човни ва'а подорожують Тихим океаном понад 4000 років. Стародавні полінезійці та їх предки проходили поміж Тихоокеанських островів у човнах ва'а і оселилися на більш віддалених островах. Ці каное часто були вітрильними суднами і могли бути набагато більшими, ніж сьогоднішні гоночні човни ва'а. Коли перші європейці прибули в Полінезію, вони зафіксували веслування на човнах довжиною до 30 м, які були призначені для тривалих океанських подорожей. Сучасний спорт ва'а поширився на більшій частині Полінезійських островів, але він також перемістився до Австралії, США, Канади, Південної Америки та Азії і, нарешті, до Європи. Ва'а як вид спорту виник на Таїті та Гавайях. На початку XIX століття перегони ва'а стали регулярною подією під час традиційного культурного фестивалю «Хейва» на Таїті. На Гавайях перегони почали з'являтися на початку XX століття. Такі клуби, як «Hui Nalu» та «Outrigger Canoe Club» були засновані в 1908 році і обидва продовжують працювати. На засіданні ради директорів у грудні 2009 року в Лондоні ICF привітав ва'а як визнану дисципліну IFC. Ва'а завдяки своїй універсальності стала популярною в країнах Тихого океану. Вперше у 2009 році ва'а був категорією на чемпіонаті світу зі спринту на каное, де параканое провело показові змагання. Сьогодні ва'а відіграє важливу роль у розвитку параканое [48].

Тема 4. Веслування на ялах. Народне веслування

Заняття 7

План

- 7.1. Веслування на ялах.
- 7.2. Народне веслування.
- 7.3. Морські багатоборства.

7.1. Веслування на ялах

Веслування на морських ялах перетворилася в спортивну з чисто прикладної в 30-х рр. ХХ ст., коли на зміну веслувальним рятувальним суднам у флоті прийшли моторні шлюпи і катери. Культивується веслування на 6 і 4-місних ялах зі стерновим. Гонки проводяться, як правило, по прямій дистанції 2000 м для чоловіків на 6-місних ялах і 1000 м для жінок, юнаків і дівчат на 4-місних ялах [1, с. 7].

З різних типів шлюпок, що відрізняються розмірами і особливостями форми, для туристських походів застосовуються такі:

1. Військово-морська 6-весельна шлюпка ЯЛ-6. Довжина – 6,1 м, найбільша ширина – 1,85 м, місткість – 13 осіб, максимальна вантажопідйомність – близько 2500 кг, повна вага човна без веслярів і вантажу – близько 750 кг. У далеких туристських походах судно може ходити як з вітрилами, так і з мотором.

2. Військово-морська 4-весельна шлюпка ЯЛ-4. Довжина – 5,25 м, найбільша ширина – 1,55 м, місткість – 9 осіб, максимальна вантажопідйомність – 1700 кг, повна вага без веслярів і вантажу – 450–650 кг.

У ЯЛ-6 номери веслярів групуються за місцем положення: загребні (номер один і номер 2); середні (номер 3 і 4); бакові (номер 5 і 6); праві (номер по правому борту шлюпки: номер 1, 3 і 5); ліві (номери 2, 4 і 6). Методика технічної підготовки кваліфікованих веслярів на ялах буде більш ефективною, якщо в її основі лежатимуть: а) орієнтовна основа дії і основні засоби вдосконалення рухових дій веслярів на ялах; б) критерії оцінки техніки і способи її вдосконалення з застосуванням мультимедійних засобів; в) оптимальні параметри техніки веслування в змагальній діяльності (рис. 7.1) [11].



Рис. 7.1. Навчання студентів ЧНУ ім. Петра Могили на ЯЛ-6 (доцент І. Бондаренко)

7.2. Народне веслування

Історія розвитку веслування на шлюпках і військово-морських ялах бере свій початок з часів Петра Великого. У 1718 р. указом царя Петра I був заснований перший у світі яхт-клуб, якому було присвоєно назву «Невський флот». За велінням Петра I, вельможам і дворянам було роздано 141 судно, які були побудовані на верфі [1, с. 4].

У період з 1928 по 1952 рр. проводилася першість СРСР з народного веслування, з 1953 – першості республік. У 1928 р. веслування (академічне і народне) увійшло в програму Спартакіади народів СРСР. [1, с. 5].

Дисципліна «народне веслування» – веслування на спеціальних шлюпках-одиначках та шлюпках-двійках зі стерновим. Спортивні човни для змагань з народного веслування відрізняються нерухомою «банкою» (сидінням) і найбільшою стійкістю на воді. Змагання з народного веслування проводяться на «гладкій воді», в акваторіях озер і нешироких річок, правила схожі з правилами проведення змагань з академічного веслування. В одному заїзді з народного веслування одночасно може стартувати не більше десяти екіпажів.

Правила з академічного веслування застосовуються і під час суддівства змагань на народних човнах з урахуванням таких особливостей:

- у змаганнях з веслування на народних човнах включаються заїзди на шлюпках-одиначках (Ш-1) і шлюпках-двійках (Ш-2) зі стерновим для чоловіків і жінок, юніорів та юніорок, юнаків та дівчат;
- кількість екіпажів, які стартують одночасно, не повинно перевищувати 10;
- ширина доріжки для кожного екіпажу повинна бути не менше 9 метрів;

- змагання проводяться на однотипних, що мають однакове покриття, човнах, які надаються повноважним організатором змагань;
- усі човни, які виділяються для проведення змагань, повинні бути однієї ваги і розміру;
- переобладнання човнів, установка рухливих деталей або розширених сидінь, а також видалення або заміна частин човна з метою полегшення і нанесення будь-яких покриттів не допускається;
- учасники змагань можуть використовувати свої весла з вертлюгами без переобладнання човна для їх установки, але вісь обертання встановлених вертлюгів повинна збігатися з віссю наявних у човні отворів;
- човни розподіляються серед учасників жеребкуванням, яке проводиться на засіданні суддівської колегії;
- на носі кожного човна повинен бути встановлений вертикально двосторонній номер розміром 20 см на 15 см, жовтого кольору; розмір цифр, які охоплюють чорним кольором, – 18 см на 13 см.

7.3. Морські багатоборства

Морські багатоборства – комплекс видів спорту, різних за своїм характером, навантаженням і способом виконання вправ. Спортсмени змагаються у плаванні на 400 м вільним стилем, стрільбі з малокаліберної гвинтівки на дистанції 50 м та легкоатлетичному кросі на 1,5 км. Дві вправи пов'язані з акваторією: веслування на морських ялах (2 км) та перегони на веслувально-вітрильних ялах.

Морські багатоборства не входять до переліку дисциплін, представлених на головних стартах чотириріччя – Олімпійських чи Всесвітніх іграх. Цей неолімпійський вид спорту офіційно визнаний в Україні. Розвитком на наших теренах займається Федерація морського багатоборства та акватлону України.

Веслування на ялах є одним з видів програми змагань з морського багатоборства. Крім неї в програму входять:

- п'ятиборство – плавання (дистанція від 100 до 400 м), кросовий біг (дистанція від 500 до 1500 м), стрільба з малокаліберної гвинтівки, веслування на ялах (дистанція від 500 до 2000 м), вітрильна гонка на ялах;
- чотириборство і триборство складається з будь-яких видів п'ятиборства.

Міжнародною федерацією морських видів спорту (ISSF) щорічно розробляється календар змагань, в якому значне місце посідають і змагання на ялах:

1. Міжнародні змагання з морського багатоборства.
2. Міжнародні змагання з веслування на ЯЛ-6.
3. Кубок Євразії з веслування на ЯЛ-6.
4. Чемпіонат Європи з морського багатоборства.
5. Міжнародні змагання з морського багатоборства та веслування на ЯЛ-4.

Веслування на шлюпках і ялах відрізняється тим, що весло закріплено на човні за допомогою різного виду пристроїв. Веслувати можна одним або двома веслами одночасно [19].

Тема 5. Паравеслування. Параканое

Заняття 8

План

- 8.1. Загальна характеристика адаптивного спорту.
- 8.2. Паравеслування.
- 8.3. Параканое.

8.1. Загальна характеристика адаптивного спорту

Як відомо, поняття «адаптивна» в назві фізичної культури, спорту підкреслює призначення засобів фізичної культури для осіб з відхиленнями у стані здоров'я. Зазначено, що адаптивний спорт характеризується компонентами:

- масовий (базовий) спорт;
- спорт вищих досягнень.

Зміст адаптивного спорту спрямований, насамперед, на формування у осіб з обмеженими можливостями (особливо талановитої молоді) високої спортивної майстерності і досягнення ними найвищих результатів, змагаючись з людьми, які мають аналогічні проблеми зі здоров'ям. Основна мета адаптивного спорту полягає у формуванні спортивної культури осіб з обмеженими можливостями, залученні їх до основних цінностей фізичної культури [10].

У дисертаційному дослідженні І. Когут (2016) відмічена структура адаптивного спорту (рис. 8.1).



Рис. 8.1. Структура адаптивного спорту [9]

Зазначено, що до програми змагань в межах Олімпійського руху людей з обмеженими можливостями включають:

- адаптовані Олімпійські види спорту;
- адаптовані неолімпійські види спорту;
- адаптовані специфічні нозологічно детерміновані види спорту;
- адаптовані спортивні дисципліни [6, с. 288–294].

Вказано, що академічне веслування підходить для всіх нозологічних груп, позитивно впливає на серцево-судинну й дихальну системи, опорно-руховий апарат. У людей, які займаються академічним веслуванням, підвищується ЖЕЛ, збільшується інтенсивність обмінних процесів, активізується пізнавальна діяльність. Паравеслування містить у собі як парні, так і розпашні класи суден, які пристосовані для веслярів з фізичними обмеженнями, а ці обмеження відповідають вимогам, викладеним у класифікаційних інструкціях з адаптивного веслування [21].

8.2. Адаптивне веслування (паравеслування)

Найперша згадка про веслування для людей з обмеженими можливостями пов'язана з Великобританією: Вустер-коледж для сліпих – інтернат для молоді з вадами зору. Учням було запропоновано займатися веслуванням та змагатись зі своїми однолітками із нормальним зором на регатах, включаючи Кубок Темзи на королівській регаті Хенлі в 1927 році. Директор інтернату, Джордж Кліффорд Браун, прогресивний керівник, вирішив розв'язати проблему демонстрації рівності, розвиваючи види спорту, в яких його студенти могли би змагатись без обмежень та змін, так щоб їх вважали рівнозначними фізично здоровим одноліткам, він хотів запропонувати та забезпечити розвиток тих видів спорту, які були представлені і в державних школах. У 1931 році Джордж Браун взяв участь у I Всесвітній конференції з роботи для сліпих, підкреслив свої амбіційні цілі, які школа прагнула домогтись: «В офіційних іграх я включаю лише ті, які можуть бути доведені до того ж рівня досконалості, як і школи для зрячих, і в яких змагання можуть відбуватися нарівні зі школами для зрячих [...]. Ці ігри [...] дозволять юнаку підтримувати постійний контакт із світом, який можна побачити. Це також доводить, що досконалість – це лише питання можливості...» [89].

Веслування було головним видом діяльності, на які звернув увагу Д. Браун у 1913 році, коли став керівником закладу. Веслування як вид спорту вже здобуло популярність серед сліпих ветеранів (чоловіків)

Першої світової війни, які були відправлені на реабілітацію в Сент-Данстан. Важливу роль у розвитку веслування для людей з вадами зору відіграла благодійна організація, яка була створена незрячим колишнім власником газети сером Артуром Пірсоном. Сліпі чоловіки та хлопці могли змагатися нарівні зі зрячими. А. Пірсон також сприяв придбанню елінгу для школи на річці Северн, яку було відкрито у 1923 році [89].

Хостел для сліпих солдатів і моряків Св. Данстану в м. Мерілбон також пропонував веслування для сліпих, включаючи детальну програму догляду, навчання для чоловіків, які втратили зір на Першій світовій війні. В програму було включено регулярні заняття з веслування на човнах на озері в Регентському парку. У липні 1914 року спортсмени хостелу Сент-Данстану здобули перемогу в регаті, на якій вони вибороли перемогу у студентів Вестмінстерського коледжу в 2-х з 3-х гонок [89].

У жовтні 1945 р. американські ветерани, які втратили зір у Другій світовій війні, вирішили організувати регату, що була присвячена Дню військово-морського флоту, яка відбулась на річці Шуйкіл у Філадельфії. Протягом наступних років докладалися зусилля щодо продовження програм веслування для спортсменів з обмеженими можливостями. Тед Неш, олімпійський весляр і тренер університету Пенсильванії та Пенн АС, працював над тим, щоб наблизити веслування до людей із вадами зору. У 1980 році Кріс Блекволл запровадив Філадельфійську веслувальну програму для інвалідів (Philadelphia Rowing Program for the Disabled-PRPD). Створено перший американський веслувальний клуб винятково для людей з обмеженими можливостями.

У 1970-х рр. в Австралії, Франції, Великобританії, Німеччині, Нідерландах та США виникла низка програм з адаптивного веслування. Перше змагання FISA з адаптивного веслування відбулося в 1991 році і проходило в Нідерландах. У 1995 р., на чемпіонаті світу з веслування в Тампере (Фінляндія), відбулася виставка «адаптивних» заходів [89].

Згодом між 1996–2000 роками FISA проведено кілька семінарів з адаптивного веслування у Берліні, Лондоні, Роттердамі та Філадельфії. У 2001 році для роботи над створенням системи класифікації та вдосконалення шляху до паралімпійської акредитації FISA утворено Адаптивну веслувальну комісію (комісія з паравеслування). Чемпіонат світу з веслування 2002 року вперше адаптував змагання з веслування до програми чемпіонату. Після Чемпіонатів FISA повідомила Міжнародний паралімпійський комітет (МПК), що подаватиме заявку

на включення веслування до Паралімпійських ігор 2008 року. У рамках процесу затвердження заявок FISA до 2005 р. потрібно було продемонструвати, що адаптивне веслування широко практикується в мінімум 24 країнах та трьох регіонах (Америка, Африка, Європа, Близький Схід, Азія чи Океанія). Ці рішення вимагали від національних федерацій (щонайменше 24 країн) брати участь у міжнародних змаганнях або регулярно проводити національні чемпіонати. FISA звернулась до національних федерацій підписати «Севільський протокол» як заяву про підтримку адаптивного веслування у своїх країнах [89].

Завдяки заходам щодо адаптивного спорту на Чемпіонаті світу з веслування 2003 року в Мілані та на Чемпіонаті світу з веслування серед юнаків та юніорів 2004 року в Баньолесі (Іспанія) адаптивне веслування продовжило розвиватися. Дисципліна досягла свого найвищого розвитку у 2007 році під час Чемпіонату світу з веслування в Мюнхені, коли вже змагалися 116 веслярів з адаптивного веслування у 58 класах човнів [89].

Членство FISA у Міжнародному паралімпійському комітеті з 2005 року, її включення до Паралімпійського руху, дебют веслувального спорту на Паралімпійських іграх у Пекіні 2008 року допомогли активізувати діяльність національних федерацій щодо розвитку паравеслування та розширення загальносвітового впливу спорту. На Паралімпійських іграх у Ріо-2016 26 країн змагалися з паравеслування за 12 медалей у чотирьох класах човнів. Всього було 48 човнів та 96 веслярів. Медалі в більшості здобули сім країн, найбільше медалей вибороли спортсмени з Великобританії [105].

Паравеслування поєднане з Міжнародною федерацією веслування: паравеслувальники беруть участь разом з працездатними спортсменами на деяких Кубках світу та Чемпіонатах світу з веслування. З 2013 року паравеслування поділялося на п'ять класів човнів: мікст «четвірки» PR3, мікст «двійки» PR3, мікст «двійки» PR2, «одиначки» PR1 (жінки) та «одиначки» PR1 (чоловіки). Екіпаж мікст – команда, в якій половина складається з чоловіків, а інша – з жінок. Починаючи з 2017 року, дистанція гонок змінилася з 1000 м на 2000 м для всіх змагань [105].

З 2017 року паравеслування поділено на вже дев'ять класів човнів:

- PR3: мікст «четвірка», мікст «двійка», «двійка» (чоловіки), «двійка» (жінки);
- PR2: мікст «двійка», «одиначка» (чоловіки), «одиначка» (жінки);
- PR1: «одиначка» (чоловіки), «одиначка» (жінки) [105].

Чемпіонат світу з академічного веслування включає такі змагання з паравеслування:

1. PR3. Змішана четвірка зі стерновим.
2. PR3. Змішана двійка (парна).
3. PR3. Двійка розпашна (чол.).
4. PR3. Двійка розпашна (жін.).
5. PR2. Змішана двійка (парна).
6. PR2. Одиночка (чол.).
7. PR2. Одиночка (жін.).
8. PR1. Одиночка (чол.).
9. PR1. Одиночка (жін.).

У змішаних змаганнях з паравеслування половина веслярів у команді повинні бути чоловіками, а половина – жінками.




Програма регати Паралімпійських ігор 2020 року:

1. PR3. Змішана четвірка зі стерновим.
2. PR2. Змішана двійка (парна).
3. PR1. Одиночка (чол.).
4. PR1. Одиночка (жін.) [92, с. 296–298].

У таблицях схематично представлено класи човнів з парного веслування (табл. 8.1).

Таблиця 8.1

Класи човнів з парного веслування (2017)

PR1 (PR1 1x) одиночка (чол., жін.)	
	
Середня довжина	6.32 м
Мінімальна вага	24 кг
PR2 (PR2 1x) одиночка (чол., жін.)	
	
Середня довжина	6.32 м
Мінімальна вага	22 кг
PR2 (PR2 Mix2x) «двійка» парна мікст	
	
Середня довжина	10.4 м
Мінімальна вага	37 кг



Продовження табл.

PR3 (PR3 Mix2x) «двійка» парна мікст	
	
Середня довжина	10.4 м
Мінімальна вага	27 кг

На Паралімпіаді у класах з розпашного веслування беруть участь лише «четвірки» (табл. 8.2).

Таблиця 8.2

Класи човнів з розпашного веслування (2017)

PR3 (PR3 2-) «двійка» розпашна (чол., жін.)	
	
Середня довжина	10.4 м
Мінімальна вага	27 кг
PR3 (PR3 Mix4+) «четвірка» розпашна зі стерновим мікст	
	
Середня довжина	13.7 м
Мінімальна вага	51 кг

Відповідно до Правил Міжнародної федерації веслування категорії для веслярів з пара-веслування:

А. PR3 (PR3 P1, PR3 P1 та відповідає вимогам PR3Mix2x; PR3 P1 та не відповідає вимогам PR3Mix2x; PR3 B1, PR3 B2, PR3 B3; раніше LTA – ноги, тулуб, руки): веслування відбувається на стандартних човнах, використовуються ковзні сидіння. Веслярі з допустимими порушеннями, які функціонально використовують ноги, тулуб і руки для веслування. Ці спортсмени характеризуються мінімальною втратою працездатності: ампутація, ДЦП, з мінімальним ураженням, як правило, лише з однією кінцівкою, неврологічні порушення, еквівалентні неповному ураженню при S1 (крижовий відділ), постійне погіршення зору. Одними з мінімальних критеріїв веслярів категорії PR3 є: повна втрата трьох пальців на одній руці; ампутація стопи [93, с. 339–340].

В. PR2 (раніше TA – руки, тулуб). Під час веслування використовуються лише м'язи тулуба та рук. У човні – фіксоване сидіння («банка»). Веслярі, які віднесені до класу PR2, як правило, можуть мати мінімальний недолік, еквівалентний, принаймні, одному з таких: двостороння на рівні коліна ампутація ніг або значне порушення чотириглавого м'яза; неврологічні порушення, еквівалентні повному ураженню на рівні L3 чи неповному ураженню на рівні L1 (поперековий відділ); або поєднання вищезазначеного, наприклад, одна нога з ампутацією на рівні коліна та одна нога зі значним порушенням чотириглавого м'яза; церебральний параліч, що вражає обидві нижні кінцівки [93, с. 340].

С. PR1 (раніше AS – руки та плечі). Човен має фіксоване сидіння і веслярі прив'язані до верхнього рівня грудей, щоб дозволяти лише рухи плечима та руками. Ці спортсмени, ймовірно, також будуть погано сидіти. Веслярі категорії PR1, як правило, мають такі порушення: церебральний параліч (вражено ноги, тулуб); неврологічне порушення з повним ураженням на рівні T12 або неповним ураженням при T10 (грудний відділ); двостороння висока ампутація ніг [93, с. 340].

D. NE (не має права). Цей спортивний клас призначений для веслярів, які пройшли процес класифікації FISA і не досягли мінімального рівня інвалідності, щоб мати право брати участь у змаганнях як паравесляра [93, с. 340].

Весляр може змагатися в більш «важкому» для нього функціональному спортивному класі, ніж в призначеному йому, але не допускається до участі у змаганнях в більш «легкому» спортивному класі. Наприклад, весляр, класифікований як PR2, може брати участь в змаганнях PR3, але не може брати участь в змаганнях PR1 [93, с. 340].

Спортивний клас призначається лише спортсмену, який має порушення, які призвели до постійного і перевіреного обмеження діяльності. Федерація спортсмена, майбутнього учасника змагань, повинна викласти всю необхідну відповідну медичну документацію через портал попередньої класифікації FISA не пізніше ніж за 40 днів до дати класифікації. Таким чином, FISA перевіряє порушення здоров'я спортсмена, постійність його обмеження. Медична документація включає (але не обмежується) історію хвороби або результати будь-яких відповідних досліджень (МРТ, КТ, ЕМГ, ЕЕГ, нервова провідність, візуальні тести), дату народження спортсмена та дату травми. Якщо документація не подана в необхідний термін, спортсмену може бути відмовлено в оцінці класифікації. Класифікатори FISA повинні бути кваліфіковані в одній або декількох з дисциплін: медична, технічна. Медичний класифікатор – кваліфікований лікар, ерготерапевт або

фізіотерапевт, особи, які мають компетенції та кваліфікацію, необхідні для проведення медичного розділу класифікації. Технічний класифікатор – особа з широкими практичними знаннями з веслування, наприклад, тренер з веслування, вчений з галузі спорту, колишній весляр або особа, що має подібну кваліфікацію, особи, які мають компетенції та кваліфікацію, необхідну для ведення технічного розділу класифікації. «Оцінка спортсмена» – процес (визначений методологією оцінювання, описаною в посібнику з класифікаторів FISA), за допомогою якого спортсмен оцінюється з метою надання спортивного класу та статусу [93].

Веслярі PR1 і PR2 вимагають спеціальних заходів безпеки під час тренувань і гонок. Зокрема, оргкомітет або голова журі можуть вимагати присутності додаткових рятувальних шлюпок на трасі під час усіх тренувань і гонок за участю екіпажів паралімпійського веслування, але особливо на змаганнях PR1 1x. Особливу обережність слід проявляти в погодних умовах, які можуть викликати надмірну неконтрольовану температуру тіла у паравеслярів [92, с. 301].

Перший клуб веслування для людей з обмеженими можливостями було приєднано до веслування у Великобританії в 1998 році, і зараз по всій країні існує декілька клубів, які пропонують веслування для людей з обмеженими можливостями. Доступне обладнання для таких веслярів, збільшення кількості місць для веслування означають, що веслування справді стало лідером в інклюзивному спорті. Команда Великобританії з веслування вдало виступала на чемпіонатах світу з 2003 року. На Паралімпійських іграх у Пекіні 2008 року Хелен Рейнсфорд і Том Аггар в одиночках вибороли золоті медалі для команди. У Лондоні 2012 р. 4-ка зі стерновим завоювали золоту нагороду. У 2015 році збірна Великобританії з паравеслування встановила світові рекорди як на воді, так із веслування в приміщенні на чемпіонаті Великобританії [28].

Видатні спортсмени-паравеслувальники України. У 2011 р. Міжнародна федерація веслування на спеціальній конференції в Італії у м. Варезе оголосила ім'я переможниці та володарки найвищої нагороди FISA в адаптованому веслуванні: спеціальну відзнаку отримала спортсменка Алла Лисенко, яка за підсумками 2011 р. серед близько 2000 претендентів стала лауреаткою Міжнародної нагороди з веслування. Спортсменка виграла чемпіонати світу з веслування у 2009 та 2011 роках, всі міжнародні змагання, в яких вона брала участь. У 2012 р. А. Лисенко виборола золоту нагороду на паралімпійських іграх (м. Лондон) [98].

Роман Полянський на Паралімпіаді в Ріо-де-Жанейро (2016 р.) в «одиначці» виборов для України золоту медаль. На дистанції 1000 м показав 4 хв 39,56 с. Спортсмен із ураженням опорно-рухового апарату відмітив, що він тренується два рази на день по 2 години, відпочиває лише у неділю, займається зі штангою, використовує домашній еспандер, виконує дихальну гімнастику [23].

На Чемпіонаті світу з академічного веслування у 2019 р. в м. Лінц-Отгенсхайм (Австрія) збірна команда України завоювала максимальну кількість ліцензій для участі у Паралімпійських іграх в Токіо – чотири з чотирьох можливих класів човнів, що включені до програми Ігор [13]. На Паралімпіаді у Токіо (2021 р.) за медалі буть змагатися веслярі в 4 видах: PR1M1x («одиначка», чоловіки), PR1W1x («одиначка», жінки), PR2Mix2x («двіка», мікст), PR3Mix4+ («четвірка», мікст).

8.3. Параканое

У 2008 році Міжнародна федерація каное (ICF) поставила за мету включення параканое в програму літніх Паралімпійських ігор – 2016 у Ріо-де-Жанейро (Бразилія). Протягом двох наступних років Комітетом параканое ICF на чолі з Джоном Едвардсом (США) була виконана робота щодо залучення спортсменів-веслярів з особливими потребами до участі у Чемпіонаті світу (2010 р.), адже для того, щоб вид спорту був включений у програму Паралімпіади, необхідна участь у чемпіонаті світу не менше 24 країн. У змаганнях Чемпіонату світу 2010 р. в Познані (Польща) взяли участь представники 28 країн від 5 континентів. Завдяки цьому 11 грудня 2010 на Генеральній асамблеї Міжнародного паралімпійського комітету в Гуанчжоу (Китай) було прийнято рішення про включення в програму Літніх Паралімпійських ігор – 2016 в Ріо-де-Жанейро двох видів спорту – триатлону і параканое. Міжнародна федерація каное (параканое) практикує проведення вебсеінарів з метою допомоги країнам у розвитку параканое та надання консультацій щодо класифікації спортсменів.

Перший чемпіонат України було проведено у Дніпрі (2013 р.). Рішення про введення нового виду спорту було прийнято після закінчення Паралімпіади в Лондоні.

На Паралімпіаді в Ріо-де-Жанейро дві нагороди здобули представники України. У чоловічій гонці класу KL3 Сергій Ємельянов показав кращий персональний час в сезоні – 39,81 секунди, завоювавши «золото». У жіночих змаганнях KL2 Наталія Логутенко стала срібним призером, поступившись першим місцем британці Еммі Виггс.

У параканое використовується два види човнів – байдарка (KL1, KL2, KL3) і полінезійське каное з аутригером (боковий поплавок) (VL1, VL2, VL3). Кожен човен адаптовано до відповідних функціональних можливостей членів екіпажу.

KL1 (VL1) (раніше А). Ця група призначена для веслярів, які мають тільки функції плеча. Клас KL1 здатний застосувати силу переважно за допомогою рук і або плечей. Спортсменам необхідно використання спеціального сидіння з високою спинкою.

KL2 (VL2) (колишній ТА). Веслярі використовують тулуб та руки, але обмежене використання ніг. Вони не можуть застосувати безперервну і контрольовану силу до підніжжя або сидіння для просування човна.

KL3 (VL3) (колишня LTA; ноги, руки, тулуб). Цей клас призначений для спортсменів з обмеженими фізичними можливостями, які можуть використовувати свої ноги, руки, тулуб для веслування, а також можуть застосовувати силу до підніжжя або сидіння для просування човна.

Офіційна відстань, яка визнана Міжнародною федерацією каное, становить 200 метрів. На Паралімпійських іграх беруть участь у змаганнях класи човнів (табл. 8.3) [58]:

Таблиця 8.3

Класи човнів, які беруть участь в Паралімпійських іграх за правилами 2019 р.

Х-ка човнів	Спортсмени (стать)	
	Чоловіки	Жінки
KL1 200 м	+	+
KL2 200 м	+	+
KL3 200 м	+	+
VL2 200 м	+	+
VL3 200 м	+	

На чемпіонатах та Кубках світу на дистанції 200 м беруть участь спортсмени на тригерах – чоловіки (VL1) та жінки (VL1, VL3). На Паралімпійських іграх – 2020 розігрується 5 комплектів нагород серед чоловіків та 4 – серед жінок. У змаганнях беруть участь 90 спортсменів.

Мінімальна вага байдарки – 12 кг, мінімальна ширина – 50 см і довжина 520 см. Каное (тригер) має мінімальну вагу корпусу 10 кг і довжину 720 см, ширина корпусу не визначена (рис. 8.1).



Рис. 8.1. Човен з аутригером

У веслуванні на байдарках використовуються винятково дволопатеві весла (рис. 8.2), у тригерах – за допомогою однолопатевих (рис. 8.3).



Рис. 8.2. Дволопатеве весло



Рис. 8.3. Однолопатеве весло

Весла жодним чином не повинні кріпитися до човна. Човни повинні бути сконструйовані таким чином, щоб вони залишалися плавучими у разі наповнення водою. Жодна частина тіла спортсмена не повинна бути прикріплена до човна. Такі кріплення необхідно видалити. Будь-яка обв'язка, яка використовується для з'єднання спортсмена з човном, повинна мати тип «швидкого вивільнення», і спортсмен може це продемонструвати до початку змагань. На змаганнях човен, який покидає виділену смугу руху або перекидається, дискваліфікується з перегонів [58].

Терміни з теми «Адаптивне веслування»

Адаптивне обладнання: прилади та пристосування, адаптовані до особливих потреб спортсменів, і використовуються спортсменами під час змагань для досягнення результатів.

Оцінка спортсмена: процес, за допомогою якого спортсмен оцінюється відповідно до правил класифікації для того, щоб спортсмену можна було присвоїти статус спортивного класу.

Персонал підтримки спортсменів: будь-який тренер, тренер, менеджер, перекладач, агент, персонал команди, офіційний, медичний персонал, який працює або лікує спортсменів, які беруть участь у змаганнях.

Головний класифікатор: класифікатор, призначений виконавчим комітетом для керівництва, адміністрування, координації та реалізації питань класифікації для конкретного змагання відповідно до правил про класифікацію.

Класифікація спортсменів: групування спортсменів у спортивні класи відповідно до того, наскільки їхнє погіршення впливає на основні види діяльності у кожному конкретному виді спорту чи дисципліні.

Консультативна комісія з питань класифікації: група досвідчених міжнародних класифікаторів, призначених виконавчим комітетом FISA, які відповідають за надання медичної та технічної експертизи з метою інформування та керівництва питаннями класифікації FISA.

Система класифікації: структура, яку використовує FISA для розробки та призначення спортивних класів для паравеслування.

Спортивний клас: категорія змагань, визначена FISA, посилюючись на те, наскільки спортсмен може виконувати конкретні завдання та заходи, необхідні для занять спортом [93].

Тема 6. Спортивні споруди та обладнання для веслування

Заняття 9

План

- 9.1. Веслувальні бази.
- 9.2. Обладнання веслової дистанції.
- 9.3. Перелік спортивного обладнання, спортивного інвентарю для ДЮСШ, ШВСМ, ЦОП, спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю з веслування.

9.1. Веслувальні бази

Усі спортивні споруди поділяються на спеціальні (окремі) для одного виду спорту (спеціалізовані зали, басейни, поля, велотреки тощо) та комплексні, які пристосовані для занять кількома видами спорту (водні комплекси, комплексні майданчики, спортивні корпуси та ін.). За об'ємно-просторовим розміщувальним підходом спортивні об'єкти поділяють на відкриті та закриті. За сезонним підходом спортивні споруди ділять на споруди для літніх і зимових видів спорту [17, с. 12].

Залежно від призначення веслувальної бази за видом (видами) веслувального спорту її слід проєктувати для академічного веслування або веслування на байдарках і каное, народного веслування чи універсального (яке призначене для двох або трьох видів веслування). При цьому кількість човнів різного класу для кожного виду веслування повинна складати не менше одного комплекту. Склад комплектів човнів: а) для академічного веслування – 44 човни; б) для веслування на байдарках і каное – 40 човнів; в) для народного веслування – 24 човни. Пропускню спроможність баз (на один комплект човнів) залежно від призначення бази за видами веслувального спорту слід приймати: а) для академічного веслування – 140 осіб за зміну; б) для веслування на байдарках і каное – 60 осіб за зміну; в) для народного веслування – 44 особи за зміну.

Елінг (елінги) з майданчиком для наладки й огляду човнів повинен розміщуватися в районі причалів (рис. 9.1).



Рис. 9.1. Елінг веслувальної станції ЧНУ ім. Петра Могили

На базах, призначених для проведення змагань, в межах елінга слід передбачати влаштування відкритого майданчика з твердим покриттям для тимчасового розміщення човнів.

На веслувальних базах цілорічної дії для академічного веслування та (або) для веслування на байдарках і каное слід передбачати зали веслувальних басейнів. Внутрішня поверхня огорожувальних конструкцій залів веслувальних басейнів повинна бути вологостійкою, а поверхня підлоги – неслизькою.

На базах цілорічної дії пропускною спроможністю за зміну не менше 200 осіб слід передбачати зал для загальної фізичної підготовки, а також приміщення для групових занять із силової підготовки. Суддівська вишка повинна розміщуватися у створі фінішу. У разі, коли бази призначені для змагань високого рівня, вишка повинна бути стаціонарною і в її складі, крім місць для суддів, повинні бути додатково передбачені: місце (кабіна) для інформатора (диктора) та приміщення для апаратури і персоналу, що обслуговує [7].

Веслувальний канал – гідротехнічна споруда для занять та проведення змагань з веслувального спорту.

9.2. Обладнання веслової дистанції

Для змагань застосовуються такі категорії (системи) розмітки та обладнання дистанції, визнані FISA:

1) категорія «А» (система «Альбано»). Дистанція розмічається буями, поділяючими її на доріжки, та табличками з номерами доріжок, закріпленими на поперечних тросах над дистанцією, посередині кожної доріжки. Буї виготовляються з еластичного матеріалу, який

забезпечує неушкодженість човнів та весел у разі зіткнення з ними або під час удару, та фарбуються у білий, помаранчевий або жовтий колір. Ширина доріжок для кожного човна повинна бути не менше 12,5 м і не більше 15 м для категорій систем розмітки «А» і «Б» та 15 м – для системи розмітки «В».

Перші буї на дистанції повинні бути встановлені за 10 м від лінії старту. Усі буї стартової зони (100 м), а також буї у створі кожної 250-метрової відмітки повинні бути червоними та однаковими на усіх доріжках. Троси з табличками номерів доріжок мають бути натягнені через кожні 500 м дистанції, а трос на фініші – за 5 м за лінією створу. Таблички з номерами доріжок повинні знаходитися на висоті не менше 3 м від поверхні води. Нумерація доріжок починається з лівого боку дистанції. Межі стартової зони позначаються двома білими прапорами з обох сторін дистанції. Лінія фінішу розмічається двома червоними прапорами на білих буях, розміщених за 5 м від зовнішніх бокових меж дистанції. Останній ряд буїв, що розмічають доріжки на фініші, повинен бути за лінією створу на відстані від 1 до 5 м. Кожні 250 м дистанції відмічаються щитами на березі або великими буями за зовнішніми межами дистанції розміром не менше одного кубічного метра з позначенням відстані від старту;

2) категорія «Б» (система плаваючої розмітки). Система розмітки цієї категорії практично є системою «Альбано», але без підвішених на тросах номерів доріжок. Ця розмітка може бути спрощена для місцевих змагань за рахунок збільшення відстані між великими буями або щитами на березі до 500 метрів. При цьому зберігаються вимоги до означення ліній створів;

3) категорія «В» (система повітряної розмітки). Розмітка дистанції виконується шляхом підвішування на тросах номерів доріжок з дотриманням вимог, вказаних для системи «Альбано», а також означення бокових меж дистанції буями або бакенами, розташованими на відстані не більше ніж 250 м один від одного [16].

9.3. Перелік спортивного обладнання, спортивного інвентарю для ДЮСШ, ШВСМ, ЦОП, спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю з веслування

Наказом Міністерства молоді та спорту України «Про затвердження Порядку забезпечення закладів фізичної культури і спорту спортивним обладнанням, спортивним інвентарем та встановлення строків їх використання» (від 10.06.2014 № 1851) визначено необхідний перелік спортивного обладнання з академічного веслування (табл. 9.1; 9.2; 9.3).

**Необхідний перелік спортивного обладнання
з академічного веслування [15]**

Обладнання та інвентар спеціального призначення	
Весла парні в комплекті	2
Весла розпашні в комплекті	2
Запасні весла, положки, кочети, штирі, банки, підніжки, наконечники форштевня (шарики), каблуки та накладки для весел, лючки, трос, кіль, стерновий пристрій тощо	2
Каретка (банка), полозка та підніжка в комплекті	2
Козелки для зберігання та налаштування човнів	2
Кронштейни для човнів парний та розпашний в комплекті (уключини, штирі, кріплення тощо)	2
Пліт навчальний (на 8–10 посадочних місць та стернового) для груп початкової та попередньої базової підготовки	4
Пліт навчальний (на 8–10 посадочних місць та стернового) для груп початкової та попередньої базової підготовки	4
Пристрої та інструмент для налаштування човнів	2
Рятувальний жилет	1
Спеціальний причіп та автомобіль-буксирвальник для перевезення човнів для веслування академічного	5
Човен академічний вісімка (8+)	4
Човен академічний двійка без стернового (2-)	4
Човен академічний двійка парна (2х)	4
Човен академічний одиначка (1х)	4
Човен академічний четвірка без стернового (4-)	4
Човен академічний четвірка парна (4х)	4
Човен академічний четвірка розпашна зі стерновим (4+)	4
Човни без кочетів (байдарки, каное тощо) для забезпечення тренувального процесу групам початкової та попередньої базової підготовки (одно- та багатомісні)	4
Човни з кочетами (шлюпки, яли тощо) для забезпечення тренувального процесу групам початкової та попередньої базової підготовки (одно- та багатомісні)	4
Човни навчальні та інші плавзасоби, необхідні для забезпечення тренувального процесу групам початкової та попередньої базової підготовки (залежно від кількості посадочних місць)	4
Обладнання та інвентар допоміжного призначення	
Бігові лижі, лижоролери, ковзани, роликів ковзани тощо в комплекті (кріплення, палки, взуття, змащення, чохли для перевезення тощо)	5
Велосипед спортивний	4
Веслувальний тренажер типу «Concept – 2»	5
Комплект тренажерів для силової підготовки	5
Набір грифів та штанг різних розмірів і конфігурації у зборі (різновагові)	10
Обладнання для тестування функціонального стану спортсменів	4
Тренажер для жиму штанги лежачи	5
Тренажер для розвитку м'язів живота	5

Практикум з веслування

Продовження табл.

Тренажер для розвитку м'язів спини	5
Туристичний намет	5
Технічні засоби, обладнання та інвентар	
Катер тренерський з двигуном	4
Козелки для зберігання та налаштування човнів	2
Пліт причальний для човнів академічних	5
Контрольно-вимірювальні, суддівські та інформаційні засоби	
Електромегафон для тренерів	4
Бінокль для тренерів	2
Ваги для зважування	2
Велоергометр	2
Відеокамера у комплекті з монітором	5
Комп'ютер портативний	4
Переговорні прилади (рації)	2
Пульсометр	2
Секундомір електронний	2
Малоцінні та швидкозношувані матеріали	
Електроінструмент для ремонту спортивного інвентарю (дриль, лобзик, точило, циркулярна пилка тощо)	згідно з інструкцією
Лакофарбові матеріали для ремонту спортивного інвентарю (лаки, фарби, епоксидні та поліефірні смоли, клей ПВА, герметики, шпаклівка тощо)	згідно з інструкцією
Матеріали для ремонту спортивного інвентарю (наждачний папір, тканина ківларова, скловолоконна, карбонова)	згідно з інструкцією
Ручний інструмент для ремонту спортивного інвентарю (стамески, рашпілі, рубанки, струбцини, пилки тощо)	згідно з інструкцією

Таблиця 9.2

Необхідний перелік спортивного обладнання з веслування на байдарках і каное [15]

Обладнання та інвентар спеціального призначення (укр. позначення)	
Байдарка К1	4
Байдарка К2	4
Весло байдаркове	4
Весло каное	4
Каное С1	4
Каное С2	4
Обладнання та інвентар допоміжного призначення	
Рятувальний жилет	1
Бігові лижі (кріплення, палки, взуття, змащення, чохли для перевезення тощо)	5
Велоергометр	2
Велосипед	4
Комплекти грифів та штанги різних розмірів і конфігурації у зборі	10
Силовий тренажер	10
Тренажер байдарка	5
Тренажер для зиму штанги лежачи	5
Тренажер для розвитку м'язів живота	5

Продовження табл.

Тренажер для розвитку м'язів спини	5
Тренажер каное	5
Туристичний намет	5
Технічні засоби, обладнання та інвентар	
Бінокль для тренерів	2
Двигун підвісний двотактовий	8
Електромегафон для тренерів	4
Переговорні прилади (рації)	2
Пліт причальний для човнів спортивних	10
Пульсометр	2
Контрольно-вимірвальні, суддівські та інформаційні засоби	
Відеокамера в комплекті з монітором	3
Обладнання для тестування функціонального стану спортсменів	6
Малоцінні та швидкозношувані матеріали	
Ремонтний матеріал (лаки, фарби, епоксидні та поліефірні смоли тощо)	6

Таблиця 9.3

**Необхідний перелік спортивного обладнання
з веслувального слалому [15]**

Обладнання та інвентар спеціального призначення	
Байдарка К1	4
Весло для байдарки	4
Весло для каное	4
Каное С1	4
Каное С2	4
Обладнання та інвентар допоміжного призначення	
Віхи для воріт	2
Дріт (трос) для установа траси	2
Пульсометр	2
Силовий тренажер типу «Концерт»	6
Тренажер байдарковий	6
Тренажер каное	6
Контрольно-вимірвальні, суддівські та інформаційні засоби	
Відеокамера в комплекті з монітором	5
Бінокль для тренерів	5
Ваги для зважування	2
Відеокамера у комплекті з монітором	5
Комп'ютер портативний	4
Переговорні прилади (рації)	2
Пристрої та інструмент для налаштування човнів	2
Секундомір	2
Технічні засоби, обладнання та інвентар	
Катер супроводжувальний	10
Двигун	8
Козелки для човнів	5

7. Завдання для самостійної роботи

Обсяг самостійної роботи на 6 семестр становить 112 годин.

№	Напрямок самостійної роботи	Обсяг годин	№ тем лекційних занять
1	Робота над конспектом лекцій	25	1–9
2	Опрацювання додаткових джерел (спеціальної літератури та електронних ресурсів)	25	1–9
3	Виконання самостійних завдань	50	1–9
4	Підготовка до підсумкової контрольної роботи	12	1–9

Вказівки та пояснення до виконання завдань самостійної роботи:

1. Самостійне опрацювання додаткових джерел здійснюється відповідно до переліку, наведеному у цій програмі.

2. Електронні документи, рекомендовані до вивчення, доступні для студентів з локальної мережі та мережі Інтернет (сайти ФАВУ, FISA, ICF).

3. Самостійна робота з літературою та електронними джерелами має знайти відображення в конспекті з курсу.

8. Вимоги до написання рефератів

Вимоги:

- 1 сторінка – титульний аркуш;
- 2 сторінка – план і після нього – текст (10–12 сторінок);
- 14 шрифт Times New Roman;
- міжрядковий інтервал – 1,5; абзац – 1,25; вирівнювання «за шириною»;
- список джерел – 10–12;
- використовуючи літературні джерела в тексті в разі посилання на джерело у круглих дужках вказується прізвище та ініціали автора та рік видання публікації.

Під час написання потрібно використовувати матеріали фахових видань 2016–2020 рр.: журнали та збірники наукових праць «Спортивна наука України», «Спортивна медицина», «Спортивний вісник Придніпров'я», «Слобожанський спортивний вісник» та ін.

1. *Приклад оформлення джерела:* Бондаренко І., Мінц М., Сергієнко Ю., Головаченко І., Бондаренко О., Кураса Г. Дослідження можливостей використання 6-хвилинного веслування на ергометрі Concept2 для оцінки рівня витривалості у студентів. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2019. № 1(75). С. 41–48, DOI: 10.15391/snsv.2020-1.007.

Теми рефератів

1. Техніка академічного веслування.
2. Історія розвитку академічного веслувального спорту в Україні.
3. Історія розвитку академічного веслування у світі.
4. Історія проведення відомих міжнародних регат з веслування.
5. Олімпійські чемпіони з академічного веслування.
6. Спортсмени-веслярі України – учасники Олімпійських ігор.
7. Олімпійські чемпіони з веслування на байдарках та каное.
8. Спорт ветеранів: академічне веслування, веслування на байдарках і каное.
9. Спринт: веслування на байдарках і каное-веслування на «гладкій воді».
10. Олімпійські класи човнів в академічному веслуванні: видатні спортсмени.
11. Неолімпійські види з веслувального спорту, які визнані в Україні.
12. Паравеслування. Історія розвитку в Україні.
13. Прибережне веслування, види змагань.

14. Веслування на тренажерах.
15. Розвиток веслування на тренажерах у світі.
16. Історія розвитку веслувального слалому у світі.
17. Екстремальний веслувальний слалом, перспективи розвитку.
18. Веслування на байдарках і каное. Марафон.
19. Розвиток каное-поло в Україні.
20. Веслування на байдарках і каное. Фристайл.
21. Веслування на човнах «Дракон».
22. Веслування на байдарках і каное. Океанські перегони.
23. Параканое: історія розвитку в Україні.
24. Веслування стоячи (веслування на сап-бордах).
25. Розвиток рафтингу в Україні.
26. Розвиток видів спорту, які поєднують рухову активність з веслуванням.
27. Студентський спорт: історія розвитку веслування.
28. Результати виступів студентів-веслярів України на універсиадах.
29. Сучасні спортивні споруди з веслування.
30. Спортивне обладнання з веслування.

9. Варіанти самостійних робіт

Самостійна робота № 1

Варіант 1

Завдання № 1	Олімпійські класи човнів в академічному веслуванні, чоловіки.
Завдання № 2	Вага стернового в академічному веслуванні. Умови допуску стернового до змагань.
Завдання № 3	Характеристика човна 8+ «вісімка» (склад екіпажу, човен).
Завдання № 4	 Характеристика класу човнів

Варіант 2

Завдання № 1	Олімпійські класи човнів в академічному веслуванні, жінки.
Завдання № 2	Розподіл веслярів-ветеранів в академічному веслуванні за віковими категоріями.
Завдання № 3	Характеристика човна 4+ «четвірка» (склад екіпажу, човен).
Завдання № 4	 Характеристика класу човнів

Варіант 3

Завдання № 1	Міжнародна Федерація веслування академічного. Структура.
Завдання № 2	Умови участі у змаганнях з академічного веслування веслярів-ветеранів.
Завдання № 3	Характеристика човна 4x «четвірка» (склад екіпажу, човен).
Завдання № 4	 Характеристика класу човнів

Практикум з веслування

Варіант 4

Завдання № 1	Загальна характеристика човна в академічному веслуванні.
Завдання № 2	Правила змагань. Лідирування в академічному веслуванні.
Завдання № 3	Характеристика човна 2+ «двійка» (склад екіпажу, човен).
Завдання № 4	 <p>Характеристика класу човнів</p>

Варіант 5

Завдання № 1	Загальна характеристика академічного веслування.
Завдання № 2	Забезпечення безпеки учасників змагань.
Завдання № 3	Характеристика човна 2х «двійка» (склад екіпажу, човен).
Завдання № 4	 <p>Характеристика класу човнів</p>

Самостійна робота № 2

Варіант 1

Завдання № 1	Характеристика веслування як виду спорту (види веслування).
Завдання № 2	Класи екіпажів у веслуванні на «драконах».
Завдання № 3	Типи човнів у веслуванні на «драконах».
Завдання № 4	Прибережне веслування: умови проходження дистанції.

Варіант 2

Завдання № 1	Веслування на ергометрах, загальна характеристика.
Завдання № 2	Прибережне веслування, загальна характеристика
Завдання № 3	Рафтинг, сучасний розвиток.
Завдання № 4	Типи човнів у веслуванні на «драконах».

Варіант 3

Завдання № 1	Особливості проходження дистанції на змаганнях з веслування на «драконах».
Завдання № 2	Прибережне веслування, загальна характеристика.
Завдання № 3	Веслування на ялах, загальна характеристика.
Завдання № 4	Морські багатоборства (веслування).

Варіант 4

Завдання № 1	Веслування на народних човнах, загальна характеристика.
Завдання № 2	Розподіл змагань з веслування на драконах за умовами проведення.
Завдання № 3	Рафтинг, сучасний розвиток.
Завдання № 4	Кануполо, загальна характеристика.

Варіант 5

Завдання № 1	ЯЛ-4, ЯЛ-6, характеристика човнів з веслування на ялах.
Завдання № 2	Човни, весла, інше обладнання у веслуванні на «драконах».
Завдання № 3	Стартова процедура у змаганнях з прибережного веслування.
Завдання № 4	Характеристика човнів з народного веслування.

Варіант 6

Завдання № 1	Кількість веслярів у драгонботах. Барабанщик, стерновий: роль в екіпажі човна «дракон».
Завдання № 2	Види рафтів.
Завдання № 3	Характеристика гри кануполо.
Завдання № 4	Веслування на каяках.

Самостійна робота № 3

Варіант 1

Завдання № 1	Паравеслування як вид адаптивного спорту.
Завдання № 2	Класи човнів з паравеслування.
Завдання № 3	Класи човнів з параканое.

Варіант 2

Завдання № 1	Паравеслування: адаптивні категорії.
Завдання № 2	Видатні спортсмени-паравеслувальники України.
Завдання № 3	Характеристика класу човнів у паравеслуванні: PR3 (раніше – LTA).

Варіант 3

Завдання № 1	Особливості проведення змагань у паравеслуванні.
Завдання № 2	Класи човнів з параканое.
Завдання № 3	Характеристика класу човнів у паравеслуванні: PR2 (раніше – TA).

Рівень сформованості практичних навичок з веслування на ергометрі здійснюється за допомогою 5-бальної шкали оцінок, яка також використовується в системі фізичного виховання в ЧНУ ім. Петра Могили.

**Шкала оцінки результатів 6-хвилинного веслування
на ергометрі Concept2**

Якісна оцінка				
низька	нижча від середньої	середня	вища від середньої	висока
Бали				
1	2	3	4	5
(чол.)				
1107,10 м – 1220,79 м	1220,79 м – 1334,48 м	1334,48 м – 1448,17 м	1448,17 м – 1561,86 м	1561,86 м – 1675,55 м
(жін.)				
895,42 м – 1002,74 м	1002,74 м – 1110,06 м	1110,06 м – 1217,37 м	1217,37 м – 1324,69 м	1324,69 м – 1432,01 м

10. Забезпечення освітнього процесу

Навчально-методичний матеріал: навчальний посібник.

Мережа Інтернет: сайти Міжнародної федерації веслування FISA, Федерації академічного веслування України, Міжнародної федерації байдарки та каное ICF.

Обладнання: водна станція ЧНУ ім. Петра Могили, навчальні човни з академічного веслування – 10 шт. (рис. 10.1), спортивні човни з академічного веслування (всі класи: 1х, 2х, 4х, 2-, 4-, 8+); 8 веслувальних ергометрів; спортивна зала.



Рис. 10.1. Веслування на навчальних човнах (ЧНУ ім. Петра Могили)

11. Перелік питань підсумкового контролю

1. Олімпійські класи човнів в академічному веслуванні.
2. Розподіл веслярів-ветеранів в академічному веслуванні за віковими категоріями.
3. Характеристика човнів а академічному веслуванні: 2+, 4+, 8+ (склад екіпажу).
4. Умови участі у змаганнях з академічного веслування веслярів-ветеранів.
5. Характеристика човнів в академічному веслуванні: 1x, 2x, 4x (склад екіпажу).
6. Загальна характеристика академічного веслування.
7. Забезпечення безпеки учасників змагань з академічного веслування.
8. Вага стернового в академічному веслуванні. Умови допуску стернового до змагань.
9. Неолімпійські класи човнів в академічному веслуванні.
10. Умови, за яких змагання в академічному веслуванні підлягають припиненню.
11. Склад суддівської колегії в академічному веслуванні.
12. Старти на змаганнях з академічного веслування. «Швидкий старт» в академічному веслуванні.
13. Федерація академічного веслування України (мета діяльності, структура).
14. FISA. Міжнародна федерація академічного веслування (мета діяльності, структура).
15. Діяльність Міжнародної федерації з веслування на байдарках і каное (ICF).
16. Загальні обов'язки суддів.
17. Старти на змаганнях з академічного веслування. Фальстарт в академічному веслуванні.
18. Поняття «навал» в академічному веслуванні.
19. Характеристика категорії легкої ваги в академічному веслуванні (жінки, чоловіки).
20. Загальні причини покарань та санкції на змаганнях з академічного веслування.
21. Характер порушень на змаганнях з академічного веслування.
22. Положення про змагання (академічне веслування). Розділи положення.
23. Правила проходження дистанції на змаганнях з академічного веслування.
24. Жеребкування в академічному веслуванні.

25. Характер та види змагань з академічного веслування.
26. Прибережне веслування, загальна характеристика.
27. Типи човнів у прибережному веслуванні.
28. Особливості проходження дистанції на змаганнях з прибережного веслування.
29. Спеціальні умови безпеки прибережного веслування.
30. Особливості конструкції човнів у прибережному веслуванні. Класи човнів у прибережному веслуванні.
31. Спеціальні умови безпеки прибережного веслування (притулки). Вимоги до човнів для прибережного веслування та обладнання.
32. Старт та фініш на змаганнях з прибережного веслування.
33. Стартова процедура у змаганнях з прибережного веслування.
34. Особливості проведення змагань з прибережного веслування.
35. Прибережне веслування. Пляжний спринт, загальна характеристика.
36. Види веслувального спорту, які офіційно визнані в Україні як «неолімпійські».
37. Обладнання веслової дистанції. Категорія «А» (система «Альбано»).
38. Обладнання веслової дистанції. Категорія «Б» (система плаваючої розмітки).
39. Обладнання веслової дистанції. Категорія «Б» (система повітряної розмітки).
40. Веслування на ергометрах (у приміщеннях), загальна характеристика.
41. Класи екіпажів у веслуванні на «драконах».
42. Жеребкування у змаганнях з веслування на «драконах».
43. Вікові категорії учасників змагань з веслування на «драконах».
44. Типи човнів у веслуванні на «драконах».
45. Суддівство на змаганнях з веслування на «драконах».
46. Правила проходження дистанції на змаганнях з веслування на «драконах».
47. Навал на змаганнях з веслування на «драконах».
48. Розподіл змагань з веслування на «драконах» за умовами проведення.
49. Веслування на ялах, загальна характеристика.
50. Веслування на народних човнах, загальна характеристика.
51. Морські багатоборства (веслування).
52. Розвиток веслування на байдарках і каное. Жіноче каное.
53. Кануполо, загальна характеристика.
54. Правила гри з каное-поло.
55. Веслувальний слалом, класи човнів.
56. Екстремальний веслувальний слалом, особливості проведення змагань.
57. Марафон, веслування на байдарках і каное.

58. Фристайл, загальна характеристика.
59. Особливості проведення змагань з швидкісного спуску.
60. Дисципліни рафтингу.
61. Веслування ва'а, загальна характеристика.
62. Веслування на байдарках і каное. Океанські перегони.
63. Заходи безпека під час проведення змагань з океанських перегонів.
64. Веслування стоячи, загальна характеристика.
65. Види човнів у рафтингу.
66. Дисципліни рафтингу.
67. Паравеслування, категорії учасників.
68. Параканое, класи човнів.
69. Студентський спорт: академічне веслування.
70. Спортивні споруди з веслування.

12. Приклад залікового білета

Чорноморський національний університет імені Петра Могили
Освітньо-кваліфікаційний рівень – бакалавр
Галузь знань: 01 «Освіта/Педагогіка»
Спеціальність: 017 Фізична культура і спорт
Навчальна дисципліна: **Практикум з веслування**

Заліковий білет № 0

1. Історія розвитку академічного веслування.
2. Дисципліни веслування на байдарках і каное. Екстремальний веслувальний слалом.
3. Загальна характеристика човнів з паравеслування.

*Затверджено на засіданні
кафедри олімпійського та професійного спорту
№ ____ від _____*

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Апариева Т. Г. Неолимпийские виды гребного спорта : учебное пособие [Электронный ресурс] / Т. Г. Апариева, Д. А. Брюханов. – Волгоград : ФГОУВПО «ВГАФК», 2010. – 54 с. Режим доступа : <http://www.docme.su/doc/1266998/958.neolimpijskie-vidy-grebnogo-sporta>. – Назва з екрана. – Дата перегляду : 01.02.2020.
2. Бондаренко І. Дослідження можливостей використання 6-хвилинного веслування на ергометрі Concept2 для оцінки рівня витривалості у студентів / І. Бондаренко, М. Мінц, Ю. Сергієнко, І. Головаченко, О. Бондаренко, Г. Кураса // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2019. – № 1(75). – С. 41–48.
3. Бондаренко І. Професійна підготовка бакалаврів з фізичної культури та спорту: дисципліна «Практикум з веслування». [Електронний ресурс] / І. Бондаренко, А. Пшеничний, Г. Кураса, О. Бондаренко // Спортивна наука України : електр. фахове видання. – Львів, 2018. – № 1. – Режим доступа : <http://repository.ldufk.edu.ua:8080/handle/34606048/12128>. – Назва з екрана. – Дата перегляду : 01.02.2021.
4. Бондаренко І. Г. Вплив веслування на розвиток професійно-прикладної та військово-прикладної фізичної культури на Миколаївщині у 20–30-х рр. ХХ ст. [Електронний ресурс] / І. Г. Бондаренко // Молода спортивна наука України : – 80 Min / 700 MB. – Львів : ЛДІФК, 2006. – 1 електр. опт. диск (CD-ROM). – Систем. вимоги : Pentium ; 32 Mb RAM ; Windows 95, 98, 2000, XP ; Adobe Reader, 6,0. – Т. 3. – С. 442–449.
5. Бондаренко І. Г. Розвиток веслування на шлюпках на Миколаївщині (кінець ХІХ – початок ХХ ст.) / І. Г. Бондаренко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2005. – № 8. – С. 322–325.
6. Бріскін Ю. Олімпійський спорт інвалідів – феномен ХХ століття / Ю. Бріскін // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні : зб. наук. пр. – 2006. – Вип. 4. – С. 288–294.
7. Будівельні норми і правила (ДБН, СНиП). ДБН В.2.2-13-2003 Спортивні та фізкультурно-оздоровчі споруди (34187). [Електронний ресурс]. – Режим доступа : https://dnaop.com/html/34187_7.html. – Назва з екрана. – Дата перегляду : 20.09.2020.
8. Двадцатилетие, состоящего под августейшим покровительством Его императорского высочества Великого князя Александра Михайловича речного яхт-клуба г. Николаева. Краткий исторический очерк. Составлен секретарем яхт-клуба А. Голубевым. Николаев. – 1907. – С. 33.

9. Когут І. О. Соціально-гуманістичні засади розвитку адаптивної фізичної культури (на матеріалі адаптивного спорту [Текст] : автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02. – К., 2016. – 44 с.
10. Круцевич Т. Ю. Формування понятійно-категорійного апарату в межах адаптивної фізичної культури / Т. Ю. Круцевич, І. О. Когут // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2015. – № 1. – С. 98–102.
11. Лебедь-Великанова Е. Е. Особенности народной гребли на ялах и ее оздоровительная направленность : материалы V Межд. науч.-практ. конф., Пинск, 25–26 апреля 2013 г. / УО «Полесский государственный университет». – Минск : ПолесГУ, 2013. – С. 65–67.
12. Москаленко Н. Стан та перспективи розвитку академічного веслування в Україні / Н. Москаленко, Л. Сергеева, А. Сергеев // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2013. – № 3. – С. 99–102.
13. Національний комітет спорту інвалідів України. Національна паралімпійська збірна команда з академічного веслування здобула 4 паралімпійські ліцензії на чемпіонаті світу [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://paralympic.org.ua/ua/news/nacionalna-paralimpijska-zbirna-komanda-z-akademichnogo-vesluvannya-zdobula-4-paralimpijski-licenziyi-na-chempionati-svitu>. – Назва з екрана. – Дата перегляду : 10.05.2020.
14. Про затвердження Кваліфікаційних норм та вимог Єдиної спортивної класифікації України з неолімпійських видів спорту : Наказ Міністерства молоді та спорту України від 24.04.2014 р., № 1305 [Електронний ресурс] / Верховна Рада України. – Режим доступу <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0497-14#n1194>. – Назва з екрана. – Дата перегляду : 04.12.2020.
15. Про затвердження Порядку забезпечення закладів фізичної культури і спорту спортивним обладнанням, спортивним інвентарем та встановлення строків їх використання : Наказ Міністерства молоді та спорту України від 10.06.2014, № 1851 [Електронний ресурс] / Верховна Рада України. – Режим доступу : http://search.ligazakon.ua/l_doc2.nsf/link1/RE25476.html. – Назва з екрана. – Дата перегляду : 20.09.2020.
16. Про затвердження Правил змагань з академічного веслування : Наказ Міністерства молоді та спорту України від 08.07.2013 р., № 28 [Електронний ресурс] / Верховна Рада України. Режим доступу : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1264-13#Text>. – Назва з екрана. – Дата перегляду : 01.02.2021.

17. Решетило С. Спортивно-фізкультурні споруди та обладнання : навч. посіб. для студ. ВНЗ III–IV рівнів акредитації у галузі фіз. вих. і спорту [Електронний ресурс] / С. Решетило. – Л., 2010. – Режим доступу : <http://repository.ldufk.edu.ua>. – Назва з екрана. – Дата перегляду : 20.09.2020.
18. Русанова О. М. Особливості розвитку веслування на байдарках і каное в Україні на сучасному етапі / О. М. Русанова, О. О. Чередніченко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2013. – № 2. – С. 80–83.
19. Справочник. Морское многоборье [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://www.sportsouznsk.ru/publ/mnogoborja/morskoe_mnogobore/5-1-0-4. – Назва з екрана. – Дата перегляду : 01.02.2020.
20. Статут Федерації академічного веслування України (нова редакція) : Позачерговий Конгрес ФАВУ від 20 червня 2017 р., № 1 [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://rowingukraine.org/statut> / Федерація академічного веслування України. – Назва з екрана. – Дата перегляду : 01.02.2021.
21. Стрюков О. І. Зміцнення здоров'я дітей з обмеженими можливостями / О. І. Стрюков // Вісник Запорізького національного університету. Сер. Педагогічні науки. – 2009. – № 1. – С. 156–160.
22. Українська федерація SUP і серфінгу [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://ufss.org.ua/en/261-2/>. – Назва з екрана. – Дата перегляду : 25.11.2020.
23. Факты и комментарии. Днепр – стопроцентно мое место на земле! Хочу остаться здесь навсегда (29 сентября 2016 г.) [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://fakty.ua/223084-paralimpijskij-chempion-roman-polyanskij-dnepr-stoprocentno-moe-mesto-na-zemle-ya-hochu-ostatsya-zdes-navsegda>. – Назва з екрана. – Дата перегляду : 10.05.2020.
24. Федерація каное України. Новини. Інтерв'ю. Микола Кремер: «Нам по силам взяти ліцензії в байдарці-двійці та в спринті» [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://ukraine-canoe.org/novyny/interviu/mikola-kremer-nam-po-silam-vzyati-litsenziji-v-bajdartsii-dvijtsi-ta-v-sprinti.html>. – Назва з екрана. – Дата перегляду : 01.02.2021.
25. Федерація каное України. Чемпіонат України – 2020. Технічні результати (4 серпня 2020 р.) [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://ukraine-canoe.org/novyny/ukraina/chemp-onat-ukrajini-2020-tekhn-chn-rezul-tati.html>. – Назва з екрана. – Дата перегляду : 01.02.2021.

26. Федерація кануполо України [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://canoepolo.org.ua/documents/canoepolo-rules/>. – Назва з екрана. – Дата перегляду : 04.12.2020.
27. Федерація України з веслування на човнах «Дракон» [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://udbf.org/index.php/fuvchd/istoriya>. – Назва з екрана. – Дата перегляду : 04.12.2020.
28. British Rowing. Adaptive Rowing [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.britishrowing.org/go-rowing/learn-to-row/adaptive-rowing/>. – Назва з екрана. – Дата перегляду : 10.05.2020.
29. European Canoe Association. Wildwater Canoeing [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.canoe-europe.org/categories/wildwater>. – Назва з екрана. – Дата перегляду : 04.12.2020.
30. Fédération Française d’Aviron. Histoire de la Fédération Française d’Aviron [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://ffaviron.fr/ffa/ambitions/notre-histoire>. – Назва з екрана. – Дата перегляду : 01.02.2021.
31. Imperial College Boat Club. History of ICBC [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.imperialboatclub.co.uk/history>. – Назва з екрана. – Дата перегляду : 01.02.2021.
32. International Canoe Federation. Canoe Marathon Rules 2019. – С. 54 [Електронний ресурс]. – Режим доступу : https://www.canoeicf.com/sites/default/files/rules_marathon_2019.pdf. – Назва з екрана. – Дата перегляду : 25.11.2020.
33. International Canoe Federation. Canoe Ocean Racing [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.canoeicf.com/canoe-ocean-racing>. – Назва з екрана. – Дата перегляду : 04.12.2020.
34. International Canoe Federation. Canoe Ocean Racing. Eevents 2017. ICF Canoe Ocean Racing world championships [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.canoeicf.com/canoe-ocean-racing-world-championships/hong-kong-2017-0>. – Назва з екрана. – Дата перегляду : 04.12.2020.
35. International Canoe Federation. Canoe Polo Competition Rules 2019. – С. 126 [Електронний ресурс]. – Режим доступу : https://www.canoeicf.com/sites/default/files/rules_canoe_polo_2019.pdf. – Назва з екрана. – Дата перегляду : 04.12.2020.
36. International Canoe Federation. Canoe Polo World Championships, Roma (ITA) Qualification System, 2020 [Електронний ресурс]. – Режим доступу : https://www.canoeicf.com/sites/default/files/2020_cap_rome-worlds-qs.pdf. – Назва з екрана. – Дата перегляду : 04.12.2020.

37. International Canoe Federation. Disciplines. Canoe Freestyle [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.canoeicf.com/disciplines/canoe-freestyle>. – Назва з екрана. – Дата перегляду : 04.12.2020.
38. International Canoe Federation. Disciplines. Canoe Marathon. History [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.canoeicf.com/disciplines/canoe-marathon/history>. – Назва з екрана. – Дата перегляду : 25.11.2020.
39. International Canoe Federation. Disciplines. Canoe Polo. History [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.canoeicf.com/disciplines/canoe-polo/history>. – Назва з екрана. – Дата перегляду : 30.11.2020.
40. International Canoe Federation. Disciplines. Canoe sailing [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.canoeicf.com/discipline/canoe-sailing>. – Назва з екрана. – Дата перегляду : 27.11.2020.
41. International Canoe Federation. Disciplines. Dragon Boat [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.canoeicf.com/disciplines/dragon-boat>. – Назва з екрана. – Дата перегляду : 04.12.2020.
42. International Canoe Federation. Disciplines. Rafting [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.canoeicf.com/discipline/rafting>. – Назва з екрана. – Дата перегляду : 27.11.2020.
43. International Canoe Federation. Disciplines. What is Canoe Slalom? [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.canoeicf.com/disciplines/canoe-slalom>. – Назва з екрана. – Дата перегляду : 25.11.2020.
44. International Canoe Federation. Disciplines. What is Canoe Sprint? [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.canoeicf.com/disciplines/canoe-sprint>. – Назва з екрана. – Дата перегляду : 01.02.2021.
45. International Canoe Federation. Disciplines. What is Extreme Canoe Slalom? [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.canoeicf.com/disciplines/canoe-slalom>. – Назва з екрана. – Дата перегляду : 25.11.2020.
46. International Canoe Federation. Disciplines. What is Stand Up Paddling? [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.canoeicf.com/disciplines/stand-up-paddling>. – Назва з екрана. – Дата перегляду : 25.11.2020.
47. International Canoe Federation. Disciplines. Wildwater Canoeing [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.canoeicf.com/disciplines/wildwater-canoeing>. – Назва з екрана. – Дата перегляду : 27.11.2020.

48. International Canoe Federation. Disciplines. Ва'а [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.canoeicf.com/disciplines/vaa>. – Назва з екрана. – Дата перегляду : 04.12.2020.
49. International Canoe Federation. Events 2018. ICF Canoe Freestyle World Cup 1. Multimedia. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.canoeicf.com/canoe-freestyle-world-cup/sort-2018/multimedia/>. – Назва з екрана. – Дата перегляду : 04.12.2020.
50. International Canoe Federation. Events. 2015 ICF Dragon Boat Club Crew World Championships [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.canoeicf.com/dragon-boat-world-championships/racice-czech-republic-2015>. – Назва з екрана. – Дата перегляду : 04.12.2020.
51. International Canoe Federation. History [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.canoeicf.com/history>. – Назва з екрана. – Дата перегляду : 01.02.2021.
52. International Canoe Federation. News. Brazil, Great Britain, Russia and the United States all picked up gold medals in the extreme slalom on the final day of competition at the 2019 ICF junior and U23 canoe slalom world championships in Krakow, Poland [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.canoeicf.com/news/medals-shared-extreme-slalom-wraps-world-championships>. – Назва з екрана. – Дата перегляду : 25.11.2020.
53. International Canoe Federation. News. Germany shows character with strong wins at Canoe Polo World Championships [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.canoeicf.com/news/germany-shows-character-strong-wins-canoe-polo-world-championships>. – Назва з екрана. – Дата перегляду : 30.11.2020.
54. International Canoe Federation. News. Teenagers lead the charge as Olympic quotas confirmed [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.canoeicf.com/news/teenagers-lead-charge-olympic-quotas-confirmed>. – Назва з екрана. – Дата перегляду : 25.11.2020.
55. International Canoe Federation. News. The executive board of the International Olympic Committee has formally accepted changes to the canoeing programme for the Paris 2024 Olympic Games, recognising that the ICF has introduced changes that fit within the Olympic Agenda 2020 [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.canoeicf.com/news/иос-supports-icf-plans-2024>. – Назва з екрана. – Дата перегляду : 25.11.2020.
56. International Canoe Federation. News. Tough conditions slow times in Amsterdam [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.canoeicf.com/canoe-marathon-ranking-race/amsterdam-2019>. – Назва з екрана. – Дата перегляду : 25.11.2020.

57. International Canoe Federation. Ocean Racing Coaching Manual. Prepared for the International Canoeing Federation, November, 2016 Compiled and edited by Dawid Mocke [Електронний ресурс]. – Режим доступу : https://www.canoeicf.com/sites/default/files/icf_canoe_ocean_racing_coaching_manual.pdf. – Назва з екрана. – Дата перегляду : 04.12.2020.
58. International Canoe Federation. Paracanoe Competition Rules 2019 [Електронний ресурс]. – Режим доступу : https://www.canoeicf.com/sites/default/files/rules_paracanoe_2019.pdf. – Назва з екрана. – Дата перегляду : 25.11.2020.
59. International Canoe Federation. Rules for Canoe Freestyle 2019 – 51 с. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : https://www.canoeicf.com/sites/default/files/rules_canoe_freestyle_2019.pdf. – Назва з екрана. – Дата перегляду : 04.12.2020.
60. International Canoe Federation. Rules for Canoe Freestyle. 2020 Appendices – Canoe Freestyle [Електронний ресурс]. – Режим доступу : https://www.canoeicf.com/sites/default/files/2020_cfr_appendices.pdf. – Назва з екрана. – Дата перегляду : 04.12.2020.
61. International Canoe Federation. Rules for Canoe Ocean Racing 2019. – С. 55 [Електронний ресурс]. – Режим доступу : https://www.canoeicf.com/sites/default/files/rules_canoe_ocean_racing_2019.pdf. – Назва з екрана. – Дата перегляду : 04.12.2020.
62. International Canoe Federation. Rules for Canoe Slalom 2019. – С. 96 [Електронний ресурс]. – Режим доступу : https://www.canoeicf.com/sites/default/files/rules_canoe_slalom_2019.pdf. – Назва з екрана. – Дата перегляду : 25.11.2020.
63. International Canoe Federation. Rules for Canoe Sprint 2019. – С. 92 [Електронний ресурс]. – Режим доступу : https://www.canoeicf.com/sites/default/files/rules_canoe_sprint_2019.pdf. – Назва з екрана. – Дата перегляду : 25.11.2020.
64. International Canoe Federation. Rules for Dragon Boat 2019 [Електронний ресурс]. – Режим доступу : https://www.canoeicf.com/sites/default/files/rules_dragonboat_2019.pdf. – Назва з екрана. – Дата перегляду : 04.12.2020.
65. International Canoe Federation. Rules for SUP [Електронний ресурс]. – С. 67. Режим доступу : https://www.canoeicf.com/sites/default/files/2022_icf_sup_competition_rules.pdf. – Назва з екрана. – Дата перегляду : 25.02.2021.
66. International Canoe Federation. Wildwater Canoeing Competition Rules 2019. – С. 54 [Електронний ресурс]. – Режим доступу : https://www.canoeicf.com/sites/default/files/rules_wildwater_canoeing_2019.pdf. – Назва з екрана. – Дата перегляду : 27.11.2020.

67. International Canoe. Int Canoe Europeans 1971 [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://intcanoe.org/en/1971europeans.php>. – Назва з екрана. – Дата перегляду : 04.12.2020.
68. International Canoe. International Canoe History : 1850–1914 [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://intcanoe.org/en/ichistory1850.php>. – Назва з екрана. – Дата перегляду : 04.12.2020.
69. International Canoe. International Canoe History : 1918–1950 [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://intcanoe.org/en/ichistory1900.php>. – Назва з екрана. – Дата перегляду : 04.12.2020.
70. International Canoe. International Canoe History : 1960–1995 [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://intcanoe.org/en/ichistory1950.php>. – Назва з екрана. – Дата перегляду : 04.12.2020.
71. International Canoe. International Canoe History : 1995 – present [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://intcanoe.org/en/ichistory2000.php>. – Назва з екрана. – Дата перегляду : 04.12.2020.
72. International Canoe. International Canoe History. World Championship Medal Winners [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://intcanoe.org/en/ichistory-worldchamps.php>. – Назва з екрана. – Дата перегляду : 04.12.2020.
73. International Canoe. The New York Canoe Club International Challenge Cup. – Режим доступу : <http://intcanoe.org/en/ichistory-nycscchamps.php>. – Назва з екрана. – Дата перегляду : 04.12.2020.
74. International Dragon Boat Federation. History and Culture [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.dragonboat.sport/history>. – Назва з екрана. – Дата перегляду : 04.12.2020.
75. Open Clipart. Waveski Down Wave [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://openclipart.org/detail/159289/waveski-down-wave>. – Назва з екрана. – Дата перегляду : 04.12.2020.
76. Pierre de Coubertin. La Cure d'aviron. Praxis, Lausanne, 1928. Exporté de Wikisource le 24 février 2021 [Електронний ресурс]. – Режим доступу : https://fr.wikisource.org/wiki/La_Cure_d_%E2%80%99aviron. – Назва з екрана. – Дата перегляду : 24.02.2021.
77. Polski Związek Towarzystw Wioślarskich. Dla mediów. Historia [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.pztyw.pl/dla-mediow/historia>. – Назва з екрана. – Дата перегляду : 01.02.2021.
78. Polski Związek Towarzystw Wioślarskich. Wiadomosci. Cztery lata od złota i brązu igrzysk w rio de janeiro [wideo na tvpsport.pl] [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.pztyw.pl/aktualnosci/wiadomosci/1242-cztery-lata-od-zlota-i-brazu-igrzysk-w-rio-de-janeiro-wideo-na-tvpsport-pl>. – Назва з екрана. – Дата перегляду : 01.02.2021.

79. Wikipedia. History of rowing sports [Електронний ресурс]. – Режим доступу : https://en.wikipedia.org/wiki/History_of_rowing_sports. – Назва з екрана. – Дата перегляду : 01.02.2021.
80. Wikipedia. Outrigger canoe [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://en.wikipedia.org/wiki/File:Outriggercanoe.jpg>. – Назва з екрана. – Дата перегляду : 04.12.2020.
81. Wikipedia. The Boat Race [Електронний ресурс]. – Режим доступу : https://en.wikipedia.org/wiki/The_Boat_Race. – Назва з екрана. – Дата перегляду : 01.02.2021.
82. Wikipedia. World Rowing Championships [Електронний ресурс]. – Режим доступу : https://en.wikipedia.org/wiki/World_Rowing_Championships. – Назва з екрана. – Дата перегляду : 01.02.2021.
83. World Rafting Championships (18th May 2019 on the Tully Rive) [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.wrc2019.com/>. – Назва з екрана. – Дата перегляду : 27.11.2020.
84. World Rafting Federation [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.worldraftingfederation.com/who-we-are>. – Назва з екрана. – Дата перегляду : 27.11.2020.
85. World Rafting Federation. Structure. Members [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.worldraftingfederation.com/who-we-are>. – Назва з екрана. – Дата перегляду : 27.11.2020.
86. World rowing. 2019 Complete Rule book – English. APPENDIX 22 – Coastal Rowing Competition Regulation. – С. 347–373 [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://worldrowing.com/fisa/publications/rule-book>. – Назва з екрана. – Дата перегляду : 01.02.2021.
87. World rowing. 2019 Complete Rule book – English. APPENDIX 23 – Beach Rowing Sprints Regulations. – С. 375–391 [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://worldrowing.com/fisa/publications/rule-book>. – Назва з екрана. – Дата перегляду : 01.02.2021.
88. World rowing. 2019 Complete Rule book – English. APPENDIX 24 – Indoor Rowing Competition Regulations. – С. 393–412 [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://worldrowing.com/fisa/publications/rule-book>. – Назва з екрана. – Дата перегляду : 01.02.2021.
89. World rowing. A Short History of Para-Rowing. Level 1. – Режим доступу : http://www.worldrowing.com/mm//Document/General/General/13/71/75/AShortHistoryofPara-Rowing_Neutral.pdf. – Назва з екрана. – Дата перегляду : 10.05.2020.
90. World rowing. Boat Classes [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://worldrowing.com/events/masters-rowing/>. – Назва з екрана. – Дата перегляду : 01.02.2021.

91. World rowing. Coastal Rowing. Gallery. Sunday racing at the 2019 World Rowing Coastal Championships in Hong Kong, China [Електронний ресурс]. – Режим доступу : https://n8r5g7m7.ssl.hwcdn.net/sotic/image.ashx?spath=000\000\261\338\AQ7T9546_1000x1000.jpg. – Назва з екрана. – Дата перегляду : 01.02.2021.
92. World rowing. Complete Rule book (English). APPENDIX 18 – Para Rowing Classification Regulations Event Regulations and/or Departures from the FISA Rules of Racing. February 2017. – 295–303 с. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://d2cx26qpfwuhvu.cloudfront.net/worldrowing/wp-content/uploads/2020/12/10183509/2019Appendix19-ParaRowingClassificationRegulations.pdf>. – Назва з екрана. – Дата перегляду : 01.02.2021.
93. World rowing. Complete Rule book (English). APPENDIX 19 – Para Rowing Classification Regulations Event Regulations and/or Departures from the FISA Rules of Racing. February 2017. – 305–340 с. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://d2cx26qpfwuhvu.cloudfront.net/worldrowing/wp-content/uploads/2020/12/10183509/2019Appendix19-ParaRowingClassificationRegulations.pdf>. – Назва з екрана. – Дата перегляду : 01.02.2021.
94. World rowing. European Rowing [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://worldrowing.com/about/organisation/european-rowing/>. Назва з екрана. – Дата перегляду : 01.02.2021.
95. World rowing. Indoor rowing. What is Indoor Rowing? [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://worldrowing.com/events/indoor-events/>. – Назва з екрана. – Дата перегляду : 01.02.2021.
96. World rowing. Initial ideas received for 2020 Statute and Rules Changes. – С. 31 [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://worldrowing.com/fisa/publications/rule-book>. – Назва з екрана. – Дата перегляду : 01.02.2021.
97. World Rowing. Key Performance Indicators 2019 (at 060220) [Електронний ресурс]. – Режим доступу : https://d2cx26qpfwuhvu.cloudfront.net/worldrowing/wp-content/uploads/2020/12/04121932/2019KeyPerformanceIndicatorsandStats060220-newversion_Neutral.pdf. – Назва з екрана. – Дата перегляду : 01.02.2021.
98. World rowing. Paralympic Games: AS women's single sculls preview (27 August 2012) [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.worldrowing.com/news/paralympic-games-as-womens-single-sculls-preview>. – Назва з екрана. – Дата перегляду : 10.05.2020.
99. World rowing. Proposed Changes to the FISA Rules of Racing for the 2020 (12.02.2020). – С. 102 [Електронний ресурс]. – Режим

- доступу : <https://worldrowing.com/about/organisation/governance/official-communications-world-rowing-circulars/>. – Назва з екрана. – Дата перегляду : 01.02.2021.
100. World rowing. Proposed Changes to the FISA Statutes and Bye-Laws for the 2020 Extraordinary Congress – Not yet final – Working draft at 12 February 2020 [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://worldrowing.com/about/organisation/governance/official-communications-world-rowing-circulars/>. – Назва з екрана. – Дата перегляду : 01.02.2021.
101. World rowing. Responsibility. Environmental policy [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://worldrowing.com/responsibility/environment/policy/>. – Назва з екрана. – Дата перегляду : 01.02.2021.
102. World rowing. Rules of Racing & Rules Appendicies and Event Regulations. Rules of Racing 2020. Proposed Changes to the FISA Rules of Racing for the 2020 Extraordinary Congress –Version 141020. – С. 122. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://worldrowing.com/technical/rules/>. – Назва з екрана. – Дата перегляду : 01.02.2021.
103. World rowing. What is Coastal Rowing? [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://worldrowing.com/events/coastal-events>. – Назва з екрана. – Дата перегляду : 01.02.2021.
104. World rowing. What is Masters Rowing? [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://worldrowing.com/events/masters-rowing>. – Назва з екрана. – Дата перегляду : 01.02.2021.
105. World rowing. What is para-rowing? [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://worldrowing.com/2014/05/12/what-para-rowing/>. – Назва з екрана. – Дата перегляду : 10.05.2020.
106. World rowing. World Rowing Masters Regatta [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://worldrowing.com/events/competition/cluster/masters-regatta>. – Назва з екрана. – Дата перегляду : 01.02.2021.
107. World Waveski Surfing Association. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://virgilehumbert971.wixsite.com/monsite-1>. – Назва з екрана. – Дата перегляду : 04.12.2020.

Навчальне видання

*Бондаренко Ірина Григорівна,
Бондаренко Олег Володимирович*

ПРАКТИКУМ З ВЕСЛУВАННЯ

Навчальний посібник

Редактор *А. Бурмус*.

Технічний редактор, комп'ютерна верстка *Д. Кардаш*.
Друк *С. Волинець*. Фальцювально-палітурні роботи *О. Мішалкіна*.

Підп. до друку 24.02.2021

Формат 60x84^{1/16}. Папір офсет.

Гарнітура «Times New Roman». Друк ризограф.

Ум. друк. арк. 7,90. Обл.-вид. арк. 5,99.

Тираж 300 пр. Зам. № 6195.

Видавець і виготовлювач: ЧНУ ім. Петра Могили.

54003, м. Миколаїв, вул. 68 Десантників, 10.

Тел.: 8 (0512) 50–03–32, 8 (0512) 76–55–81, e-mail: rector@chmnu.edu.ua.

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 6124 від 05.04.2018.