

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МАРІУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ФІЛОЛОГІЇ ТА МАСОВИХ КОМУНІКАЦІЙ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

До захисту допустити:
Завідувач кафедри
_____ Осіпцов А. В.
« ____ » _____ 2020 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
за освітнім ступенем: «магістр»

**НА ТЕМУ: ПРОБЛЕМА ТА ПЕРСПЕКТИВИ ВПРОВАДЖЕННЯ
МОРСЬКОГО БАГАТОБОРСТВА У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

студентки факультету філології та
масових комунікацій спеціальність 017
Фізична культура і спорт освітнього ступеня
«Магістр»

Лустова Тетяна Олексіївна

Науковий керівник:

Максимчук Ірина Анатоліївна

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри
фізичного виховання, спорту та здоров'я
людини

Рецензент:

Пристинський Володимир Миколайович
кандидат педагогічних наук доцент кафедри
теоретичних та методичних основ фізичного
виховання і реабілітації ДВНЗ «Донбаський
державний педагогічний університет»

Кваліфікаційна робота захищена

З оцінкою _____

Секретар ЕК _____

« ____ » _____ 20 ____ р.

Маріуполь - 2020

ЗМІСТ РОБОТИ

ВСТУП.....

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ СИСТЕМИ
МОРСЬКОГО БАГАТОБОРСТВА.....

1.1 Історичний розвиток морського багатоборства.....

1.2 Проблеми впровадження морського багатоборства у закладах вищої
освіти.....

1.3 Перспективи впровадження морського багатоборства у закладах вищої
освіти.....

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1.....

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....

2.1 Методи дослідження.....

2.2 Організація дослідження.....

2.3 Вплив морського багатоборства на організм спортсменів різних
вікових категорій....

РОЗДІЛ 3. НАУКОВО-ПРАКТИЧНІ ОСНОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА
ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ
МОРСЬКОГО БАГАТОБОРСТВА РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУП
НАСЕЛЕННЯ.....

3.1...

3.2...

3.3

ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ 3.....

РОЗДІЛ 4. ТЕХНІКА БЕЗПЕКИ ТА ПРАВИЛА НА ЗАНЯТТЯХ З
МОРСЬКОГО БАГАТОБОРСТВА.....

4.1. Техніка безпеки та правила на заняттях з плавання.....

4.2. Техніка безпеки та правила на заняттях з кросу.....

4.3. Техніка безпеки та правила на заняттях зі стрільби.....

4.4. Техніка безпеки та правила на заняттях з веслування.....

4.5. Техніка безпеки та правила на заняттях з вітрильних перегонів.....

ВИСНОВОК.....

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ....

ДОДАТКИ...

ВСТУП

Морське багатоборство - маловідомий вид спорту молоді та іншим верствам населення, складається з вправ, які застосовувались ще у вітрильному флоті з метою покращення морського вивчення особового складу кораблів та бойової підготовки.

Цей вид спорту вирізняється необхідністю наполегливості та систематичності тренувань різних по характеру, навантаженню і способу виконання вправ.

За час свого існування цей вид спорту став одним з найбільш цікавих видів прикладних змагань. Воно сприяє всебічній фізичній підготовці спортсменів, вихованню високих морально-вольових якостей та розвитку спеціальних навичок, необхідних в умовах морської служби та мандрівників морем, океаном, тощо.

Веслування та вітрильні перегони вчать спортсменів роботі в команді. Важливе місце посідає стійка психіка кожного з членів команди при досягненні поставлених цілей командою, розуміння відповідальності, залежність успіхів та життя від кожного.

Актуальність теми. Вітрильні перегони, веслування на ялах, стрільба, біг, плавання стали складовими морського багатоборства - професійно-прикладного виду спорту.

В радянський період цей вид спорту отримав широкий розвиток, потім в пострадянський період, як і більшість інших професійно-прикладних видів спорту, морське багатоборство занепало.

Нині морське багатоборство активно розвивається, виходить на новий рівень, має нові перспективи.

Історія виникнення морського багатоборства пов'язана з історією розвитку флота та морським вихованням. Веслування на ялах та вітрильні перегони, починаючи зі становлення морського виховання, входили в навчальну програму учнів морських училищ та класів.

Веслувальні суда використовувались людиною ще в стародавні часи. Спочатку вони були зі стовбурів дерев, а в стародавньому Єгипті зі стебел папірусу. Палки застосовували замість весел.

Поява великих лодок та пристосувань для упору весла - кочети - призвело до створення веслувальних флотів, які в XIX ст. повністю витіснили вітрильний флот.

У XVII-XVIII ст. з'являються веслувальні клуби в Європі, проходять змагання з веслування.

В кінці XVIII ст. гуртки з веслування та вітрильно-веслувальні клуби з'явилися в Києві, Москві, Ризі, Миколаєві, Саратові та Одесі. У 1928 році було відкрито у Дніпропетровську 6 веслувальних клубів для учнів ВУЗів.

В 1951 році у Дніпропетровську відбувся перший міжвідомчий чемпіонат Радянського Союзу з веслування на шестивесельних ялах.

В наш час змагання з морського багатоборства проводять на шестивесельних ялах (ЯЛ-6), які мають гарну морехідність, незважаючи на невеликі розміри. До складу ЯЛ-6 входять валькові весла та вітрильне спорядження.

Мета і завдання дослідження:

1. Розкрити сутність морського багатоборства, яке включає в собі п'ять видів спорту.
2. Проаналізувати стан проблеми морського багатоборства.
3. Визначити перспективи розвитку морського багатоборства в Україні та на світовій арені.
4. Експериментально обґрунтувати ефективність морського багатоборства різних вікових груп населення.
5. Підтвердити емоційну та психологічну комфортність морського багатоборства у фізичному вихованні людини.

Об'єкт дослідження - процес формування морського багатоборства, як виду спорту та соціальної складової фізичної культури, а також місце прикладного виду в індустрії спорту.

Предмет дослідження - вплив морського багатоборства, як комплексу різнопланових видів фізичного удосконалення.

Методи та організація дослідження. Ретроспективний аналіз літературних джерел; методи системно-структурованого й

діяльнісно-особистісного аналізу; експертні оцінки; тривале спостереження; експеримент; функціональні проби; педагогічні та психологічні тести; рухові тести; методи математичної статистики.

Базою дослідження виступили дитячо-юнацька спортивна школа “Меотида”, спортивний клуб “Стимул”, збройні сили України, національна поліція України, Товариство сприяння обороні України, Маріупольський морський ліцей, технічний коледж ДВНЗ Приазовського державного технічного університету (м. Маріуполь). В експериментальному дослідженні брали участь ,,, осіб, із них ,,,.учнів ДЮСШ “Меотида”, ,,, спортсменів з СК “Стимул”, ,,, військових ЗСУ, ,,, учасників з національної поліції, ... осіб ТСОУ, ,,, учнів морського ліцею та ,,, учнів технічного коледжу.

Дослідження здійснювалось в три етапи:

На першому етапі проводився теоретичний аналіз літературних джерел, навчальних програм, Положення змагань з морського багатоборства, навчально-методичний комплекс, Положення про Єдину спортивну класифікацію України. За допомогою результатів та висновків цього етапу визначили зміст та методику експерименту.

На другому етапі здійснювалась дослідницько-експериментальна робота стосовно фізичних показників спортсменів з морського багатоборства та веслування на ялах різних вікових категорій. Була проведена експериментальна перевірка особистісних, командних та особистісно-командних показників зі змагань.

У третьому етапі сформульовані висновки, узагальнені і проаналізовані результати, які були отримані в процесі дослідницько-експериментальної роботи, їх апробації та впровадження в педагогічну практику фізичного виховання школярів та студентів.

Наукова новизна дослідження полягає в тому що, потрібно розібратись хто найбільш зацікавлений у цьому виді спорту, який вклад він робить у фізичну культуру і спорт, як розвивається та які має перспективи на світовій арені, а також спільні характеристики з олімпійськими видами спорту.

Практична значущість роботи визначається тим, що всі її висновки та проаналізовані результати можуть бути впроваджені в стратегію розвитку м. Маріуполя, пропозиції державним установам, Міністерству оборони, Міністерству освіти, фізичної культури та спорту.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ СИСТЕМИ

1.1 Історичний розвиток морськогобагатоборства

Людина, яка присвятила себе морській професії, повинна бути готова до виконання своїх обов'язків в будь-яких обставинах. Обравши морську спеціальність, юнаки готуються до нестандартних ситуацій, що можуть відбутися під час плавання. Вміння керувати шлюпкою в будь-яких умовах займає не останнє місце серед різноманітних практичних занять, необхідних морському офіцеру []. Цієї думки дотримувались багато офіцерів флоту та піклувались про те, щоб підготовка до морської служби юнаків починалась ще до вступу в морський учбовий заклад.

В учбових морських закладах, крім спеціальних предметів, викладались гімнастика, фехтування, стрільба в ціль, плавання, танці []. Учні повинні виробляти звичку до моря та тривалим плаванням, а не тільки готуватися фізично. Відбувались пробні плавання для визначення придатності до морської професії.

Була випробувана система підготовки моряків на суднах в Америці. Вихованці проводили весну, літо, осінь в морі під командуванням досвідченого капітана з найкращими офіцерами та вчителями математики, мов, фехтування на американському корветі "Preble". Командир корвету кожні шість місяців подавав звіт про розумові здібності, ступінь закоханості до морської справи та про фізичні якості кадетів []. Плавання, стрільба в ціль з гармат, рушниць та пістолетів знаходились під особливою увагою [].

Особлива увага приділялась фізичній підготовці особистого складу флоту після поразки в кримській війні та зменшенню терміна служби матросів. В 1858 році в м. Миколаєві за ініціативою контр-адмірала Г. І. Бутакова були проведені вітрильні перегони та веслування на шлюпках. Шлюпки були розділені по категоріям, при веслуванні урівнювалась кількість веслувальників, щоб всі спортсмени мали однакові шанси. У 1875 році була видана перша шлюпочна сигнальна книжка, яка описувала

правила змагань на шлюпках. В подальшому опубліковували нові шлюпочні книжки та правила змагань удосконалювались.

Вимоги до особистого складу були переглянуті командуванням російським військово-морським флотом після поразки у кримській війні (1853-1856 рр.). Фізична підготовка матросів на вітрильному флоті здійснювалась в процесі оволодіння ними професійних навичок (робота з вітрилами, біг по вантам та реям, веслування на шлюпках, плавання), окремої дисципліни не було.

З часом вітрильний флот змінився на броненосний паровий флот, зменшується і термін служби. Кваліфіковані кадри стали необхідністю на флоті для фізичної підготовки новобранців. Саме з цією метою відкрилась в 1856 році у Санкт-Петербурзі дворічна офіцерська учбово-гімнастична команда, в якій навчали спеціалістів з фізичної підготовки для флота. Спортивно-масова робота виходить на новий рівень та потребує більшої уваги. Значну увагу шлюпочній підготовці приділяють такі визначні флотоводці та вихователі моряків, як адмірالی М. П. Лазарев, П.С. Нахімов, Г.І. Бутаков, С. О. Макаров.

Г.І. Бутаков був одним з ініціаторів розвитку спорту на флоті, який приділяв значну увагу шлюпочним вітрильним перегонам та веслуванню. Він бачив в цьому розвиток вольових та фізичних якостей, необхідних для служби, молодих моряків, перевірку їх на міцність та мужність. Кожна гонка була проаналізована, помилки в керуванні шлюпкою були пояснені особисто Г.І. Бутаковим, учні, які показали кращі результати були відзначені.

Адмірал С. О. Макаров, учень Г.І. Бутакова, також вважав шлюпочну справу важливою для вивчення на флоті, а вивчення вітрильного спорядження кораблів потрібно лише для знання морської історії, на його думку більше уваги треба приділяти на практиці сучасній техніці.

Була введена вітрильна гонка шлюпками без керма за ініціативою Г. І. Бутакова. Керування здійснювалось за рахунок зміни дифферента і постановою вітрил.

В місті Миколаєві 21 травня 1858 року відбулась гонка веслувальних суден на веслах та з вітрилами, за ініціативою контр-адмірала Г. І. Бутакова, який був військовим губернатором Миколаєва та Севастополя,

пройшли також змагання з бігу “гімнастичним кроком” на 1,5 версти. По категоріям були розділені веслувальні судна, в залежності від їх геометричних розмірів та кількості весел. Дві гонки веслувальних суден були проведені в місті Миколаєві через два роки, остання з яких з вітрилами без керма.

Г. І. Бутаков був переведен служити на Балтійський флот у 1860 році. При його командуванні броненосною ескадрою, перший місце компанії команди кораблів проводили на рейді, де окрім всього навчались керуванню шлюпками тастрільбі.

Проводилось по декілька гонок в кожную компанію, гардемаринська та унтер-офіцерська гонки були в кінці компанії, вітрильна гонка без керма була заключною, в якій керування шлюпками здійснювали офіцери, за якими ці шлюпки були закріпленні.

Всі шлюпки ескадри під час проведення гонок були поділені за наступними категоріями:

- 7-ми весельні вельботи тагички;
- 5-ти весельні вельботи;
- 16-ти і 14-ти весельні катера;
- 12-ти і 10-ти весельні катера;
- шістки;
- баркаси і полубаркаси.

Вельботи - це легкі та вузькі шлюпки, що мають 6 весел, призначені для переїздів командирів кораблів.

Гички - відрізняється від вельбота лише наявністю транцевої корми.

Катера - це шлюпки, що мають від 10 до 16 весел, служать для висадки десанта, виконують функції посильного судна та для виконання судових робіт.

Шістки або ЯЛ-6 - призначені для перевезення та судових робіт.

Баркаси та полубаркаси - це великі, важкі шлюпки, що мають від 14 до 22 весел, призначені для перевезення великих грузів, висадки десанта та завезення корів.

Атлас веслувальних суден налічує більш ніж 100 креслень, вітрильне спорядження має не меншукількість.

Конструктивні особливості обшивки підводної частини шлюпки - складальна чи гладка - впливають на її морехідність. Також на швидкість шлюпки впливає конструкція весла. Довжина та врівноваженість відносяться до конструктивних особливостей весла. Кут веслування залежить від розміру весла і висоти кочети, який при однаковій лінійній величині заносу весла буде тим менше, чим довше вальок. Весла не будуть паралельні при рівному заносі, але різній довжині вальков. Веслувальники втомлюються швидше при більшому вальку, ніж ті, в яких він менший. Окрім конструктивних особливостей весла є різні способи веслування, що також впливають на швидкість шлюпки.

Випробовували шлюпки, в першу чергу, які мали гарні ходові якості і шлюпки, збудовані по одному кресленню, але відрізнявшися по ходовим якостям, що вказує на те, що якість шлюпки залежить від верфі-виробника.

Проводилось випробування при буксуванні шлюпок паровим катером, за допомогою лот-лина, між шлюпкою і катером був встановлений динамометр. Буксувались шлюпки с великим дифферентом на ніс та на корму: з веслувальниками на банках, під банками, з веслярами на одній стороні (при нахилі), з усіма веслярами на баці і потім на кормі.

Випробування ходових якостей повинно було дати: можливість оцінювати підготовку веслувальників, вміння командира шлюпки керувати вітрилами, визначити кращі моделі шлюпок, які є в наявності. Одне з найважливіших завдань, яке потрібно було визначити - це функції, які може виконувати шлюпка, в залежності від її ходових якостей, адже вона повинна виконувати практичні задачі: висадку десанта, підвезення провізії, зв'язок з берегом та інше.

Проаналізувавши результати був зроблений висновок, як покращити морехідність шлюпок. У випадку, коли шлюпка мала гарні морехідні якості, але були відсутні креслення, по замірам шлюпки складалось креслення для їх виготовлення. Підлягали контролю і повинні були бути стандартизованими вітрила та весла. Пропонувалось зробити порівняльну таблицю по площині вітрил, адже на вітрильних гонках шлюпки повинні були мати однакову площу вітрил.

Головною метою випробування шлюпок було - мати засоби задля їх вдосконалення, щоб радянські шлюпки користувались популярністю серед іноземних моряків.

При перегонах, засоби для зрівнювання ходових якостей шлюпки поділялись на дві категорії:

- 1) спосіб адмірала Г. І. Бутакова - в залежності від категорії шлюпок, на старті вони встановлювались на різній дистанції дофінішу;
- 2) зрівнювання ходових якостей шлюпки, щовідносять:
 - збільшення чи зменшення кількості весел;
 - збільшення осадущлюпки.

За наказами начальника ескадри броненосних суден [...], були складені правила веслувальних гонок на шлюпках, які були прописані у шлюпочній сигнальній книжці. Побудова та порядок шлюпок на старті були описані в цих правилах.

Шлюпки стартували з перліня, якщо всі шлюпки не мали місця на перліні, тоді першими ставали гички, після їх відходу місце займали катера і баркаси, останніми були - шістки, четвірки, двійки. Дозволялось збільшувати кількість веслувальників на баркасах, які були включені в одну категорію з полубаркасами. Вітрила та рангоут повинні були бути на шлюпках під час веслувальних гонок.

Також в правилах передбачались покарання: при відході зі старту до сигналу шлюпка автоматично лишалась права на перемогу, при умисному недотриманні правил гонки карається не тільки командир шлюпки, але і корабель, до якого вона відноситься. За правилами, без поважної причини, жодна шлюпка не може зійти з дистанції, якщо така причина є, необхідно одразу повідомити про це сигналом.

Кожна шлюпка подавала суддям зведену таблицю перед вітрильними перегонами, в якій було вказано: розміри шлюпки; місто будівництва; з якої деревини виготовлена шлюпка, які встановлені вітрила, їх площа; кількість веслярів; прізвище та ім'я офіцера, який керує шлюпкою.

В правилах змагань прописані ситуації, як веслувальної гонки, так і вітрильних перегонів, при яких можуть виникнути зіткнення шлюпок. Для кожної ситуації визначено, яка шлюпка в даний момент порушила

правила. Випадки, які можуть виникнути під час гонок, були розглянуті та мали правила розходження шлюпок для запобігання зіткнення.

Встановлювався порядок розстановки шлюпок за категоріями у вітрильних перегонах, в залежності від напрямку вітру.

В подальшому шлюпочні сигнальні книжки (ШСК) перевидавалися, в 1921 та 1934 роках, але правила залишалися незмінними.

В 1940 році було наступне перевидання ШСК, шлюпки були розділені на три групи в залежності від вітрильного спорядження, збільшувалася кількість класів шлюпок.

Двох-щоглові шлюпки з рейковим спорядженням, бушпрітом і клівером на окремому фалі:

- клас 1 - баркаси 18-22-ти весельні, веслувально-вітрильні, з площею вітрильності від 60 м² і вище;
- клас 2 - той же клас, але вітрильно-моторні;
- клас 3 - полубаркаси 16-ти весельні, веслувально-вітрильні, катера працюючі 16-ти весельні, спорядженні по баркасному, з площею вітрильності 49-60 м².

Двох-щоглові шлюпки з рейковим спорядженням, з розрізним фоком:

- клас 4 - катера працюючі 14-16-ти весельні і полубаркаси з площею вітрильності 46-52 м²;
- клас 5 - катера легкі 14-ти весельні з площею вітрильності вище 48 м²;
- клас 6 - катера працюючі 12-ти весельні з площею вітрильності 43-48 м².

Однощоглові шлюпки з розрізним фоком:

- клас 7 - вельботи 6-ти весельні рятувальні;
- клас 8 - вельботи 6-ти весельні легкі;
- клас 9 - ЯЛ-и 6-ти весельні;
- клас 10 - ЯЛ-и 4-х весельні.

Встановлюються наступні види перегонів за цими правилами:

- крейсерські - дистанція не менше 20 миль без перешкод, але з обов'язковим включенням лавірування, розігруються в розряді військово-морських шлюпок по класу 1, 2, 3, 4, 7 та 9;
- перегони з пересадкою кермових - дистанція 20-25 кабельтових з обов'язковим включенням лавіровки, не менше двох поворотів та

однією “вісімкою” навколо спеціально розставлених по маршруту брандвахт, з обов’язковою пересадкою стернових, розігруються в розряді військово-морських шлюпок по класу 1, 2, 3, 4, 5, 6 та 9;

- комплексні - веслувально-вітрильні, вітрильно-веслувальні або веслувально-вітрильно-веслувальні, без перешкод, на веслах на 10 кабельтових, з вітрилами на 15-20 кабельтових, з обов’язковим включенням лавіровки, розігруються в розряді військово-морських шлюпок по класу 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9,10.

На 6 класів шлюпки розділені в ШСК-63, не допускається одночасна участь шлюпок різних класів у веслувальних та вітрильних перегонах.

Розділ за класами виглядає таким чином:

- клас 1 - баркас 20-тивесельний;
- клас 2 - баркас 16-тивесельний;
- клас 3 - катер веслувальний 10-тивесельний;
- клас 4 - вельбот 6-тивесельний;
- клас 5 - ЯЛ 6-тивесельний;
- клас 6 - ЯЛ 4-хвесельний.

Штаб зв’язку, який проводить змагання, встановлює дистанцію за якою проводяться веслувальні перегони. Дистанція повинна бути 2000 метрів для присвоєння учасникам спортивних розрядів.

Встановлюються наступні категорії для вітрильних перегонів:

- крейсерські перегони - дистанція не менше 20 миль з обов’язковим включенням лавіровки;
- класні перегони - дистанція не менше 6-8 миль з обов’язковим включенням лавіровки та розташуванням старту протівітру;
- комплексні перегони - веслувально-вітрильні, вітрильно-веслувальні або веслувально-вітрильно-веслувальні з обов’язковою лавіркою;
- перегони без керма - дистанція не менше 3 миль з обов’язковим включенням мінімум двох поворотів та однієї “вісімки” навколо спеціально розставлених знаків, наявністю лавіровки і розташуванням старту протівітру;
- перегони з пересадкою екіпажу - дистанція не менше 3 миль.

Обов'язки організаційного комітету, головного судді та суддівської колегії вказуються в правилах перегонів ШСК-63. Всі судді повинні мати суддівську категорію.

Порушення правил розглянуто в правилах перегонів, при яких екіпаж шлюпки дискваліфікується та при яких шлюпки від перегонів не будуть усунені, але командири шлюпок відповідають за відсутність належної підготовки з управління шлюпки перед командуванням. Грубим порушенням дисципліни та морської етики вважається ненадання допомоги судну, що зазналолиха.

Також перераховані випадки, при яких особи не допускаються до перегонів в якості командира шлюпки і ті випадки, при яких особи не допускаються до перегонів зовсім.

Змінюються класи шлюпок в ШСК-70 [..]:

- клас К-0 - катер веслувальний 10-тивесельний;
- клас ВБ6 - рятувальний вельбот 6-тивесельний;
- клас ЯЛ6 - ял 6-ти весельний(рис.1);
- клас ЯЛ4 - ял 4-хвесельний;
- клас ЯЛ2 - ял 2-хвесельний;
- клас РШ - рятувальнішлюпки.

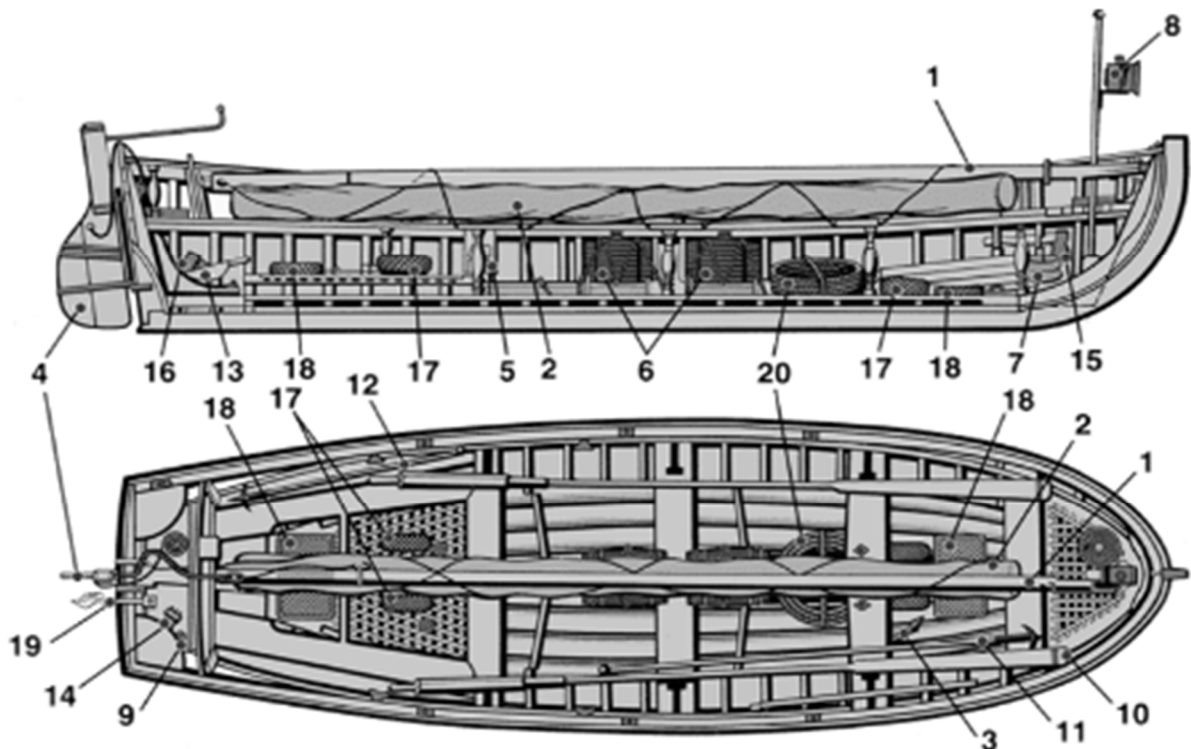


Рис 1.1 Спорядження 6-весельного ЯЛа.

Змінились класи веслувальних суден менш ніж за десять років, баркаси увійшли в історію, до класифікації введені рятувальні шлюпки та 2-х весельнийял.

Без змін залишились обов'язки організаційного комітету, суддівської колегії та правилаперегонів.

За створеними правилами адміралом Г. І. Бутаковим проводились перегони шлюпок з вітрилами, з вітрилами без керма і веслувальні перегони більш ніж сто років, зазнали змін лише класи веслувальних суден, відбулося скорочення класів, яке пов'язане зі зміною складуфлоту.

Зменшились функції шлюпок, в наш час шлюпки використовують для фізичної підготовки спортсменів, проведенні змагань та рятувальних робіт в екстремальних ситуаціях. ЯЛ-6 - є основним класом шлюпок на якому проводять змагання, де в якості вітрильного спорядження використовують розрізний фок.

В 1949 році в СРСР відбулись перші офіційні змагання з морського багатоборства. Організатором цих змагань виступало Добровільне товариство сприяння армії авіації і флоту - ДТСААФ. Культивувати морське багатоборство почали, зі створенням військового блоку Варшавського договору, оборонні товариства країн договору.

В 1956 році вперше пройшли міжнародні змагання в місті Гижицко (Польща), перемогу отримала збірна команда ДТСААФ СРСР.

В 1957 році змагання проходили в Болгарії, місто Варна, в 1958 році в СРСР в Одесі. В змаганнях приймали участь команди з Болгарії, НДР, КНР, Польща, Румунія.

До морського багатоборства входило десять видів:

1. Веслувальні перегони - 2000метрів.
2. Веслувальні перегони - 10000метрів.
3. Вітрильні перегони зпересадкою.
4. Комплексні веслувально-вітрильні перегони - 10миль.
5. Стрільба з малокаліберноїгвинтівки.
6. Плавання вільним стилем - 400метрів.
7. Комплексне плавання - 200метрів.

8. Плавальна естафета - 6*100метрів.
9. Подолання водноїперешкоди.
10. Перетягуванняканату.

В 1961 році морське багатоборство було включено в Єдину всесоюзну спортивну класифікацію (ЄВСК), що дало можливість отримувати спортивні розряди. До того часу програма скоротилась до п'яти видів спорту, які майже в повній мірі збереглися і дотепер.

ЄВСК СРСР 1961 року з морського багатоборства:

1. Плавання вільним стилем - 400метрів.
2. Стрільба з малокаліберноїгвинтівки.
3. Біг - 1500 метрів (чоловіки), 800 метрів (юнаки тажінки).
4. Три класні вітрильні перегони - 6-8 миль (чоловіки), 4-6 миль (юнаки тажінки).
5. Веслувальні перегони - 2000 метрів (чоловіки), 1000 метрів (юнаки тажінки).

Популяризацію морського багатоборства наглядно показує кількість команд, прийнявших участь у фінальних змаганнях союзних республік, зональних та фінальних першостях РРФСР 1961 року - 400 команд та більше ніж 3000 учасників.

1.2 Проблеми впровадження морського багатоборства у закладах вищоїосвіти

Морське багатоборство поєднує в собі декілька видів спорту, що робить його цікавим та складним одночасно. У незалежній Україні цей вид розвивається лише у 8 областях, а саме: Донецька, Черкаська, Київська, Херсонська, Івано-Франківська, Львівська, Закарпатська, Тернопільська.

Існує ряд проблем, які впливають на розвиток морського багатоборства:

- відсутність повноцінної матеріально-технічноїбази;
- відсутність бюджетного фінансування морськогобагатоборства;

- відсутність системи перепідготовки та підвищення кваліфікації спеціалістів з морськогобагатоборства;
- мала кількість масових спортивних змагань з різних дисциплін морського багатоборства серед різних категорій спортсменів (у тому числі іміжнародних);
- практично повна відсутність взаємодії із засобами масової інформації з метою популяризації морськогобагатоборства.

Основна проблема розвитку морського багатоборства по всій території країни це незнання та не володіння інформацією про цей вид спорту. Впровадження морського багатоборства у закладах вищої освіти не здійснюється, тому що викладачі не знайомі з таким видом спорту, вони не знають що він представляє, з чого складається. Як ми бачимо, на прикладі ДОСААФ в місті Маріуполь, де базувалась секція морського багатоборства, вихованці якої перемагали змагання вищого рангу: чемпіонати СРСР, чемпіонати Європи, після розпаду СРСР цей вид спорту став маловідомим. Стрілковийтір був зруйнований, вітрильні перегони стали неможливими, оскільки мачти, рангоуту та самих вітрил не було. Обладнання, спорядження та велика кількість шлюпок стали непридатними доексплуатування.

На даний момент на території України секція морського багатоборства зберегла своє існування у 8 областях та знаходиться у стані глибокої кризи. Матеріальна частина стала непридатною, дошки в шлюпках, які виготовленні з дерева, прогнили.

Чималу роль у розвитку спорту відіграє його естетичний вид. Спортсмени-студенти приходячи на тренування спостерігають шлюпки, які течуть. Це викликає у них страх, відсутність безпеки в умовах водної стихії - це відштовхує спортсменів від подальших занять. В теперішній час цей вид спорту не відповідає сучасним тенденціям, шлюпки є морально застарілими. Для розвитку будь-якого виду спорту необхідно удосконалювати знання, технології виробництва нових ЯЛів, весел, мачт та вітрил, йти в ногу з часом. За минулі 30 років з моменту активного розвитку веслування на ЯЛ-6 не відбулося кардинальних змін у виготовленні спортивних суден, плані підготовки спортсменів до змагань. Тренера, які володіють інформацією та великим життєвим досвідом в ремонті шлюпок та весел, які знають всі тонкощі проведеннявітрильних

перегонів, опинились не затребувані після розпаду СРСР. На даний момент недостатня кількість тренерів, немає кому вчити спортсменів. Тренер - це в першу чергу духовний наставник. В морській справі шановні люди у віці, які мають за плечима великий життєвий досвід, до яких тягнуться спортсмени. Низька заробітна плата тренерів не дає можливості займатись із задоволенням улюбленою справою. Для підвищення престижності професії необхідно підвищити заробітну плату.

Відсутність тренерського складу останні 30 років призвело до повної втрати знань та навичок в одні з дисциплін морського багатоборства - вітрильні перегони. Зараз спортсмени самостійно оволодівають та пізнають цей вид спорту, вивчають необхідну літературу, якої досить мало.

Більшу частину тренувань спортсменів займають веслування на ЯЛ-6. Саме ця дисципліна розвиває у спортсменів силу, витривалість, ловкість та вміння контактувати з іншими спортсменами в команді.

Сезон веслування розпочинається на початку весни та закінчується глибокої осені.

На початку кожного сезону, зважаючи на те, що Маріуполь - прикордонне місто, має ряд проблем з виходом в море та проведенням тренувань через відсутність писемних домовленостей з прикордонними службами. Прикордонна служба міста Маріуполь не дає дозвіл на вихід в море та перешкоджають проведенню тренувань та підготовки до змагань спортсменів. Так в 2020 році тренування розпочалися першого липня, був втрачений дорогоцінний час для підготовки до Чемпіонату України, який проходить в м. Черкаси.

У 2019 році почалась реконструкція плавбасейну "Нептун", у зв'язку з чим, відділення водного пола на час літнього сезону почали тренування в бухті яхт-клубу Азовсталь.

В огороженій від вітру бухті, довжиною 250 метрів та шириною 70 метрів, знаходились три секції: водне поло, аквааеробіка, веслування на ЯЛ-6. Спортсмени секції "водне поло" займали 1/5 бухти, ЯЛ-6 має довжину 6,1 м. До моменту початку сезону на воду було спущено 5 ЯЛів, на яких одночасно проводили тренування спортсмени. З цього випливає наступна проблема - нестача місця для одночасних тренувань п'яти ЯЛів та двох інших секцій. Дистанція на змаганнях складає 1000 м, отже

спортсмени були позбавлені можливості повноцінно тренуватися та готуватися до змагань та навчання нових зацікавлених людей у веслуванні через розбіжності з сухопутними та морськими прикордонними службами.

Я вважаю, що вирішенням даної проблеми буде сприяння влади м. Маріуполя, зокрема управління “МСПОРТ” може передати інформацію сухопутним та морським прикордонникам про те, що веслування на ЯЛях проводиться лише з метою проведення тренувань та виховання спортсменів. Зараз ведеться робота над визнанням шлюпки спортивним судном, узгоджуються технічні паспорти для того, щоб при кожному виході з бухти не потрібно було зв’язуватись з прикордонними службами.

Проблемою морського веслування є сезонність, у нашому кліматичному поясі тренування можливі з весни до осені. В міжсезоння для спортсменів важливо не загубити свою спортивну форму. Окрім роботи з профільною літературою та теоретичною підготовкою, необхідно проводити тренування та підтримувати рівень фізичної підготовки.

В даний момент плавання у міжсезонні недоступно, оскільки плавбасейн “Нептун”, до якого відноситься секція морського багатоборства, закритий на реконструкцію. Спортсмени-студенти змушені ходити в платні спортзали, при відсутності фінансування, де знаходяться веслувальні тренажери “Concept2”, які практично повністю імітують веслування у шлюпці. Допомогу надає спортивний клуб “Стимул”, надаючи знижку спортсменам-многоборцям. Відсутність в секції морського багатоборства вищезазначених веслувальних тренажерів викликає незручності та неякісну підготовку в зимовий період.

Одним з важливих аспектів розвитку спорту є підтримка зі сторони місцевого управління, до 2018 року була відсутня допомога у виділенні коштів з бюджету міста для закупівлі нового інвентарю, нових ЯЛів для веслування, пістолетів для стрільби.

Морське багатоборство, як і будь-який інший вид спорту, не може успішно розвиватися без проведення масових заходів, змагань та висвітлення заходів, що проводяться у ЗМІ, соціальних мережах, газетах та профільних сайтах вінтернеті.

Ще одним стимулом для занять спортом є спортивні розряди. Спортивний розряд на пряму показує рівень підготовки спортсмена. На

даний момент відсутня чітка система присвоєння юнацьких спортивних розрядів. Також існує проблема з присвоєнням звань КМСУ та МС, так як морське багатоборство мало розвинуте на території України та недостатня кількість команд з різних областей. Вважаю, що необхідно проводити внутрішні змагання серед ВУЗів для присвоєння розрядів і заохочення спортсменів.

"Додаток 50
до Кваліфікаційних нормативів
Єдиної спортивної класифікації України
з неолімпійських видів спорту
(пункт 50)

МОРСЬКІ БАГАТОБОРСТВА

Чоловіки та жінки

Вікові категорії (крім веслування на ялах та веслувально-вітрильного багатоборства):

юнаки молодшої вікової групи: 10-12 років;

юнаки середньої вікової групи: 13-15 років;

юнаки старшої вікової групи: 16-18 років;

дорослі: 19 років та старше.

Морські багатоборства (п'ятиборство, чотириборство, триборство)

Посісти місце в одному з перерахованих змагань за умов виконання вимог кваліфікаційної таблиці та умов присвоєння спортивних звань та розрядів:

Майстер спорту України міжнародного класу

1-2 – на чемпіонаті світу;

1 – на чемпіонаті Європи;

1 – у Кубку світу.

Майстер спорту України

3-4 – на чемпіонаті світу;

2-3 – на чемпіонаті Європи;

2-3 – у Кубку світу;

1-2 – на чемпіонаті України;

1 – у Кубку України

Кандидат у майстри спорту України

3-5 – на чемпіонаті України;

2-3 – у Кубку України

Перший розряд

Виконати класифікаційний норматив на змаганнях III-V рангів.

Другий розряд

Виконати класифікаційний норматив на змаганнях IV, V рангів.

Третій розряд та перший, другий юнацькі розряди

Виконати класифікаційний норматив на змаганнях IV-VI рангів.

Кваліфікаційна таблиця (очки)

Звання, розряди	Учасники	Вид змагань			Набрати очки у виді не менше ніж
		п'ятибор ство	чотирибо рство	триборс тво	
Майстер спорту	Чоловіки	5300		-	1000

України міжнародного класу	Жінки	5100		-	900
Майстер спорту України	Чоловіки	5000	4200	3200	900
	Жінки	4900	4100	3100	800
Кандидат у майстри спорту України	Чоловіки (юнаки середньої та старшої вікових груп)	4600	4000	3100	800
	Жінки (дівчата середньої та старшої вікових груп)	4400	3900	3000	700
Перший розряд	Чоловіки (юнаки середньої та старшої вікових груп)	4000	3400	2700	-
	Жінки (дівчата середньої та старшої вікових груп)	3900	3300	2600	-

Другий розряд	Чоловіки (юнаки усіх вікових груп)	3200	2700	2200	-
	Жінки (дівчата усіх вікових груп)	3100	2600	2100	-
Третій розряд	Чоловіки (юнаки усіх вікових груп)	2400	2100	1600	-
	Жінки (дівчата усіх вікових груп)	2300	2000	1500	-
Перший юнацький розряд	юнаки, дівчата	2000	1600	1200	-
Другий юнацький розряд	юнаки, дівчата	1500	1200	900	-

Морські багатоборства

(двоборство - акватлон)

Кандидат у майстри спорту України

1 місце – на змаганнях IV рангу при виконанні вимог кваліфікаційної таблиці.

Перший, другий, третій розряди та перший, другий юнацькі розряди

Виконати кваліфікаційні вимоги на змаганнях IV-VI рангів.

Кваліфікаційна таблиця

Вид програми: плавання / біг (дистанція, м)	Учасники	Сумарний час подолання дистанцій (хв., с)					
		розряд					
		кандидат у майстри спорту України	перший розряд	другий розряд	третій розряд	перший юнацький розряд	другий юнацький розряд
200/800	юнаки	0:04.35	0:04.55	0:05.25	0:05.40	0:06.05	закінчити дистанцію
	дівчата	0:05.15	0:05.30	0:05.50	0:06.10	0:06.30	
100/400	юнаки	-	-	0:02.50	0:03.10	0:03.30	закінчити дистанцію
	дівчата	-	-	0:03.00	0:03.30	0:04.00	

Веслування на ялах та веслувально-вітрильне багатоборство

Вікові категорії:

юнаки старшої вікової групи: 16-18 років;

дорослі: 19 років та старше.

Посісти місце в одному з перерахованих змагань з урахуванням умов присвоєння спортивних звань та розрядів:

Майстер спорту України міжнародного класу

1-2 – на чемпіонаті світу;

1 – на чемпіонаті Європи або у фіналі Кубка світу.

Майстер спорту України

3 – на чемпіонаті світу;

2-3 – на чемпіонаті Європи або у фіналі Кубка світу;

1 – на чемпіонаті України.

Кандидат у майстри спорту України

2-3 – на чемпіонаті України;

1-3 – на чемпіонаті України серед юнаків старшої вікової групи.

Перший розряд

4-5 – на чемпіонаті України серед дорослих та юнаків старшої вікової групи;

1-2 – на чемпіонатах Автономної Республіки Крим, областей, міст Києва та Севастополя серед дорослих та юнаків старшої вікової групи.

Другий розряд

6-7 – на чемпіонаті України серед дорослих та юнаків старшої вікової групи;

3-4 – на чемпіонатах Автономної Республіки Крим, областей, міст Києва та Севастополя серед дорослих та юнаків старшої вікової групи.

Третій розряд

5-6 – на чемпіонатах Автономної Республіки Крим, областей, міст Києва та Севастополя серед дорослих та юнаків старшої вікової групи;

1 – у змаганнях нижче обласного рівня серед юнаків старшої вікової групи.

Умови присвоєння спортивних звань та розрядів:

1. Спортивне звання "Майстер спорту України міжнародного класу" присвоюється за умови участі у міжнародних змаганнях спортсменів (команд) не менше ніж з 12 країн.

2. Спортивне звання "Майстер спорту України" присвоюється за умови участі у змаганнях:

однієї команди, у складі якої не менше 50% спортсменів мають спортивні звання "Майстер спорту України міжнародного класу" або "Майстер спорту України", і двох команд, у складі яких не менше 50% спортсменів мають спортивний розряд "Кандидат у майстри спорту України" або спортивні звання "Майстер спорту України міжнародного класу", "Майстер спорту України";

спортсменів (команд) не менше ніж з 8 регіонів.

3. Спортивне звання "Майстер спорту України міжнародного класу" присвоюється спортсменам за результати, показані у змаганнях серед дорослих.

4. Спортивні звання та розряди не присвоюються, якщо спортсмен отримав нульову оцінку в одному з видів програми.

5. У веслуванні на ялах для присвоєння звань або розрядів стерновим необхідно двічі виконати нормативи, при цьому протягом року зараховується тільки одне виконання.

6. У веслуванні на ялах довжина дистанції для жінок - 1000 м, для чоловіків та юнаків старшої вікової групи - 1000 м або 2000 м."

8. Пункт 2 розділу "Умови присвоєння спортивних звань та розрядів" додатка 66 викласти у такій редакції:

"2. Спортивне звання "Майстер спорту України" присвоюється за умови участі в офіційних всеукраїнських змаганнях у виді програми спортсменів не менше ніж з 8 регіонів, команд – 6 регіонів."

Секція морського багатоборства тривалий час стала на межі зникнення у зв'язку з вищепереліченим.

1.3 Перспективи впровадження морського багатоборства у закладах вищої освіти.

Морське багатоборство служить гарною підготовкою для служби у військово-морському флоті, ВСУ. Від спортсменів-студентів потребується всебічна спортивно-технічна і фізична підготовки, високі вольові якості. Спортсмен-багатоборець повинен добре плавати, влучно стріляти, швидко бігати по пересіченій місцевості, вміти веслувати на морській шлюпці і керувати нею під вітрилами при різних погодних умовах. Якщо при плаванні, стрільбі і кросі важливі особисті досягнення і вміння спортсмена, то у веслуванні на шлюпках все залежить від команди. Узгодженість дій, чіткий ритм, сума зусиль всіх веслярів приносять успіх в перемозі намагань.

На сході України з 2014 року триває антитерористична операція. За цей час в країні було введено військовий стан. На даний момент збройні сили України мають потребу в гарній фізичній підготовці і патріотичному вихованні молодого покоління. У більшості ВНЗ студенти проходять навчання на військовій кафедрі. Включення морського багатоборства в обов'язкову програму навчання на військовій кафедрі дало б можливість чіткого виконання команд, гарної фізичної підготовки майбутніх офіцерів.

ЯЛ-6 - мале військово-морське судно, що використовується для висадки десанту під час бойових дій. Всі дії виконуються за командами стернового. Таким чином студенти будуть виконувати команди, повинні бути гранично-зосереджені, що буде сприяти високому рівню моральної підготовки та готовності неухильного і негайного виконання команд при проходженні служби.

У 2019 провели перший похід з Маріуполя в Мелекіно. У 2020 році було проведено 2 веслувально-вітрильних похода в Мелекіно і Бердянськ, відстань в одну сторону 23 і 70 км відповідно.

Похід дає навички тривалої, дружньої взаємодії в колективі. У студентів розвиваються такі якості, як впевненість в своїх силах, стресостійкість (похід більш важкий емоційному плані, ніж у фізичному), вміння монотонно виконувати одні і ті ж команди і дії і отримувати від цього задоволення.

Похід в Бердянськ зайняв 4 доби, 2 ночі були проведені в лісі, на березі моря. Учасники походу навчилися ставити намети, розводити багаття, самостійно готувати собі їжу, знаходити заняття і розваги без інтернету і електронних гаджетів.

Я вважаю, що перераховане вище дуже важливо в епоху цифрової залежності, сучасний студент залежний від своїх гаджетів і інтернету. Проведення походів буде розвивати і робити майбутніх працівників різних галузей і підприємств різнобічними особистостями. Також, у поході було заборонено розпивання спиртних напоїв і куріння тютюнових виробів.

Введення обов'язкового проведення походів в літній сезон, допоможе студентам побачити природу з іншого ракурсу, допоможе позбутися від шкідливих звичок. Проживаючи в сосновому лісі, студенти почнуть любити природу, переосмислюють свої цінності і ставлення до природи. Йдучи під вітрилами ми спостерігаємо жахливу картину: в морі плаває велика кількість пластикових виробів, поліетиленових пакетів і безліч іншого сміття. У 21 столітті гостро стоїть проблема екології на Землі. Вважаю, що побачивши це особисто, а не прослухавши лекції з екології і побачивши це в ЗМІ, студенти будуть більш відповідально ставитися до проблем всього людства.

У зв'язку з тим, що дерев'яні ЯЛи не актуальні на даний момент, в 2020 році був виготовлений перший склопластиковий ЯЛ в Україні. Це дало великий поштовх до розвитку однієї із секцій морського багатоборства - веслування. Пластиковий ЯЛ був успішно протестований, на них проводився чемпіонат України в м.Маріуполі 26-27 вересня. Порівняння дерев'яного та пластикового ЯЛу буде приведено в третьому розділі.

ЯЛ відповідає сучасним тенденціям кораблебудування, при однаковій водотоннажності маса судна стала в два рази менше. Крім естетичної краси, ЯЛ має гарну стійкість і краще керуваність на воді.

Нові шлюпки привертають увагу людей з усього міста. Наприклад, з Маріупольського коледжу ДВНЗ “ПДТУ” приходять на веслування 10 команд, що становить 70 осіб. Якщо в 2019 році секція налічувала близько 50 осіб, то в 2020 році морським веслуванням займається більше 300 чоловік.

Відмінною особливістю морського веслування є можливість займатися цим видом спорту всім віковим категоріям населення. Практично відсутні медичні протипоказання для занять веслуванням. Наприклад, в м.Маріуполі веслуванням займаються такі видатні спортсмени-паралімпійці, як Спартак Степнов (капітан збірної України, Паралімпіада 2000 року в Сіднеї), Олександр Белобоков (чемпіон світу з веслування на Concept 2 у 2018 році).

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Методидослідження

З метою об'єктивної інформації в роботі використовувались наступні методидослідження.

1. Теоретичний аналіз та обробка научно-методичної літератури.
2. Аналіз учбово-тренувального процесу, робочої документації.
3. Педагогічні спостереження.
4. Соціологічне опитування (анкетування).
5. Метод математичної обробки та інтерпретації статистичних даних.

2.1.1. Теоретичний аналіз та обробка научно-методичної літератури.

Вивчення даних научно-методичної літератури здійснювалась з червня 2018 року по жовтень 2020 року за наступними питаннями: особливості морського багатоборства, вплив п'яти видів спорту на організм спортсменів різних вікових категорій, види техніки веслування на ЯЛ-6.

Узагальнення літературних даних з різних областей, стосовно підготовки спортсменів до змагань, дозволило констатувати, що різні види техніки веслування на ЯЛ-6, особливості проведення тренувань з морського багатоборства та веслування на ЯЛ-6 можуть застосовуватись у командах різного віку та статі, але ефективними одночасно не можуть бути.

Випробування ЯЛ-6 з нового матеріалу. Перший в Україні склопластиковий ЯЛ-6 може замінити застарілий дерев'яний ЯЛ-6. Виготовлена з нових технологій та модернізована шлюпка буде випробуватись у змаганнях.

2.1.2. Аналіз учбово-тренувального процесу, робочої документації.

Оптимізація процесу підготовки морських багатоборців та веслувальників можливо лише за умови безпосереднього вивчення рухової діяльності спортсменів різних вікових категорій у тренувальний та змагальний період.

Аналіз учбової документації тренерів дозволили виявити основні фактори формування рухових функцій багатоборців, знайти оптимальну техніку для веслувальників в залежності від антропометричних даних, віку та статі спортсменів. В той же час, проводячи аналіз ролі стернового в команді веслувальників важливим є рівень його підготовки, володіння теорією та практикою проведення тренувань та проходження змагальної дистанції.

2.1.3. Педагогічні спостереження.

Педагогічні спостереження проводились з метою всебічного вивчення проблем та перспектив розвитку морського багатоборства. На даному етапі проводилось спостереження за професійною діяльністю тренера-викладача, де особлива увага приділялась володінню теоретичним та практичним матеріалом.

Проведення спостереження та отримання даних дозволили скорегувати та визначити діяльність тренера з морського багатоборства. Застосування ним техніки та методів для підготовки спортсменів до змагань.

2.1.4. Соціологічне опитування(анкетування).

Для визначення впливу морського багатоборства та веслування на ЯЛак на організм спортсменів різних вікових категорій було проведено опитування у формі анкетування в якому приймали участь спортсмени КЗ КДЮСШ “Меотида” та СК” Стимул”. Була розроблена анкета з питань (Додаток А).

Дозвіл на керування шлюпкою та екіпажем стерновий отримував після вивчення методички та успішного складання іспиту. Іспит був у формі анкети з питаннями та варіантами відповідей, в тому числі з одним вірним (Додаток Б).

Соціологічне опитування проводилось з метою виявлення результатів показників рухових дій спортсменів та знання стернового.

2.1.5. Метод математичної обробки та інтерпретації статистичних даних.

В процесі кількісного аналізу отриманих даних дослідження були застосовані методи статистичної обробки даних з використанням наступних обчислень: середня арифметична, процентне співвідношення.

2.2 Організація дослідження

Дослідження проводилось на водно-спортивній базі “Азовсталь”. Тривалість експерименту складає 28 місяців (червень 2018 - жовтень 2020 року) та підрозділяється на три етапи.

Перший етап - проходило вивчення научно-методичної літератури за питаннями, які стосуються впливу морського багатоборства та веслування на ЯЛ-6 на спортсменів різних вікових категорій, розвиток цього виду спорту, його проблеми та перспективи. А також методика проведення навчально-тренувального процесу.

Другий етап - розробка соціологічного дослідження (анкетування) і проведення соціологічного опитування серед спортсменів та спортсменів-стернових.

Третій етап - аналіз соціологічного опитування, вирішувались задачі по систематизації отриманих анкетних даних та результатів команд, для чого були застосовані методи математичної статистики.

РОЗДІЛ 3. НАУКОВО-ПРАКТИЧНІ ОСНОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ МОРСЬКОГО БАГАТОБОРСТВА РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

В 2019 році в Маріуполі пройшла перша Всеукраїнська веслувальна Регата, в якій приймали участь 18 команд з усієї України. Регата була присвячена пам'яті заслуженого тренера з морського багатоборства Степнова Ксенофонта Ксенофоновича, який все своє життя присвятив веслуванню та виховав не одне покоління веслярів, неодноразових чемпіонів України та призерів міжнародних змагань.

Всеукраїнська веслувальна регата 2019 стала першим масовим заходом у світі веслування на ЯЛ-6 незалежної України в місті Маріуполі, яка налічувала більше 100 спортсменів. Вона об'єднала веслувальників всієї країни різного віку, статі, різного рівня підготовки, але з єдиною любов'ю до цього виду спорту.

Участь у Регаті приймали спортсмени віком від 14 до 70 років. Категорії учасників: чоловіки та жінки. Змагання проходили по дистанції 1000 м.

З початку веслувального сезону активно приймає участь у тренуваннях маріупольський коледж ДВНЗ "ПДТУ". 19 вересня 2020 року пройшла Перша відкрита морська регата МФК ДВНЗ "ПДТУ" в якій прийняли участь 9 команд студентів та команда викладачів.

В 2020 році пройшла друга Всеукраїнська веслувальна Регата, яка стала вже традиційною у світі веслування на ЯЛ-6. Був затверджений новий статус змагань - Чемпіонат України з веслування на ЯЛ-6. Закриття кордонів, через карантин, не дали змогу провести Міжнародну Регату. Але, незважаючи на умови, участь у змаганнях прийняли 37 команд з усієї України. Серед них 9 жіночих команд, 9 команд з силових структур та 19 чоловічих команд. Всього 28 команд з міста Маріуполь. Змагання проводились по категоріям: жінки, чоловіки та силові структури. Дистанція попередніх заїздів та півфіналу складала 500 м, фінал - 1000м.

Регата 2019		
Дистанція 1000 м		
№ заїзду	Команда	Місце та час
1	5	1(6:35:00)
	1	2(6:44:98)
	4	3(7:13:54)
	3	4(7:39:17)
	2	5(9:59:24)
2	3	1(7:02:00)
	1	2(7:05:08)
	5	3(7:07:06)
	2	4(7:10:91)
	4	5(7:51:93)
3	Меотида	1(6:36:00)
	5	2(7:28:88)
	4	3(7:36:48)
	1	4(8:08:32)
	3	5(9:39:65)
Жіночий заїзд 4	М-Спорт	1(8:00:00)
	Черкаси	2(8:04:00)
	Косатки	3(10:43:28)
Фінал		
Дистанція 1000 м		

Регата 2020		
№ заїзду	Команда	Місце та час
Попередні заїзди		

Дистанція 500 м		
Чоловічий заїзд 1	Меотида Червоні СПАС ТВ-7	1(2:46) 2(3:00) 3(3:12) 4(3:56)
Жіночий заїзд 2	М-Спорт МФК-Червень Черкаси МФК-Серпень	1(3:08) 2(3:20) 3(3:33) 4(3:54)
Жіночий заїзд 3	Косатки Байер Spicesteam МФК-Липень Морські котики	1(3:07) 2(3:22) 3(3:37) 4(3:36) 5(3:45)
Силові структури 4	Динамо Динаміт Водна поліція Центральний відділ поліції ДЮІ	1(3:05) 2(3:09) 3(3:10) 4(3:19) 5(3:27)
Чоловічий заїзд 5	ДОСААФ ТСОУ Місто Мрії МФК-Вересень Метінвест Промсервіс	1(2:50) 2(2:53) 3(3:04) 4(4:40) 5(5:12)
Чоловічий заїзд 6	Стимул Академісти Автояпан Генічеськ Спартанці	1(2:43) 2(2:43,5) 3(2:48) 4(3:23) 5(3:55)
Силові структури 7	Кінологи поліції МПС Рятівник ВМС НГУ в/ч 3057	1(2:48) 2(3:00) 3(3:05) 4(3:19) 5(3:34)
Чоловічий заїзд	Маріуполь-2 Трінті	1(2:44) 2(2:47)

8	Азовсталь Spicesteam Першовідкривачі	3(2:54) 4(3:04) 5(3:04,5)
Чвертьфінал Дистанція 500 м		
Чоловічий заїзд 9	ТСОУ Червоні Місто Мрії Рятівники СПАС	1(2:55) 2(3:00) 3(3:05) 4(3:10) 5(3:15)
Чоловічий заїзд 10	Академісти Трінті Автопан МПС Азовсталь	1(2:38) 2(2:41) 3(2:46) 4(2:50) 5(2:58)
Півфінал Дистанція 500 м		
Жіночий заїзд 11	Черкаси Spicesteam МФК-Липень	1(2:57) 2(3:07) 3(3:51)
Чоловічий заїзд 12	Місто Мрії Меотида ТСОУ Стимул Автопан	1(2:49) 2(2:50) 3(2:52) 4(2:53) 5(3:01)
Чоловічий заїзд 13	Трінті Маріуполь-2 Академісти ДОСААФ Червоні	1(2:25) 2(2:34) 3(2:41) 4(2:45) 5(2:50)
Фінал Дистанція 500 м (силові структури) 1000 м (жінки та чоловіки)		
Силові структури	Динаміт Кінологи поліції	1(2:39) 2(2:39,3)

14	Водна поліція Рятівники Динамо	3(2:44) 4(2:45) 5(2:48)
Жіночий заїзд 15	М-Спорт Косатки Черкаси МФК-Червень Байер	1(5:35) 2(5:42) 3(5:48) 4(5:53) 5(6:18)
Чоловічий заїзд 16	Трінті Академісти Маріуполь-2 Меотида Місто Мрії	1(4:57) 2(4:58) 3(5:04) 4(5:16) 5(5:28)

Для експерименту були зібрані дані 2018, 2019, 2020 років. В експерименті взяли участь 6 спортсменів, вихованців ДЮСШ "Меотида", процесом їх тренувань і становлення, як спортсменів, керувала особисто. За цей час всі студенти-спортсмени розвивались в спорті. У 2019 команда отримала звання КМС, в 2020 році звання МСУ з морського багатоборства. За три роки покращилися показники часу проходження дистанції 1000 метрів на чемпіонаті України, покращилися показники з плавання, стрільби та бігу. Детально розглянемо зміни в техніці греблі.

У 2018 році випробувана команда зайняла на чемпіонаті України 2 місце з веслування, 4 місце з багатоборства. Подолавши дистанцію за 7 хв, 20 сек. Спортсменам ставилась техніка веслування, а саме: максимально далекий занос лопасті весла, в наслідок близький підкат на каретці до упору. Слабкий "захват" лопастю води і сильний поштовх ногами, потім відхилення корпусу на 45 градусів і дотягування рукоятки до живота. При такій техніці гребка команда посіла друге місце.

У 2019 команда поліпшила основний показник - час проходження дистанції. Дистанцію 1000 м спортсмени подолали за 6 хв, 41 сек. Цього року змінилася тактика проходження дистанції: на старті спортсмени робили 10 потужних гребків з максимальним фізичним зусиллям. Внаслідок команда виривалась вперед на старті, потім виходила на розмірений темп веслування і йшли з однаковими фізичними зусиллями 800 метрів. Потім 200 метрів до фінішу спортсменам давалася команда

додавати зусилля і збільшувати кількість гребків і в такому темпі команда зробила ривок на фінішній прямій.

У 2020 році команда "Меотида" перейшла в іншу вікову групу, де за звання чемпіона України борються майстриспорту.

РОЗДІЛ 4. ТЕХНІКА БЕЗПЕКИ ТА ПРАВИЛА НА ЗАНЯТТЯХ З МОРСЬКОГОБАГАТОБОРСТВА

4.1. Техніка безпеки та правила на заняттях з плавання

Загальні правила:

1. До занять з плавання допускаються спортсмени, які пройшли медичне обстеження та не мають проблем зі станом здоров'я.
2. Тренер повинен мати медичні справки кожного учня.
3. При відвідуванні занять з плавання в басейні, необхідно мати при собі: змінне взуття (шльопанці), купальний костюм, шапочка для плавання (гумова або силіконова), засоби особистої гігієни (рушник, мило, мочалка).
4. Учні повинні пройти інструктаж з техніки безпеки, підтримувати дисципліну, виконувати команди тренера, інструктора та медичного персоналу.
5. Якщо спортсмен погано себе почуває, відчуває нездужання перед заняттями, під час або після, необхідно негайно повідомити тренера та медичному персоналу.
6. Перед виходом до басейну необхідно прийняти душ без плавального костюма, ретельно вимити всі частини тіла.
7. Вхід до води лише з дозволу тренера або інструктора.
8. Заняття проходить під наглядом тренера або інструктора.
9. Плавати дозволяється тільки по доріжці, яку назвав тренер перед початком тренувань.
10. Плавати строго по правій стороні доріжки (проти часової стрілки), зберігати інтервали (не менш ніж 2 м) між іншими спортсменами.
11. Покидати воду можливо лише з дозволу тренера або інструктора.
12. Відпочивати у воді потрібно біля бортика злівої сторони, щоб не заважати іншим.
13. Сплювувати лише в сливні короба, які знаходяться в торцевих кряях доріжок.
14. Закінчувати рух по доріжці спортсмен повинен орієнтувавшись за прапорцями над басейном, виставивши руку вперед та працюючи ногами.

15. По команді тренера або інструктора всі спортсмени повинні вийти з басейна, підніматись по черзі по сходах , тримаючись за поручні.
16. Після закінчення занять спортсмени повинні відвідати душ, витертися насухо, висушити волосся феном та одягнути суху одягу.

Забороняється при заняттях у басейні:

1. Заходити та виходити з басейна без дозволу тренера або інструктора.
2. Відвідувати басейн без змінного взуття, шапочки для плавання та засобів особистої гігієни.
3. Приходити в басейн з відкритими ранами.
4. Допускати до занять учнів, які скаржаться стан здоров'я, ще не одужали або не пройшли медичний огляд.
5. Стрибати у воду з бортиків та сходів.
6. Стрибати з трамплінів без дозволу тренера або інструктора.
7. Бігати навколо чаші басейну.
8. Штовхатися на сходах, при спуску та виході з води.
9. Боротися, битися та "топити" інших.
10. Кричати, звати на допомогу без необхідності, інсценувати нещасний випадок.
11. Висіти на розділових доріжках або сидіти на них.
12. Брати у воду сторонні предмети без дозволу тренера або інструктора.
13. Плавати в басейні проти руху, перепливати басейн поперек.
14. Заважати іншим проводити тренування, відволікати їх.
15. Зупинятися посередині басейну.
16. Ігнорувати команди тренера або інструктора.
17. Знаходитись у воді після команди тренера або інструктора про завершення заняття.

Забороняється при заняттях на відкритій воді:

1. Запливати забуйки.
2. Стрибати з пірсів та плавальних засобів.
3. Знаходитись у воді без догляду тренера або інструктора.
4. Плавати в темний час доби.

4.2. Техніка безпеки та правила на заняттях зкросу

Загальні правила:

1. До занять допускаються учні, які пройшли медичне обстеження та не мають проблем зі здоров'ям.
2. Учням необхідно ознайомитися з інструкцією з техніки безпеки.
3. Перед початком занять спортсмени повинні одягнути спортивний костюм та спортивне взуття, яке призначене для даного виду спорту.
4. Одежа та взуття підбирається в залежності від місця проведення занять (на вулиці або спортивний зал) та погодних умов.
5. Всі предмети, які можуть завадити вам або іншим спортсменам (прикраси, часи) повинні бути зняті, волосся зібране.
6. Заняття розпочинається по команді тренера.
7. Учні повинні зберігати дисципліну, слухати тренера, реагувати на зауваження.
8. Кожне заняття треба розпочинати з розминки.
9. На місці проведення занять не повинно бути зайвих предметів. Інвентар, який не потрібен в даному виді спорту треба прибрати.
10. Заняття з бігу проводяться проти часової стрілки.
11. При масових тренуваннях та під час змагань старт і фініш повинні бути оголошені.
12. Під час бігу кожен спортсмен повинен дотримуватися своєї доріжки. На довгих дистанціях дозволяється обігнати суперника з правої сторони.
13. Після закінчення бігових вправ спортсмен повинен пробігати по інерції 5-15 метрів, щоб наступний мав змогу закінчити вправу.
14. Повертатись на старт учні повинні по крайній доріжці. Та сама доріжка призначена для розминочного бігу.
15. При кросі по пересіченій місцевості дотримуватись маршруту та вказівок тренера.
16. При травмуванні або погіршенні самопочуття, спортсмен повинен проінформувати тренера. Прийти на допомогу та надати першу медичну допомогу травмованому.

17. В кінці кожного тренування проводиться заминка.
18. Закінчується заняття по команді тренера, без його дозволу покидати місце тренування заборонено.
19. Після завершення занять необхідно прибрати весь інвентар, який був використаний, в місця його зберігання.
20. Переодягнутися в роздягальні, вимити руки змилом.

Забороняється під час занять з кросу:

1. Починати тренування без нагляд тренера.
2. Порушувати дисципліну, відволікати тренера та інших спортсменів від занять, ігнорувати команди тренера.
3. Бігти не по своїй доріжці, штовхати інших, розмахувати руками.
4. Заважати спортсменам, які виконують вправи, повертаючись на старт, ставити підніжки.
5. Зупинятися посередині дистанції.
6. При кросі по пересіченій місцевості порушувати маршрут, сходити з дистанції.
7. Залишати інвентар після тренувань не на його місці.
8. Продовжувати заняття без дозволу тренера.

4.3. Техніка безпеки та правила на заняттях зі стрільби

Загальні правила:

1. До занять зі стрільби допускаються спортсмени, які пройшли інструктаж з техніки безпеки та медичний огляд.
2. Розпочинати заняття дозволяється лише з дозволу та в присутності тренера або інструктора.
3. В тирі повинні зберігати тишу, щоб не завадити іншим спортсменам сконцентруватися.
4. Підходити до лінії вогня та розпочинати стрільбу лише з команди тренера. Заряджати зброю тільки по команді тренера "Заряджай".
5. Тримати зброю на лінії вогня стволом вниз або вгору під кутом 60 градусів в напрямку стрільби.

6. Завжди відноситись до своєї зброї дбайливо, ніби вона заряджена і знаходиться в бойовому стані, навіть якщо ви впевнені в зворотньому.
7. Ствол зброї повинен завжди бути направлений в безпечний бік, щоб у разі пострілу нікого нетравмувати.
8. При проведенні стрільб з пневматичної зброї заряджати її потрібно тільки тоді, коли ви готові зробити постріл, після завершення стрільб одразу розряджати зброю.
9. Перевіряйте, щоб в патроннику не залишалася куля та зброя була знята з бойового взводу.
10. Передавати зброю іншим спортсменам тільки розряджену.
11. Перед початком стрільби переконайтесь, що в стволі немає зайвих предметів. Щоб прибрати їх використовуйте шомпол.
12. Використовуйте лише відповідні кулі до вашої зброї. Повторно використовувати кулі не дозволяється.
13. Огляд мішеней робити лише після повного завершення стрільб.
14. Про всі недоліки зброї та погане самопочуття повідомляти тренеру.
15. При виникненні пожеги в стрілкової тири не гайно припинити заняття, по команді тренера організовано покинути приміщення.
16. В разі порушення техніки безпеки спортсмен буде негайно видален зі стрілкової тири.
17. Після завершення заняття зі стрільби зброю необхідно повернути до сейфу або металевому ящику, переконавшись, що вона розряджена та стоїть на запобіжнику. Зброю необхідно зберігати окремо від балонів з CO₂ та боєприпасів.
18. Чистка зброї проводиться в спеціально відведених місцях.

Забороняється при заняттях зі стрільби:

1. Брати зброю без дозволу тренера.
2. Підходити до зброї на лінії вогню, розряджати, заряджати або перезаряджати без команд тренера.
3. Виносити заряджену зброю з лінії вогня.
4. Залишати заряджену зброю на лінії вогню.
5. Направляти зброю (заряджену або розряджену) на людей, в різні сторони.

6. Цілитися в мішень, якщо на вогневому рубежі знаходяться люди.
7. Проводити стрільби з несправної зброї.
8. Знаходитись на лінії вогню стороннім, окрім зміна, яка стріляє.
9. Відволікати інших спортсменів, шумно себе поводити.
10. Залишати зброю без нагляду.
11. Порущувати техніку безпеки або команди тренера.
12. Намагатися самостійно відремонтувати несправну зброю.
13. Підходити до мішені без команди тренера.
14. Покидати стрілковий тир без дозволу тренера.
15. Залишати сейфі або металевому ящику заряджену зброю.

4.4. Техніка безпеки та правила на заняттях з веслування

Загальні правила:

1. Займатись веслуванням дозволяється спортсменам, які пройшли медичний огляд та початковий інструктаж.
2. Перед тренуванням на воді потрібно провести розминку 10-15 хвилин.
3. На тренування перевдягатися в спортивну форму. Для виходу в море в прохолодну та вітряну погоду потрібно вдягати теплі речі, вітровку, шапку, захищати поперек. При теплій погоді вдягати головний убір, застосовувати сонцезахисний крем.
4. Перед посадкою в ЯЛі учні повинні знати основні команди при веслуванні та ознайомитись з матеріальною частиною шлюпки.
5. В шлюпку заходити лише з дозволу тренера або інструктора-рульового.
6. Виконувати всі команди тренера або рульового.
7. Моторні катера і шлюпки повинні поступатися дорогою веслувальним.
8. Веслувальні шлюпки повинні поступатися дорогою вітрильним.
9. При розходженні двох шлюпок, що йдуть підвітрилами:
 - шлюпка, яка йде лівим галсом, повинна поступатися дорогою шлюпці, що йде правим галсом.

- коли шлюпки йдуть одним і тим самим галсом, шлюпка, яка знаходиться на вітрі, повинна поступатися дорогою шлюпці, яка знаходиться підвітром.
10. При обході корабля, який стоїть на якорі, шлюпки, що огинають корабель проти часової стрілки, повинні розташовувати свої курси на такій відстані від корабля, щоб зустрічні шлюпки, які огинають корабель по часовій стрілці, могли вільно пройти між ними і кораблем, тобто розійтися лівими бортами.

Початковий інструктаж

Вивчення матеріальної частини: перо керма, румпель, каретки, напрямні, кочети, упор, весло, рукоятка, веретено, лопасть, каблук, корма, ніс, планшир, лівий та правий борта, команди (загреби, на воду, на вальок, табань, суши, по борту, почапали, шабаш, в воду, додали, легше).

Веслувальники заходять в шлюпку та сідають на каретки (обличчям до інструктора, спиною по ходу руху шлюпки), які встановлюються на напрямні. Ноги кріпляться в спеціальні упори для ніг. За командою інструктора-рульового веслувальники вставляють весла в кочети.

Техніка веслування:

1. Занос: лопасть весла рухається по повітрю, розвернута паралельно до поверхні води, якомога ближче до води (в залежності від величини хвиль). Під час заносу ноги зігнуті (підкат на каретці). Руки випрямлені вперед; спина пряма. Верхня частина тіла нахилена вперед, плечі - над стегнами. Голова розвернута в бік, дивитись на лопасть весла. В кінці заносу кисті рук повертають лопасть весла вертикально, щоб верхня кромка лопасті була нахилена в сторону корми на 5-10°.
2. Гребок: гребок починається з розгинання ніг, потім нахил спини назад. Руки включаються до роботи, коли тулуб, пройшовши вертикальне положення, відхилиться назад. В цей момент руки згинаються і з силою підтягують тулуб до рукояті весла. Плечі опущені вниз, напружені.
3. Кінець гребка: для виносу лопасті з води в кінці проводки потрібно завершити рух тулуба назад, підтягнути його до весла зарахунок

рук і різким рухом рук вниз винести лопасть з води. Потім весло розвертається на себе і лопасть опиняється в горизонтальному положенні верхньою кромкою до носу.

Правий і лівий борт шлюпки визначаються по ходу руху судна.

Загребними називаються спортсмени, які сидять на кормі (біля рульового), середні знаходяться після загребних, посередині шлюпки, бакові - в носі шлюпки, після середини.

В процесі веслування загребні задають темп (лівий загребний рівняється по правому), середні дивляться за ними і підлаштовуються, бакові слідкують за серединою і загребними. Занос, проводка весла і кінець гребка повинні бути одночасними. Весла повинні бути паралельні один одному.

Забороняється при занятті з веслування:

1. Виходити в море без дозволу тренера та прикордонних служб.
2. Стояти у весь зріст в ЯЛі, ходити по банках, наступати на планшир, рангоут.
3. Переміщатись в шлюпці без дозволу рульового.
4. Сидіти розвалившись на носовому гатчастому люці і кормовому сидінні.
5. Класти руки на планшир і виставляти лікті за борт.
6. Пересуватися в шлюпці безякоря.
7. Знаходитись в ЯЛі без рятувальних жилетів.
8. Перетинати дорогу кораблям і судам.
9. Проводити тренування в темний час доби.
10. Виходити в море при штормовому попередженні, при холодній температурі атмосфери.
11. Навмисно розхитувати шлюпку.

4.5. Техніка безпеки та правила на заняттях з вітрильних перегонів

Загальні правила:

1. Перед заходженням в ЯЛ учні повинні бути ознайомлені з основними командами та вітрильним спорядженням шлюпки.
2. Команди тренера або стернового не обговорюються, виконуються миттєво.
3. Кожен спортсмен знаходиться під своїм номером та виконує свої обов'язки.
4. Одягатися в спортивну форму в залежності від погодних умов: головний убір (обов'язково), тепла та непромокаюча одяга, рятувальні жилети.
5. Після вивчення командних слів та обов'язків веслувальників ставлять і прибирають рангоут та вітрила учні самостійно.
6. Весь особистий склад повинен одягнути індивідуальні рятувальні жилети.
7. При підйомі та спуску вітрил веслувальники повинні слідкувати за рейком, щоб у випадку обриву фала уклонитися від удару.
8. Під час руху веслувальники, окрім того, хто дивиться вперед, повинні сидіти на рибинах обличчям до вітрил, інакше у випадку перекидання шлюпки вітрила можуть накрити людей.

Після постановки рангоуту і підйому вітрил забороняється:

1. Вставати на банки.
2. Сидіти на кницях між транцевою і заспинною дошками.
3. Лізти на мачту (для усунення несправності мачту потрібно зрубати).
4. Кріпити шкоти за утки і банки, а також намотувати на руки (при раптовому пориві вітру шкоти негайно роздергують).
5. Використовувати для руху весла. Рух шлюпки на веслах з неприбраним рангоутом дозволяється лише у випадках, пов'язаних з попередженням аварії або загибелі людей.

Безпека проведення занять на воді:

1. У всіх випадках забороняється:

- вихід шлюпки при силі вітру понад: на морі, озері, водосховищі- 4 балів (5,3-7,4 м/сек); на річці - 5 балів (7,5-9,8 м/сек).
- допуск до керування шлюпкою осіб, які не мають відповідних прав, які не досягли 16-літнього віку, та осіб, що знаходяться в нетверезому стані.
- вихід шлюпки без мінімального укомплектування команди і забезпечення всього екіпажу рятувальними засобами.
- вихід шлюпок на фарватер під командою осіб, які не здали залік за правилами плавання.
- допуск до змагань без дозволу лікаря.
- ходити в заборонені зони та підходити до іноземних суден ближче ніж на 100м.

2. Інструктор-стерновий шлюпки з обов'язаний:

- дотримуватися та виконувати всі правила та вимоги судоплавної інспекції, прикордонної служби, рятувальної служби та надавати на їх вимогу шлюпку і документи для огляду або перевірки.
- отримавши для занять шлюпку, перевірити справність шлюпки, укомплектувати її спорядженням, а також рятувальними засобами на кожну особу екіпажу.

При русі шлюпки під вітрилами:

- до постановки вітрил одягнути команду у рятувальні жилети.
- після постановки вітрил посадити веслувальників (окрім того, що дивиться вперед) між банками на рибини, обличчям до вітрил.
- при посиленні вітру взяти рифи.
- при вітрі більш ніж 5 балів прибрати вітрила а на веслах підійти до берега в небезпечному місці.
- у випадку перекидання не відпливати і триматися за шлюпку, не допускати, щоб будь-хто потрапив під вітрила.

3. Жодна шлюпка не повинна відходити від причалу без дозволу.

4. За порушення норм вантажопідйомності та пасажиромісткості відповідає особа, яка дала дозвіл на вихід перевантаженої шлюпки.

За перевантаження шлюпки (під час плавання) відповідає інструктор-стерновий шлюпки.

5. За порушення правил плавання та недотримання заходів безпеки несе відповідальність інструктор-стерновий шлюпки.
6. Шлюпка при зустрічі з судном на фарватері не менш ніж за 400 м до зближення з ним повинні зійти з фарватеру.
7. Інструктор-стерновий відповідає за дисципліну в команді. Не дозволяти купатися зі шлюпки, звішувати ноги за борт, розпивати алкогольні напої, кричати тощо.
8. Інструктор-стерновий, виявивши судно, що терпить лихо, шлюпку інший плавзасіб або потопуючого, зобов'язаний негайно надати їм допомогу.
9. Буксирування каравану шлюпок у кільватерній колоні більше ніж шести шлюпок на фалінях забороняється. При буксуванні більше ніж шести шлюпок кріпити їх за буксирний кінець (перлинь), що подається з буксиру. На кінцевій шлюпці повинен бути стерновий. В темний час доби всі буксировані шлюпки зобов'язані нести встановленні вогні.